



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة الطور الثالث

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

### اقتراح برنامج تعليمي للأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي لدى أطفال التعليم الابتدائي

إشراف الأستاذ:

ساسي عبد العزيز

اعداد الطالب الباحث:

دريسي إسماعيل

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
علوان رفيق	أستاذ التعليم العالي	رئيس اللجنة	جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة
ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	مقرا	جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة
طراد توفيق	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا	جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة
آيت طاهر يونس	أستاذ محاضر أ	ممتحنا	جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة
حشمان محمد المخطار	أستاذ محاضر أ	ممتحنا	جامعة إبراهيم سلطان شيبوط.الجزائر.03.
بوازيد مختار	أستاذ محاضر أ	ممتحنا	جامعة إبراهيم سلطان شيبوط.الجزائر.03.

السنة الجامعية:

2026/2025 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إلى

إلى الذين قال فيهما الله تعالى:

{وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا}

(الآية 24 سورة الإسراء)

إلى روح أبي رحمه الله

إلى أمي حفظها الله وأطال في عمرها

إلى كل أرواح شهداء غزوة العزة

إلى رفيقة دربي وزوجتي وأولادي الأعمام

إلى إخوتي وأخواتي الأعمام وكل العائلة الكريمة

إلى جميع الأصدقاء وزملاء العمل والدراسة إلى كل من تمنى لي الخير وأمدني

بالدعاء من قريب أو من بعيد.

دريسي إسماعيل

## كلمة شكر

قال تعالى:

{ رَبِّهِ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ ظَالِمًا  
تَرْضَاهُ وَأَخْلَعْ لِي فِيهِ خُزِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ }  
(سورة الأحقاف الآية 15)

أحمدك بمنك وإنعامك علينا وتوفيقك لي بإتمام هذه الأطروحة التي بين أيديكم واقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه  
وسلم: " لا يَشْكُرُ اللهَ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ " (رواه الترمذي)

عرفانا وامتنانا، نتقدم بالشكر الجزيل لى الأستاذ الدكتور "ساسي عبد العزيز" الذي كان لي الشرف أن أنجزت هذا  
البحث تحت إشرافه.

كما أتقدم أيضاً بجزيل الشكر لى الأستاذ الدكتور "زيوش أحمد" رحمه الله الذي لم يخل قط علي بنصائح وإرشاداته  
وتوجيهاته رغم صراعه مع المرض.

احتراماً وتقديراً للأساتذة أعضاء اللجنة على قبولهم لمناقشة موضوعنا.

كما أتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة  
والأساتذة الخبراء والمحكمين

كما أتوجه بكل عبارات الشكر والعرفان لمدير ابتدائية عبير بتسالة المرجة الذي فتح لي باب مؤسسته ورحب بي  
للإجراء الدراسة.

كما أتوجه بالشكر لى كل من قدم لي يد العون من قريب أو من بعيد وخاصة الفريق المساعد

في الأخير أسأل الله أن يوفقني لما يحبه ويرضاه وأن يجعل عملي مخلصاً لوجهه الكريم.

## ملخص الأطروحة:

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تعليمي للأنشطة الحركية في تنمية قدرة التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات للموسم الدراسي 2022/2023.

وبعدما تطرقنا إلى الخلفية النظرية التي تناولنا فيها الأنشطة الحركية والتوافق الحركي وخصائص ومميزات عينة الدراسة، والجانب الثاني الذي خصصناه للدراسة الميدانية تحقيقاً لهدف الدراسة لمعرفة نجاعة البرنامج في تنمية التوافق الحركي على تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي على عينتين متكافئتين اختيروا بطريقة عمدية قوامها 46 تلميذ، وتم تقسيمهم عشوائياً عن طريق القرعة إلى مجموعتين، ضابطة 23 تلميذ وأخرى تجريبية 23 تلميذ، وقد طبق عليهم البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية، وبعد إجراء عليهم مجموعة من اختبارات التوافق، تم استخراج النتائج ومعالجتها وتحليلها إحصائياً، حيث توصل الباحث إلى ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة على الحائط.
- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الدوائر المرقمة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار نط الحبل.
- أظهرت نتائج الدراسة تحقيق البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية المقترح الذي طبق على العينة التجريبية تطور معنوي في جميع قياسات اختبارات التوافق الحركي (اختبار رمي الكرة على الحائط، اختبار الدوائر المرقمة، اختبار نط الحبل).
- بينت الدراسة إن استخدام الأنشطة الحركية ساهمت في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (9-10) سنوات.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الحركية؛ التوافق الحركي؛ تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

## Abstract:

The study aimed to propose an educational program for motor activities to develop motor compatibility skills among primary school students (9-10 years) for the academic year 2022/2023.

After discussing the theoretical background that addressed motor activities, motor compatibility, and the characteristics and features of the study sample, the second part was dedicated to the field study to achieve the study's goal of determining the efficiency of the program in developing motor compatibility among

primary school students (9-10 years), The researcher used an experimental method with a design that involved two equivalent samples chosen intentionally, consisting of 46 students. They were randomly divided by lot into two groups : a control group of 23 students and an experimental group of 23 students, who were subjected to the educational program for motor activities. After conducting a series of coordination tests, the results were extracted, processed, and statistically analyzed . The researcher concluded the following:

- There were statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the experimental sample in favor of the post-test in the wall ball throw test.
- There were statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the experimental sample in favor of the post-test in the numbered circles test.
- There were statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the experimental sample in favor of the post-test in the rope jumping test.
- The results of the study showed that the proposed educational program for motor activities applied to the experimental sample led to significant improvement in all measurements of motor compatibility tests (wall ball throw test, numbered circles test, rope jumping test).
- The study showed that the use of motor activities contributed to the development of motor compatibility among primary school students (9-10 years old).

**Keywords :** motor activities; motor compatibility; primary school students (9-10 years old).

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	كلمة شكر
	ملخص الأطروحة باللغة العربية
	ملخص الأطروحة باللغة الإنجليزية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الصور
	مقدمة
<hr/> <b>التعريف بالبحث</b> <hr/>	
2	الإشكالية
4	2- الفرضيات
4	3- أهداف البحث
5	4- أهمية وأسباب اختيار الموضوع
6	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	6- الدراسات السابقة والمشابهة باللغة العربية: 6-1- الدراسات العربية:
10	6-1-1- محمد مجارلي (2022):
11	6-1-2- علي علي محمد البرجيسي (2022):
12	6-1-3- أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022):
12	6-1-4- عوينتي هوارى (2021):
13	6-1-5- كاظم عبد المحسن خلف، محمد عوفي راضي (2020):

الصفحة	العنوان
14	6-1-6- راشي محمد (2019):
14	6-1-7- كواسح نذير (2019):
15	6-1-8- بافة عبد الله (2018):
16	6-1-9- أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015):
16	6-1-10- صادق جعفر محمود (2014):
17	6-1-11- خالد بن سالم (2013):
17	6-1-12- قدور بن دهمة طارق (2011):
18	6-1-13- نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011):
18	6-1-14- إقبال عبد الحسين نعمة (2009):
19	6-1-15- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (2000):
19	6-2- الدراسات الأجنبية:
19	2-1- TERESA ETAL (2008)
20	2-2- AGNIEZKA (2005)
20	7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:
22	8- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة:
23	9- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:
23	10- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:
23	11- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:
24	خلاصة :

## الباب الأول: الجانب النظري

## الفصل الأول: الأنشطة الحركية

26	تمهيد:
27	1- التربية الحركية:
27	1-1- مفهوم التربية الحركية:
28	1-2- أهداف التربية الحركية:
30	1-3- الأسس العلمية للتربية الحركية:
30	1-3-1- الأساس العلمي للحركة:
31	1-3-2- الأساس النفسي-حركي:
31	1-3-3- الأساس الاجتماعي:
31	1-3-4- الأساس الفكري والفلسفي:
31	1-4- أبعاد التربية الحركية:
31	1-4-1- التربية عن الحركة:
32	1-4-2- التربية من خلال الحركة:
32	1-4-3- التربية في الحركة:
32	1-5- أهمية الحركة للأطفال:
33	1-6- تصنيف المجال النفس-حركي حسب HARROW:
33	1-6-1- الحركات الانعكاسية:
33	1-6-2- الحركات الأساسية:
35	1-6-3- القدرات الإدراكية:
36	1-6-4- القدرات البدنية والحركية:
36	1-6-5- الحركات المهارية:
36	1-6-6- لغة الاتصال الحركي:
36	1-7- التربية الحركية في المرحلة الابتدائية:
37	1-8- برامج التربية الحركية:
39	1-8-1- المبادئ والأسس العلمية في تصميم برامج التربية الحركية:

الصفحة	العنوان
40	1-8-2- خصائص برامج التربية الحركية:
40	2- الأنشطة الحركية:
40	2-1- تعريف الأنشطة الحركية:
41	2-2- تقسيم الأنشطة الحركية:
41	2-2-1- أنشطة حركية حرة:
42	2-2-2- أنشطة حركية موجهة:
42	2-3- تأثير الأنشطة الحركية على نمو الطفل:
43	2-4- أهمية الأنشطة الحركية لصحة الطفل:
44	2-5- أثر الأنشطة الحركية على الأجهزة الحيوية للطفل:
44	2-5-1- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي:
45	2-5-2- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي:
45	2-5-3- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز القلبي والدوراني:
45	2-5-4- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي:
46	2-5-5- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي:
46	2-5-6- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي:
46	2-5-7- تأثير الأنشطة الحركية على العمليات العقلية:
47	3- التعلم الحركي:
47	3-1- تعريف التعلم الحركي:
48	3-2- خصائص التعلم الحركي:
48	3-2-1- التعلم الحركي مجموعة من العمليات:
48	3-2-2- التعلم الحركي يحدث كنتيجة مباشرة للممارسة والخبرة:
48	3-2-3- التعلم الحركي لا يلاحظ بصورة مباشرة:
48	3-2-4- التعلم الحركي ثابت نسبياً:
49	3-3- مراحل التعلم الحركي حسب ناهدة عبد الزيد:
49	3-3-1- مرحلة ما قبل السلوكية:

الصفحة	العنوان
49	3-3-2- المرحلة السلوكية:
49	3-3-3- مرحلة ما بعد السلوكية:
49	3-4-4- مراحل التعلم الحركي حسب مجموعة من الباحثين:
49	3-4-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:
50	3-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:
50	3-4-3- مرحلة الإتقان والتثبيت للمهارة الحركية:
51	3-5- المبادئ الأساسية في التعلم الحركي:
51	3-6- نظريات التعلم الحركي:
51	3-6-1- نظرية الاختزان العقلي:
52	3-6-2- النظرية الارتباطية لثورندايك:
52	3-6-3- النظرية الاشتراطية:
54	3-6-4- نظرية واطسون السلوكية:
54	3-6-5- نظرية التعلم الشرطي الإجرائي:
56	خلاصة:

## الفصل الثالث:

### التوافق الحركي

58	تمهيد:
59	1- التوافق الحركي:
59	1-1- مفهوم التوافق الحركي:
60	1-2- تعريف التوافق الحركي:
61	1-3- أهمية التوافق الحركي:
62	1-4- أنواع التوافق الحركي:
62	1-4-1- التوافق الحركي العام والخاص:
62	1-4-2- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:
62	1-4-3- توافق الرجلين- العين والذراعين- العين:

الصفحة	العنوان
63	1-5- الخصائص العامة للتوافق الحركي:
63	1-6- العوامل المؤثرة في التوافق الحركي:
64	1-7- وظائف التوافق الحركي:
64	1-8- مركبات التوافق الحركي:
64	1-8-1- القدرة على التوجيه Orientation:
65	1-8-2- القدرة على التحليل Analyse:
65	1-8-3- القدرة على الحركات المركبة Combinaisons:
65	1-8-4- القدرة على التوازن Equilibre:
65	1-8-5- الإيقاع Rythmicité:
65	1-8-6- القدرة على رد الفعل Réaction:
65	1-8-7- القدرة على إعادة التكيف Réadaptation:
66	1-9- طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي:
66	1-10- النماذج النظرية في اكتساب التوافق الحركي:
67	1-10-1- نظام معالجة المعلومات Traitement de l'information:
68	1-10-2- نظام السيبرنتيك Système cybernetics:
69	1-10-3- النظام الديناميكي Système dynamiques:
69	1-10-4- نموذج تنظيم الحركة لـ Vervelle:
70	2- مكونات الجهاز العصبي:
71	2-1- الجهاز العصبي المركزي:
71	2-1-1- الدماغ:
71	2-1-2- المخيخ:
72	2-1-3- النخاع الشوكي:
72	2-1-4- الجهاز العصبي الطرفي:
75	2-2- الخلية العصبية:
75	2-2-1- أجزاء الخلية العصبية:
76	2-2-2- أشكال الخلية العصبية:

الصفحة	العنوان
77	2-2-3- نقل الإشارة العصبية:
78	3- دور الجهاز العصبي في حدوث عملية التوافق الحركي:
78	3-1- التوافق العصبي العضلي:
80	3-2- آلية نقل الإشارة العصبية العضلية:
82	4- دور التغذية الراجعة في تحقيق عملية التوافق الحركي:
84	خلاصة:

### الفصل الثالث:

#### خصائص ومميزات المرحلة العمرية (9-10) سنوات

86	تمهيد:
87	1- النمو:
87	1-1- مفهوم النمو:
87	1-2- تعريف النمو:
88	1-3- خصائص النمو للمرحلة العمرية (9-10) سنوات:
88	1-3-1- النمو الجسمي:
89	1-3-2- النمو الحركي:
90	1-3-3- النمو العقلي والمعرفي:
91	1-3-4- النمو الانفعالي:
91	1-3-5- النمو الاجتماعي:
92	1-4- الخصائص النفس-حركية:
94	1-5- العوامل المؤثرة في النمو:
94	1-5-1- عوامل وراثية:
94	1-5-2- العوامل البيئية:
95	1-5-3- العوامل البيولوجية:
96	1-5-4- عامل النضج:
97	1-5-5- عامل التعلم:

الصفحة	العنوان
97	1-5-6- عامل التغذية:
98	1-6- أهمية خصائص نمو الطفل:
98	1-7- دور المربي في تحقيق مهام النمو:
99	2- القدرات الحركية للطفل في المرحلة الابتدائية وطرق تنميتها:
100	2-1- التوافق الحركي:
101	2-2- التوازن:
103	2-3- المرونة:
104	2-4- الرشاقة:
105	3- أهمية تنمية القدرات الحركية للطفل في المرحلة العمرية (9-10) سنوات:
105	4- المبادئ العامة والأسس العلمية في تنمية القدرات الحركية:
106	5- المتطلبات الأساسية للمرحلة العمرية 9-10 سنوات:
106	6- محتوى برنامج الأنشطة الحركية للطفل من 9-10 سنوات:
108	خلاصة:

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

111	1- الدراسة الاستطلاعية
113	2- المنهج المتبع
113	3- مجتمع وعينة الدراسة
113	3-1- مجتمع الدراسة
113	3-2- عينة الدراسة
114	3-3- تجانس العينة
116	3-4- تكافؤ العينة

العنوان	الصفحة
4- متغيرات البحث	116
5- مجالات الدراسة	119
6- أدوات الدراسة	119
7- الأسس العلمية للاختبارات	123
8- البرنامج التعليمي	126
9- المعالجة الإحصائية	131

### الفصل الثاني:

#### عرض تحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات	133
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	133
2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	136
3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الثالثة	140
2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	143
1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	143
2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	146
3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	149
استنتاج عام	153
اقتراحات	154
خلاصة عامة	155
قائمة المراجع	
الملاحق	

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح نسب توزيع عينة الدراسة	114
2	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس بالنسبة للسن	114
3	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس بالنسبة للوزن	115
4	يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس بالنسبة للطول	115
5	يوضح المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للقدرات التوافقية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية.	116
6	يوضح معاملات الثبات لاختبارات التوافق الحركي	124
7	يوضح معاملات الصدق لاختبارات التوافق الحركي	125
8	يوضح الأهداف التعليمية الرئيسية المقترحة والمطبقة في التجربة الرئيسية	127
9	يوضح تنظيم الحجم الساعي للوحدة التعليمية في البرنامج	129
10	يوضح تقسيم الوحدة التعليمية	130
11	يوضح نتائج اختبارات "ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط في القياس القبلي.	133
12	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار رمي الكرة على الحائط.	134
13	يوضح نتائج اختبار "ت" ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط. في القياس البعدي.	134

الرقم	العنوان	الصفحة
14	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة على الحائط	135
15	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة في القياس القبلي.	136
16	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة	137
17	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة. في القياس البعدي.	138
18	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة	138
19	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار نط الحبل في القياس القبلي.	140
20	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار نط الحبل.	141
21	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار نط الحبل. في القياس البعدي.	141
22	يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار نط الحبل	142

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
30	يوضح أهداف التربية الحركية	01
32	يوضح العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة	02
35	يوضح تصنيف المجال النفس-حركي	03
53	يوضح عملية الترابط بين المثير والاستجابة	04
53	يوضح تكوين الاستجابة الشرطية	05
67	يوضح عملية معالجة المعلومات	06
70	يوضح تنظيم الحركة	07
75	مكونات الجهاز العصبي	08
78	يوضح عملية نقل المعلومات من الخلية العصبية إلى الخلية الهدف	09
81	يوضح آلية نقل الإشارة العصبية العضلية	10
136	يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة على الحائط	11
139	يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار الدوائر المرقمة	12
143	يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار نط الحبل	13

## قائمة الصور

الصفحة	العنوان	الرقم
72	توضح مكونات الجهاز العصبي المركزي	01
74	توضح المراكز العصبية الحركية والحسية لكافة أعضاء الجسم	02
76	توضح أجزاء الخلية العصبية	03
77	يوضح أشكال الخلية العصبية	04
121	توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار رمي الكرة على الحائط	05
122	توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار الدوائر المرقمة	06
123	توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار النط على الحبل	07

مقدمة:

في الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بممارسة الطفل للأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية، ويعد ذلك مؤشرا إيجابيا لتقدم ورقي الشعوب، وقد لقي الطفل في المرحلة الابتدائية اهتماما بالغا في الفكر التربوي على مستوى العالم عموما وعلى المستوى المحلي خصوصا، لأنها وببساطة الفترة التي تتكون فيها شخصيته تمهيدا للعملية التربوية في المستقبل والتي يرجى منها إنتاج مواطن صالح ومنتج، لذا أجمع العلماء والمختصون بشؤون الطفل بممارسة الأنشطة الحركية كونها جزء من التربية الحركية التي تهتم برعاية الجسم وصحته البدنية والنفسية والاجتماعية للطفل وكذا تنمية قدراته الحركية القاعدية وتطويرها والعمل على تنظيمها وترتيبها لإنتاج واجب حركي مميز، فمن خلال أهداف التربية الحركية العامة التي تسعى إلى إعداد فرد صالح من جميع النواحي، وقادر على تحمل المسؤولية والإنتاج الإيجابي مع قيامه بواجباته تجاه المجتمع والوطن، وهذا الاهتمام بالطفولة أصبح علم قائما بذاته يدرس الطفل بجميع جوانبه الجسمية والنفسية والعقلية والحركية.

وقد أشار Bloom أن نصف القدرات العقلية للطفل يكتمل قبل وصوله إلى سن الرابعة من عمره، إذ يتم 50% من نموه العقلي والإدراكي في عمر الرابعة، و80% من نموه العقلي يكتمل في عمر 8 سنوات، ويصل 92% من نموه العقلي عندما يبلغ 13 سنة، وعلى هذا الأساس العلمي اتجهت معظم الدول للتفكير العميق في برامج تعليمية وتربوية تتناسب وخصائص نمو الطفل النفسية والحركية والعقلية والاجتماعية لضمان جيل واعد ونافع. (المشرفي، 2016، صفحة 35)

وفي هذا الصدد يشير محمد الصادق (1976) بأن الاهتمام بمرحلة الطفولة كان تحت وصاية المجتمع الدولي والمتمثل في هيئة الأمم المتحدة والتي قد أصدرت في سنة 1959 الإعلان الرسمي لحقوق الطفل ورعايته جسميا وروحيا واجتماعيا وضمان له الرعاية الصحية وممارسة الأنشطة الرياضية وتوفير له الغذاء والعيش في أسرته وبين والديه. (بن دهما، 2010-2011، صفحة 2)

لذا تعد المدرسة الابتدائية البيئة الملائمة لتنشئة الطفل في جميع النواحي من خلال البرامج التعليمية التعليمية التي تضمن تنمية وتطوير قدرات الطفل النفسية والحركية والعقلية والوجدانية، وهي اللبنة الأولى التي تبنى عليها المراحل التعليمية اللاحقة، والمدرسة الابتدائية وما تحتويه من موارد بشرية تسهر على تنشئة الطفل وتكوينه في جميع الجوانب معرفيا وتربويا وحركيا، وهذا الأخير لا ينمو ويتطور بالشكل الصحيح

والسليم إلا إذا توفر على مربّي مختص ومؤهل قادر على استغلال حركات الطفل و صقلها وتوجيهها وتمييزها اعتمادا على أسس علمية تتناسب مع خصائص ومميزات المرحلة العمرية لكل الطفل.

فبدأت ملامح الرؤية الاستراتيجية الجزائرية في الظهور من خلال منح الفرصة لجميع الأطفال في التعليم وممارسة الأنشطة الرياضية بجودة عالية دون تمييز، تحت وصاية المدرسة مع ضمان الكفاءة العالية فنيا وتكنولوجيا في ممارسة الأنشطة الحركية للمرحلة الابتدائية، حيث كانت أولى النوايا الحسنة من خلال إدراج مادة التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية تدخل ضمن مخطط تنمية وترقية الرياضة في الجزائر، هذا ما دفع بالدولة الجزائرية بإعادة بعث ممارسة الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية من خلال إصدار قرار رئاسي في أفريل 2023 يقضي في الشروع بتوظيف 128 ألف أستاذ متخصص متخرج لتأطير الرياضة المدرسية واستحداث مديرية عامة للرياضات المدرسية في قطاع التربية الوطنية، هذه الخطوة تكشف عن نوايا الدولة الجزائرية في إعداد مخطط قاعدي حقيقي للرياضة المدرسية لفتح آفاق جديدة أمام النشء كخزان للنخب الرياضية. (وكالة الأنباء الجزائرية، 2023)

ففي هذه المرحلة العمرية يميل الطفل إلى الحركة وعدم الاستقرار في مكان واحد وهذا مؤشر على أن الطفل يتعلم ويكتسب مختلف السلوكات عن طريق الحركة، وهذا ما يؤكد الشيخلي (2009) بأن طبيعة الطفل لا يثبت في مكان واحد وأنه دائم الحركة وهو في الحاجة الشديدة للتحرك في أي شيء يقوم به من نشاطات وتعليم، وفرض على الطفل الاستقرار والثبات ينجز عنه العدائية والتمرد وممارسة سلوكه العدواني الاجتماعي. ( الشيخلي، 2009، صفحة 343)، فوجب استغلال طاقات الطفل في التعلم وتنمية قدراته عن طريق التربية الحركية من خلال برامج الأنشطة الحركية التي تهدف أساسا إلى تنمية المجال النفسي حركي والمعرفي والوجداني وبالتالي تطوير وتحسين مختلف المهارات الحركية والتي بدورها تؤثر تأثيرا إيجابيا في قدرات الطفل ومواهبهم، كما أنه تعمل على اكسابهم الخبرات الحركية الأساسية، فالحركة تعتبر الدافع للطفل في اكتشاف محيطه وتنمية قدراته ومواهبه.

وفي هذا الصدد يرى (1999 Gallhue) بأن الحركة تعتبر الدافع الأساسي لنمو الطفل، فهي تمكنه من اكتشاف بيئته والتعرف عليها عن قرب، فكان لزاماً على التربية الحركية أن تحرر الطفل من مقاعد الدراسة والاهتمام بتطوير قدرات الطفل من خلال برامج الأنشطة الحركية التي تسعى إلى تنمية مختلف جوانب الطفل السوية والغير سوية، (المشرفي، 2016، صفحة 39) ويضيف "Fiat" بأن الطفل يتعلم كيف يتحكم ويسيطر على جسمه من خلال الحركة لا من خلال السكون، فمن خلال تحركه في فضاءه الطبيعي

يكتسب المهارات وتتناسق حركاته من خلال التحكم والسيطرة على جسمه ومكوناته الداخلية والخارجية. (فتحي عيد، 2006)

إن الأنشطة الحركية ماهي إلا جزء من التربية الحركية، فهي تهدف إلى تنمية أبعاد التربية الحركية من خلال أنشطة حركية متنوعة وسلسلة من الحركات والمهارات الأساسية وألعاب بغية اكتساب وتعلم المهارات الرياضية الخاصة، ويرى عدنان (1995) بأن ممارسة الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية تعزز من مدارك الطفل وحواسه وتعمل على إشباع رغباته، واكتشاف مواهبه وقدراته واستعداداته في تنميتها وتطويرها، لذا تعد الحركة جزءاً أساسياً في المناهج التعليمية للمرحلة الابتدائية. (السيد و سحر السيد، 2023، صفحة 45)

حيث يرى Rigal Robert (2010) بأهمية برامج التربية الحركية في المرحلة الابتدائية والدور التربوي الذي تلعبه من خلال استخدام الأنشطة الحركية فهي تسعى إلى تحقيق التطور في كفاءة الجهاز الحركي للطفل وتوافق الحركي عن طريق الأنشطة الحركية والتي يتم ترتيبها وصقلها وتوجيهها من قبل المربي المختص استناداً على المنهاج التربوي. (Régál , 2010, p. 39)

لذا يعتبر الفكر الفلسفي التربوي الذي جاء به كل من (Rodoulph & Laban) و(أفلاطون) و (بياجيه) حجة بالغة في مسعى إمكانيات الطفل الطبيعية واستعداداته الوراثة في تنمية الجوانب المعرفية والحركية والنفوسية والوجدانية، ويظهر ذلك جلياً في أهداف التربية الحركية العامة من خلال ضمان النمو الصحي والأمن للطفل جسدياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً من خلال برامج الأنشطة الحركية التي تسعى إلى تنمية القدرات الحركية والبدنية للطفل حسب المرحلة العمرية وخصائصها، فهذا الأمر يتطلب من المختصين في هذا المجال السعي في إعداد برامج ومناهج تربوية حركية تخدم الطفل في تنمية إمكانياتهم وقدراتهم والعمل على تحسينها. (أسعد، 2009، صفحة 167)

ومن بين القدرات الحركية التي نسعى في دراستنا هذه تنميتها هي قدرة التوافق بين العين واليدين والرجلين، فالتوافق الحركي يعد عنصر مهما يدخل في مكونات القدرات الحركية والذي له دور فعال في تسريع عملية اكتساب وتعلم المهارات الحركية والرياضية سواء كانت حركات أساسية أو مختصة، وفي هذا الصدد يرى Gean le Boulch (1965) بأنه يدخل في نظم الجهاز العصبي ووظائفه ومسؤوليته التحكم في عمل العضلات وتكييفها حسب الهدف الحركي المراد تحقيقه، فالتوافق العصبي العضلي يتحكم في سرعة وقوة انقباض العضلة للوصول إلى التوافق الحركي بين مختلف أجزاء الجسم. (Gean, 1964, p. 226)

إذا ما حللنا أداء المهارات الحركية الأساسية وخاصة الانتقالية من منظور البيوميكانيك نجد أن اتجاهات الأطراف العلوية والسفلية من خلال التوافق البصري متعاكسين في الاتجاه والنتائج من هذا الأداء هو الانتقال من جهة و مقاومة الهواء من جهة أخرى، والذي يظهر على شكل فعل حركي متناسق وسلس والسهولة في تغيير الاتجاهات مع القدرة في الحفاظ على التوازن بأقل جهد ممكن، وفي هذا الشأن يذكر مشنت محمد (2004) بأن التوافق الحركي ما هو إلا قدرة وكفاءة عمل الجهاز العصبي والعضلي، فالأعصاب تعمل على إرسال المعلومات إلى مجموعة من أعضاء الجسم في آن واحد. (مشنت، 2004، صفحة 24)

وذهب معظم الباحثين والمختصين في مجال التدريب بأن التوافق الحركي من بين القدرات الحركية التي يمكن تنميتها وتحسينها في المراحل الأولى من عمر الطفل لما يمتلكه من قدرات واستعدادات بيولوجية وحركية ونفسية من خلال برامج الأنشطة الحركية، لذا يرى لراشي محمد (2019) بأن ممارسة الأنشطة الحركية تؤثر على الجهاز العصبي من خلال العمل على زيادة في شبكات عصبية تصل إلى المناطق الحركية، وكثافة التمارين والممارسة تعمل على زيادة الفاعلية الحركية' لأن الطفل في الصف الثاني من المرحلة الابتدائية له القابلية والحافز لاكتساب مختلف الخبرات الحركية وتزداد بذلك رغبته في ممارسة الأنشطة الحركية والتعلم المهاري ويتزامن ذلك السرعة في نموه البدني والنفسي والاجتماعي. (لراشي ، 2018-2019، صفحة 5)

لذلك كان من الواجب علينا كباحثين أكاديميين أن نولي الكثير من الاهتمام بالطفل لما يحتاجه من رعاية نفسية وحركية واجتماعية ووجدانية، وفي دراستنا هذه ومع توجهات الدولة في تعزيز ممارسة الأنشطة الحركية في المدارس الابتدائية أردنا أن نقدم منتج علمي يتضمن برنامج تعليمي يتكون من وحدات تعليمية للأنشطة الحركية نهدف من خلاله إلى تنمية التوافق الحركي لأطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات، مراعين بذلك خصائص ومميزات النمائية لهذه الفئة، وإيماناً منا بأن التوافق الحركي يعمل على تسريع عملية التعلم الحركي، كما أنه يمنح الفرصة في إبراز مواهب الطفل وقدراته والوصول إلى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم دراستنا إلى بابين، الأول تناولنا فيه التعريف بالبحث والجانب النظري الذي يتكون من أربع فصول رئيسية وهي: الدراسات السابقة، الأنشطة الحركية، التوافق الحركي، خصائص ومميزات المرحلة العمرية (9-10) سنوات.

## مقدمة

---

بينما الباب الثاني والذي تناولنا فيه الجانب التطبيقي من الدراسة، والمتكون من فصلين، الأول اشتمل على منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع وهو المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى أدوات المستخدمة في الدراسة وأساليبها الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات، بينما الفصل الثاني اشتمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

وفي الختام تقدمنا باستنتاج عام للنتائج المتحصل عليها مع تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات، التي هي في الأساس فرضيات مستقبلية، وفي الأخير خلاصة عامة للدراسة.

# التعريف بالبحث

## الإشكالية:

لقد أصبح الاهتمام بالطفل شغل الشاغل لجميع الدول كونه يعد ثروة بشرية مهمة ومستقبل الأمة، ودرجة هذا الاهتمام هو مقياس تقدم الشعوب، وتكمن أولى الاهتمامات هو ضمان التعليم الجيد والمتكامل الذي يلبي احتياجات جميع الأطفال دون استثناء، ولأن ممارسة الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية يعد أحد ركائز البرامج التعليمية التربوية وعامل مهم وأساسي في نمو الطفل معرفياً وحركياً وعقلياً واجتماعياً، ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة وكذا الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث للوقوف على واقع ممارسة الأنشطة الرياضية الحركية في المدارس الابتدائية بالجزائر وفي ظل غياب أساتذة ومربين مختصين واعتمادهم على أساتذة خارج الاختصاص، حيث كانت عبارة عن أنشطة محدودة لا تلبي احتياجات الطفل ولا تساعده في تنمية قدراته ومهاراته كما أنها بدون أهداف تربوية، وفي هذا الصدد يرى كل من نيفيل ووليز وود (2009) بأن المعلمين والمعلمات القائمين على فعاليات الأنشطة الحركية في المدارس الابتدائية لا يعون ما يفعلون بالطفل ويتخذون من اللعب فقط كوسيلة للهو وملئ الفراغ دون تحقيق أهداف واضحة، بالإضافة لعدم إدراكهم بسلوكيات الأطفال نتيجة اللعب العشوائي، فهي بذلك لا تلبي احتياجاتهم ومتطلباتهم ولا توفر لهم الخبرات المعرفية والحركية والمهارية. (نيفيل و ليز وود، 2009، صفحة 23)

ففي الدراسة التي قام بها (أوفستيد) على بعض المشاكل التي تواجه معلمي المدارس الابتدائية من خلال الممارسات التي ينجزونها على التلاميذ وهم مقيدون فوق مقاعد الدراسة، فكان من الأفضل منح الوقت الكافي في ممارسة الأنشطة الرياضية واللعب خارج قاعات التدريس، فقد لاحظ بأن جودة التعليم لا ترقى للمستوى المطلوب في ثلث المدارس التي أجريت عليها الدراسة، والسبب في ذلك يرجع إلى الاعتماد على اللعب العشوائي واستعماله كوسيلة لتسلية لا لتعليم، حيث قارن الباحث بين العينتين، فوجد جودة التعليم جيدة للعيينة التي استعملت الأنشطة الحركية الفعالة والمقننة والتي تعمل على تنمية قدرات الطفل وتلبي مختلف احتياجاته، والعيينة التي استعملت اللعب العشوائي كانت جودة التعليم لديهم سيئة نتيجة عدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الحركية، واستعمال اللعب كهدية عند الانتهاء من مهام التدريس والتسلية فقط. (نيفيل و ليز وود، 2009، صفحة 24)

ومن هذا المنطلق تكونت لدينا الفكرة مفادها ضرورة إعداد برامج تعليمية للأنشطة الحركية موجهة لأطفال التعليم الابتدائي نثري به البرامج التربوية، ويتزامن ذلك مع استراتيجيات وتوجهات الدولة في فرض ممارسة الأنشطة الحركية في المدارس الابتدائية والرؤية المستقبلية التي تسعى إليها الدولة الجزائرية عن طريق توفير أساتذة مختصين من أجل إعداد جيل رياضي نخبوي يرقى إلى تطلعات وأمال الدولة، لأن الممارسة الفعالة للأنشطة الحركية في هذه المرحلة (9-10) سنوات تسمح لهم بتوجيه وضبط قدراتهم الحركية والبدنية والمهارية وتحقيق أهداف تربوية وتحقيق النمو المتكامل والسليم.

## التعريف بالبحث

لذا تعتبر برامج الأنشطة الحركية في المدارس الابتدائية من بين البرامج التربوية الفعالة والمؤثرة على نمائية الطفل وسلوكياته, كما أنها من التوجهات الحديثة في تورة التعليم الحديث, وهذا ما جاءت به دراسة طارق سيد سلام (2003) فقد أكد في دراسته على ضرورة تعميم ممارسة الأنشطة الحركية في المدارس الابتدائية, فهي تعمل على تلبية متطلباته وحاجياته الأساسية النمائية وتعمل على تكوين شخصية الطفل المتكاملة واستغلال قدراته وتوظيفها في اكتساب مختلف الخبرات المعرفية والحركية, كما أوصت الدراسة على ضرورة توفير كامل الإمكانيات البشرية والمادية التي من شأنها أن ترفع من مستوى الرياضة بصفة عامة. (سيد، 2003، صفحة 88)

فمن خلال خبرتنا في مجال التدريس للتعليم الثانوي لاحظنا أن التلاميذ ينتقلون من المرحلة الابتدائية إلى المراحل التالية يفقدون لأدنى القدرات البدنية والحركية، وظهور اضطرابات حركية أثناء تأديتهم للمهارات الحركية وصعوبات كبيرة في التعلم المهاري لمختلف الاختصاصات، والسبب في ذلك راجع لغياب قدرة التوافق الحركي لديهم، فتنميتها مرتبطة بمرحلة عمرية معينة ويصعب اكتسابها في المراحل المتقدمة (المتوسط والثانوي)، وقد أشار (خريكوفا) بأن الصعوبات والعراقيل التي تواجه التلاميذ في اكتساب وتعلم المهارات الرياضية وجب حلها من خلال ممارسة الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية، وإهمالها في هذه المرحلة الحساسة يترتب عنه مشاكل حركية ومهارية في المستقبل لأنها تعتبر المرحلة المثالية لنمو الطفل في جميع النواحي. (الخولي و أسامة كامل، 2007)

لهذا ارتأينا في دراستنا هذه لإعداد برامج تتضمن وحدات تعليمية من أنشطة وتمارين وألعاب تهدف من خلالها إلى تنمية قدرة التوافق الحركي والذي يصنف ضمن القدرات الحركية العامة التي ترتبط فيزيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي، والذي بدوره يحول المثيرات الحسية إلى أوامر للجهاز العضلي لإحداث التوافق العصبي العضلي لمختلف أجزاء الجسم، فقد ركزنا في دراستنا لحل مشكلة التوافق العام من خلال فصل الأطراف على بعضها وتنميتها ككل على حدي، فركزنا في دراستنا على تنمية التوافق الحركي بين (العين واليدين) و(العين والرجلين) و(العين واليدين والرجلين) معاً لنعالج بذلك مشكلة التوافق الحركي العام وتنميتها بطرق علمية مدروسة مراعين بذلك الخصائص النمائية لهذه المرحلة.

وعلى هذا الأساس ارتقى موضوع دراستنا إلى مشكلة بحثية نسعى إلى إيجاد حلول واقعية وملموسة باستخدام مناهج وأساليب علمية بحتة للوصول لنتائج التي من أجلها طرحت الإشكالية " إن كل ما ستعصى على الشرح والحل فهي القضية المهمة التي تستعصي عن الإدراك بل هي المعضلة النظرية أو العلمية التي لا يتوصل فيها إلى حل يقيني... " (جمال الدين و وآخرون، 2018-2019، صفحة 19) ومن هذا المنطلق البحثي تبلور لدينا التساؤل العام في إشكاليتنا على النحو التالي:

## التعريف بالبحث

- هل البرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية ينمي التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي ثلاثة أسئلة فرعيين وهما كالتالي: -

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين واليدين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين والرجلين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح؟

◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين واليدين والرجلين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح؟

**2- الفرضيات:**

**2-1- الفرضية العامة:**

- البرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية ينمي التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين واليدين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين والرجلين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينيين واليدين والرجلين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

**3- أهداف البحث:**

إن الهدف الذي يرمى منه هذا البحث هو فهم السبب الذي دفع الباحث للقيام بهذا البحث، حيث يمكن أن تكون أهدافه عبارة عن بيان تستخدم لشرح نتائج وقيمة هذا البحث، فمن الأرجح ألا ترشد الأهداف في تحديد المشكلة، والمتعارف عليه في أصول البحث وبعد صياغة الأسئلة هو قيام الباحث بالتردد العلمي والتسلسل المنطقي إلى صياغة الأهداف واضحة تحت عنوان ظاهر، حيث تمحورت أهداف بحثنا كالآتي:

## التعريف بالبحث

- أهمية إعداد وتصميم برنامج تعليمي للأنشطة الحركية تهدف إلى تنمية التوافق الحركي لدى أطفال التعليم الابتدائي (9-10) سنوات.
- التعرف على دور الأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين.
- التعرف على دور الأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين في الاختبار القبلي والبدي للعينة التجريبية ومقارنتها بالعينة الضابطة.
- تنمية قدرة التوافق الحركي باستخدام برنامج تعليمي للأنشطة الحركية لدى أطفال التعليم الابتدائي (9-10) سنوات.
- تنمية وتحسين مستوى قدرة التوافق الحركي للمجموعة التجريبية.

### 4- أهمية وأسباب اختيار الموضوع:

إن الداعي من وراء اختيار هذا الموضوع في تنمية قدرة التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، انطلاقاً من تدني مستوى التوافق الحركي للتلاميذ في الأطوار الأعلى من المرحلة الابتدائية، لذا تعتبر المدرسة الابتدائية البيئة الخصبة والمناسبة لتنمية وتحسين القدرات التوافقية وبالأخص التوافق الحركي، والذي يعتبر شرطاً أساسياً في تعليم مختلف المهارات الرياضية، كما أن من بين الأسباب التي دفعت الباحث لاختيار هذا الموضوع هو نقص البرامج التعليمية الحركية في المرحلة الابتدائية، كون البرنامج مصمم بطريقة علمية مدروسة تتوافق مع المراحل العمرية المستهدفة وكذا تلبي مختلف احتياجات الطفل.

كما يعتبر هذا البحث إضافة علمية وتربوية جديدة في مجال النشاط الرياضي التربوي الذي يهتم بتنمية قدرة التوافق الحركي في المرحلة الابتدائية، كما أنه سيستفيد منه المعلمين والمربين المختصين في المرحلة الابتدائية من هذا البحث العلمي من أساليب ووسائل وأفكار حديثة في المجال النشاط الرياضي التربوي للمرحلة الابتدائية.

## التعريف بالبحث

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- البرنامج التعليمي:

5-1-1- البرنامج التعليمي لغة:

برنامج: جمع برامج وهو عدد من المشروعات والأنشطة التي يتم تخطيطها وإدارتها معاً لتحقيق مجموعة من الأهداف والنتائج الأخرى المترابطة بميدان معين.

التعليمي: كلمة أصلها الاسم (تعليم) والتعليم جمع تعاليم وهو فرع من التربية يتعلق بطرق تدريس الطلاب أنواع المعارف والعلوم والفنون.

البرنامج التعليمي: ويقصد به التعليم الي يستخدم وفق خطة معينة لموضوع معين. (معجم المعاني الجامع معجم اكتروني)

5-1-2- البرنامج التعليمي اصطلاحاً:

تعرفه عيسى أسماء (2024) هو عبارة عن مجموعة من الخبرات الخطوات التعليمية تحت إشراف المؤسسة التربوية توفرها للمتعلمين ضمن برنامج دراسي منظم يحمل في طياته وحدات تعليمية وتعليمية يرجى منه إحداث تغيرات في سلوك المتعلم وفق أهداف تعليمية وتربوية. (عيسى، 2024، صفحة 264)

كما يعرف بأنه جملة من الإجراءات التنفيذية لخطة عمل خُددت سابقاً حسب الأهداف التي أُعدّ من أجله حسب توقيت زمني معين ومناهج وأساليب تحقق هدف الخطة. (الشرفاوي و أحمد فؤاد، 2011، صفحة 17)

ويعرفه أيضاً Jurgen Weineck (1997) هو إجراءات منتظمة ومدرسة مبنية على أساس الخبرة والممارسة، وهو أيضاً مجموعة من المعلومات العلمية الرياضية تهدف إلى تحقيق رفع من مستوى الأداء الرياضي حسب إمكانيات المتعلم. (Jurgen, 1997, p. 24)

## التعريف بالبحث

### 5-1-3- البرنامج التعليمي إجرائياً:

يقصد بالبرنامج التعليمي في بحثنا هذا هو مجموعة من الأنشطة الحركية والمواقف التعليمية تم إعدادها سالفاً وفق معايير ومؤشرات علمية مدروسة وفق برنامج تربوي يراعي خصائص ومميزات النمائية للمرحلة العمرية (9-10) سنوات بهدف تنمية وتحسين قدرة التوافق الحركي لديهم ضمن اهداف البحث.

### 5-2- الأنشطة الحركية:

#### 5-2-1- الأنشطة الحركية لغة:

**الأنشطة:** كلمة أصلها الاسم (أنشطة)، والأنشطة هي جمع نشاط وتعني مجموعة من الأحداث المصممة لتحقيق نتيجة معينة. وعادةً يتم تعريف الأنشطة على أنها جزء من العمليات أو الخطط، ويتم توثيقها على شكل إجراءات.

**الحركة:** اسم مؤنث منسوب إلى حركة وتعني انتقال الجسم من مكان إلى مكان آخر، أو انتقال أجزائه، وتعني أيضاً كل مظهر عام من مظاهر النشاط. (معجم المعاني الجامع، معجم إلكتروني)

#### 5-2-2- الأنشطة الحركية اصطلاحاً:

هي انشقاق من التربية الحركية لها رؤية حديثة وجديدة غير الرؤية الكلاسيكية، فهي صيغة فعالة تسعى إلى تنمية القدرات الحركية والإدراكية والمهارات الرياضية لأطفال التعليم الابتدائي حسب المرحلة العمرية وخصائصها النمائية، فهي تجعل من جسم الطفل الانطلاقة الصحيحة لتحقيق النمو الصحي والسليم والأمن. (عفاف عثمان ع.، 2010، صفحة 161)

ويعرفها شرف عبد الحميد (1995) بأن الأنشطة الحركية تعتبر من المجالات التربوية لتعليم الأطفال مختلف القيم والاتجاهات والمهارات والحركية باستخدام اللعب الذي يعد وظيفة أساسية في حياة الطفل وهذا أنفع أنواع التعليم. (عقاب، 2024، صفحة 142)

كما تعرفها أيضاً لمياء الديوان (2008) بأنه جزء من التربية العامة التي تهتم بتنمية الجوانب العضوية والتوافقية والانفعالية للطفل، حيث لا تقتصر هذه التنمية على الجسد والنفس فحسب بل تشمل كيان الطفل بأكمله. (تريش و دردون، 2015، صفحة 31)

## التعريف بالبحث

### 5-2-3- الأنشطة الحركية إجرائياً:

هي جملة من المواقف والوضعيّات التعليمية التربوية والتي تتضمن على حركات ومهارات توافقية كالقفز، الجري، رمي واستقبال الكرة، القفز مع الرمي، الجري مع الرمي، ألعاب مصغرة... يرجى من خلالها تنمية التوافق الحركي بين العينين والأيدي والأرجل لدى أطفال المرحلة العمرية 9-10 سنوات.

### 5-3- التوافق الحركي:

#### 5-3-1- التوافق الحركي اصطلاحاً:

هو مقدرة الطفل على إشراك مجموعة من الحركات في إطار محدد أو القدرة على تغيير من مهارة إلى أخرى. (Barrow & Gree, 1989, p. 60)

يُعدُّ التوافق الحركي من بين العناصر الأساسية لتعلم المهارات الرياضية لجميع الاختصاصات، لذا يمكن اعتبارها عملية توافقية بين الجهازين العصبي والعضلي من جهة، وبين الجهاز العصبي المركزي والأعضاء الداخلية من جهة أخرى وذلك من أجل تحقيق أعلى مستويات من الأداء الرياضي. (الخميس و حسون، 2015، صفحة 118)

بينما يعرفه ساري أحمد (2001) بأنه مقدرة الطفل الرياضي على التحكم في مختلف أجزاء جسمه والربط بينهم لإنتاج واجب حركي ذو دقة وانسيابية وفعالية في الأداء وبأقل جهد. (ساري و آخرون، 2001، صفحة 118)

#### 5-3-2- التوافق الحركي إجرائياً:

هي قابلية وإمكانية الجهازين العصبي والعضلي على دمج أجزاء مختلفة من الجسم في واجب حركي واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد.

### 4-5- الطور الابتدائي:

#### 1-4-5- الطور الابتدائي اصطلاحاً:

حسب القانون التوجيهي (04-08) يندرج التعليم الابتدائي ضمن التعليم الأساسي في مدة زمنية قدرها خمس سنوات كاملة، ويعد تعليم مشترك لكافة الأطفال، يحقق لهم اكتساب المعارف والكفاءات الأساسية الضرورية، من خلال امدادهم بأدوات التعلم القاعدية والأساسية كالقراءة والكتابة والحساب. (وزارة التربية الوطنية، 2008، صفحة 13)

يعرفها أحمد عثمان (2005) بأنها المرحلة العمرية التي تمتد من سن التاسعة إلى الثانية عشر، وتعتبر من المراحل الأساسية والمهمة لنمو الطفل حركيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا وانفعاليا، كما يتم في هذه المرحلة تكوين شخصية الطفل، حيث لها خصائص محددة يجب التعامل معها بحذر واقتدار. (عثمان، 2005، صفحة 53)

وتعرفها سعاد علام (2024) بأنه التعليم الرسمي الإلزامي من سن السادسة إلى الثانية عشر والذي يهتم بتلقين التلميذ مختلف المعارف والخبرات، كما أنه يوفر له الرعاية الروحية والجسدية والفكرية والاجتماعية والانفعالية حسب حاجياته وأهداف المجتمع الذي ينتمي إليه. (علام و قادري ، 2024 ، صفحة 4)

#### 2-4-5- الطور الابتدائي إجرائياً:

هي المرحلة التي تأتي بعد التحضيري وتسبق الطور المتوسط، حيث يتم في هذه المرحلة إعداد الطفل تربويا ومعرفيا وحركيا وكذا يتم تزويده بالنظريات والمبادئ الأساسية والتمهيدية لمختلف المعارف والمهارات.

#### 5-5- المرحلة العمرية 9-10 سنوات:

#### 1-5-5- المرحلة العمرية 9-10 سنوات اصطلاحاً:

وتعرف بمرحلة الطفولة المتأخرة، حيث تتميز بالقابلية لتعلم مختلف الخبرات والمهارات اللغوية والحركية، فهي تعتبر مرحلة انتقالية من الاكتساب إلى الاتقان. (عساوي، 1992، صفحة 56)

## التعريف بالبحث

هي المرحلة التي يقضيها الطفل في تلقي المعارف القاعدة والتي من خلالها يغير سلوكه ويتهدب، كما تتميز هذه المرحلة بخصائص معرفية وجسمية وحركية ونفسية وعقلية واجتماعية. (لراشي ، 2018-2019، صفحة 14)

### 5-5-2- المرحلة العمرية 9-10 سنوات إجرائياً:

يقصد بها في بحثنا هذا هم تلاميذ صف الرابعة ابتدائي، حيث تتميز بالنمو الحركي السريع وزيادة في النشاط تدفعه لاكتساب مختلف المهارات المعرفية والحركية.

### 6 -الدراسات السابقة والمثابرة

#### 9-1- الدراسات العربية:

#### 6-1-1- محمد مجارلي (2022):

أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم أقل من 13 سنة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأثر الذي تتركه تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة، على عينة من براعم لاعبي كرة القدم بالطريقة القصدية والمقدرة ب 30 لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعيدة والقبلية في صفتي التوازن والتوافق الحركي لدى براعم كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية لكن بنسب متفاوتة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعيدة والقبلية لمهارات كرة القدم تمرير، تنطيط الكرة بالمرّة، دحرجة بين الشواخص، تسديد الكرة من الثبات وبالقدم الضعيفة لدى المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة ضرب لكرة لمسافة بعيدة بالقدم الضعيفة بين القياسات البعيدة والقبلية للمجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعيدة والقبلية لمهارات كرة القدم تمرير، تنطيط الكرة بالمرّة، دحرجة بين الشواخص، تسديد الكرة بالقدم الضعيفة لمسافة بعيدة لدى المجموعة التجريبية.

## التعريف بالبحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية والقبلية للمهارات الأساسية في كرة القدم قيد الدراسة، تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالكرة، تسديد الكرة لمسافة بعيدة، دحرجة الكرة بين الشواخص، تسديد الكرة من الثبات وبالقدم المميزة للعينة التجريبية. هذا ما يؤكد بأن الواجبات المهارية بالقدم الغير مميزة مدمجة مع صفتي التوازن والتوافق الحركي قد أثر إيجابيا على فعالية الأداء بكلتي القدمين، جراء انتقال أثر التعليم من القدم الغير المميزة إلى المميزة.

6-1-2- علي علي محمد البرجيسي (2022):

فاعلية برنامج أنشطة حركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنصورة.

هدفت هذه الدراسة إلى فاعلية برنامج الأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية ذو القياسين القبلي والبعدى على عينة (60) طالبة اختيرت بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (30) ضابطة و(30) تجريبية، حيث طبق عليهم البرنامج للأنشطة الحركية، وبعد إجراء مجموعة من الاختبارات للمهارات الحركية الأساسية، توصل الباحث إلى ما يلي:

- إن برنامج الأنشطة الحركية له فاعلية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

- ساهم البرنامج المقترح للأنشطة الحركية في زيادة دوافع لدى الطلاب للمشاركة الإيجابية في العملية التعليمية بشكل أدى إلى تحسن قياسات المهارات الحركية الأساسية واختبارات مكونات اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

- أثرت طريقة أسلوب الأوامر تأثيراً إيجابياً على قياسات المهارات الحركية الأساسية واختبارات مكونات اللياقة البدنية لصالح المجموعة الضابطة.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بطريقة أسلوب الأوامر في مستوى قياسات المهارات الحركية الأساسية واختبارات مكونات اللياقة البدنية.

- إن الأنشطة الحركية المكونة لوحدات البرنامج المقترح كانت عبارة عن وثيقة الصلة بقدرات الطالبات ورغباتهن حيث جاءت الأنشطة الحركية المقترحة لهن تساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية، حيث ساعدتهم على اكتساب العديد من الخبرات والمعارف والمهارات الحركية، كما أن استخدام التغذية الراجعة من خلال برامج أنشطة التربية الحركية أدى إلى اكتساب القدرات الحركية بشكل صحي وسليم.

## التعريف بالبحث

6-1-3- أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022):

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الحركية في تنمية القدرات الإبداعية الحركية لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9-10) سنوات.

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الحركية في تنمية القدرات الإبداعية الحركية لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9-10) سنوات، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي متبع التصميم ذو المجموعة الواحدة على عينة قدرها 24 تلميذاً، طبق عليهم البرنامج التعليمي المقترح للألعاب الحركية، وبعد إجراء مجموعة من الاختبارات (الطلاقة الحركية، المرونة الحركية، الأصالة الحركية) توصل الباحث إلى ما يلي:

- ان البرنامج التعليمي المقترح للألعاب الحركية له أثر إيجابي في تنمية القدرات الإبداعية الحركية على عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الطلاقة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المرونة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الأصالة الحركية.

6-1-4- عوينتي هوارى (2021):

اقتراح برنامج تعليمي للألعاب الحركية معد لتنمية صفتي التوافق والتوازن وبعض المهارات الحركية الأساسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي الصف الأول.

جاءت هذه الدراسة لتثبت مدى نجاعة البرنامج التعليمي المقترح للألعاب الحركية في تنمية صفتي التوافق والتوازن وبعض مهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الأول من التعليم الابتدائي، كما جاءت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التقليدي والاعتيادي والمقارنة بينهما في تنمية التوافق والتوازن وبعض المهارات الحركية الأساسية، ولأجل ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياسات القبلية والبعديّة، حيث أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية قوامها 62 تلميذاً تم تقسيمهم بالطريق العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من تلاميذ الصف الأول ابتدائي من مدرسة يغمراسن بمقاطعة مسرغين للسنة الدراسية 2016-2017، حيث طبق البرنامج التعليمي المقترح على العينة التجريبية، بينما العينة الضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي الاعتيادي، وبعد جمع البيانات والمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي:

## التعريف بالبحث

- هناك فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في تنمية التوافق الحركي والتوازن والمهارات الانتقالية والتحكم لأطفال الصف الأول لتعليم الابتدائي.
  - وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة لتنمية عنصر التوافق الحركي لأطفال الصف الأول من التعليم الابتدائي.
  - وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة لتنمية مهارات الحركية الانتقالية لأطفال الصف الأول من التعليم الابتدائي.
  - وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة لمهارة التحكم لأطفال الصف الأول من التعليم الابتدائي.
  - إن البرنامج التعليمي المقترح وما يتضمنه من ألعاب حركية وطريقة العمل به كان مناسباً للفئة المستهدفة، حيث ترك أثر إيجابي وتحسناً واضحاً، كما أنه منح الفرصة للتلاميذ في المشاركة العمل الفعال أثناء الدرس.
  - للبرنامج الاعتيادي لا يؤثر في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية، وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح للألعاب الحركية تفوق على البرنامج الاعتيادي.
- 6-1-5- كاظم عبد المحسن خلف، محمد عوفي راضي (2020):

### تأثير قدرة التوافق الحركي في فاعلية الاداء الدفاعي لدى لاعبي الكرة الطائرة لناشئين.

- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين المعدة من طرف الباحث في تطوير قدرة التوافق الحركي لزيادة فاعلية الأداء الدفاعي لدى لاعبي كرة الطائرة لناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة الطائرة التابعين للمدرسة التخصصية في محافظة ذي قار في قضاء الجبايش، لأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم 12 لاعباً كعينة تجريبية و12 لاعباً من المدرسة التخصصية في قضاء الشطرة كعينة ضابطة، وبعد جمع البيانات ومعالجتها توصل الباحث إلى:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعديّة لاختبارات توافق الدوائر وتوافق الرمي للمجموعة التجريبية.
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعديّة لاختبارات فاعلية الأداء (الاستقبال، الصد، الدفاع) ولصالح المجموعة التجريبية.
  - وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين التوافق الحركي والمهارات الدفاعية (مهارة استقبال الارسال، مهارة حائط الصد، مهارة الدفاع عن الملعب).
  - للمنهج المستخدم تأثير إيجابي في تطوير الجانب المهاري لدى عينة البحث التجريبية.

6-1-6- لراشي محمد (2019):

تأثير المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (6-12) سنة.

تهدف هذه الدراسة إلى معالجة تأثير استخدام المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، ولتحديد درجة الفروق بين القياسات القبلية والبعديتين لعينتين التجريبية والضابطة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من 18 تلميذ موزعين على مجموعتين متكافئتين ومتجانستين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أجل التأكد من صحة الفرضيات المقترحة، استخدم الباحث اختبارين، اختبار الجري المتعرج واختبار القفز من الثبات، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً حيث توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- استخدام المثيرات المعرفية والسمعية أثرت على التلاميذ من تحسين التوافق الحركي العام.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في القياسات والبعديتين ولصالح المجموعة التجريبية في استخدام المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- إمكانية تحسين التوافق الحركي في سن المرحلة الدراسية الابتدائية.
- تعتبر المرحلة الابتدائية هي المرحلة المناسبة لتطوير القدرات الحركية ومنها التوافق الحركي ليتمكن من ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.

6-1-7- كواسح نذير (2019):

أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة لدى تلاميذ التعليم المتوسط (12-14) سنة.

هدفت الدراسة للكشف عن أثر برنامج تعليمي مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة لدى تلاميذ التعليم المتوسط (12-14) سنة، ولقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة مكونة من 30 تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة، وبعد استخراج النتائج ومعالجتها وتحليلها توصل الباحث إلى ما يلي:

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

## التعريف بالبحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من الففز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب لكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعليم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.
  - ضرورة اقتراح بالصفات النفس حركية لجميع المراحل التعليمية وبالأخص المرحلة الابتدائية، مع الاهتمام بإعداد برامج تعليمية مدمجة بالصفات النفس حركية (التوافق الحركي والتوازن) في المناهج التربوية.
- 8-1-6- بافاة عبد الله (2018):

**تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري إثر برنامج تدريبي فترتي لدى لاعبات كرة القدم القسم الوطني الثاني.**

هدف الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي الفترتي المقترح في تحسن قدرات التوافق الحركي لرفع من مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة القدم صنف أكابر، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من 24 لاعبة كرة القدم ينشطن في القسم الأول، وقد تم تقسيم المجموعة إلى مجموعتين متكافئتين، 12 لاعبة تجريبية، 12 لاعبة ضابطة، حيث طبق على المجموعة التجريبية برنامج تدريبي بالطريقة الفترية لرفع من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم، وبعد جمع البيانات وتقييها ومعالجتها إحصائياً، خلصت الدراسة على ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات قدرات التوافق الحركي (توافق عام وخاص، توافق مختلف الأعضاء، توافق العين والأرجل) قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء المهاري لكرة القدم (التحكم في الكرة والدرجة، السيطرة واخماد الكرة، تهديف، تمرير واستقبال) قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

## التعريف بالبحث

- هناك تفوق ملحوظ للبرنامج التدريبي بالطريقة الفترية المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج الاعتيادي المتبع من قبل المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق الحركي واختبارات الأداء المهاري في الكرة القدم قيد الدراسة
- هناك تأثير إيجابي للبرنامج المقترح في تطوير التوافق الحركي والأداء المهاري على المجموعة التجريبية للاعبين كرة القدم صنف أكابر.

6-1-9- أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015):

**التوافق الحركي بين العينين والأرجل وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة.**

هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين التوافق الحركي بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (13-14) سنة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 20 لاعبا، وقد استعان الباحث بالعديد من الوسائل والأدوات للوصول إلى نتائج وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) وكانت نتائج الدراسة كالآتي:

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي وأداء المهارات الهجومية للاعبين كرة اليد أعمار (13-14) سنة.
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التوافق الحركي (العينين والأرجل) ومهارة الطبطبة للاعبين كرة اليد أعمار (13-14) سنة.
- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التوافق الحركي (العينين والأرجل) ومهارة المناولة والاستلام للاعبين كرة اليد أعمار (13-14) سنة.

6-1-10- صادق جعفر محمود (2014):

**التوافق العصبي العضلي بين العين والقدمين وعلاقته بمهارتي الدرجة ودقة المناولة في كرة القدم.**

هدفت الدراسة للكشف عن علاقة البحث الإحصائية للتوافق العضلي العصبي بين العين والقدمين ومهارتي الدرجة ودقة المناولة بكرة القدم على طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى بالعراق، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قدرها 120 طالبا اختيروا بطريقة عشوائية وباستخدام القرعة، حيث خضعت العينة لاختبار التوافق العضلي العصبي واختباري الدرجة ودقة المناولة، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائيا ومناقشتها خلص الباحث إلى:

- ان اختبار التوافق العضلي العصبي بين العين والقدمين قد حقق ارتباطا معنويا في اختباري الدرجة ودقة المناولة بكرة القدم عند مقارنة نتائج الاختبارات.

## التعريف بالبحث

- التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة الدحرجة بكرة القدم
- التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة دقة المناولة بكرة القدم.

6-1-11- خالد بن سالم (2013):

**تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة لدى صنف الأشبال.**

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق الحركي باستخدام التدريب البليومتري ودقة التسديد لدى أشبال كرة السلة من خلال دراسة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية على متغيري التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة لدى صنف الأشبال الجيل الصاعد لبلدية الأغواط.

حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، على عينة اختيرت بالطريقة القصدية على أشبال الجيل الصاعد لكرة السلة والمقدرة ب 14 لاعب طبق عليهم البرنامج التدريب المقترح، وبعد جمع البيانات ومعالجتها أظهرت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة التوافق الحركي وتحسين دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة.
- نجاح البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التوافق الحركي ودقة التسديد في كرة السلة على جميع أفراد العينة التجريبية وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.
- كما أظهرت نتائج الدراسة على نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تطوير علاقة ارتباطية ذات دلالة بين جميع أبعاد ومؤشرات التوافق الحركي والدقة في التسديد في كرة السلة قيد الدراسة.

6-1-12- قدور بن دهمة طارق (2011):

**تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم التحضيري (5-6) سنوات**

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، الاستلام، الحجل، التوازن) لأطفال التعليم التحضيري (5-6) سنوات، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من 54 طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين (5-6) سنوات مقسمين على مجموعتين التجريبية (27) طفل، والضابطة (27)، وقد تم تطبيق عليهم وحدات تعليمية مقترحة ضمن البرنامج الخاص بالأنشطة الحركية الموجه للعينة المستهدفة، وبعد استخراج البيانات والمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي:

## التعريف بالبحث

- ان البرنامج المقترح للأنشطة الحركية الموجه يعمل على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة التحضيرية (5-6) سنوات.
  - يؤثر البرنامج المقترح للأنشطة الحركية الموجه للمجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً لمعظم المهارات الحركية الأساسية.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية والقبلية للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات النسب المئوية للمهارات الحركية الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 13-1-6- نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011):

### تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

- هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، ولأجل ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار والبالغ عددهم 40 طالب اختيروا بالطريقة العمدية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين بطريقة عشوائية 20 طالب مجموعة تجريبية و20 طالب مجموعة ضابطة، حيث طبق عليهم برنامج مكون من وحدات تعليمية لتمرين توافقية، وبعدها أجريت عليهم الاختبارات على عينة الدراسة تم جمع البيانات وتفرغها وتحليلها إحصائياً وكانت نتائج الدراسة كالاتي:
- للتمرين التوافقية أثراً إيجابياً في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد.
  - توجد فروق معنوية في تطوير بعض المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.
  - إن مستوى تطور المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمارين التوافقية هي الأفضل مقارنة بمستوى تطور المجموعة الضابطة.

14-1-6- إقبال عبد الحسين نعمة (2009):

### القصص الحركية وأثرها في تنمية التوافق الجسمي لأطفال ما قبل المدرسة.

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير أسلوب القصص الحركية في تنمية التوافق الجسمي (العين والذراعين) و(العين والرجلين) لأطفال المرحلة التحضيرية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من أطفال التحضيري والمقدر عددهم 42 طفل وطفلة من مؤسسة رياض زهور الجنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، وطبق على المجموعة التجريبية برنامج القصص الحركية المعد من طرف الباحث، بينما المجموعة الضابطة بقيت تتبع البرنامج التقليدي، وبعد إجراء الاختبارات عليهم الخاصة بالتوافق الحركي وتفرغ البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى:
- أن البرنامج المعد من طرف الباحث للقصص الحركية له أثر إيجابي وفعال في تنمية التوافق الجسمي لدى أطفال ما قبل المدرسة ولصالح المجموعة التجريبية.

## التعريف بالبحث

- لا توجد فروق معنوية في تنمية التوافق الجسمي نتيجة استخدام البرنامج التقليدي للعينة الضابطة.
  - ان برنامج القمص الحركية ساهم بشكل كبير في إثارة دوافع وميول الأطفال وحماهم أثناء الأداء.
- 6-1-15- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (2000):

أثر ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة على النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة. هدفت الدراسة للتعرف على أثر ممارسة الألعاب الحركية كبرنامج حركي موجه على متغيرات النمو الحركي (الجري، الوثب الطويل من الثبات، الرمي، الحجل بالرجل اليمنى واليسرى) لأطفال ما قبل المدرسة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائة دراسته على عينة اختيرت بطريقة عشوائية على 40 طفلا من التعليم التحضيري، حيث تم تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متجانستين 20 مجموعة تجريبية، 20 مجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق البرنامج الموجه للأنشطة الحركية على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة بقيت تحت البرنامج الاعتيادي، وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعديتين تم جمع البيانات ومعالجتها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن:

- برنامج الأنشطة الحركية الموجه لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة له تأثير إيجابي على متغيرات النمو الحركي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لأطفال المجموعة الضابطة في جميع متغيرات النمو الحركي قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لأطفال المجموعة التجريبية في جميع متغيرات النمو الحركي.
- وجود فروقا دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

### 6-2- الدراسات الأجنبية:

6-1-2- Teresa Etal (2008) :

مستوى التوافق الحركي في صناعة اللعب لدى ناشئات كرة السلة.

حيث هدفت الدراسة للتعرف على مقارنة مظاهر التوافق الحركي لدى ناشئات كرة السلة في صناعة اللعب في مراكز position (1,2) والناشئات اللواتي يلعبن في مراكز أخرى position (3,4,5)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة على عينة من 40 ناشئة في سن (14-15) سنة أُختيرت بطريقة قصدية، وبعد استخراج البيانات والمعالجة الإحصائية جاءت نتائج الدراسة كالتالي:

- أثبتت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح صانعات الألعاب في مراكز قيد الدراسة مقارنة بلاعبات المراكز الأخرى.

## التعريف بالبحث

- إن البرنامج الموجه لتطوير خصائص التوافق الحركي أثبت نجاعتها على جميع صناعات الألعاب منذ المراحل الأولى من التعلم الحركي.

-2-2-6 -2-2-6 Agnieszka (2005) :

علاقة القدرات التوافقية الحركية الخاصة بكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد:

هدفت الدراسة لدراسة العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة على مجموعة من 14 ناشئات كرة اليد، وبعد استخراج البيانات وتحليلها ومناقشتها توصلت الدراسة إلى:

- توجد علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومستوى كفاءة اللعب، حيث توصلت العديد من

الدراسات السابقة إلى نفس النتائج، لكن لم يقدموا كل النتائج المتوقعة،

- لقد حققت ناشئات كرة اليد نتائج جيدة في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية

الخاصة.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال القراءات واستعراض الدراسات النظرية المرتبطة بمتغيرات الدراسة تبين أن جميعها تناولت متغيرات الدراسة سواءاً من حيث برامج الأنشطة الحركية، التوافق الحركي، المنهج، العينة، والتي امتدت من الفترة 2022 إلى 2000 حيث بلغ عدد الدراسات 17 دراسة، 15 دراسة عربية و2 دراسة أجنبية، وقد تنوعت ما بين أطروحات دكتوراة ومقالات علمية منشورة في مجلات محكمة ومصنفة، وجلها مشابهة لدراستنا الحالية، حيث كانت أغلبه تدور حول برامج تعليمية حركية، ومتغير التوافق الحركي، حسب هدف الدراسة وطبيعتها.

1-7 - الهدف:

لقد اتفقت دراستنا الحالية من حيث الهدف في التعرف على فاعلية برامج تعليمية أو تدريبية في تنمية التوافق الحركي مع كل من دراسة **عوينتي هوارى (2021)** ودراسة **كاظم عبد المحسن خلق، محمد عوفي راضي (2020)** ودراسة **كواسح نذير (2019)** ودراسة **إقبال عبد المحسن نعمة (2000)** ودراسة **بافه عبد الله (2018)** ودراسة **خالد بن سالم (2013)** ودراسة **نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011)**.

كما اختلفت دراستنا من حيث الهدف وركزت على تنمية بعض الأداء المهارات والحركات الأساسية وكذا متغيرات النمو للطفل مع كل من دراسة **علي محمد البرجيسي (2022)** ودراسة **أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022)** ودراسة **محمد مجارلي (2022)** ودراسة **قدور بن دهمه (2011)** ودراسة **عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (2000)**.

## التعريف بالبحث

ومن الدراسات من هدفت لدراسة علاقة متغير التوافق الحركي ببعض المهارات الرياضية كدراسة أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015) ودراسة صادق جعفر محمود (2014) ودراسة Agnieszka (2005).

بينما انفردت ودراسة Teresa Etal (2008) في التعرف على مقارنة مظاهر التوافق الحركي في صناعة اللعب بكرة السلة.

### 7-1- المنهج:

اتفقت معظم الدراسات السابقة والمشابهة في الاعتماد على المنهج التجريبي وبتصميم التجريبي ذو المجموعتين ماعدا دراسة أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022) ودراسة خالد بن سالم (2013) ودراسة Agnieszka (2005) ودراسة Teresa Etal (2008) حيث انهم استخدموا المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

بينما استخدم كل من أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015) وصادق جعفر محمود (2014) المنهج الوصفي الارتباطي.

### 7-2- العينة:

لقد اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة في المجتمع وعينة البحث وكذا طريقة اختيارها نظراً لطبيعة وهدف الدراسة، والشيء الملفت للانتباه هو اختلاف في عدد العينة، حيث كان عدد العينة 30 لاعباً لدراسة كل من محمد مجارلي (2022) ودراسة كواسح نذير (2019) و 24 تلميذاً لكل من دراسة أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022) ودراسة كاظم عبد المحسن خلق، محمد عوفي راضي (2020) ودراسة بافة عبد الله (2018) و 40 لاعباً في دراسة كل من نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) ودراسة عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (2000) ودراسة Teresa Etal (2008) و 14 لاعباً لدراسة خالد بن سالم (2013) ودراسة Agnieszka (2005) بينما 60 طالبة في دراسة علي محمد البرجيسي (2022) و 62 تلميذاً في دراسة عوينتي هوارى (2021) و 18 تلميذاً في دراسة لراشي محمد (2019) و 20 لاعباً في دراسة أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015) و 120 طالباً في دراسة صادق جعفر (2014) و 54 طفلاً في دراسة قدور بن دهما طارق (2011) و 42 طفلاً في دراسة إقبال عبد المحسن نعمة (2009).

### 7-3- النتائج:

من خلال عرض وقراءة لنتائج الدراسات السابقة والمشابهة اتضح أن أغلبها أتفق على فاعلية البرامج المقترحة في تنمية وتطوير التوافق الحركي لدى عينة قيد الدراسة من خلال الأنشطة والألعاب الحركية أو التمارين المقترحة مثل دراسة عوينتي هوارى (2021) ودراسة كاظم عبد المحسن خلق، محمد عوفي راضي

## التعريف بالبحث

(2020) ودراسة بافة عبد الله (2018) ودراسة كواسح نذير (2019) ودراسة خالد بن سالم (2011) ودراسة نصر الدين عبد الرزاق الكيلاني (2011).

كما أثبتت بعض الدراسات نجاعة برامج الأنشطة الحركية في تنمية بعض القدرات الابداعية والتوافقية والمهارات الحركية الأساسية كدراسة علي محمد البرجيسي (2022) ودراسة أكرم مخناش، مسعود مرابط (2022) ودراسة نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011)

كما أثبتت نتائج دراسة لراشي محمد (2019) في استخدام المنثرات المعرفية والسمعية والتأثير الايجابي على التلاميذ من تحسين التوافق الحركي العام.

في حين أظهرت نتائج دراسة صادق جعفر محمود (2014) نتائج اختبارات التوافق العضلي العصبي بين العين والقدمين ارتباطا معنويا في اختباري الدرجة ودقة المناولة بكرة القدم.

فمعظم الدراسات السابقة قد خلصت في تنمية القدرات التوافقية الحركية من خلال برامج تعليمية حركية وتدريبية للعينة التجريبية في القياس البعدي.

في حين جاءت دراسة Agnieszka (2005) لتبين أهمية العلاقة بين قدرة التوافق الحركي ومستوى كفاءة اللعب لناشئات كرة اليد.

### 8- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة الدليل العلمي الذي يتخذه الباحث سبيلا لفهم موضوع دراسته وتحديد استراتيجية بحثه، وتتلخص أهم هذه الاستفادة فيما يلي:

- ساهمت الدراسات السابقة والمشابهة بشكل كبير في تحديد وضبط متغيرات الدراسة.
- فهم موضوع دراستنا والاحاطة به من جميع جوانبه وكيفية صياغة الأهداف ووضع الفروض والتساؤلات.
- ساهمت في الاستفادة من المعلومات النظرية والمتغيرات المشابهة لدراستنا.
- ساهمت في تحديد معالم وتخطيط البرنامج التعليمي من إعداد وحدات تعليمية وتعليمية وكيفية تنفيذه.
- ساهمت في اختيار الاختبارات المناسبة لدراستنا والاستفادة منها من حيث توضيح البرتوكول لتنفيذ الاختبارات وترجمة النتائج المتحصل عليها.
- ضبط المنهج وعينة الدراسة والتصميم التجريبي المناسب لدراستنا
- ضبط وتحديد الأدوات والوسائل الإحصائية المناسبة في جمع البيانات وتحليلها، والوقوف على نتائج الدراسة ومناقشتها وتدعيم نتائج البحث من خلال مواطن الاختلاف والتشابه.

## التعريف بالبحث

### 9- أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت دراستنا مع الدراسات السابقة والمشابهة من حيث المنهج.
- كما اتفقت دراستنا مع بعض الدراسات في كيفية اختيار عينة البحث.
- اتفقت دراستنا مع أربع دراسات في اختيار العينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- اتفقت دراستنا مع معظم الدراسات في الاعتماد على تنمية قدرة التوافق الحركي من خلال اعداد برامج تعليمية وتدريبية.
- اعتمدت دراستنا على اختبارات قياس التوافق الحركي كما هو الحال في الدراسات السابقة والمشابهة.

### 10- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اختلفت دراستنا مع دراستين في اختيار المنهج المتبع.
- لقد اختلفت دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في طبيعة البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- اختلفت دراستنا مع بعض الدراسات السابقة في اختيار الفئة العمرية لعينة الدراسة.
- بعض الدراسات اختلفت مع دراستنا الحالية في الاعتماد على البرنامج التعليمي الحركي.

### 11- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- لقد انفردت دراستنا هذه (في حدود البحث العلمي) التي اعتمدت على المنهج التجريبي وبتصميم التجريبي نو المجموعتين على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات المتدرسين في ابتدائية الأخوين الشهيدين عبزيو بتسالة المرجة -جزائر غرب-
- كما أنها تعتبر هذه الدراسة الأولى (في حدود البحث العلمي) التي اعتمدت على برنامج تعليمي للأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ عينة الدراسة.

الكتاب الأول

الكتاب الثاني

# الفصل الأول

## الأنشطة الترحيبية

**تمهيد:**

ذهب العديد من المختصين والباحثين في المجال النشاط البدني والرياضي بأن الحركة تعتبر قاعدة أساسية يبني عليها التعلم الحركي لأداء نشاط حركي متميز، فالتربية الحركية فرضت مكانتها في الآونة الأخيرة وأصبحت تهتم بالنشاط الحركي للطفل وتزويده بالخبرات الحركية من خلال تنمية جوانبه البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية والعقلية...

لذا يمكننا اعتبار الأنشطة الحركية جزءاً من التربية الحركية التي هي موجهة أساساً لتنمية وتطوير قدرات الطفل في مختلف المجالات النفسية الحركية والوجدانية والمعرفية، ليتسنى لنا الخوض في غمار تطوير القدرات البدنية والمهارية للطفل من خلال مجموعة من الأنشطة الحركية المختارة، والتي من شأنها أن تساهم بشكل كبير في نمو وتطوير مجموعة من المهارات الأساسية من خلال الحركة كالتوافق البصري الحركي، التنقل، الاتزان، السيطرة، التحكم، والمزوجة بين القدرات الإدراكية الحركية.

## 1- التربية الحركية:

### 1-1- مفهوم التربية الحركية:

"التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة (تعمل على تكيف الطفل مع جسمه) وهي نظرية جديدة أو اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط وقد ظهرت العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج وطرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه". (عفاف عثمان، 2008، صفحة 32)

يرى Gallaew "التربية الحركية هي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، وبما ينمي لياقته وقيمه، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية". (مجدي و أميرة، 2015، صفحة 41)

وترى فاطمة عوض صابر (2006) بأن التربية الحركية "التربية في جوهره هي عملية تشكيل اجتماعي للفرد ومساعدته على استثمار قدراته وإمكاناته، كما أنها عملية تعديل السلوك الإنساني بقصد التنمية الشاملة المتكاملة للفرد إلى أقصى حد ممكن من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية". (عوض صابر، 2006، صفحة 9)

بينما يرى Rigal Robert (2010) "التربية الحركية أنها مصطلح يستعمل في التعلم الابتدائي من أجل توضيح العمل الحركي التربوي ليضمن أفضل تحسن وتطور للتوافق الحركي للأطفال، واكتساب التعلم القاعدي في المجال الحركي". (Rigol & et autres, 2010, p. 2)

"فالتربية الحركية مقارنة بيداغوجية تمثل النشاطات الحركية التي تسمح بالتطور الحركي والنفس حركي للطفل، والتطور الحركي هو اكتساب الاستعدادات لمراقبة النظام العضلي بالتتابع والتدرج لنضج الجهاز العصبي المركزي واكتساب الخبرات الحركية". (رضا، 2016-2017، صفحة 29)

فمن خلال التعاريف السابقة يرى الباحث بأن التربية الحركية هي عبارة عن عملية بيداغوجية تربوية تتم من خلال الحركة تمنح الطفل التعلم الحركي من خلال أنشطة حركية مختارة تزود الطفل بالخبرات الحركية الأساسية واكتشاف جسمه وقدراته الحسية الحركية، كما أنها تنمي في الطفل مختلف جوانبه الحركية، المعرفية، النفسية، الانفعالية... كما أنها تعتبر محورا أساسيا في تنمية التوافق الحركي للطفل عن طريق الأنشطة الحركية.

1-2- أهداف التربية الحركية:

إن الهدف الأساسي من التربية الحركية هو إمكانية تزويد الطفل بالتجارب والخبرات الحركية من خلال الممارسة للأنشطة الحركية، فمسمى التربية الحركية هي العمل على تنمية جوانب الطفل النفس حركية، والانفعالية، المعرفية، والوجدانية... وتنمية حواسه ووعيه بجسمه، فهي تلعب دورا حيويا في بلورة شخصية الطفل وتطوير قدراته ومواهبه، فتزداد ثقته ورضاه بنفسه، كما أنها تنمي في الطفل القدرة على التفكير الإيجابي والسليم لحل مشكلاته والتعامل معها بكل مرونة وذكاء.

وفي هذا الصدد تشير " فريدة عثمان" إلى الهدف الأسمى من التربية الحركية هو الوصول بالطفل لاكتساب قدرات ولياقة بدنية متمثلة في التوافق، السرعة القوة، التوازن والرشاقة التي تمكنه من الأداء الحركي والمهاري في صورته الصحيحة. (دلال ، 2006 ، صفحة 79)

كما يرى الباحث رضا مالك (2017) بأن الهدف المحوري للتربية الحركية هو الوصول إلى تنمية المهارات الحركية للطفل، حيث أكد "لابان Laban" على الأهمية البالغة والكبيرة في التحكم والسيطرة على الجسم أثناء الحركة، ويضيف "Godfery et Kephart" على أهمية التربية الحركية من خلال السيطرة والتحكم في الجسم عن طريق قدرة الطفل في التوازن والتوافق الحركي بغية تحقيق التعلم الحركي وانتقال أثر التعلم المهاري والحركي.

بينما يرى "Frostin et Maslow" بأن من الأهداف الأساسية للتربية الحركية هو تحقيق الطفل التناسق أو التوافق الحركي الذي يضيف صبغة جمالية للحركة من خلال أداء مهارة حركية واحدة أو دمج مجموعة من المهارات الحركية لينتج لنا حركة متناغمة. (رضا، 2016-2017، صفحة 30)

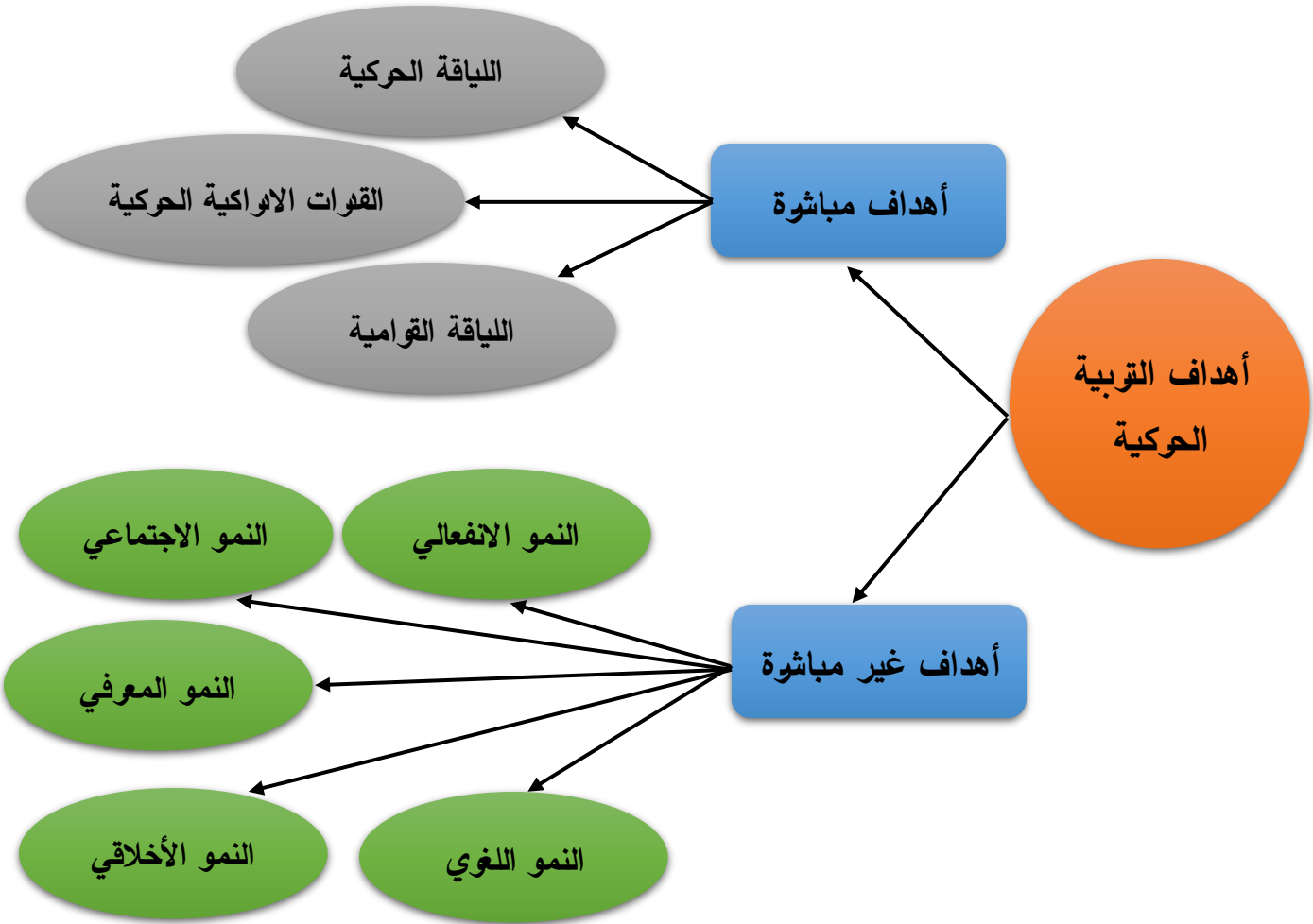
إن التربية الحركية التي يمارسها الطفل داخل المؤسسات التربوية تكسبه الخبرة البدنية والمهارية من خلال الأنشطة الحركية المقدمة له من قبل أساتذة مختصين عن طريق التوجيه والإرشاد والمتابعة الدائمة للطفل المتعلم أثناء العملية التعليمية وبعدها وخاصة من الجاني الأداء الحركي. (Benoit & Nathalie, 2011, p. 61)

كما يرى انشراح إبراهيم المشرفي (2013) بأن للتربية الحركية أهداف رئيسية وهي كالتالي:

- تكسب الطفل مختلف عناصر اللياقة البدنية لمواجهة مصاعب الحياة اليومية وذلك من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الحركية الترويحية.

- إكساب الطفل القدرات الإدراكية الحس-حركية والمتمثلة في:
    - الوعي بالجسم: أي إدراك الطفل بأعضاء جسمه إثناء النشاط الحركي.
    - الوعي بالمكان: معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
    - الوعي بالزمان: إدراك الطفل بالوقت وعلاقته بالإيقاع ومختلف الأنماط الزمانية.
    - الوعي بالاتجاه: إدراك الطفل بمختلف الاتجاهات أمام، خلف ويمين، يسار.
  - كما أنها تهدف أيضا إلى تنمية الصفات البدنية للطفل ومهارته الحركية من خلال المشاركة الفعالة في مختلف الأنشطة الحركية.
  - تنمية المفاهيم العامة للسلامة الجسدية والنفسية من خلال الممارسة للأنشطة الحركية.
  - تعزيز القيم والمبادئ الثقافية للطفل وعلاقته بالنشاط الحركي الممارس.
  - إدراك الطفل قيمة وأهمية ممارسة الأنشطة الحركية في الحفاظ على الصحة العامة للجسم والوقاية من الأمراض.
  - إكساب الطفل الانتماء البيئي والمحافظة عليه.
  - إدراك الطفل بأهمية التغذية الصحية من أجل ممارسة الحركية سليمة.
  - إكساب الطفل القدرة على التحكم وضبط انفعالاته أثناء الممارسة لمختلف الأنشطة واحترام المنافس.
- (إنشراح، 2013، صفحة 41)

فيما يرى "مجدي فهيم وأميرة عبد الرحيم" بأن للتربية الحركية أهداف مباشرة وغير مباشرة والشكل التالي يوضح ذلك: (أميرة و مجدي ، 2015 ، صفحة 41)



شكل رقم: (01) يوضح أهداف التربية حسب مجدي وأميرة

### 1-3-3- الأسس العلمية للتربية الحركية:

لقد أُنق الباحثون المختصين في مجال النشاط الرياضي التربوي على مجموعة من الأسس العلمية التي تبنى عليها التربية الحركية وهي كالتالي:

#### 1-3-1- الأسس العلمي للحركة:

لقد اهتم العلماء والمختصين بدراسة وتحليل حركة الطفل من المنظور العلمي قصد الوصول إلى حقائق ونتائج الحركة وكذا العوامل التي تؤثر على فاعلية حركة الطفل، فهي تعتبر من بين الأسس العلمية الأساسية التي تعتمد التربية الحركية.

### 1-3-2- الأساس النفسي-حركي:

إن المجال النفسي والحركي مرتبطين أساسا بمراحل نمو الطفل وتطوره الحركي منذ قبل الولادة حتى البلوغ، حيث أهتم المختصون بدراسة هذه المراحل وتحليلها وتفسيرها والوقوف على مدى استعدادات الطفل وميوله وحاجاته وقدراته النفسية والحركية لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل.

### 1-3-3- الأساس الاجتماعي:

تؤثر البيئة على شخصية الطفل تأثيرا بالغا، فالمجتمع الذي يعيش فيه الطفل يلعب دورا كبيرا في تحديد ميوله واتجاهاته وسلوكه، فالتربية الحركية تتعامل مع الطفل انطلاقا من انتمائه لمجتمعه مراعى بذلك حاجياته الاجتماعية والأسرية لتحقيق ما تسعى إليه التربية الحركية.

### 1-3-4- الأساس الفكري والفلسفي:

إن النمط أو التوجه الذي تأخذه التربية الحركية في اختيار وتحديد الأنشطة الحركية المناسبة لكل مرحلة عمرية باعتبارها خاصة مراعى بذلك حاجيات الطفل البدنية والنفسية والانفعالية وانتمائه هي المبتغى الذي تسعى إليه فلسفة التربية الحركية، حيث يعمل على تجسيدها وتنظيمها أساتذة مختصين بأفكار فلسفية تعبر عن توجه المجتمع في إعداد الفرد الصالح، حيث تتبنى المدرسة هذه الأفكار الفلسفية. (شعلان و ناجي، 2011، صفحة 37)

### 1-4- أبعاد التربية الحركية:

ويقصد بها أيضا علاقة التربية بالحركة حسب الباحثة " ناهدة عبد زيد الداليمي " والتي تقسمها إلى ثلاث أبعاد رئيسية وهي:

### 1-4-1- التربية عن الحركة:

حيث ترى الباحثة بأنها الأسئلة التي تناقش حول علاقة التربية بالحركة:

- ما هو الأثر الذي تتركه الحركة على المتعلم والمعلم؟
- وما العلاقة التي تربط النمو الحركي للمتعلم بالتحكم الحركي؟
- وماهي الأسباب التي تدفع بالمتعلم للتعلم الحركي؟

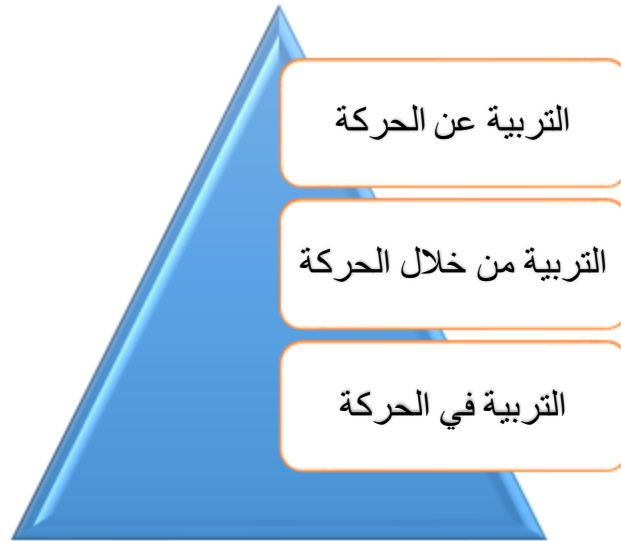
### 1-4-2- التربية من خلال الحركة:

وهي عملية إكساب الطفل الحركة من خلال ممارسة الأنشطة الحركية، فتسمح للطفل بالتعرف على جسمه للوصول إلى تنمية قدراته البدنية والنفسية ومبادئ القيم الخلقية ومستوى التحكم في انفعالاته.

### 1-4-3- التربية في الحركة:

وهو استعمال الحركة كوسيلة للوصول إلى التربية، وذلك من خلال توفير الإمكانيات اللازمة للطفل لممارسة الأنشطة الحركية، التي تسمح له بتنمية قدراته البدنية والنفسية والعقلية والوجدانية... للوصول إلى جوهر الحركة الذي يتمثل في تنمية المبادئ والقيم الأخلاقية للطفل وخاصة في المرحلة الابتدائية. (ناهدة، مفاهيم في التربية الحركية، 2011، صفحة 13)

كما يؤكد "Arnold" بأن العلاقة بين التربية والحركة يحدث وفق الأبعاد السالفة الذكر وهي كالتالي:



شكل رقم (02) يوضح العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة (عفاف عثمان، 2008، صفحة 31)

### 1-5- أهمية الحركة للأطفال:

إن الأطفال بطبيعتهم الفطرية يميلوا للحركة في أي شيء يقوموا به، فمن خلال النشاط الحركي تتطور لديهم الأجهزة الوظيفية للطفل، فالطفل يتعلم وينظم معلوماته التي يتحصل عليها عن طريق الحركة، كما أنهم يتعلمون التخطيط وإدراك الأشياء من حواسهم المشاركة في النشاط الحركي، فبالممارسة المستمرة للأنشطة الحركية يكتسب الطفل المهارة ويصبح أكثر إبداع وسيطرة على حركاته، فعلى المربين المختصين في مجال التربية الحركية أن يراعوا النقاط التالية في تخطيط البرامج الحركية للأطفال:

- ✓ تحسين وتنمية الحركات الأساسية (المشي، الجري والقفز).
- ✓ تقوية وتنمية اللياقة البدنية للطفل لاكتساب الصحة.
- ✓ تقوية العضلات وتطوير التحمل.
- ✓ تنمية الوظائف التكيفية الحركية.
- ✓ تعلم التحكم والسيطرة على الأدوات. (عثمان عفاف، 2011، صفحة 31)

### 1-6-1 - تصنيف المجال النفس-حركي حسب Harrow:

يقسم "Harrow" المجال النفس-حركي إلى ستة مستويات، حيث يعتبر هذا التصنيف من أحدث التصنيفات المهمة بمجال التربية الحركية وهي كالتالي:

#### 1-6-1-1 - الحركات الانعكاسية:

هي حركات تولد مع الطفل وتعرف بالحركات الإرادية وتتطور حتى مرحلة النضج.

#### 1-6-1-2 - الحركات الأساسية:

وهي حركات قاعدية يعتمد عليها الطفل في المراحل الأولى من حياته لاكتشاف ما حوله وهو مصطلح على الحركات الأساسية الأصلية "Basic-Fundamentals movements" مثل المشي، الجري، القفز، رمي والنقاط الكرات، الوثب، الحجل، وهي مظاهر حركية تظهر عند الأطفال مع بداية النضج البدني المبكر في روضة الأطفال، كما أن هذه الحركات تقسم إلى ثلاث أنماط حركية:

#### - حركات الانتقال:

هي عبارة عن حركات يقوم بها الطفل ليحرك جسمه من نقطة لأخرى مع تعديل موقعه، وتتمثل في الجري، القفز، المشي، القفز، الحجل، الدحرجة.

#### - الحركات الغير انتقالية:

هي حركة الجسم حول المحور الطولي أو الأفقي للجسم الذي يستمد القوة الدافعة اللازمة للحركة من الذراع او احدى القدمين كالإلقاء، اللف، الدوران، المد والثني وتتمثل الحركات الغير انتقالية في نوعين هما:

- الاتزان الثابت: هو أن يتمكن الطفل من التحكم في استقرار جسمه عند القيام بحركات السقوط او الاهتزاز عند أداء حركي معين.

- الاتزان الحركي: مقدرة الطفل على التحكم في توازن جسمه عند القيام بأداء حركي ككالنتواء، اللف، الدوران، المد والثني والاتزان العكسي.

#### - حركات المعالجة والتناول:

يهتم هذا النوع من الحركات باستعمال الذراعين والرجلين، حيث يعمل على تنمية القدرات الأولية لكيفية الاتصال بين الطفل والأشياء التي تكون في متناول يده وتشمل حركات الوصول إلى الأشياء والقبض على الأشياء ومسكها ورميها وتسمى أيضا "بحركات التحكم والسيطرة، كما تتضمن هذه المهارات على ترسيخ العلاقة بين الطفل والوسائل المستخدمة، حيث تتميز مهارة المعالجة والتناول القدرة على جمع بين أكثر من حركة في مهارة واحدة، حيث تمنح للطفل لتقدير كتلة الأشياء المتحركة والمسافة وسرعة واتجاه الأداة، كما تسمح له باكتشاف الفضاء الذي يعيش فيه، وتتمثل هذه المهارة في رمي واستقبال الكرة سواء بالأيدي والأرجل.



الشكل رقم (03) يوضح تصنيف المجال النفس-حركي حسب Harrow

1-6-3- القدرات الإدراكية:

ويعنى بها مقدرة الطفل المتعلم على استيعاب وتفسير واستنتاج المعلومات من البيئة المحيطة به وهي كل والتي تعمل على استقبال المثيرات ونقلها إلى المراكز العصبية المركزية لتفسيرها وتحليلها وتشمل على (التمييز البصري والسمعي واللمسي والقدرات التوافقية).

#### 1-6-4- القدرات البدنية والحركية:

وهي الخصائص الفيزيولوجيا والحيوية التي تتطور وتنمو بممارس الأنشطة الحركية الفعالة والكافية للطفل، وتستخدم عند الأداء الحركي والمهاري، وتشمل على القوة التحمل، القدرات العضلية، السرعة، الرشاقة، المرونة ...

#### 1-6-5- الحركات المهارية:

وهي مرحلة يصل فيها الطفل المتعلم إلى اكتساب درجات الكفاءة عند قيامه بالواجب الحركي المطلوب، الذي يتميز بالحركات والمركبة، حيث تتطلب قدرة عالية من التركيز أثناء التعلم الحركي والتي تعد معقدة بشكل معقول، وتشمل على مهارات الرياضة والقدرات التوافقية وأيضا مهارات المعالجة اليدوية كما تقسم الحركات المهارية إلى: الحركات البسيطة، الحركات المركبة، الحركات المعقدة.

#### 1-6-6- لغة الاتصال الحركي:

وهو ذلك التفاعل الحركي التي يعبر عنه الطفل عن الأشياء المميزة التي تثيره ويميل إليها، وتشمل كمية واسعة من الحركات الاتصالية والتي تظهر في تعبيرات الوجه والقصص الحركية والأوضاع القوامية ويقع ضمن هذا المستوى الحركات الآتية: حركة تعبيرية، حركة تفسيرية.

إن التربية الحركية ليس لها معايير ثابتة موحدة لكل مستوى من المستويات التي تخاطبها، ولوقوف على مدى تنظيم وتوجيه مفاهيم التربية الحركية تم حصر محتوياتها حول ثلاثة محاور وهي:

#### - التحرك المكاني. Locomotion.

#### - التحكم والسيطرة. Manipulation. (عثمان عفاف، 2011، الصفحات 11-13)

#### 1-7- التربية الحركية في المرحلة الابتدائية:

لقد اعتمد المختصين في مجال علوم الرياضة والتربية في المرحلة الابتدائية إلى برامج التربية الحركية كإحدى الأساليب الحديثة في التعامل مع الطفل، فتتم في الذكاء وترجع فيه القيم النبيلة وتعزز مكانته الاجتماعية وتقوي شخصيته، كما انها تساعده في التحصيل العلمي والقدرة على الإبداع والابتكار، فهي بذلك تنمي قدراته البدنية كتنقية أعضائه الحيوية وتقوية عضلاته المختلفة.

لذا يمكننا القول بأن التربية الحركية أصبحت من الاتجاهات الحديثة التي اعتمدت عليها المدرسة الابتدائية في تنشأة الطفل في جميع جوانبه عن طريق علوم الحركة. (رضا، 2016-2017، صفحة 33)

1-8 - برامج التربية الحركية:

لقد كان ظهور التربية الحركية في المرحلة الابتدائية قفزة نوعية من حيث المضمون والأهداف التي تقوم عليها العملية التعليمية، فلقد كان الفضل في ذلك لعديد من المختصين وعلماء التربية من بينهم "David Gallehue & Laban" حيث قدموا مفاهيم وتصورات جديدة في الوصول إلى الحلول التي تقودهم إلى تحقيق الأهداف، وذلك من خلال دراسة المشكلة التي من خلالها الوصول إلى حلول تمكنهم من التعديل والتكيف وحتى التصحيح، حيث اتفق العلماء يقينا إلى التخلي عن العملية التعليمية الكلاسيكية الصارمة الغير قابلة للتعبير، التي لا يمكنها أن تحفز الطفل المتعلم إلى الإبداع والتفكير الإيجابي والاعتماد على قدراته في حلول مشاكله. (إنشراح، 2013، صفحة 47)

كما تساهم التربية الحركية في المرحلة الابتدائية في تحقيق الأهداف التربوية، فهي تعزز الحركة وتطورها حسب المرحلة العمرية للطفل وتظهر ذلك من خلال:

- تساهم التربية الحركية في تنمية قدرات الطفل الحركية والسيطرة عليها باستعمال مختلف أعضاء الجسم.
- تعرف الطفل على جسمه ووظائفه الحيوية، والتوافق الذي يحدث بينهم، ومدى تأثرهم باللياقة البدنية.
- اكتشاف الطفل لمحيطه وتفاعله مع زملائه وفق أسس ونظم اجتماعية. (وزارة التربية الوطنية، 2003، صفحة 3)

ففي الأونة الأخيرة أكدت الدراسات الحديثة على أهمية تنشأة الطفل في جميع الجوانب من خلال التربية الحركية، فتربية الطفل عن طريق الحركة باستخدام الأساليب التعليمية الحديثة تمكن الطفل من اكتساب خبرات حركية، كما أنها تساهم في تنمية القدرات الإدراكية الحسية والحركية، فتشجع بذلك الطفل على الإبداع والتخيل والتعبير بالإضافة إلى التحصيل الدراسي. (عثمان عفاف، 2013، صفحة 99)

إن أسلوب حل المشكلات يعتبر من بين أفضل الأساليب التعليمية الفعالة التي تسمح للطفل باكتساب خبرات حركية، وذلك باستخدام الجسم للأداء الحركية والمهاري، فالعمل الفردي وحده ليكفي لحل المشاكل بل وجب عليه الاستعانة بزملائه لتحقيق الواجبات الحركية، والابداع التفوق الحركي ويتم ذلك من خلال ما يلي:

- ضرورة إشراك الطفل في الأهداف التعليمية.
- حسن اختيار الأنشطة الحركية التي تحفز الطفل على الأداء الحركي.
- خلق الحافز والدافع للطفل من خلال تعزيز الثوابت والقيم الاجتماعية.

- منح الطفل القيادة وتحمل المسؤولية في تسيير المواقف الحركية. (عفاف عثمان، 2008، صفحة 251)

إن برامج التربية الحركية في مضامينها مجموعة من الأنشطة الحركية التي نتوقع منها أن تؤثر في الطفل في جميع جوانبه ويمتد هذا التأثير إلى محيط الطفل كالمدرسة والأسرة، وللوقوف على مدى نجاعة هذا البرنامج لابد من تقويم التأثير والتغيير المراد الوصول إليه، وهذا يعتمد على كيفية تحديد الأهداف الإجرائية للبرنامج وتقييم مستوى النجاح وقياس تقيق الأهداف.

فيما ميز أبو عبدة (2011) بين البرنامج والمنهاج، الأول هو عبارة عن تلك المقررات التي تحدد بعناية الوحدات التعليمية، حيث يعتقد بأنه الأسلوب الأفضل لتحقيق أهداف وغايات المنهاج. (السيد، 2011، صفحة 66)

لقد اتفق معظم الباحثين والمختصين في علوم الحركة التربوية أن برامج التربية الحركية من بين الأساليب الأكثر نجاعة في تحقيق العملية التعليمية للطفل، وخاصة في المرحلة الابتدائية، فيه أحد الدعائم التربوية للطفل، والتي تزوده بالمعارف والخبرات الحركية، فتمنح للطفل قدر كبير من الاكتساب والتعلم والتدريب على شكل منافسات.

والغاية من برامج التربية الحركية هي جعل الحركة وسيلة للتعلم، فيكتسب من خلالها الطفل النمو المتكامل والسليم من جميع جوانبه، وهذا ما أكده كل من مصطفى (1995) وعثمان (1985) و Lgnico (1998) بأن من الوسائل الحديثة والفعالة في العملية التعليمية هي الحركة، هذا ما إن كان المسار الذي تنتهجه صحيحا وبطريقة علمية مدروسة، وذلك من أجل إثارة الحوافز والشغف عند الطفل. (إنشراح، 2013، صفحة 48)

فعملية التخطيط لبرامج التربية الحركية هو تصور وتوقع مسبق يستلزم فكرا علميا دقيقا في تحديد أهداف العملية التعليمية التي تبنى على أسس علمية تسير وتواكب العملية طيلة فترة التعلم في المرحلة الابتدائية، كما أن التخطيط يحدد بانتظام الأهداف الإجرائية للحصة مع الحجم الساعي وشدة العمل حسب المرحلة العمرية لكل وحدة تعليمية. (نافز، 2010، صفحة 81)

فالبرنامج يعتبر الوسيلة الفعالة للمربي في تحقيق الأهداف والغايات، حيث تمكنه من تنفيذ فلسفته وأسلوبه وحتى خططهم التي تكون مدروسة ومعالجة وفق شروط علمية بحتة. (شرف، 1996، صفحة 73)

ومما سبق يمكننا الجزم بأن التربية الحركية ضرورية ومهمة بالنسبة للطفل وخاصة في المرحلة الابتدائية، لأنها وببساطة تساعد الطفل في تقدير ذاته والشعور بوجودها واستكشاف قدراته ومواهبه من خلال إشراك أعضاء جسمه في النشاط الحركي حسب نموه البدني والنفسي والانفعالي والاجتماعي، فيكتسب بذلك اللياقة البدنية وتنمو وتتطور قدراته الحركية والمهارية، كما يحافظ على صحته البدنية والنفسية، لأن غياب الطفل عن ممارسة الأنشطة الحركية قد تسبب لديه ضعف في قدراته الحركية، الإدراكية والحسية، والتي تؤثر على علاقاته الاجتماعية وتحصيله الدراسي.

### 1-8-1- المبادئ والأسس العلمية في تصميم برامج التربية الحركية:

- أن يكون البرنامج قابل للتقويم والتعديل.
  - تحديد النقاط الأساسية العامة للبرنامج.
  - تسطير الأهداف المراد تحقيقها للبرنامج بعناية، وأن تكون ديناميكية وتخدم الأهداف التربوية.
  - ضرورة الاعتماد على المربين المختصين في تنفيذ محتوى البرنامج.
  - تحديد الطرق والأساليب العلمية للتدريس.
  - تحديد محتوى البرنامج والأهداف الإجرائية.
  - تحديد نوع الأنشطة الممارسة حسب المرحلة العمرية وأن تكون قابلة للتعديل.
  - مراعاة مبدأ التدرج في التعلم المهاري من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
  - ضرورة الاعتماد على أساليب التقويم والتقويم.
  - تحديد الوسائل البيداغوجية المستخدمة في البرنامج.
  - أن يكون البرنامج ملائم للقيم الاجتماعية التي ينتمي إليها الطفل.
  - يجب أن يلائم الإمكانيات المتاحة ومستوى التلاميذ والوقت المناسب.
  - مبدأ الأمان والسلامة للمعلم والمتعلم. (رضا، 2016-2017، صفحة 37)
- وعن ضمان نجاح البرنامج يرى "Harris et Elboun" بأنه يجب أن يحقق القبول والرضى وأن يكون مشوقاً وممتعاً في نفس الوقت، كما أنه يتماشى ومتطلبات الطفل ويلبي حاجاته المختلفة، ويتميز بالمرونة البساطة، حيث يضع الطفل كملح رئيسي. (جوناثان، ريتشارد، و وآخرون، 2005، صفحة 153)
- وفي هذا الصدد يرى الباحث بأنه يجب الأخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج المرحلة العمرية وخصائصها البدنية والنفسية والاجتماعية والانفعالية للطفل، كما نرجو أن يحقق البرنامج الأهداف التعليمية

والتربوية من خلال التعلم الحركي، ويشبع حاجبات الطفل المختلفة ليحقق بذلك التوافق النفس-حركي، كما أنه يسعى في النهاية إلى إعداد مواطن صالح.

### 1-8-2- خصائص برامج التربية الحركية:

- **التنوع:** لتحقيق الأهداف التربوية للأنشطة الحركية وجب مراعاة التنوع في اختيار الأنشطة المناسبة حسب المرحلة العمرية، فالتنوع يكسبهم الخبرات وتزداد مزيلتهم ويتطور تفكيرهم ويتوسع إبداعهم.
- **الاستمرارية:** فباختلاف الأنشطة الحركية المختلفة فيضمن بذلك الاعتماد على مبدأ التدرج في التعلم الحركي.
- **التتابع:** فمن خلال أهداف البرنامج الذي يتضمن في طياته التسلسل الزمني لمحتوى البرنامج فكل هدف يخدم الهدف الذي يليه.
- **المرونة:** ويقصد به الديناميكية في اختيار الأنشطة الحركية، بحيث تكون الأنشطة المختارة قابلة للتغيير حسب المواقف وكذا مدة العمل والراحة.
- **التكامل والشمولية:** فمن خصائص البرنامج أن يضمن للطفل التشويق والإثارة، كما أنه يحدد العلاقة والتفاعل بين الأنشطة الحركية المختارة وحاجيات الطفل، من أجل تحقيق الفعالية في الأداء. (علام، 2003، صفحة 65)

### 2- الأنشطة الحركية:

#### 2-1- تعريف الأنشطة الحركية:

"يطلق على مصطلح المهارات الحركية الأساسية على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، القفز، التوازن، الحجل والوثب، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال". (شفيق، 1989، صفحة 175)

يعرفها علاوي ورضوان "بأنها بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكر مثل الحبو، المشي، الجري، الوثب، التسلق، الدحرجة، الرمي والتعلق، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية. (محمد حسن و محمد نصر الدين، 1987، صفحة 30)

"هي وسيلة أساسية لتعليم أطفال السلوك واكتساب المهارات والاتجاهات والقيم التي يقدرها المجتمع كخبرات وآليات للتنشئة الاجتماعية بغض النظر عن التفوق فيها". (الخولي و أسامة كامل، 2016، صفحة 30)

"هي مجموعة من الأنشطة والألعاب والممارسات العملية التي يقوم بها الطفل تحت إشراف وتوجيه من طرف الباحث الذي يعمل على تزويده بالخبرات والمعلومات والمفاهيم من شأنها تدريبه على أساليب التفكير وحل المشكلات والتي ترغبه في البحث والاستكشاف". (الكلاف، 2013، صفحة 25)

ويشير محمد أحمد عبد الغني (2010) "بأنها جميع الحركات الأساسية أو الرياضية التي يقوم بها الفرد والتي تتكون منها كافة الحركات المعقدة لكل الأنشطة المختلفة بهدف إثارة الدوافع نحو التعلم والإبداع والابتكار في جميع الجوانب المختلفة للإنسان". (حواله، 2010، صفحة 21)

ويضيف عبد الحليم محمد (2011) "بأنها أنشطة تتسم بتحريك جزء من الجسم أو الجسم كله، فهي تساعد في زيادة الانتباه والتركيز لدى الأطفال، كما أنها تساهم في نمو مهارة التقليد لديهم، وكذلك تنمية التواصل الاجتماعي عن طريق التفاعل مع الآخرين أثناء النشاط الحركي، والأنشطة الحركية من الوسائل الهامة في تنمية مهارات التواصل اللغوي". (عبد الحليم، 2011، صفحة 139)

فمن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول بأن الأنشطة الحركية هي مهام ووضعيات تعليمية تربوية تشمل على مجموعة متنوعة من الحركات الأساسية كالقفز بأنواعه، رمي الكرات والنقاطها، نط الحبل، الوثب وباستعمال أجزاء الجسم المختلفة، بهدف تنمية التوافق الحركي للطفل، وتحسين من قدراته البدنية وال نفسية والاجتماعية.

## 2-2- تقسيم الأنشطة الحركية:

في هذا الصدد يقسم فزاري عبد السلام (2002) بأن للأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية قسمين

هما:

### 2-2-1- أنشطة حركية حرة:

حيث يتم تحديد مجموعة من الأنشطة وإعدادها وتجهيزه أدواتها من قبل المربي، ويترك حرية الاختيار للأطفال في اختيار الأنشطة التي يرغبون ويبدعون فيها وبإشراف المربي مع توفير مبدأ الأمن والسلامة لممارسة الأنشطة الحركية.

### 2-2-2- أنشطة حركية موجهة:

هي أنشطة حركية يتم اختيارها من قبل المربي وتوجيهها حسب البرنامج المسطر والأهداف التعليمية وفق أسس ومعايير علمية مدروسة حسب المرحلة العمرية للطفل، وهي عبارة عن ورشات حركية مستقلة، كل ورشة تتميز بنشاط وهدف مختلف عن الآخر، مع ضرورة توفير عامل الإثارة والتشويق ومراعاة لمبدأ الأمان والسلامة. (فزازي، 2002، صفحة 65)

### 2-3- تأثير الأنشطة الحركية على نمو الطفل:

تؤثر الأنشطة الحركية على نمو الجسمي للطفل وفق تتابع وتسلسل معين، والتي تظهر منذ المراحل الأولى من نموه وتظهر من خلال الحركات الأساسية، لكن هناك فروقات فردية في اكتساب الحركات بين الأطفال.

كما أن للبرامج الكلاسيكية التي يتم اعتمادها في المرحلة الابتدائية لا تخدم متطلبات نمو الطفل وحاجاته النفسية والبدنية النفسية والوجدانية والعقلية وغيرها، فهي بذلك تؤثر على قدراته واكتسابه للمهارات الحركية وتنميتها في صورتها السليمة والصحيحة، كما يتعدى هذا التأثير على تحصيله الدراسي وعلاقاته الاجتماعية جراء عدم ممارسته للأنشطة الحركية وفق أسس علمية وتحت إشراف مربين مختصين.

وتعتمد الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية على ثلاث مجالات أساسية وهي:

- الأنشطة الحركية الموجهة في تنمية القدرات البدنية مثل القفز، الجري، الرمي.
- الأنشطة الحركية التي تسعى للوصول إلى مستوى من السرعة والقوة من خلال تمارين المنافسة والتعاون بين الأطفال.

- الأنشطة الحركية التي تركز على جمالية الأداء والإيقاع من خلال إدراج مواقف تعتمد على الصوت والتعبير عن أفكار معينة من خلال القصص الحركية والرقص الإيقاعي.

فممارسة الأنشطة الحركية مهمة بالنسبة لنموه، وذلك لعدة اعتبارات، فمن خلال الممارسة والتدريب على استخدام جسمه يكتسب الطفل التوافق الحركي (بين العينين واليدين والرجلين)، السيطرة، التوازن والمرونة، كما أنها تزيد من ثقته بنفسه والشعور بالذات والانجاز، كل هذه المؤشرات تعتبر حساسة ومهمة بالنسبة للطفل في تكوين شخصيته وفرض وجوده في مجتمعه بالإضافة إلى رفع مستوى تحصيله الدراسي. (عزة، 2005، صفحة

## 2-4 - أهمية الأنشطة الحركية لصحة الطفل:

يعتبر النشاط الحركي ضروري في تعزيز نمو الطفل والحفاظ على صحته الجسدية والنفسية، فهي تمنح للطفل سمات مميزة تسمح له باكتشاف مواهبه وقدراته والتعرف على ذاته الداخلية، كما أنها توفر له الاندماج والتفاعل مع محيطه والاحتكاك بالآخرين، فمن خلال التجارب الحركية يصبح الطفل قادر على إبراز قدراته وتزداد ثقته بنفسه مما تدفعه إلى التفوق والنجاح.

إن مرحلة الطفولة (9-10) سنوات تعتبر مرحلة مهمة في تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات التوافقية، كما أنها تقوم سلوكيات الطفل نحو الإيجابية، ففي هذه المرحلة بالذات يتم تعزيز العلاقة بين النمو الحركي والنمو المعرفي الوجداني وحتى الاجتماعي، فالحركات الأساسية المكتسبة في مرحلة الطفولة المبكرة تتطور وتصبح حركات توافقية وذلك من خلال الممارسة الحركية المنتظمة.

فالتوافق الحركي للطفل لا يتم إلا من خلال الممارسة الفعالة والمستمرة وتجاربه الحركية طيلة مرحلة الطفولة، من خلال برامج حركية مبنية على أسس علمية وتحت إشراف أخصائيين أكفاء.

فممارسة الطفل للأنشطة الحركية داخل المؤسسات التربوية له تأثير إيجابي في تنمية وتطوير أعضائه الحيوية ولياقته البدنية وصحته النفسية والعقلية، وتكمن أهمية ممارسة الأنشطة الحركية للطفل كما يلي:

- تساهم ممارسة الأنشطة الحركية في محاربة السمنة وتحسين القوام، فالأطفال قليلي النشاط معرضون لارتفاع نسبة الشحوم في الجسم والأكثر عرضة لمرض السمنة.
- إن ممارسة الأنشطة الحركية من خلال الحركات الأساسية كالجري والقفز والرمي والقفز... تساهم في تزويد العظام بالكالسيوم وتثبيته، مما يقلل إصاباتهم بالكسور والالتواءات المفصليّة.
- من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة الحركية في مرحلة الطفولة تحمي الجهاز القلبي والدوراني من إصابته بارتفاع ضغط الدم والجلطات، كما أنها تعمل على تقوية عضلات القلب والشرابين.
- كما انه تعمل على تقوية العضلات والأربطة والأوتار، وتنمي صفة المرونة لدى الطفل.
- تقوي ممارسة الأنشطة الحركية علاقات الطفل الاجتماعية وتعزز انتمائه للجماعة، كما أنه تساهم في اكتشاف محيطه الخارجي.
- تعمل الأنشطة الحركية على تحسين مزاج الطفل وتقوي ثقته بنفسه، كما أنها تتيح له فرصة القيادة وتحمل المسؤولية من خلال الأنشطة الجماعية، فتتحسن بذلك صحته النفسية.

- هناك بحوث حديثة في الدماغ توصلت إلى أن العمليات العقلية للطفل تنمو وتتطور من خلال الأنشطة الحركية، مما دفع الباحثين أن يعتقدوا بأن الجسم هو الذي يعلم الدماغ.
- إن التعلم المهاري الحركي المرحلة الابتدائية يساعد الطفل على سرعة تنمية توافقه الحركي، مما يساهم في سرعة تعلمه للمهارات الحركية المركبة والصعبة والتي من خلالها يصبح رياضي نخوي في المستقبل. (الجندي، 2021، صفحة 101)

## 2-5- أثر الأنشطة الحركية على الأجهزة الحيوية للطفل:

إن مصدر سعادة الطفل في صحته، فيستمد الطفل صحته من خلال الممارسة الحركية منذ الطفولة المبكرة، فالحركة بالنسبة للطفل هي السعادة، فمن خلال الحركة يمكننا تطوير أجهزة الجسم الوظيفية، وبذلك تنمو قدراته وتنفجر مواهبه، فممارسة الطفل للأنشطة الحركية المنتظمة بشكل مدروس يساهم في تطوير الجهاز الحركي والفيزيولوجي وحالته النفسية والانفعالية والاجتماعية، كما تساهم في تحسين قوامه، فتتمو عضلاته وعظامه فتتوافق مع طوله ووزنه، والتي تنعكس على أدائه الحركي التي تسهل له العمل التوافقي الحركي لاكتساب مهارات حركية بشكل سريع وسليم، ويظهر تأثير الأنشطة الحركية على أجهزة الطفل الحيوية فيما يلي:

## 2-5-1- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي:

من مميزات ممارسة الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية هي الاستمرارية والمواظبة تحت تأطير مربين أخصائيين، وهذا يؤثر على سلامة العظام والمفاصل، فيمنح للطفل القوام الجيد والسليم والمتناسق، الذي يسمح له باكتساب مهارات توافقية تمكنه من التعلم المهاري بكل سهولة وفي أسرع وقت ممكن، وهذا التأثير يظهر من خلال ما يلي:

- اعتدالية في الرأس من خلال اتجاه الذقن للداخل.
- استقامة الكتفان.
- امتدادا الذراعين من الكتفين نحو الفخذين.
- اتساع في الصدر واستقامته.
- تناسق بين الجذع والرجلين.
- اتجاه المشط نحو الأمام وتناسق في أصابع القدم.

### 2-5-2- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي:

تتأثر العضلات نتيجة ممارسة الأنشطة الحركية التي تكون عكس الجاذبية مثل ألعاب القوى والرياضات الجماعية وتمارين القفز وتقوية العضلات، فهذه الأنشطة مناسبة للأطفال، وهذا راجع إلى الضغط الممارس على الألياف العضلية والأربطة والأوتار، فتصبح أكثر متانة وقوة ومرونة، ومن مظاهر هذا التأثير فيما يلي:

- كثافة الألياف العضلية يزيد من حجم عضلات الجسم.
- تشبع العضلات بالهيموغلوبين.
- زيادة كفاءة عمل الألياف العضلية في تخزين الجليكوجين، وذلك من خلال زيادة تدفق الدم في العضلة.
- رفع كفاءة عمل الجهاز العضلي من خلال زيادة في كثافة وقوة الأنسجة والأوتار، فتصبح أقل عرضة للإصابات.

### 2-5-3- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز القلبي والدوراني:

- زيادة في حجم الكريات الدم الحمراء والبيضاء.
- زيادة في حجم وقوة عضلات القلب مما يزيد في كفاءة الدقة الواحدة وبالتالي زيادة تدفق الدم في الجسم.
- تراجع معدل النبض القلبي أثناء الراحة وهذا يسمح للقلب بتغذية نفسه عن طريق الشريان التاجي.
- كثافة في عدد الشعيرات الدموية بالجسم.
- قدرة الجهاز الدوراني على التوافق مع الجهد المطلوب منه من خلال تزويد الخلايا بالدم في الوقت المناسب.
- قدرة الجهاز الدوراني على التكيف مع المجهود من خلال رفع وخفض في دقات القلب، والسرعة في العودة إلى الحالة الطبيعية.

### 2-5-4- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي:

- القدرة على التوافق بين العضلات والجهاز العصبي (توافق عصبي عضلي).
- سرعة الاستجابة لمنبهات داخلية وخارجية.
- قدرة الجهاز العصبي على التوقع الحركي.
- تحسين في عمل الأعصاب الحسية الحركية.

- تحسن في عمل والتوازن بين الكف والإثارة العصبية.

### 2-5-5- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي:

- زيادة في حجم الرئتين، مما يسمح لهم بالقدرة على استيعاب أكثر للسعة الحيوية (السعة الحيوية للممارسين 8ل-والغير ممارسين 4ل).
- انخفاض في مستوى التنفس وهذا راجع إلى كفاءة وحجم الرئتين.
- زيادة في قدرة التحمل الهوائي.
- زيادة في قوة وسعة عضلات الرئتين.
- قدرة الرئتين على سرعة استغلال الأوكسجين.
- كثافة في عدد الحويصلات الرئوية.

### 2-5-6- تأثير الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي:

- يحمي الجهاز الهضمي من التقرحات المعدية، وذلك من خلال ضبط وتعديل في عملية الإفرازات.
- يؤخر في عملية الهضم والامتصاص المعوي نتيجة لتدفق الدم في خلايا الجهاز الهضمي، مما يسمح له بالراحة.
- يحسن عمل البنكرياس والكبد، مما يقي الممارسين من إصابتهم بمرض السكر والسمنة.
- يحسن وينظم عملية الهضم والامتصاص المعوي، كما يخلص الأمعاء من تشكل الغازات. (الجندي، 2021، صفحة 147)

### 2-5-7- تأثير الأنشطة الحركية على العمليات العقلية:

لقد أكدت الدراسات الحديثة عن تأثير ممارسة النشاط الحركي على فيسيولوجية المخ ووظائفه، فمن خلال الممارس المنتظمة للأنشطة الحركية تزداد عدد الشعيرات الدموية المغذية للمخ وبالتالي تزيد من سرعة إمداد خلايا المخ بالأوكسجين، بالإضافة إلى رفع من معدل مادة النيوروتروفين التي تلعب دوراً مهماً تقوية الذاكرة القصيرة والطويلة المدى، كما تزيد من كثافة وتركيز مستوى النواقل والروابط العصبية، وحجم النسيج الدماغي، وكثافة الشبكة العصبية. (إنشراح، 2013، صفحة 160)

فمن خلال استعراض لأهم الأجهزة الحيوية التي تتأثر بفعل النشاط الحركي تأثيراً إيجابياً، أصبح واضحاً وضوحاً جلياً لمدى أهمية ممارسة الأنشطة الحركية بالنسبة للأطفال خلال المرحلة الابتدائية، حيث أصبحت

الحركة بالنسبة للطفل ليست من الكماليات أو آخر اهتماماته، بل ضرورة حتمية، فسرعة الطفل وصحته هي في ممارسة الأنشطة الحركية، لذا وجب علينا أن نقف وقفة رجل واحد في العمل على تطوير وتنمية التربية الحركية في المرحلة الابتدائية، لضمان مستقبل آمن وصحي لأبنائنا وتكوين رياضي ذوي المستوى العالي، وهذا لا يكون إلا بالانطلاقة السليمة والصحيحة المبنية على أسس علمية في تكوين النشء من خلال تكريس وتشجيع ممارسة الأنشطة الحركية في المرحلة الابتدائية.

### 3- التعلم الحركي:

#### 3-1- تعريف التعلم الحركي:

تعرفه ناهدة عبد الزيد الدليمي بأنه (2016) "هو التغير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة، وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار." (ناهدة، 2016، صفحة 32)

كما يعرفه أيضا فرات جبار (2012) التعلم الحركي بأنه "عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعد هذه العملية جزءا من عملية التطور العام للشخصية." (فرات، 2008، صفحة 42)

بينما يعرفه محمود داود (2012) "هو ذلك النشاط الإيجابي الداخلي الذي يتم من خلال تعلم حركات جديدة أو القيام بتعديل هذه الحركات عن طريق العرض والشرح والأفلام التي تكون مقرونة بالأداء الحركي للتعلم على ان التعلم ثابت نسبيا، والذي يمكنه ملاحظة نتائجه عن طريق الأداء." (الربيعي، 2012، صفحة 145)

التعلم الحركي يعني "اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية، وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية، وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير قابليات التوافق واللياقة وباكتساب صفات التصرف." (موفق، 2011، صفحة 19)

"إن التعلم الحركي هو مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في السلوك الماهر." (وجيه، أحمد بدري، و مازن، 2002، صفحة 80)

ومما سبق يمكننا تعريف التعلم الحركي بأنه عملية تعليمية يرمى من خلالها تنمية التوافق الحركي للطفل باستخدام أنشطة حركية، بغية تسهيل وإسراع في اكتساب وتطوير وتثبيت مهارات رياضية وقدرات بدنية، بإشراف مربين مختصين.

### 1-11 - خصائص التعلم الحركي:

#### 3-2-1 - التعلم الحركي مجموعة من العمليات:

ويقصد به جملة من الأحداث المتداخلة فيما بينها والمتكاملة بغرض إحداث التغيير في الفرد المتعلم، كالتي نجدها في القراءة من خلال العمليات الداخلية التي تحول الحروف والكلمات إلى معاني ذات هدف معين، كما يشمل التعلم الحركي مجموعة من العمليات العقلية الإدراكية، المعرفية والحركية المركبة والبسيطة والتي تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة والتأقلم مع المثيرات الداخلية والخارجية.

#### 3-2-2 - التعلم الحركي يحدث كنتيجة مباشرة للممارسة والخبرة:

من خلال التعلم الحركي تظهر لنا نتائج واستعدادات لها قابلية لاستجابة لمهارات في وضعيات تعليمية مختلفة ومتغيرة حسب الهدف المراد وصول إليه، فمن خلال الممارسة المستمرة تزداد عملية تثبيت المهارة الحركية شيئاً فشيئاً، مما يساعد في سهولة وسرعة في اكتساب مختلف المهارات وخاصة المهارات المركبة والتي تتطلب قدر عال من التوافق الحركي.

#### 3-2-3 - التعلم الحركي لا يلاحظ بصورة مباشرة:

إن حدوث عملية التعلم لا يمكن مشاهدته بصورة مباشرة، فهو عملية داخلية، ولكن يمكن استدلاله من خلال التغييرات في سلوك المتعلم مقارنة بمؤشرات ومعايير علمية مدروسة، كملاحظة إنسان يضحك فإنه يدل ذلك على أنه سعيد، أو عند تعليم الأطفال مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد، فإننا نلاحظ مستوى أدائهم وتقييمهم ومن ثم الوقوف على مدى نجاحهم في تعلم واكتساب المهارة.

#### 3-2-4 - التعلم الحركي ثابت نسبياً:

إن التعلم الحركي يؤثر على العوامل الداخلية للطفل المتعلم ويحدث فيها تغييرات إيجابية، من شأنها تثبيت المهارة، فمن الصعب إلغاؤها أو تجاهلها، فكلما زادت جرعات الممارسة زادت عملية التثبيت، لكن إعادة

الممارسة بعد الغياب لفترة طويلة ينتج عنه انخفاض في مستوى الأداء وخاصة في المحاولة الأولى، وسرعان ما يكتسب الفرد المهارة بعدد قليل من المحاولات. (وسام و سامر، 2014، صفحة 22)

### 11-2- مراحل التعلم الحركي حسب ناهدة عبد الزيد:

للتعلم الحركي ثلاث محطات تاريخية مهمة حسب ناهدة (2016) وهي:

#### 3-3-1- مرحلة ما قبل السلوكية:

لقد كانت بداية هذه المرحلة باعتماد فكرة فلسفية هي كون الطفل يولد بالفطرة يستقبل أي معلومة تصل إليه، أي أنه صفحة بيضاء.

#### 3-3-2- المرحلة السلوكية:

صنفتها الباحثة من أهم المراحل التي مرت على الفرد-على أساس التجربة- حيث يلجأ الإنسان إلى استخدام عملياته العقلية لاكتساب سلوكيات إنسانية.

#### 3-3-3- مرحلة ما بعد السلوكية:

وهي مرحلة التخطيط والتطبيق لقدرات الفرد المعرفية والوجدانية. (ناهدة، 2016، صفحة 34)

### 11-3- مراحل التعلم الحركي حسب مجموعة من الباحثين:

اتفق كل من (وجيه محجوب، محمد عثمان، مفتي إبراهيم، شنابل وماينل) على تقسيم التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل، حيث صنف الأكثر دقة وهو كالتالي:

#### 3-4-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

حيث تعتبر أساس التعلم المهاري الحركي، وتهدف إلى إثارة دوافع المتعلم لاكتساب المهارة من حيث المعاني والتصورات السمعية والبصرية والحركية، وفي هذه المرحلة الأولية من التعلم الحركي يجد الفرد المتعلم صعوبة في استيعاب وإتقان المهارة الحركية، حيث تتسم بالعشوائية والحركات الزائدة، وتم تفسير ذلك بأن الجهاز العصبي يحدث زيادة من الاستثارة الغير مرغوبة، مما ينتج عنه إشراك عدد كبير من العضلات في إداء حركي واحد، كما نجد المتعلم يبذل مجهود كبير من أجل القيام بالواجب الحركي، فمن خلال التدريب المستمر يتحسن أدائه شيئاً فشيئاً لتصبح المهارة الحركية قريبة من النموذج، فمهمة المربي في هذه المرحلة هي المرافقة والتوجيه والتصحيح للمتعلم من أجل التعلم الصحيح والسليم للمهارة الحركية، والاعتماد على التغذية الراجعة، حيث تؤكد Magill "على المعلم أن يراعي الطريقة البيداغوجية في التعلم الحركي من خلال الشرح و العرض النموذجي

الصحيح و الحرص على وصول المعلومة للمتعلم واستيعابها بالشكل السليم مع الأخذ بعين الاعتبار التعليمات والإرشادات في وقتها." (Magill & Richard, 1998, p. 141)

فيما يصف "نبيل محمود" هذه المرحلة بمرحلة التوافق الخام وهي كالاتي:

- عدم توافق بين الجهد ومصروف القوة متطلبات الأداء الحركي.
- غياب الانسيابية.
- عدم ترابط وتناسق بين مرحل الحركة التمهيديّة، الرئيسيّة، النهائيّة.
- ارتفاع في مستوى الاستجابة، وذلك راجع إلى كثافة السيلالات العصبية من الدماغ إلى الأعصاب الحركية.
- الشعور بالتعب بسبب ارتفاع مستوى التركيز عند الأداء الحركي.

### 3-4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تتسم هذه المرحلة بتطوير المهارة الحركية في صورتها الأولية، حيث يعتمد المربي على توجيه المتعلم وتصحيح أخطائه، كما أن الأداء المهاري يغلب عليه الانسيابية و الاقتصاد في الجهد والوقت، وتبدأ ملامح المهارة النموذجية في الظهور، لذا وجب على المربي الأخذ بعين الاعتبار التركيز على النقاط الأساسية في الشكل العام للحركة، لا على التفاصيل الدقيقة، ففي هذه المرحلة يغلب عليها الوعي استقبال المعلومات، فيزداد التركيز في الإثارة والكف على مستوى الجهاز العصبي، فيتم استقبال الحركة النموذجية بالشكل العام، لذا يتم التركيز أثناء التعلم على التكرار المستمر في اكتساب التوافق الجيد لأجزاء المهارة الحركية، فتغيب الحركات العشوائية ويصبح الأداء أكثر انسيابية وتناسق واقتصاد في الجهد والوقت، ليصل المتعلم للتوافق الحركي العام. (شاكر، 2005، صفحة 68)

### 3-4-3- مرحلة الإتقان والتثبيت للمهارة الحركية:

تعتبر هذه المرحلة مكملّة للمراحل السابقة، حيث يصل المتعلم إلى اكتساب التوافق الحركي، فيتسم أدائه بالآلية والسهولة في إتقان المهارة بأقل جهد وأقل وقت ممكن، وحسب محمد حسن علاوي يمكن استخدام الخطوات التالية لإتقان وتثبيت المهارة الحركية:

- المحافظة على الظروف المبسطة والثابتة لإتقان المهارة.
- استخدام مبدأ الزيادة التدريجية في استخدام القوة وتوقيت الحركة عند تثبيت المهارة الحركية.

- التغيير في الشروط والعوامل الخارجية للتعلم وتثبيت المهارة الحركية.
- تثبيت المهارة الحركية تحت الظروف الصعبة.
- وضع المتعلم في ظروف المنافسة الحقيقية لإتقان المهارة الحركية بصورة جيدة. (محمد حسن، 2002، صفحة 69)

### 3-5- المبادئ الأساسية في التعلم الحركي:

للتعلم الحركي عدة مبادئ أساسية نذكر منها ما يلي:

- النضج العقلي.
- قدرة الاستيعاب.
- النمط الجسمي.
- الممارسة.
- الخبرات السابقة.
- المزاج.
- الشغف والإثارة.
- دافع الحركة والمران.
- تأثير البيئة. (ناهدة، 2016، صفحة 34)

### 3-6- نظريات التعلم الحركي:

تعتبر عملية التعلم تلك المكتسبات التي تشمل المهارات والقدرات الحركية وكذلك مختلف العلوم والمعارف التي يكتسبها الطفل في المرحلة الابتدائية، حيث تعتبر جزءاً مهماً من خبراته وتجاربه في الحياة، وتتم عبر برامج تعليمية ممنهجة ومنظمة وقد تكون غير ذلك، لذلك ظهرت العديد من النظريات المفسرة لعملية التعلم الحركي وهي كآلاتي:

### 3-6-1- نظرية الاختزان العقلي:

تعتمد أساساً على تخزين المكتسبات التي يستقبلها الطفل من بيئته المحيطة به عن طريق مثيرات حسية، ليتم تخزينها على مستوى الجهاز العصبي المركزي على شكل أنظمة توافقية لتستخدم كمخرجات، فعملية تخزين المعلومات تعتمد على قدرات المتعلم في فهم واستيعاب المعلومات التي يقدمها المعلم، وهذا

الأخير أيضا له دور كبير في عملية إرسال المعلومات للمتعلم، أي أن عملية الاتصال تعتمد على قدرات واستعدادات كل من المعلم والمتعلم عملية تثبيت وتخزين المعلومات، وتترجم ذلك من خلال الأداء الذي يظهر على شكل مخرجات من خلال التغذية الراجعة.

### 3-6-2- النظرية الارتباطية لثورندايك:

تقوم هذه النظرية على التفاعل بين المثير والاستجابة والترابط الذي يحدث بينهم، ومركز هذه العلاقة هو الجهاز العصبي المركزي، وينتج عن هذه العلاقة خبرة فردية للمتعلم، حيث تعتمد هذه النظرية على عدة قوانين نذكر منها:

- **قانون الاستعداد:** أي المواقف التعليمية التي يكون فيها المتعلم في حالة الرضا أو الضيق، حيث يقسمها العلماء إلى ثلاثة مواقف وهي:

- حالة واستعداد الوحدة العصبية للعمل، تدفع للمتعلم للارتياح والرضا.
- حالة واستعداد الوحدة العصبية للعمل وهي لا تعمل، يشعر المتعلم لعدم الرضا والضيق.
- حالة واستعداد الوحدة العصبية للعمل ويتم إجبارها على العمل، فإن المتعلم لا يشعر بالرضا والارتياح.

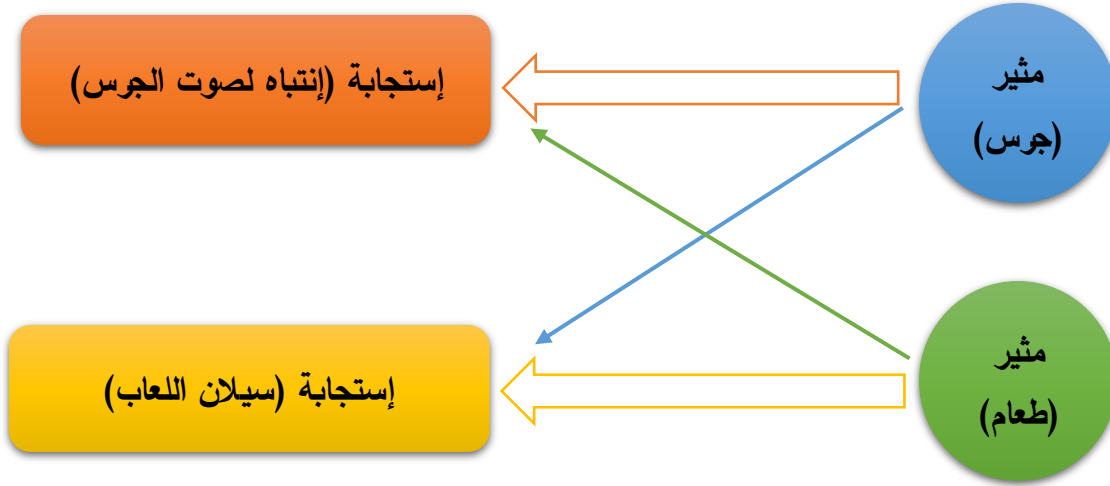
- **قانون التأثير:** أي إن العلاقة الارتباطية بين المثير والاستجابة قابلة للتغيير، فيزداد هذا الترابط حينما يشعر المتعلم بالإشباع، ويضعف إذا ما شعر المتعلم بالإهمال والفشل، لذا وجب على المعلم أن يراعي شعور وإحساس المتعلم أثناء العملية التعليمية وخاصة في المراحل الأولى من عمر المتعلم، وتوفير ممارسة الأنشطة الحركية عن طريق المنافسة دون إهمال التغذية الراجعة.

- **قانون التمرين:** إن الاعتماد على التكرار أثناء ممارسة الأنشطة الحركية يزيد ويقوي العلاقة الترابطية بين المثير والاستجابة، حيث يؤثر ذلك على تقوية الأعصاب وفعاليتها.

### 3-6-3- النظرية الاشتراكية:

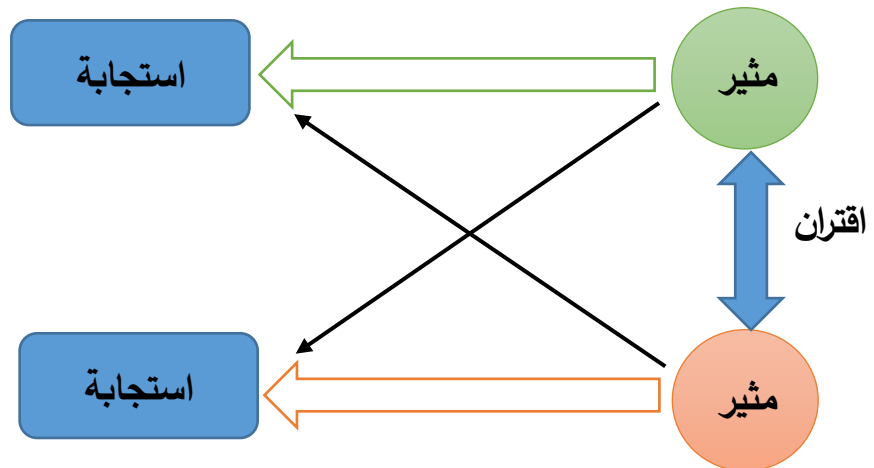
وصاحب هذه النظرية عالم الفسيولوجيا "بافلوف" حيث يرى أن التعلم هو عبارة عن فعل منعكس شرطي من خلال تكرارات المثيرات للمتعلم، فهي عملية تعليمية وليست فطرية، ويبرر ذلك إلى الاقتران الزمني بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي، حيث يرى بأن التعلم هو البحث عن رابطة جديدة بين المثير

والاستجابة، مثل ما يحدث للكلب بين صوت الجرس كمثير وسيلان اللعاب كاستجابة والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (04) يوضح عملية الترابط بين المثير والاستجابة

لقد كان اهتمام "بافلوف" منصّباً حول قوة ظهور الاستجابة الشرطية، فيما أهمل أهمية قياس الاستجابات الطبيعية للمثير الشرطي، لكنه سرعان ما تدارك الموضوع من خلال تجاربه التي أجراها حين استخدم الصعقات الكهربائية كمثير شرطي، فلاحظ ظهور استجابة شرطية على قدم الكلب، والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (05) يوضح تكوين الاستجابة الشرطية.

### 3-6-4 - نظرية واطسون السلوكية:

هي نظرية مستقلة عن نظرية "بافلوف" حيث ترى هذه النظرية بقيادة "واطسون" بأن المتعلم المبتدأ يستطيع أن يكتسب استجابة انفعالية مختلفة عن التعلم السابق من خلال اشتراط استجابته، ويضيف أيضا أن النشاط الذي يدور في الدماغ هو غامض نسبياً، إذاً علمياً لا يمكن دراسته، ويجب الاهتمام على السلوك الظاهري، حيث قام واطسون بالتجربة على طفل "ألبرت" الذي كان عمره سنة، حيث عرض عليه صوت عال وهو مشغول باللعب، فاستجاب الطفل بالالتفاف نحو مصدر الصوت.

### 3-6-5 - نظرية التعلم الشرطي الإجرائي:

يعتبر العالم النفساني الأمريكي "سكينر" أحد رواد هذه النظرية، ويتوافق فكره مع كل من بافلوف وثورندايك في عملية التعلم، هذا لا ينفي بوجود اختلاف معهم، فسكينر اهتم بمحددات السلوك الخارجي على عكس بافلوف وثورندايك كان اهتمامهم فيما يحدث داخل الكائن من ارتباطات بين المثير والاستجابة، ولقد فرق "سكينر" بين نوعين من السلوك، الاستجابي والإجرائي.

- **السلوك الاستجابي:** ويحدث بوجود مثيرات محددة في الموقف الواحد، وتكون الاستجابة حسب المثير المسؤول، فالمتعلم منذ ولادته لديه ارتباطات بين المثير والاستجابة، فمن خلال تجاربه في الحياة يكتسب ارتباطات جديدة مغايرة عن التي ولد بها من خلال التعلم الشرطي الكلاسيكي.
- **السلوك الإجرائي:** هو سلوك من الصعب تحديد المثيرات المسؤولة عن إصداره، ويعرف أيضا باسم السلوك الوسيطي، فمثلا لاعب كرة اليد أثناء تسديده للكرة صوب المرمى أثناء المباراة يصعب عليه تحديد المثيرات المسؤولة عن هذا السلوك وهو الأمر الذي دفع بالعلماء بعدم الاهتمام به، بينما سكينر يرى العكس في ذلك بأنه مجموعة من الاستجابات الإجرائية للوصول إلى التسديد نحو المرمى وتحقيق الهدف المراد وصول إليه.

كما يحدد "سكينر" ثلاث أنواع من المثيرات وهي:

- **المثيرات المصدرة:** وهو المثير الذي يحدث قبل الاستجابة، حيث يعمل على إنشاء استجابات نمطية محددة، ومعرفتها يحدد السلوك الإجرائي المتوقع حدوثه، فالأطفال عند مشاهدة الكرة للعب بها فإنه يعتبر مثير لهم جميعاً، لكن طفل لديه سلوك محتمل خاص به.

- **المثيرات المعززة:** هي مثيرات تعمل زيادة السلوك وإعادته ظهوره في مواقف مشابهة وتؤدي إلى الإشباع والرضا، فالتشجيع والمدح أثناء الأداء الحركي يعزز التعلم فهو بمثابة مثير يتوقع إعادة ظهوره في نفس المواقف المشابهة.
- **المثيرات المميزة:** هي تلك المواقف البيئية التي لها علاقة بالمثيرات المعززة، فأثناء قيام متعلم بأداء حركي معين يجب إتباعه بمثير معزز مع التكرار، فيولد لدى المتعلم القدرة على تعزيز المثير بنفس الأداء، لذا ينصح تقديم حوافز مادية ومعنوية للمتعلم حتى وإن لم يوفق في أداء واجباته الحركية، لأن الحافز يعتب وسيلة سريعة لبلوغ الهدف. (وسام و سامر، 2014، صفحة 36)

خلاصة:

يعتبر النشاط الحركي بيئة خصبة ووسيلة مثالية للتعلم بالنسبة للأطفال، فمن خلال الخبرات الحركية يصل المربي إلى مرحلة يتمكن من نسج خيوط التحكم الحركي وتنمية قدرات الأطفال على حل المشكلات، والتكيف مع جميع المواقف، كما أنهم تتزايد لديهم القدرة على التفكير النقدي والتحصيل الدراسي.

فممارسة الأنشطة الحركية وخاصة في المرحلة الابتدائية تعزز في الطفل الأبعاد النفسية المتعددة، فتكسبه مهارة الحفظ والتذكر والقدرة على الإبداع والتخيل، وهذا المفهوم ليس بجديد إلا أنه للأسف لم يتم استغلاله في برامج التعليم الابتدائي على النحو الأمثل.

لذا وجب الاهتمام بالتعلم الحركي في هذه المرحلة الحساسة وذلك باستغلال جميع الوسائل المادية والمعنوية المتاحة، والتحكم في شروط طرق ومهارات التدريس، انطلاقاً من وضع وتصميم برامج التربية الحركية تراعي خصوصيات وأبعاد المرحلة العمرية لكل فئة، لتحقيق الأهداف العامة التي ترمي إليها التربية الحركية في المرحلة الابتدائية.

# الفصل الثاني

التوافق الحرطي

**تمهيد:**

التوافق الحركي هو من أحد أهم الصفات الحركية المهمة التي يحتاجها الطفل لتطوير مهاراته وخاصة خلال المراحل الأولى من نموه الحركي، فهو يساعد الطفل على التعلم السلس لمختلف الحركات والمهارات الرياضية التي تتميز بالانسيابية والتناسق بين أجزاء الجسم المختلفة المتمثلة في العينين واليدين والرجلين وفي آن واحد، والتوافق فيما بينهما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والوقت وتحقيق الواجب الحركي. إن تنمية صفة التوافق الحركي للطفل أمر في غاية الأهمية خاصة في التعلم المهاري للأنشطة الحركية للطفل، فهو يعتبر شرط أساسي لتعلم أي مهارة حركية، وخاصة في المراحل الأولى من نمو الطفل حيث يكون الجهاز العصبي في مرحلة تشكيل ارتباطات عصبية جديدة قد يساهم في إنشاء برامج حركية جديدة، فبذلك تزداد قدراته على التحكم في حركاته وتوجيهها بكل سهولة، لأن غياب صفة التوافق الحركي تدفع بالطفل إلى إصدار حركات عشوائية مما يصبح أكثر عرضة للإصابة وبذلك يتأخر نموه الحركي. فوجب الاهتمام بتنمية التوافق الحركي في سن مبكرة من أجل اكتساب حركات تتسم بالجودة والكفاءة وعلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة مع الحرص على الاستمرار في تنميتها وتطويرها لسنوات طويلة.

## 1- التوافق الحركي:

### 1-1- مفهوم التوافق الحركي:

"التوافق الحركي هو قدرة الجهاز الحركي على التحكم في مختلف الحركات التي تصدر عن الطفل وتنظيمها وترتيبها، كما يمكننا القول بان التوافق الحركي هو ترتيب عدة أشياء وتبويبها، بعبارة أخرى التنسيق بين أجزاء الحركة الواحدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة أو سلسلة حركية، والفعل الحركي عملية معقدة ومركبة". (ناهدة، 2016، صفحة 41)

"إن التوافق بين العينين واليدين والرجلين من العمليات المهمة بالنسبة للمتعم الرياضسي، لأنه من خلال الأداء الحركي يكون هناك انتقال إشارات عصبية بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي، لذلك فإن معظم الحركات التي يقوم بها الطفل سواء حركات عادية أو حركات رياضية تتطلب قدر عالي من التنسيق بين الجهازين". (عبد الخالق، 1999، صفحة 66)

كما يقصد به أيضا "مقدرة الطفل على سرعة الفعل الحركي مع الدقة في الأداء والاقتصاد في الجهد والوقت، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية، وبناء على ذلك يمكننا القول بأنه الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة والاقتصاد في الجهد مع قلة الأخطاء، وهذا ما نلاحظه من خلال أداء الرياضيين ذوي المستوى العالي مقارنة بالرياضيين الهوايين". (أبو العلاء، 1997، صفحة 205)

وبناء على ذلك يمكننا اعتبار الجهاز العصبي هو المسؤول الأول والرئيسي في تحقيق التوافق الحركي من خلال تبادل إشارات حسية بين الجهازين العصبي الحركي وكذلك التوافق العصبي بين العضلة ومجموع العضلات العامة، ويتجلى ذلك من خلال ما يلي:

- السرعة في تنشيط الحزم العضلية للمشاركة في الأداء.
- العمل على التنسيق بين العضلات الأساسية والمضادة.
- السرعة في تغيير الانقباضات والارتخاء العضلي.

كما انه يشمل أيضا التنسيق بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة والعمل على إشراك أكبر قدر ممكن من الألياف في الأداء الحركي. (أبو العلاء، 1997، صفحة 209)

فمن خلال كل هذه المفاهيم السابقة يمكننا اعتبار التوافق الحركي هو التنسيق والربط بين الجهاز العصبي والعضلي وهذا الفعل الفيزيولوجي يتطلب أداء المهارة بتناسق عالي والسرعة في التنفيذ، كل هذا يتحقق عن طريق التعلم الحركي الصحيح والمستمر من خلال اشراك جميع أجزاء الجسم بطريقة سلسلة تخدم المهارة المراد تحقيقها، فالخطأ الذي يقع فيه المتعلم المبتدأ هو استخدام مجموعة عضلية غير معنية في الأداء الحركي مما يؤدي إلى خلل في الفعل الحركي بصورة عشوائية. (مجرالي ، 2021-2022، صفحة 53)

### 1-2- تعريف التوافق الحركي:

يعرفه وجيه محجوب (2011) بأنه " إمكانية الأداء الحركي من خلال دمج مجموعتين عضليتين أو أكثر في مسارات متعددة الاتجاهات في آن واحد". (محجوب، 2011، صفحة 09)

كما يعرفه أيضا علي البيك (2003) بأنه " أداء حركات بأجزاء متماثلة من الجسم وغير المتماثلة في وقت واحد، وهو تغيير عمل عصبي راق نشيط إلى مستوى عالي من التحكم في الاختبارات المهنية حتى يتم الأداء الحركي بشكل دقيق" (البيك، 2003، صفحة 88)

ويعرفه أيضا مفتي إبراهيم حماد (2010) "بأنه قدرة الطفل على القيام بمهام حركية مركبة باستخدام مجموعات من أطراف الجسم المختلفة، بغية تحقيق أداء حركي راقى وذو تنسيق وانسيابية عالية وبتوقيت دقيق ومتزامن". (مفتي، 2010، صفحة 445)

بينما عرفها Durand " على أنها القدرة على تحقيق استجابة فعالة واقتصادية للوصول إلى هدف معين"

وحسب Kuznetsov "هي قدرة الفرد على القيام بحركات جديدة بصفة سريعة وتكيف تصرفاته حسب متطلبات البيئة أو المحيط". (بافة، 2017-2018، صفحة 42)

ويشير j.Weineck " بأن القدرات التوافقية تحدد من خلال عمليات التحكم وضبط الحركة، هذا ما يسمح للرياض بالتحكم في أفعاله الحركية بدقة واقتصادية في الجهد وذلك في وضعية متوقعة (stéréotypes) أو غير متوقعة بالإضافة إلى تعلم الحركات الرياضية بصفة سريعة وسهلة." (jurgon, 1986, p. 178)

ويرى Davis & Bull (1994) "بأنه مقدرة الفرد على أداء مهام حركية تتميز بالانسيابية والدقة مما يثر على مفاصل الجسم ولذلك فهو يتعلق بحركة الأطراف وأوضاع الجسم المختلفة." (Bob & Ros, 1994, p. 198)

فمن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول بأن التوافق الحركي هو ذلك الفعل الحركي الذي يقوم به الطفل من خلال إشراك اليدين والرجلين في آن واحد وباستخدام العينين لأداء مهمة حركية معقدة تتسم

بالانسيابية والدقة والسرعة في الأداء للوصول إلى أداء حركي راق ومنتز، فالتوافق الحركي يساعد في تعلم المهارات الرياضية التي تتطلب قدر كبير من الجهد والتركيز، فهو يكسب المتعلم ربح الوقت والاقتصاد في الجهد والفعالية في الأداء.

### 1-3- أهمية التوافق الحركي:

تكمن أهمية التوافق الحركي كونه أحد الأهداف الأساسية للتربية الحركية، فهو لا يقتصر على تخصص رياضي واحد بل يشمل جميع الرياضات، إذا أراد المربي أن ينمي أي مهارة رياضية كانت فلا بد أن ينمي التوافق الحركي في الطفل، فمثلا إذا أراد المربي تنمية مهارة الاستقبال والتمرير في نشاط كرة اليد فعليه أولا الوقوف على مدى قدرة الطفل في التنسيق لمختلف أجزاء جسمه بين اليدين والرجلين والعينين، لكي يسهل عليه تعلم المهارة بسرعة وبكل أريحية.

لذا يرى محمد صبحي حسانين (2004) بأن من بين الأهداف الأساسية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية تنمية التوافق الحركي، ولا يقتصر فقط على التعلم الحركي بل يذهب إلى أبعد من ذلك، فنجد الأفراد يحتاجون إلى التوافق الحركي في مختلف حركاتهم اليومية سواء كانت حركات عادية أو رياضية. (حسانين، 2004، صفحة 316)

ويضيف محمد صالح هدى (2011) بأن التوافق الحركي يدخل في احتياجات الفرد في حياته العامة كالمشي والجري الذي يتطلب توافق بين الرجلين واليدين والعينين للوصول إلى خطوات مستمرة ومتناسقة تمكن الفرد من الاستمرار في حركاته بأقل جهد وبتوازن عالي.

- يساعده أيضا في ضبط حركاته لتصبح دقيقة خاصة إذا تطلب الأمر تدخل الحواس (العينين) في التنسيق بين اليدين والرجلين في رياضة الشيش أثناء الدفاع والهجوم والقدرة على التنسيق العصبي لإدماج وتنفيذ مجموعة من الحركات في أن واحد.
- يمكن للتوافق الحركي أن يساهم في ضبط التوقيت المناسب للتدخل العضلي لتحقيق الهدف المراد وصول إليه من خلال التزامن الجيد للحركة.
- يساعد أيضا في الحفاظ على ثبات الجزء المتحرك عن طريق التوافق العضلي بين القبض والبسط، فأتثناء الأداء الحركي يتم ثني المفصل من الطرف العلوي يرافقه حركات العضلات الباسطة في الأطراف العلوية والسفلية معا.
- التوافق الحركي يلعب دورا أساسيا في النمو الحركي للطفل بداية من حركاته اليومية كالمشي والجري والقفز وتقدير المسافات والرمي وغيرها، فغياب التوافق الحركي عند الطفل يؤدي إلى ظهور الحركات العشوائية وبذلك تكون عدم كفاءة الأداء الحركي للطفل.
- نمو مستوى التوافق الحركي يساعد في التقليل من ظهور الحركات العشوائية للطفل.

- للتوافق الحركي أهمية كبيرة في الحفاظ على توازن الطفل، لأن التوافق الحركي يتطلب من الجسم الحفاظ على ثباته بالنسبة للجاذبية وتزداد صعوبته عندما يكون الجسم في غير وضعيته الطبيعية.
- يمنح التوافق الحركي وقت كافي للتدخل العضلي من خلال تنبيه الخلايا العصبية للاستجابة للمثيرات للفعل الحركي والوصول إلى الهدف بأقل جهد. (صالح محمد، 2011، صفحة 74)

#### 1-4- أنواع التوافق الحركي:

أنفق معظم العلماء والباحثين على أن التوافق الحركي ينقسم إلى أربعة أنواع مختلفة هما: -

توافق حركي عام وخاص، توافق حركي بين أعضاء الجسم والأطراف، توافق حركي بين الرجلين-العين والذراعين-العين.

في هذا الصدد تقسم ناهدة عبد الزيد الدليمي التوافق الحركي إلى ما يلي: -

#### 1-4-1- التوافق الحركي العام والخاص:

ويتضح التوافق العام من خلال الأداء المهاري للحركات الأساسية مثل المشي الجري القفز التسلق، حيث لا يمكن تنمية التوافق الخاص إلا بتنمية التوافق العام فهو قاعدة أساسية لتحقيق التوافق الخاص، بينما هذا الأخير هو الذي يتماشى مع النشاط الممارس والذي يظهر في قدرة الطفل في على الأداء الحركي بصورة فعالة، فمثلا نشاط كرة الطائرة يتطلب عند تنفيذ مختلف مهاراتها ذلك التوافق الحركي الخاص الذي يخدم النشاط، والذي يختلف بطبيعة الحال على نشاط كرة اليد وكرة الطائرة وكرة القدم وغيره من الأنشطة الرياضية.

#### 1-4-2- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:

هذا النوع من التوافق هو الذي يشترك فيه أعضاء للجسم كله، بينما توافق الأطراف فإنه يدخل في الحركات التي يستخدم فيها اليدين والرجلين كل على حدا أو معا.

#### 1-4-3- توافق الرجلين-العين والذراعين-العين:

يصنف كلارك Clarke التوافق الحركي بنوعين والذي يعتبرهما أحد مكونات القدرات الحركية العامة وهما:

#### • توافق الرجلين-العين:

والتي تظهر في الأداء الحركي التي يؤديها الطفل من خلال دمج الأطراف السفلى مع حاسة الرؤية وتتسم بإيقاع حركي جميل وسهولة في الأداء كقيام الطفل بالقفز على سلم التنسيق مع تغيير تواتر القفز وتغيير الأرجل والاتجاهات وغيرها من حركات التنسيق، أو ركل الطفل للكرة مع الدقة في التسديد على المرمى.

• توافق الذراعين-العين:

يمكننا ملاحظتها من خلال دمج الطفل الأطراف العلوية مع حاسسة الرؤية مع القدرة على الأداء الحركي بدقة وبانسيابية عالية ونلاحظها عند قيام الطفل بضرب كرة التنس على الحائط واستقبالها بنفس اليد أو باليد الأخرى أو التمرير والاستقبال في نشاط كرة الطائرة وكرة اليد. (ناهدة، 2016، صفحة 42)

**1-5- الخصائص العامة للتوافق الحركي:**

تتطلب عملية تنمية التوافق الحركي عند الأطفال قدر عالي من سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات التي يصادفها الطفل عند قيامه بمختلف الحركات والأنشطة الرياضية كالسرعة في الأداء وتغيير والحركة وموقعه من وضعية لأخرى وغيرها من الاستجابات، ولكي يتحقق التوافق الحركي في صورته المثالية يجب الوقوف على أهم خصائصه: -

- الضبط الجيد لمكونات التوافق الحركي الفعالية في الأداء، سرعة الاستجابة، الإيقاع الجيد، الانسيابية.

- الدقة في تحديد بداية ونهاية الحركة لتحقيق الهدف من الأداء وسرعة الاستجابة لمواقف المنافسة.

- القدرة على تنفيذ الواجب الحركي المطلوب والتحكم الجيد في خصائصه المكانية والزمانية الديناميكية. (سيرجي، 2010، صفحة 41)

- قدرة الطفل المتعلم على الأداء الحركي المركب والصعب.

- القيام بالأداء الحركي بأقل وقت ممكن مع الاقتصاد في الجهد والوقت.

- الثبات في الأداء الحركي وإعادة تنفيذها مرة أخرى في صورتها المثالية.

- القدرة على التعلم السريع والفعال لمختلف المهارات الحركية الجديدة والتأقلم معها بشكل جيد.

- إتقان المهارات الحركية يكتسب عن طريق التعلم المستمر وليس وراثيا.

- التوافق الحركي يعتبر قاعدة أساسي وشرط من شروط التعلم المهاري لجميع الأنشطة الرياضية. (بافة، 2017-2018، صفحة 45)

**1-6- العوامل المؤثرة في التوافق الحركي:**

إن تنمية صفة التوافق الحركي المثالي الذي نسعى لتحقيقه هو عامل أساسي ومحدد مهم لتحقيق نتائج جيدة للوصول إلى المستوى العالي يعتمد على عدة عوامل حركية متداخلة فيما بينها وهي:

• قدرة الطفل المتعلم على التحكم في الجهاز الحركي.

• التوافق بين المجموعات العضلية وداخل العضلة الواحدة.

- الحالة الوظيفية للجهاز الحركي.
- القدرة على التحكم في عمل الأربطة والعضلات.
- مدى استعداد الجهاز العصبي على التكيف الخارجي.
- الاستعدادات التوافقية الحركية العامة للطفل في التعلم الحركي.
- استعدادات الطفل للاستجابة للمثيرات الخارجية والداخلية.
- عامل تأثير الجنس والسن في التعلم الحركي.
- قدرة الطفل على مقاومة التعب والارهاق أثناء التعلم الحركي.
- الاستعدادات البدنية والنفسية للطفل. (محمد صبحي و مهدي، 2000، صفحة 57)

### 1-7- وظائف التوافق الحركي:

وتتمثل فيما يلي:

- تحديد مسار الفعل الحركي وتوجيهه بدقة من خلال التوافق العصبي العضلي والتصرف الحركي بواسطة المعلومات الآتية أثناء وبعد الأداء الحركي.
- الأداء الحركي وفق ما تقتضيه الحاجة والقدرة على التوقع الصحيح بين ما يجب أن يكون وما سيكون من تصرف صحيح للحركة، أي بين النتيجة المتحصل عليها والهدف الذي نسعى للوصول إليه.
- مقارنة نتائج المعلومات التي تؤدي للهدف الذي نريد تحقيقه وطريقة الأداء الحركي.
- تنظيم وتوجيه المثيرات الحركية الذاتية المرسله إلى الجهاز العضلي. (صبحي، 2000، صفحة

(95)

### 1-8- مركبات التوافق الحركي:

حسب Erwrin Hahn (1991)، هي فيزيولوجية الشروط العامة للتفوق الرياضي، كما أنها تلعب دوراً أساسياً في ضبط الأداء المهاري والحركي للطفل. وحسب تقسيم Meinel & Sechneble (1987) فان مركبات التوافق الحركي تنقسم إلى ما يلي:

#### 1-8-1- القدرة على التوجيه Orientation:

هي مقدرة الطفل على تحديد وتغيير نمط الحركة ووضعية الجسم في الوقت والمكان المناسبين ضمن حركة وهدف معين، كما أنه قسمها إلى قسمين: القدرة على التوجيه في الفضاء والقدرة على التوجيه في الوقت.

### 1-8-2- القدرة على التحليل Analyse:

هي قدرة الطفل للوصول إلى مستوى عالي من التوافق والتجانس لمختلف أجزاء الحركة والذي يتسم بالاقتصاد في الجهد والدقة في التنفيذ الحركي، ويمكن وصفها أيضا بأنها قدرة الطفل الرياضي التحكم في الكرة وقدرته على مباغته الخصم والادراك الجيد للماء في السباحة وغيرها من الاختصاصات الأخرى، فمرحلة الطفولة تعتبر المرحلة الذهبية والمناسبة لتنمية هاته الصفة وتطويرها بصفة عالية من خلال اختيار التمارين المناسبة لكل مرحلة عمرية.

### 1-8-3- القدرة على الحركات المركبة Combinaisons:

هي القدرة على التنسيق بين مختلف أجزاء الجسم في أداء حركي معين.

### 1-8-4- القدرة على التوازن Equilibre:

هي قدرة الطفل الرياضي على السيطرة والتحكم في توازن جسمه من وضعية الثبات ومن وضعية الانتقال أو الحركة، ويكون تنمية هذه الصفة في مرحلة الطفولة ويتم تطويرها مع التقدم في المراحل العمرية من أجل تسهي التعلم السريع والصحيح للطفل والوصول إلى التفوق الرياضي، وكذا تفادي تعرضه للإصابات الرياضية.

### 1-8-5- الإيقاع Rythmicité:

هي قدرة الطفل الرياضي على إدراك إيقاعه والتحكم فيه وتغيير نسق الأداء الحركي من مستوى لأخر.

### 1-8-6- القدرة على رد الفعل Réaction:

وهي سرعة استجابة الطفل لمختلف المثيرات الحسية والتدخل الحركي السريع لتنفيذ الحركة مع حسن اختيار للوقت المناسب، وتكون في شكلها البسيط كما في رياضات السرعة والرياضات القتالية... بينما تكون في شكلها المعقد كالرياضات الجماعية.

### 1-8-7- القدرة على إعادة التكيف Réadaptation:

هي قدرة الطفل الرياضي على تكيف حركته حسب المثيرات الحركية لخلق وضعيات مناسبة. ومما سبق يمكننا تلخيص القدرات السالفة الذكر إلى ثلاث قدرات أساسية متكاملة فيما بينها:

#### • القدرة على التعلم الحركي Apprentissage motrice:

هي مقدرة الطفل على تعلم حركات جديدة ومختلفة وذلك عن طريق استقبال المعلومات وتخزينها والرجوع إليها عند الأداء الحركي.

• القدرة على التحكم الحركي **Contrôle motrice**:

- وهي القدرة الطفل على الإدراك الحركي العميق "**Perception motrice profonde**" وعلى نوعية المعلومات، بعبارة أدق قدرة التوافق بين عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي على التحكم في الفعل الحركي للطفل.

• القدرة على التكيف وإعادة التكيف **Adaptation et réadaptation**:

وتعتمد أساسا على القدرات السابقة (التعلم والتحكم الحركي) أي تعتمد على المكتسبات القبلية والخبرات السابقة للطفل من سرعة الاستجابة والقدرات الإدراكية الحركية العميقة والتوازن والثبات والتأقلم مع مختلف المثيرات الحسية الحركية للوصول إلى أداء مهاري مثالي. (Weineck، 1992، صفحة 145)

**1-9 - طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي:**

إن تطوير التوافق الحركي لا يقتصر على التمارين المهارية والحركية فقط، بل أصبح المربين الرياضيين يعتمدون أيضا على الألعاب المصغرة والأنشطة الحركية المختلفة والألعاب الجماعية والتي تتناسب والمراحل العمرية للطفل التي من شأنها أن تنمي هاته الصفة لما لها من تأثير فعال في تحسين وتطوير الأداء الحركي والارتقاء به، وفي هذا الصدد نذكر بعض الأساليب والطرق المعتمدة في تنمية التوافق الحركي عند الطفل:

- مراعاة التدرج في التعليم الحركي الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- اعتماد أسلوب التعلم الحركي من مختلف الأوضاع.
- ضرورة الأداء المهاري بالطرف العكسي.
- اعتماد أسلوب التكرار في أداء الحركة أو التمرين للوصول إلى الألية في التنفيذ.
- التدرج السليم في زيادة مستوى المقاومة للأنشطة الحركية.
- التحكم السليم والممنهج في سرعة وارتفاع الأداء الحركي، وضبط المسافة والوقت لتنفيذ المهارة.
- تنفيذ الواجب الحركي في ظروف طبيعية مختلفة. (هارة، 1990، صفحة 296)

فاعتماد الطرق والأساليب العلمية الصحيحة في تنمية التوافق الحركي للطفل ضرورة حتمية وجب مراعاتها للوصول إلى الاتزان الحركي والتعلم المهاري بكل سهولة وبأقل جهد مع ربح للوقت.

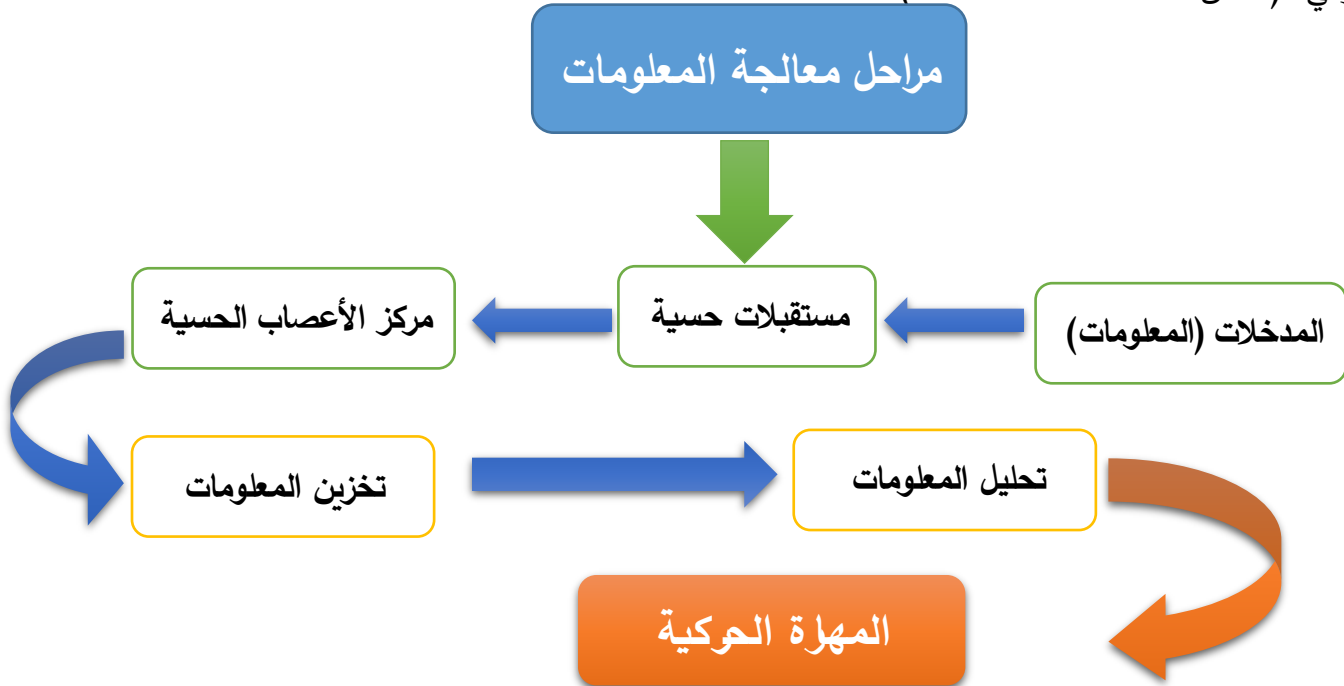
**1-10 - النماذج النظرية في اكتساب التوافق الحركي:**

ان تفسير عملية التوافق الحركي والديناميكية التي يعمل بها و بالتوازي مع عمل جهاز الاسناد الحركي تعتمدا أساسا بنضج عالي في مراكز الدماغ فتنمو بذلك الوظيفة الحركية في المراحل الأولى من عمر الطفل

بسرعة عالية، وتفسير العملية انطلاقاً من استقبال المثيرات والمحفزات للقيام بالواجب الحركي لتتحول بعد ذلك لإشارات كهربائية وتنتقل عبر الأعصاب الحسية لتصل إلى الفصوص الدماغية فتترجم كل هذا إلى فعل حركي نطلق عليه بالتوافق الحركي والذي يعتبر بأنه قابلية حركية مهمة للأداء الحركي، فيصبح الطفل قادر على الأداء بصورة صحيحة وفعالة، هذا ما أدى إلى ظهور العديد من التوجهات النظرية التي جاءت لتفسر عملية التوافق الحركي، فمنها ما تفسر عملية اكتساب التوافق الحركي بنظام تحليل المعلومات، نظام السبرنتيك، النظرية الديناميكية، ومنها ما يفسرها على أنها نسبة من الوعي لدى الطفل، ونذكر منها ما يلي:

### 1-10-1 - نظام معالجة المعلومات :Traitement de l'information

هو اسم أطلق على النظرية التي تستمد تفسيرها من نظام عمل الحواسيب وكيفية معالجة المعلومات، والذي يعتمد على التعلم والذاكرة وحل المشكلات، فهي نظرية حديثة النشأة تفسر عملية جاءت بطريقة تفكير جديدة في عملية التعلم الحركي تعتمد أساساً على إطار نظري مترابط ومتكامل في تفسير التوافق الحركي كعملية تجوب حول الذاكرة، الإدراك والتعلم، فأصبحت المدخلات بدل المثيرات و المخرجات بدل السلوك والعمليات التي تحدث بينهم أطلق عليها ب معالجة المعلومات، فهذا النظام يعتمد أساساً على استقبال المدخلات (المعلومات) عن طريق المستقبلات الحسية لتنتقل بعد ذلك إلى مركز الإحساس العصبي والذي بدوره يستقبل ويخزن ثم يحلل المعلومات لنتحصل على المهارة الحركية في صورتها السليمة، وهذه العملية مستمرة إلى أن يحدث التوافق بين العوامل المؤثرة، فتتوافق بذلك أجزاء الجسم المختلفة لنتنتج لنا أداء حركي راقى. (عدنان ، 2015، صفحة 179)



شكل رقم: (06) يوضح عملية معالجة المعلومات

تعتبر المثيرات الحسية ضرورية لتنفيذ المهارة الحركية من خلال إرسال معلومات إلى الجهاز العصبي المركزي، في المقابل تكون المخرجات على شكل أنماط حركية ناتجة عن توافق مجموعة من الأوامر الحركية في الجهاز العصبي المركزي وترسل عن طريق أعصاب حسية للمجموعة العضلية المعنية بالتنفيذ الواجب الحركي، فالتحول الذي يحدث في الجهاز العصبي المركزي من مدخلات إلى مخرجات فهو يتم عن طريق سلسلة من مراحل المعالجة للمعلومات المرتبطة بالفعل الحركي.

فنظام معالجة المعلومات للأداء الحركي له علاقة مباشرة بالمثيرات الحسية والتي قد تكون أوامر، توجيهات أو شروحات (نموذج المهارة) يتم معالجتها وتحليلها فنتج لنا المهارة الحركية، فإذا وجدنا خلل أو نقص في الأداء فيستوجب الأمر تصحيح المعلومة أو ما تعرف ب (التغذية الراجعة) من أجل تصحيح مسار التعلم الحركي. (طلحة ، 2006، صفحة 58)

### 1-10-2- نظام السيبرنتيك :Systeme cybernetics

يعتبر من النظريات الحديثة في التعلم ويعني علم التحكم في الأحياء والآلات ودراسة التواصل معها، وقد اهتم أيضا بتفسير اكتساب التوافق الحركي من خلال التحكم الحركي بين أجزاء الجسم وتوافق بينهم من جهة وبين أجزاء الجسم والنظام الحسي العصبي من جهة أخرى، كما أنها تفسر التعلم على أساس التعلم والضبط الذاتي للحركة، فهي نظرية تفترض بأن الجهاز العصبي يقوم بضبط السلوك الحركي ذاتيا وليس آليا، وأنه قادر على تحديد أنماط الضبط الذاتي، وفي هذا الصدد يرى يوسف لازم الكماش (2016) بأنه "مجموعة من النظريات التي تشمل الدراسات المتعلقة بالاتصالات والتنظيم في الكائن الحي". (الكماش، 2016، صفحة 215).

كما يرى أيضا كل من نجاح وأكرم بأنه "تنظيم الحركة وأدائها على أساس استقبال المعلومات وتحليلها وترتيبها وتخزينها على شكل أنظمة خاصة في الدماغ، هذه الأنظمة هي عبارة عن مهارات حركية مفسرة ومحسوبة على الذاكرة الحركية".

إن نظام السيبرنتيك يفسر الأداء الحركي انه برنامج يتم من خلاله تخزين ومعالجة المعلومات وتصنيفها في الذاكرة، فالطفل الرياضي عندما يقوم بأداء مهارة حركية يستند على المعلومات المخزنة مسبقا، فيقوم الجهاز العصبي بالمقارنة بين المعلومات المكتسبة سابقا والأداء الحالي، وخلال مرحلة الأداء تكون التغذية الراجعة على اتصال مباشر بعملية التعلم الحركي، حيث تكون ديناميكية مع التعديل الآني والمتزامن في السلوك الحركي للطفل المتعلم. وهذه العملية التعليمية لا تعطي نتيجة مرضية إلا بال تكرار المستمر والدائم للتعلم الحركي، كما أنها تتزامن معها التغذية الراجعة التي تعمل على تنظيم وترتيب النماذج الحركية وتصحيحها على الشكل المطلوب، فكل هذا لا يتم إلا بوجود المعلم الذي يساير عملية التعلم الحركي منذ المراحل الأولى إلى أن يصل إلى مستويات عليا من الأداء الحركي. (الطائي و مازن ، 2015، صفحة 48)

## 1-10-3- النظام الديناميكي :Systeme dynamiques

هو من بين النظم التي اهتمت بتفسير عملية التوافق الحركي، حيث يركز النظام الديناميكي على التعليم المستمر والتكيف والمرونة في اكتساب معارف ومهارات جديدة والاستغناء عن المعلومات القديمة، كما أنه يرى بأن الجهاز الحركي للإنسان يتكون من مجموعات عضلية مختلفة هيكلية وغير هيكلية، عظام، مفاصل، أربطة مفصالية وجهاز عصبي الذي ينسق ويربط بين جميع المكونات الحركية. (الكماش، 2016، صفحة 220)

ولقد كشف **Kelso** عن المتغير العام لنظام لتوافق والانسجام، حيث صمم نموذج حول ديناميكية التوافق الحركي بمعادلة رياضية بتوافق جميع الأجزاء في نفس الظروف "وصف الإجراءات التي تمكن الجسم من التوافق الحركي والعوامل المتحكمة من حيث تحليل العوامل والمسببات التي تضبط مستوى الفعل الحركي". (Turvey, Hollis L, & Betty, 1982, p. 239)

كما يرى **Deneubourg** بأن سلوك الفرد هو نظام معقد جراء تفاعله مع عوامل قوى الطبيعة، ونرى ذلك ما يحدث في مجتمع الحشرات التي تعمل في مجموعة واحدة ومتكاملة تحت قيادة ذكية تقود المجموعة للقيام بالمهام المشتركة وتحقيق الهدف الذي يسعى إليه الجميع. (Didier , 1998, p. 161)

تعتبر النظرية الديناميكية واسعة الاستخدام في شتى مجالات وجميع الميادين وخاصة في المجال الرياضي، ونخص بالذكر التعلم الحركي حيث ترى هذه النظرية بأن هناك علاقة حسابية بين أجزاء الجسم الخارجية الكبرى وبين المثيرات الخارجية في رصد التوافق الحركي باستخدام أجزاء الجسم المختلفة في أداء حركي متزن ومتكامل في آن واحد. (Faugloire, 2005, p. 11)

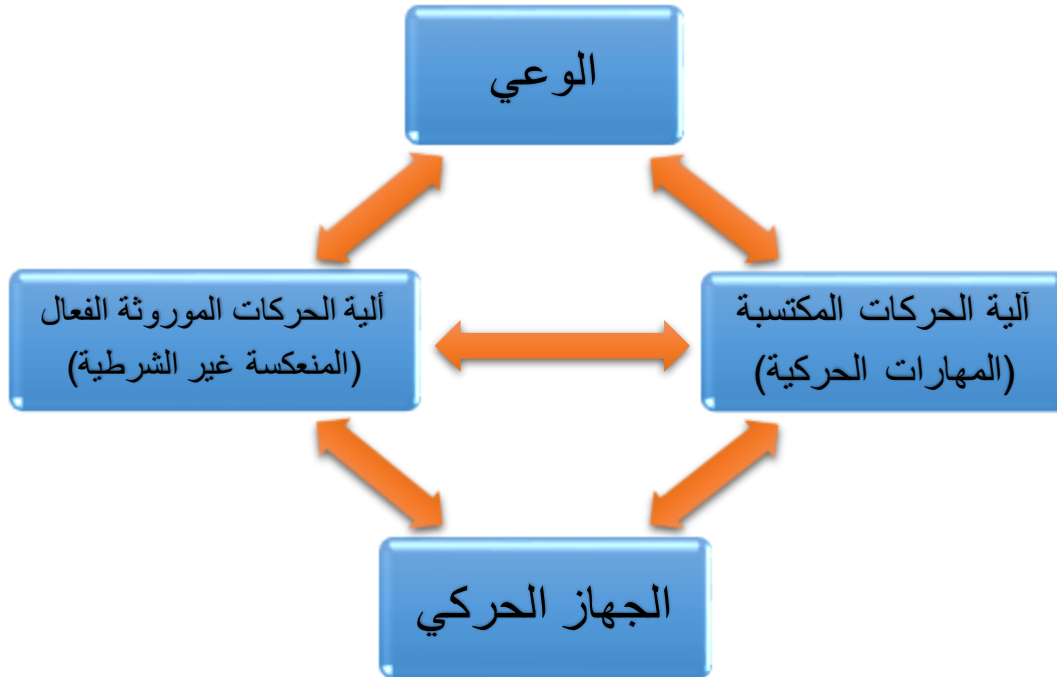
من خلال ما سبق يمكن تلخيص هذا النظام بأنه يعتمد على التصحيح الذاتي والتخلص من المعلومات القديمة الخاطئة التي تستحوذ على مساحة كبيرة في مركز الجهاز العصبي، كما ان هذا الأخير يصبح يتحكم في العضلات من خلال القوة الداخلية العصبية التي بدورها تنسق بين المجموعات العضلية باستخدام نظام التنبيه والاسترخاء المتناوب للوصول إلى أداء الحركة بصورتها الصحيحة والمثالية أثناء الوضعيات المختلفة لجسم الانسان، أي التوازن الحركي بين المثيرات الخارجية والواجب الحركي المطلوب بقيادة الجهاز العصبي.

## 1-10-4- نموذج تنظيم الحركة ل Vervelle:

في هذا النموذج يقصد به الوعي أو الحركة التي يقوم بها الطفل عبارة عن حركات إرادية، والجهاز المسؤول عن هذا الفعل الحركي هو الجهاز العصبي المركزي، ويظهر ذلك في قدرة الطفل على سرعة اتخاذ القرارات جراء استقبله للمثيرات الخارجية أو الداخلية، حيث تتمركز الأسس العصبية للوعي في القشرة المخية، إن تنظيم حركة الطفل حسب "Vervelle" هو أساس الجهاز الوظيفي لحركة الانسان من خلال التفاعل المتبادل بين الوعي والجهاز الحركي للإنسان، ليرسل إشارات عصبية حسية للجهاز العضلي للقيام

بالواجب الحركي المطلوب، ويتفرع عن الجهاز العصبي المركزي تفرعات أطلق عليها "Vervelle" تنظيمات عصبية آلية تتحكم في الحركات الإرادية تحت رقابة الوعي، كما ان هناك جهاز خاص يطلق عليه الأفعال الغير شرطية، مثل التنفس وحركات العين وضربات القلب...، حيث إن الوعي والأفعال الغير شرطية متصلان فيما بينهم ضمن الجهاز الحركي للطفل، والوعي هو المسؤول عن عمل الأجهزة السابقة من خلال التحكم وتوجيه الأفعال، كل هذا يدفعنا لفهم التعلم الحركي للطفل المبتدأ، فنلاحظ بأن الطفل في بدايت تعلمه لأي نشاط حركي يبذل مجهود كبير في التحكم وتوجيه حركاته بالشكل السليم والمطلوب، حيث تجده يشعر بالعناصر الأساسية في التعلم الحركي فقط بينما يوجه الإدراك إلى التغيرات التي تسير الفعل الحركي للأداء المهاري.

فمن خلال ما سبق يمكننا الجزم بأن الوعي هو المسؤول الأول عن التحكم وتوجيه الأفعال الحركية للطفل من خلال توجيهه جهازي التنظيم الآليين للهدف المراد تحقيقه. (يوسف و نايف ، 2013، صفحة 185)



شكل رقم (07) يوضح تنظيم الحركة حسب Vervelle

## 2- مكونات الجهاز العصبي:

يلعب الجهاز العصبي دوراً أساسياً في تحقيق عملية التوافق الحركي من خلال تحمله مسؤولية استقبال المعلومات وتحليلها ونقلها إلى العضلة، حيث يشرف على العملية بدايتاً من استقبال المعلومات والتي تتمثل في جميع الأوضاع والحركات المهارية عن طريق الخلايا الحسية العصبية، بعد ذلك يقوم بتحليل هذه المعلومات من أجل اتخاذ القرار وإصداره للعضلة للقيام بالانقباض العضلي وتحقيق الفعل الحركي، إن هذه

العملية معقدة ودقيقة تتطلب من الجهاز العصبي تنظيم أوجه النشاط المتباين لأوضاع الجسم المختلفة.  
(محمد صبحي و أبو العلاء، 1997، صفحة 162)

يعرفه Jean (2011) بأنه "جملة من العناصر المخ والنخاع الشوكي أي الجهاز العصبي المركزي والامتدادات التي تشكل الجهاز العصبي الطرفي". (Jaen, 2011, p. 102)

كما يعرف أيضا بهاء الدين سلامة بأنه (2008) "الجهاز المسؤول في تحكم جميع أجهزة جسم الانسان وحركاته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية التي تسير بدقة وانتظام سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية فإنها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي...". (سلامة، 2008، صفحة 58)

فمن الناحية التشريحية يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو عبارة عن شبكة من الألياف العصبية تربط جميع أجزاء الجسم المختلفة الداخلية والخارجية ويعمل هذا الاتصال على تحقيق التكامل فيما بينهم، حيث يستقبل مختلف المثيرات الحسية من جميع الأعضاء الحيوية لجسم الانسان، فيحللها ليصدر أوامر حركية إرادية أو غير إرادية ترسل إلى العضلات لتنفيذ المهمة الحركية. (ألفت، 2012، صفحة 33)

ويتكون الجهاز العصبي إلى قسمين، مركزي وطرفي.

## 2-1- الجهاز العصبي المركزي:

يتكون الجهاز المركزي من الدماغ والنخاع الشوكي وجميع الأعصاب المتواجدة خارج الجهاز العصبي.

### 2-1-1- الدماغ:

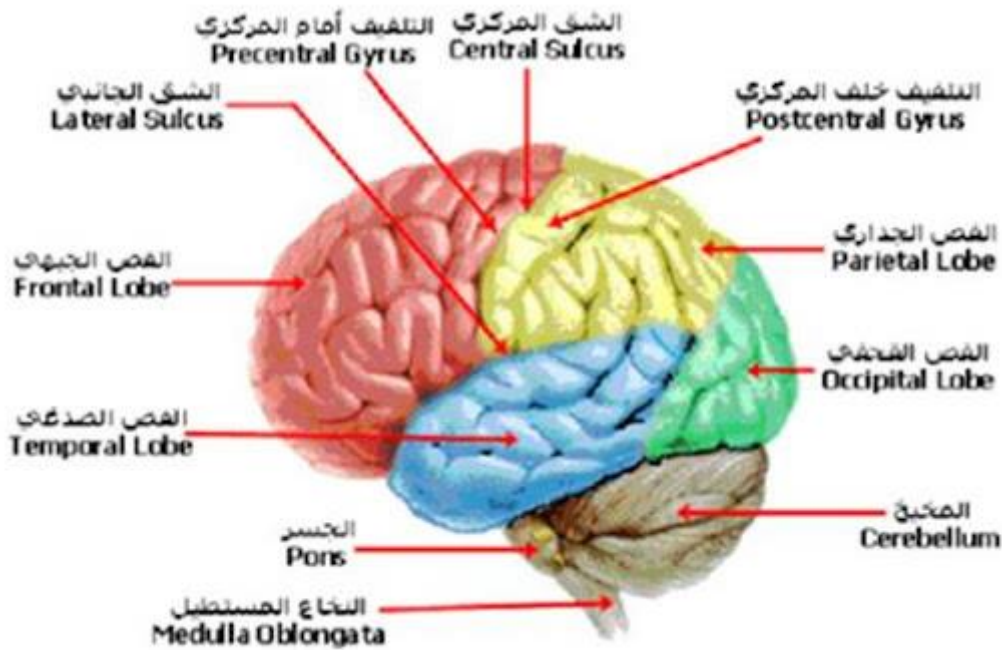
يقع في الجزء العلوي من الجهاز العصبي المركزي و يشمل على الخلايا العصبية وأليافها و هي المسؤولة على معالجة العناصر المغذية للخلية عن طريق شرايين خاصة ويستهلك حوالي 17% من كمية الدم الاجمالية بالجسم، فكل مجموعة من الخلايا مسؤولة على وظيفة معينة، حيث يبلغ وزنه حوالي 1300 غ، ويتكون من نصفين (أيمن وأيسر)، حيث كل نصف يشمل على عدة فصوص (فص وجهي أمامي، فص جداري، فص صدفي، فص قفوي)، كل هذه الفصوص مسؤولة على الحركة، الحواس، النطق، التفكير.  
(Lorry, 2012, p. 87)

### 2-1-2- المخيخ:

يعتبر من أحد الأجزاء الرئيسية في الدماغ والذي يقع في الجزء الخلفي من الدماغ تحت النصفين الكرويين، وهو المسؤول عن مجموعة من الوظائف الحيوية، حيث أنه يستقبل المثيرات من مناطق مختلفة من الجهاز العصبي ليستخدمها في تنظيم وتنسيق الحركات الإرادية أي الحركات الطوعية والقدرة على التحكم فيها، ونذكر منها ما يلي: التوازن، التعلم الحركي والتحكم أيضا في بعض الوظائف الإدراكية كاللغة، العواطف والأحاسيس، الانتباه والتركيز، الاستجابة للمكافئة والخوف...

### 2-1-3- النخاع الشوكي:

هو عبارة عن مجموعة من الحزم العصبية و الذي يقع أسفل المخ والمخيخ كامتداد للدماغ في القناة الفقرية للعمود الفقري التي تشكل المسارات التي تحمل الرسائل الصادرة والواردة بين الدماغ وبقية الجسم, ويتكون الحبل الشوكي من طبقتين, الداخلية وتسمى بالمادة الرمادية والخارجية تسمى بالمادة البيضاء, كما أنه يشمل عل سلسلة من الأعصاب التي تصل إلى ذراعينا وأقدامنا وسلسلة من الأعصاب التي تصل إلى عضلات القلب والقفص الصدري و المثانة والأمعاء والأعضاء التناسلية, فهو يتحكم في الحركات اللاإرادية كالنبضات القلبية والتنفس وبقية الأعضاء الحيوية الأخرى, ويكمن دور الحبل الشوكي بالتواصل مع الدماغ بإشارات عصبية يقوم من خلالها بالرد على جميع الحركات الانعكاسية التي يتعرض له الجسم دون تلقي أوامر من الدماغ. (ألفت، 2012، صفحة 45)



صورة رقم: (01) توضح مكونات الجهاز العصبي المركزي (wikipedia، 2021)

### 2-1-4- الجهاز العصبي الطرفي:

يتكون من الأعصاب التي تصل إلى الجهاز العصبي المركزي من كل أجزاء الجسم وهي عبارة عن خيوط مغلقة بغلاف رقيق يتفرع العصب باستمرار إلى فروع أدق تسمى النهايات العصبية التي تستقبل المثيرات الخارجية ويطلق عليها باللاقطات الحسية، فهذه الأعصاب تشمل العصبونات الحسية ودورها نقل المعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي، والعصبونات الحركية تنقل المعلومات من الجهاز العصبي المركزي، والأعصاب نوعان هما أعصاب قحفية وأعصاب شوكية:

- الأعصاب القحفية: وهي اثني عشر زوجا من الأعصاب تصدر من الدماغ من مراكزه المختلفة.
- الأعصاب الشوكية: وهي واحد وثلاثين زوجا تخرج من النخاع الشوكي على شكل جذري، أمامي حركي، وخلفي حسي أي (حسية حركية) وتنقسم كالتالي:
  - ثمانية أزواج عنقية.
  - اثني عشر زوجا صدرية.
  - خمسة أزواج قطنية.
  - خمسة أزواج عجزية.
  - زوج واحد عصعصي.

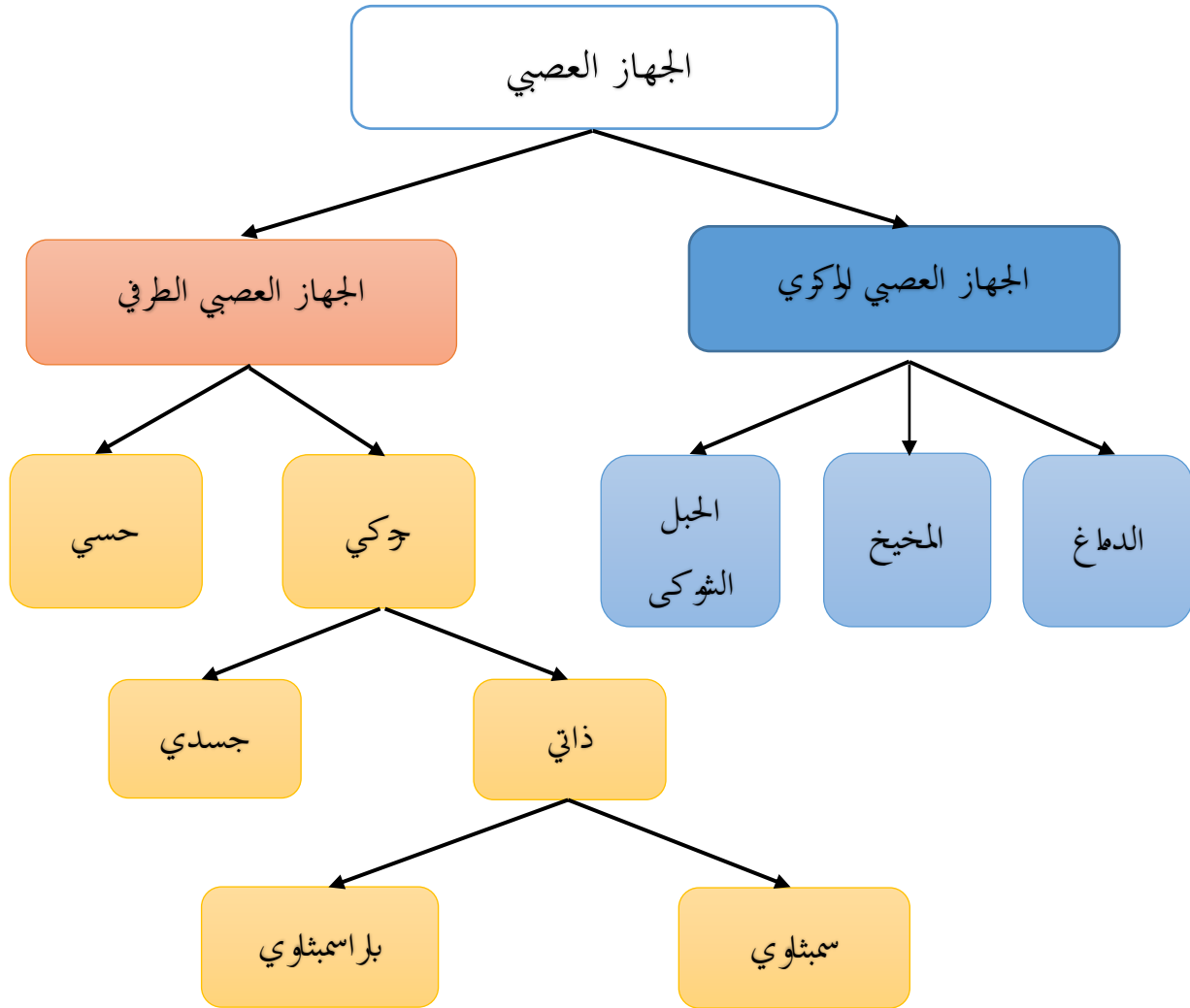
فمن المعلوم أن النخاع الشوكي ينتهي عند الفقرة القطنية الأولى، فإن الأعصاب تكون على شكل ضفيرة تسمى (ذنب الحصان). (الكرمي و وآخرون، 2008، صفحة 32) بينما يقسم Rachel Bratred الجهاز العصبي إلى:

- الجهاز العصبي المركزي ويتكون من الدماغ، المخيخ والحبل الشوكي.
- الجهاز العصبي الطرفي ويتكون من:
  - أعصاب حسية.
  - أعصاب حركية.

الأعصاب الحركية تشمل على أعصاب جسدية وأعصاب ذاتية، وهذا الأخير يتكون من:

- الجهاز العصبي السمبثاوي.
- الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. (محمد صبحي و أبو العلاء، 1997، صفحة 162)





شكل رقم: (08) مكونات الجهاز العصبي

## 2-2- الخلية العصبية:

تعتبر الخلية العصبية الوحدة الوظيفية والأساسية لتحقيق وظائف الجهاز العصبي أثناء الممارسة الحركية، فتعمل الخلية على استقبال واستجابة المثيرات، حيث تتميز بعدم امتلاكها على جسم مركزي، وتأخذ الخلية العصبية شكل بيضوي ذات فروع كثيفة وتختلف كثافة الفروع حسب الوحدة العصبية التي ينتمي إليها، ليتسنى لها استقبال ونقل المعلومات للخلية، لكي يتمكن الفرد من استجابة المثيرات من داخل وخارج محيطه،

### 2-2-1- أجزاء الخلية العصبية:

للخلية العصبية ثلاث أجزاء رئيسية هي:

#### • جسم الخلية العصبية **Corps neuronal**:

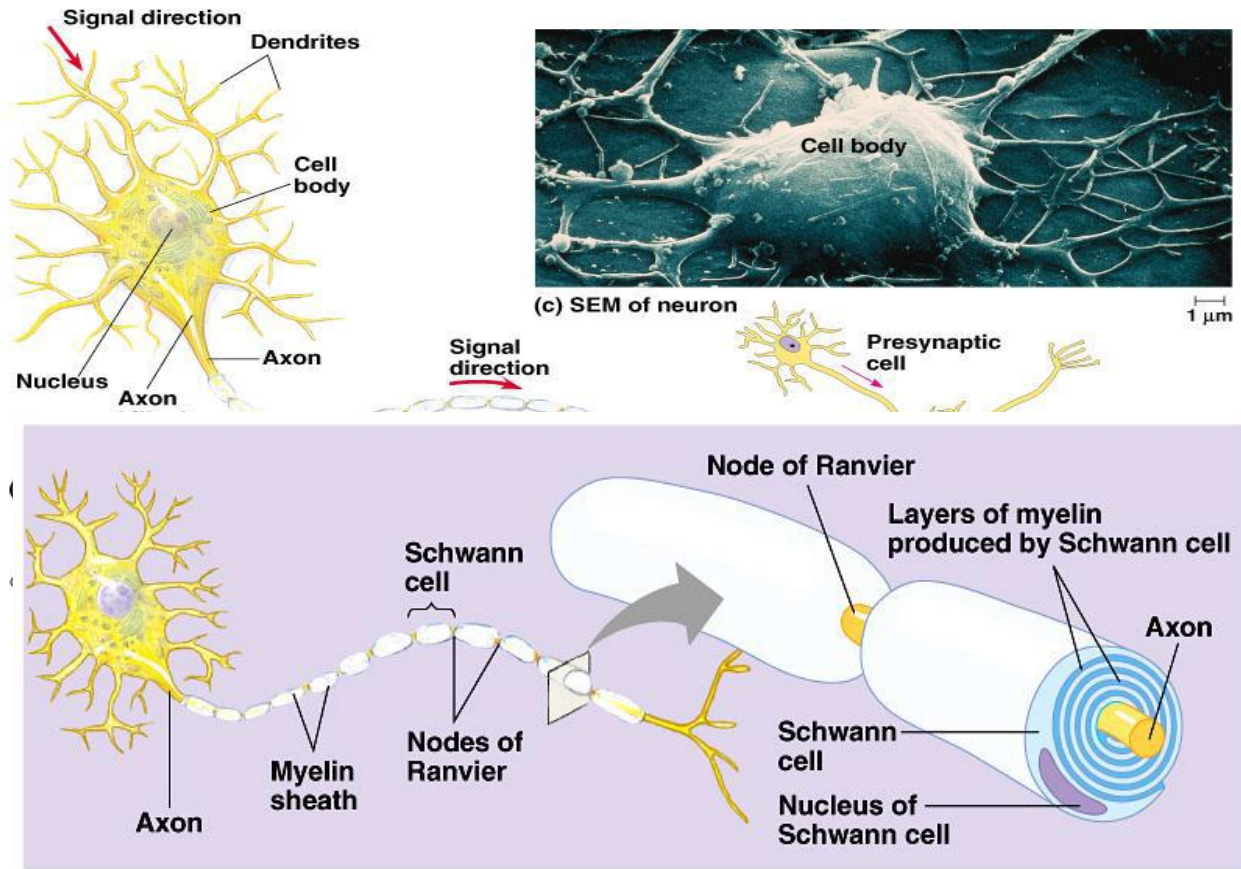
وهو يمثل الهيكل أو المحور الأساسي للخلية العصبية ويتكون من نواة، سيتوبلازما وحبيبات نسل، ومهمتها الأساسية هي صنع البروتينات المنظمة لعمل الخلية العصبية.

• الزوائد الشجرية **neurons Dendrites**:

وهي عبارة عن تفرعات تمتد من جسم الخلية العصبية، حيث تعمل على نقل الإشارات العصبية من النسيج إلى جسم الخلية.

• محور الخلية العصبية: **Axone du neurone**:

هي ذيل طويل تكون في نهاية جسم الخلية العصبية، ذات تفرعات كثيفة، دوره نقل السيالات العصبية من جسم الخلية إلى الخلايا.



Copyright © Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

صورة رقم (03) توضح أجزاء الخلية العصبية. (سامر يوسف و وسام، 2014، صفحة 123)  
2-2-2 - أشكال الخلية العصبية:

للخلايا العصبية ثلاث أشكال كل حسب تفرعات محاورها وزوائدها الشجرية وهي كالتالي:

• خلايا عصبية أحادية القطب **Neurones unipolaires**:

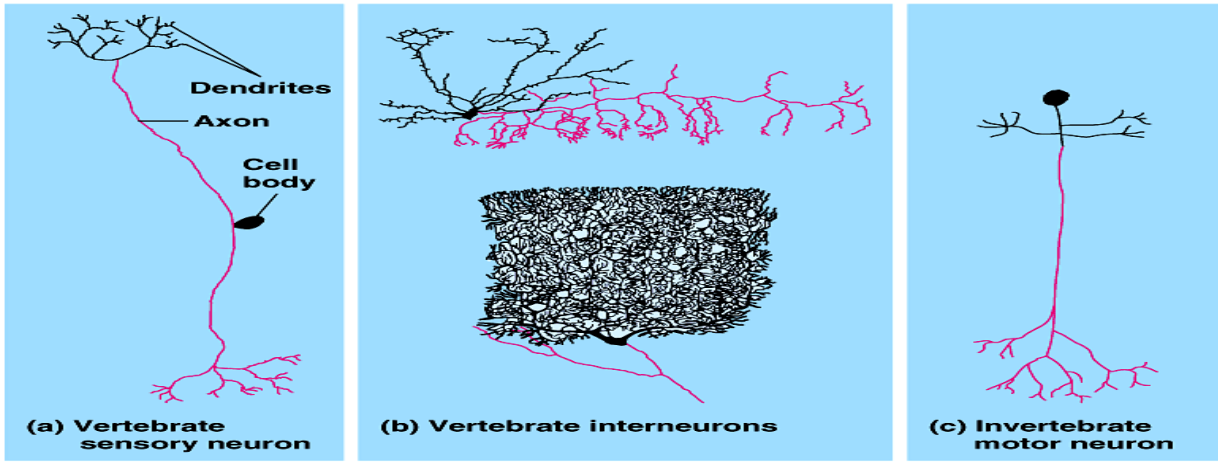
هي خلايا نو زائدة طويلة ويتفرع عنها زائدتين، تكون في العقد العصبية الظهرية للألياف العصبية الفقرية.

• خلايا عصبية ذات قطبين **Neurones bipolaires**:

تحتوي على محور واحد وزائدة شجرية واحدة (neurons Dendrites)، حيث تتواجد في قرنية العين والألياف السمعية والشمية.

• خلايا عصبية متعددة الأقطاب: **Neurons multipolaires**

تتكون من محور واحد طويل وزوائد شجرية قصيرة متعددة، ودورها تغذية الألياف العضلية.

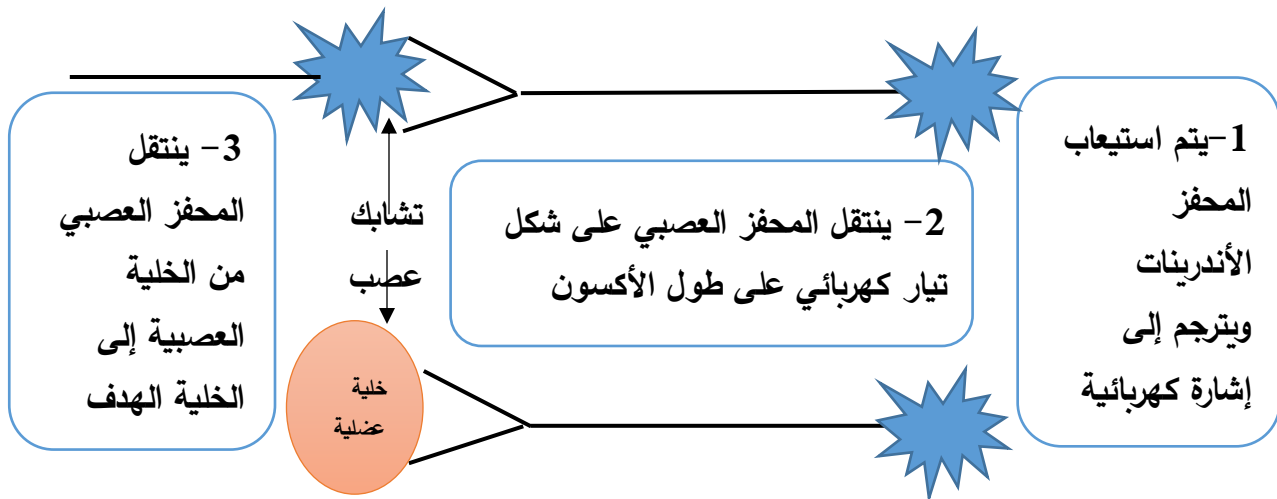


Copyright © Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

صورة رقم (04) توضح أشكال الخلايا العصبية. (سامر يوسف و وسام، 2014، صفحة 126)

2-2-3- نقل الإشارة العصبية:

إن المعلومات التي تنتقل داخل الجهاز العصبي يطلق عليها بجهد الفعل، لضمان استمرارية الإشارة العصبية، فالجهاز العصبي يستقبل المعلومات ويرسلها مع إمكانية التعديل في البيانات الواردة إليه، كما يعمل على تحليلها ويرسلها للتناسب مع الاستجابة العصبية، فالخلية العصبية تستوعب الأندرينات المحفز ليتحول إلى إشارة كهربائية يصل إلى جسم الخلية للأكسون وتتم هذه العملية بسرعة جدا والتي تقاس بأجزاء الألف من الثانية، فهذه العملية يتم من خلالها نقل المعلومات بين الخلايا العصبية يسمى عملية النقل المتشابك أو (سينابسا)، والذي بدوره يطلق رسائل كيميائية تسمى الناقلات العصبية على طول الأكسون من الطرف المحوري للخلية العصبية قبل المشبكي إلى الشق المشبكي، وترتبط هذه الناقل العصبية بمستقبلات محددة على تشعبات الخلية العصبية بعد المشبكي، وعند الوصول إلى نهاية الأكسون يتم فرز مادة تسمى ناقل عصبي من حويصلات صغيرة موجدة في نهاية الأكسون إلى نهاية منطقة التشابك العصبي ويتم النقل بالانتشار في هذه المنطقة حتى تصل إلى غشاء الخلية العصبية حيث ترتبط مع مستقبلات خاصة موجودة في الغشاء، مما يثير هذه العملية رد فعل في الخلية، وعادة ما يكون إما خلية عضلية، خلية غدة أو خلية عصبية. (Russell, 2004, p. 17)



شكل رقم: (09) يوضح عملية نقل المعلومات من الخلية العصبية إلى الخلية الهدف.

### 3- دور الجهاز العصبي في حدوث عملية التوافق الحركي:

يعمل الجهاز العصبي على السيطرة على الألياف المكونة للعضلة الواحدة والكتل العضلية المختلفة، فتتصل نهايات الألياف العصبية بغشاء يحيط العضلة يسمى اللويحات الحركية الانتهازية، حيث تحتوي هذه الأخيرة على مستقبلات تحفز العضلة للاستجابة للأستيتيل كولين وهو عبارة عن سائل كيميائي يعمل على تحرير الموصل العصبي العضلي لتنبه العضلة كهربائياً فتتحرك خيوط الميوزيين والأكتين عكسياً فتتمدد وتتقلص العضلة وينتج بذلك فعل حركي أو مهارة حركية.

وفي هذا الصدد عمل Philippe Dedieu (2011) بدراسة على ديناميكية التوافق الحركي بعنوان "التوافق الحركي بين الألياف العضلة إلى التوافق داخل الألياف" حيث اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي على عينة من 12 فرداً تم قياس الانقباض والانقباض العضلي على مستوى مفصل الركبة بعدما تلقى المختبرون تنبيه سمعي لأربع مرات وفي كل مرة يقوم المختبرون بـ 50 محاولة، وبعد التجربة توصل الباحث إلى أن هناك تحسن في التوافق الحركي بين الأطراف الكبرى من خلال مؤشرات الدراسة وهي زوايا المفاصل وتكرار التمارين المتعكسة يحسن من عملية التوافق الحركي ودور الجهاز العصبي في عملية ربط بين مدخلات الجهاز الحسي حركي والتوافق الحركي، كما بينت الدراسة بأن تنوع الطرق المختلفة في ديناميكية اتجاه عمل العضلة وعلاقته بنوع الرياضة بإمكانه تحقيق التوافق الحركي لكل نشاط رياضي. (Philippe, 2011)

### 3-1- التوافق العصبي العضلي:

يعتمد التوافق العصبي العضلي على مدى سلامة الجهاز العصبي في استثارة الألياف العضلية من خلال إرسال مجموعة من الإشارات العصبية إلى أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية في وقت واحد وبسرعة منتظمة، مما ينتج عنه وحدات حركية والتي تختلف حسب دقة عمل العضلة، كما يتطلب التوافق

العصبي العضلي تفاهم دقيق وسريع بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي لأداء حركي عالي الجودة وخاصة تلك المهارات المعقدة التي تتطلب دمج أكثر من حركة في أداء واحد مع القدرة على السيطرة والتحكم والثبات في الواجبات الحركية، كما يعمل الجهاز العصبي على التحكم وضبط في آلية عمل الألياف العضلية للحركات المعقدة والمتداخلة التي تتطلب القوة والسرعة لتنفيذها من خلال التدريب والممارسة المستمرة. (سميعة ، 2008، صفحة 56)

إن التدريب المستمر والذي يعتمد على الأسس العلمية يسمح للجهاز العصبي التحكم بالألياف العضلية من خلال التفاعل بينهما والتي تظهر في النهاية إلى التواتر الحركي أو التمدد والتقلص الذي يحدث للعضلة، كما أن المعلومات التي يستقبلها الفرد المتعلم عن طريق المستقبلات الحسية والتي تكون على شكل مثيرات معرفية تعتبر عامل أساسي في زيادة قدرة الجهاز العصبي على السرعة والدقة في معالجة مختلف المعلومات الواردة إليه، وهذا ما يسمح بالعمل المتكامل والمتجانس للجهازين العصبي والعضلي في إنتاج التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة. (Alain, 2011, p. 119)

Robert Rigal (2003) يرى بأن أساس تعلم مختلف الأنشطة الحركية والمهارات الرياضية المركبة يعتمد على الاستجابة السريعة للمثيرات الحسية والتناسق الذي يحدث بين الألياف العصبية العضلية. (Robert, 2003, p. 07)

إن الوصول بالفرد الرياضي المتعلم لأداء حركي متزن وسليم لا بد من وجود مثيرات حسية (داخلية وخارجية) تمنح للجهاز العصبي عضلي القدرة لاتخاذ القرار المناسب حسب المنبه أي طبيعة النشاط والحركة المراد أدائها، ويؤثر هذا الأخير على الألياف العضلية فيرسل إشارات للعضلة يحدد فيها قوة ومقدار الانقباض مع ضبط زمن الاستجابة للمثيرات، فالتوافق الحركي الذي يحدث من خلال العمل المتناوب بين الجهازين العصبي الحركي مبني على إمكانيات وقدرات الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وتحليلها وإدراك الحركة و تنفيذها مع سرعة اتخاذ القرار المناسب لأداء الواجب الحركي. (الطائي و مازن ، 2015، صفحة 123)

ويحدث التوافق العصبي عضلي كآلاتي:

- قدرة الجهاز العصبي في الاستجابة السريعة لمختلف المثيرات وتزامنها مع الحركة المطلوبة، وهذا يحدث من خلال التدريب المستمر.
- تحكم الجهاز العصبي في مستوى جهد عمل الألياف العضلية ومقدار أداء الواجب الحركي.
- إمكانية عمل الجهاز العصبي بالحفاظ على توازن جسم الانسان أثناء تنفيذ الحركة، حيث يرسل أوامر للجهاز العضلي بالتحكم في مركز ثقل الجسم وقدرته على التكيف حسب الوضع.

- قدرة عمل الجهاز العصبي في تأثيره على الجهاز الحركي حسب مستوى وإمكانيات كل فرد.

(سميعه ، 2008 ، صفحة 59)

### 3-2- آلية نقل الإشارة العصبية العضلية:

إن التفاعل الذي يحدث بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي عبارة عن شحنات كهربائية تمر عبر خلايا عصبية, فعندما يصل جهد الفعل إلى ما قبل المشبك للعصب الحركي يتم تنشيط قنوات الكالسيوم للسماح بمروره إلى العصيون, فتتصل أيونات الكالسيوم ببروتينات الاستشعار عند حويصلات التشابك فتحفز الحويصلات غشاء الليفة العضلية وتطلق بذلك ناقلات عصبية من الخلية العصبية العضلية إلى فرجة المشبك أيونات الصوديوم وتنتشر أيونات الصوديوم في الليفة العضلية مما يؤدي إلى تحفيز مادة كيميائية تسمى الأستيل كولين و الذي يكون مخزن في حويصلات التشابك العصبي, ليرتبط بمواقع المستقبلات على غشاء الليفة العضلية فتؤدي هذه العملية إلى التأثير في قطبية غشاء الألياف العضلية, . فيزيادة الشحنات الكهربائية الموجبة يصل جهد الفعل إلى نهاية الخلية العصبية الحركية فتتنقبض العضلة وينتج عنه فعل حركي, ويمكن إيجاز مراحل وتسلسل الأحداث في الوصلة عصبية عضلية بالشكل التالي: (Russell, 2004, p. 17)



شكل رقم (10): يوضح آلية نقل الإشارة العصبية العضلية

#### 4- دور التغذية الراجعة في تحقيق عملية التوافق الحركي:

تعتبر التغذية الراجعة من الميكانيزمات الأساسية في عملية التعلم الحركي، تسمح للمتعلم من إضافة التعديلات والتحديثات اللازمة لردود الأفعال التي يصدرها، لتتوافق بذلك مع الاستجابات المراد تحقيقها. لذا تعرف بأنها تطابق بين ما يصدره المتعلم مع ما يريد الوصول إليه، ليتمكن من تعديل وتصحيح المعلومات الواردة إليه حسب الهدف. (فاضل، 2006، صفحة 10)

ويضيف عطا الله أحمد (2006) بأنها عبارة عن مجمل المثيرات الحسية الداخلية أو الخارجية التي يستقبلها المتعلم خلال مراحل العملية التعليمية بغية تصحيح السلوك وتعديلها حسب نوع الهدف لمستوى التعلم ومراحله. (عطا الله، 2006، صفحة 16)

تعتبر التغذية الراجعة من العوامل الأساسية التي تدخل في عملية التعلم الحركي، لأن المعلومات التي يتلقاها المتعلم تغذي الأداء الحركي ارتدادياً بعد قيامه بالفعل الحركي، وعليه فالتغذية الراجعة هي عملية يتم من خلالها تطابق المعلومات الواردة للمتعلم بالأداء الحركي ليتسنى له تصحيح الأداء وتعديله حسب الهدف المطلوب منه.

ويكمن دور التغذية الراجعة في تحقيق التعلم الحركي والتوافق الحركي بصفة خاصة في إمداد المتعلم بمختلف المثيرات الداخلية والخارجية في تنفيذ الأداء الحركي.

وفي هذا الشأن ترى ناهدة (2016) بأن التغذية الراجعة تعد عامل مهم في نجاح عملية التعلم من خلال التحكم والتوجيه الحركي، حيث يولي الباحثين والعلماء المختصين في مجال التعلم الحركي أهمية كبيرة في تسريع عملية التعلم المهاري وخاصة في المراحل الأولى من عمر المتعلم، لذا يؤكدوا على تزويد المتعلم بالمعلومات عن أداءه ليتمكن من تحسين أداءه، ويمكن حصر أهمية التغذية الراجعة على النحو التالي:

- تقوية الاستجابات الحركية للمتعلم فهي تساهم بشكل كبير في تحسين عملية التعلم.
- تزويد المتعلم بمختلف المعلومات عن أداءه، وبذلك يمكن تصحيحها وتعديلها.
- تعزيز من التفاعل بين المعلم والمتعلم، حيث تصبح العملية التعليمية أكثر تشويق وإثارة وبذلك يتغير السلوك للأحسن.
- تعمل على تطوير الجانب الذهني للمتعلم، فهو دائم التركيز ويسعى إلى فهم المعلومات الواردة إليه.
- توضيح مدى تحقيق الأهداف حسب الزمان والمكان المناسبين لتحقيقها. (ناهدة، 2016، صفحة

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد أهمية التغذية الراجعة في حدوث عملية التوافق الحركي كونها عملية تعليمية حركية تعتمد على استخدام المثبرات الداخلية (الجهاز العصبي عضلي) والخارجية (الأعضاء الحسية) وذلك من خلال:

- استخدام الأجهزة البيداغوجية السمعي البصرية في عرض الأداء العام للتوافق الحركي.
- مرافقة المتعلم من خلال الشرح اللفظي خلال مراحل العملية التعليمية.
- تزويد المتعلم بالمعلومات بعد التصور الأولي للحركة ليتم التصحيح الذاتي.
- التصور الذهني للمهارة الحركية قبل التنفيذ ومن ثمة اختيار الأداء المثالي.
- تتيح للمتعلم اختيار الأداء الأفضل في التعلم.

إن الجهاز العصبي هو المسؤول الأول عن حدوث التوافق الحركي، وذلك من خلال تدخل الجهاز العصبي المركزي في إعطاء الأوامر الحركية باستخدام الحواس من خلال استقبال المثبرات، مما يسمح للمتعلم بالتصوير الأولي للمهارة الحركية، فمن خلال التنفيذ للواجبات الحركية تكون هناك اختلالات واضطرابات في الأداء وصعوبات في التعلم نتيجة تداخل المعلومات وكثافتها أو صعوبة فهمها، لذا تلعب التغذية الراجعة دور مهم في التصحيح والتعديل من خلال تدخل الحواس في حسن استقبال الاستجابات الحركية المثالية الواردة، فإثناء تعلم التوافق الحركي لابد من تزويد المتعلم بالمعلومات الصحيحة والدقيقة، وهذا يتوقف على مدى سلامة الجهاز العصبي والجهاز والأعضاء المشاركة في حدوث التعلم. (لراشي ، 2018-2019، صفحة 86)

## خلاصة:

إن ما تقدمنا به في هذا الفصل يلخص لنا مدى أهمية التوافق الحركي في تعلم جميع المهارات الرياضية والذي يعتبر محورا هاما وأساسيا لتعليم جميع الاختصاصات الرياضية، فالتوافق الحركي يظهر لنا من خلال إشراك الأجزاء المختلفة من الجسم كالعينيين واليدين والرجلين، فالتوافق الذي يحدث بينهم يعبر عن استجابة عصبية عضلية أساسها الجهاز العصبي من خلال إشراك الحواس لضمان حدوث التفاعل الفيزيولوجي الذي ينتج ذلك الفعل الحركي الذي يتسم الدقة، السرعة، الثبات، الآلية والانسيابية في الأداء، وذلك بإشراك جميع أجزاء الجسم في وقت واحد، كل هذا يرشدنا إلى أهمية التوافق الحركي في إعداد رياضيين نخبويين ذوو مستوى عالي.

# الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمودية

(9-10) سنوات

## تمهيد:

إن حياة الإنسان عبارة عن حلقات متداخلة ومتكاملة فيما بينها, كل مرحلة تكمل الأخرى, ففي هذه المرحلة يرتد الطفل للمدرسة قادماً من القسم التحضيري, ليكتشف عالماً جديداً ومغايراً عن الذي كان فيه, ليجد نفسه في مرحلة تتميز بتحولات جسمية ونفسية وبدنية, حيث يرى علماء النفس التربوي والباحثين المختصين أن هذه المرحلة هي التحول إلى النضج, كما أنها تعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة المتأخرة والرشد, حيث يشهد فيها الطفل نمو جسمي, نفسي حركي, عقلي, اجتماعي, عاطفي وجداني, فيزداد طوله ووزنه وتنمو قدراته المعرفية ويكتسب مختلف المعاني والمفاهيم ويتوسع خياله ويتطور إبداعه.

في هذه المرحلة تبدأ ملامح شخصية الإنسان بالتشكل حسب البيئة التي يعيش فيه والظروف التي نشأ عليها, لذا نجد كل الاتجاهات التربوية الحديثة تدعو إلى ضرورة ممارسة الأنشطة الحركية خاصة في هذه المرحلة الجد حساسة, فمن خلال الممارسة الفعلية تحت تأطير مربين أكفاء, يكسب من خلالها الطفل التوجه الحسن لسلوكه وضمان نموه الصحي السليم من جميع جوانبه المختلفة, من بينها الجانب المهاري والحركي, لذا يعتبر التوافق الحركي كقاعدة أساسية وضرورية في تنمية وتطوير مختلف المهارات الحركية للطفل.

1- النمو:

1-1- مفهوم النمو:

يرى أبو العلاء وأحمد نصر الدين (2003) بأنه " عملية ديناميكية تشمل سلسلة من المتغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ، وخلال تلك الفترة يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة وتتميز عملية النمو بزيادة قدرة الجسم على التكيف". (أبو العلاء و نصر الدين ، 2003 ، صفحة 265)

ويذكر عماد زغلول (2015) بأنه "جميع التغيرات النوعية والكمية التي تطرأ على الإنسان منذ لحظة تكوين البويضة الملقحة حتى الموت، الناتجة من تفاعل عاملي النضج والتعلم". (زغلول، 2015، صفحة 82)

ويضيف أيضاً مروان عبد المجيد (2002) على أنه "سلسلة متتابعة ومتماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، والنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث عشوائياً بل يتطور بانتظام، خطوة بخطوة ويظهر في تطور هذا صفاه عامة". (مروان، 2002، صفحة 12)

ويرى مروان عبد المجيد (2014) بأن النمو "هو عبارة عن سلسلة من العمليات المتدرجة حيث لا يحكي إجابة واحدة منها إلا إذا أجاد العملية السابقة لها، كما أن كل طفل ينمو طبقاً لنمطه الخاص الفريد به، والنمو هو التغيرات الكمية في أجزاء وظائف الكائن الحي كالزيادة والتركيب في الوزن وحجم الجمجمة والتغير في وزن الأعضاء الداخلية في بنیان جسمه ووزن المخ وحجمه". (زغلول، 2014، صفحة 235)

فالنمو عملية طردية، حيث يبدأ ومن ثم يتقدم بسرعة مطردة تظل في طريقها حتى تبلغ هدفها ألا وهو النضج التام، وإيقاع النمو ليس مستويًا، فأحياناً يسرع وأحياناً يبطئ، فالطفولة الأولى تتميز بالسرعة ثم يتلكأ النمو بعد ذلك، وعند قرب البلوغ يسرع النمو في طفرة ثم يقل المعدل حتى تمام النضج. (عوض، 1999، صفحة 12)

2-1- تعريف النمو:

يعرفه أبو العلاء وأحمد نصر الدين (2003) بأنه عبارة عن عمليات حيوية وتغيرات وظيفية تطرأ على الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ، فيزداد حجم جسمه وتتطور أجهزته الحيوية بشكل سريع وقدرته على التكيف. (أبو العلاء و أحمد، 2003، صفحة 123)

كما يعرفه يوسف كماش وآخرون (2001) بأنه عبارة عن سلسلة من التغيرات المتكاملة والمتناسقة فيما بينها بهدف الوصول إلى النضج وباستمرارية دائمة والحفاظ على سلامة الأجهزة الحيوية، فهو عبارة عن تطور منظم ومتناسك خطوة بخطوة. (الكماش، 2016، صفحة 94)

وفي هذا الصدد يضيف أيضا Semp (1996) بأنه ذلك التغير الذي يحدث للطفل على مستوى جسمه وأعضائه الحيوية تزامناً مع جهازه الحركي المتكامل في عملياته البيولوجية، والسيكولوجية والاجتماعية ومدى تأثير البيئة على سلوكيات الطفل. (مالك، 2016-2017، صفحة 114)

ويضيف Thill, Raymond, & Casa (1995) بأنه يخضع لتأثير عامل البلوغ وعامل البيئة، فهما عاملين مرتبطين فيما بينهم، فهناك علاقة متكاملة بين الشروط الفيزيولوجية والمجتمع الذي ينتمي إليه الطفل، لذا يصعب علينا تحديد تأثير العوامل الوراثية المكتسبة. (Thill, Raymond, & Casa, 1995, p. 283)

كما يقسم زيدان ومفيد حواشين (1996) النمو إلى قسمين رئيسيان جسمي أو بدني ووظيفي، الأول يقصد به نمو الطفل من حيث الطول، الوزن والشكل المورفولوجيا، بينما القسم الثاني يقصد به نمو وتطور وظائف الأعضاء الحيوية للطفل في إطار نظام حسي، حركي، عقلي ونفسي ومدى تكاملهما. (حواشين و مفيد، 1996، صفحة 10)

بينما يرى Jean Michel (1985) من منظور بيولوجي على أنه ظاهرة حيوية عامة تشمل معنيين، تكاثر خلوي ونمو في حجم الخلايا، الأول يعمل إلى تطور في نسيج الخلية دون ترك آثار سلبية في عملية التطور، في حين زيادة حجم الخلية يؤدي إلى نمو الأنسجة العصبية والعضلية دون التأثير في جيناتها الوراثية، أما باقي الأنسجة تتضاعف خلويًا. (Jaen Michel, 1985, p. 72)

ومما سبق يمكننا أن نعرف النمو بأنه هو جملة من التغيرات الفيسيولوجية، المورفولوجية، النفسية والعقلية، المتكاملة والمتداخلة فيما بينها التي تطرأ على الطفل في المرحلة العمرية (9-10) سنوات، استجابة لنموه الحسي-حركي واحتياجاته وظروفه البيئية.

### 3-1 - خصائص النمو للمرحلة العمرية (9-10) سنوات:

#### 1-3-1 - النمو الجسمي:

في هذه المرحلة يكون النمو بطيء نوعاً ما مقارنة بالمرحلة التي سبقتها، أي يعتدل النمو ليصبح قريب من الرشد، فتبدأ الفروقات الفردية في الاتضح من حيث الجنس، حيث تتراوح النسب في الطول من (3-7)

سم أي بنسبة 5%، بينما الوزن يكون متقارب بين الإناث والذكور حيث تتراوح من (4-8) كغ أي بنسبة 10%، فالعلاقة بين الطول والوزن من بين المؤشرات التي ترشدنا لمعرفة النمو البدني للطفل كما تزداد كثافة النسيج العظمي والعضلي، ولصالح الذكور على الإناث، بينما يتطور الجهاز العصبي ويزداد حجم الدماغ وتنخفض معدل النبض القلبي. (الكماش، 2010، صفحة 50)

فالملاحظ في هذه المرحلة هو سرعة نمو العضلات الصغيرة مقارنة بالعضلات الكبيرة، كما أن الأعضاء الحيوية تنمو لتقترب من معدل حجمها الطبيعي، لذا فإن النمو الجسمي يعتبر مؤشر لإنتقاء المواهب الرياضية وتوجيههم لأنشطة معينة حسب إمكانياتهم الجسمية.

كما يعتبر انحصار مركز ثقل جسم الطفل قرب مستوى قمة العظم الحرقفي، يساعده في الحفاظ على توازنه والتحكم في حركاته وتأمينها. (أبو العلاء و نصر الدين ، 2003، صفحة 237)

فالنمو الجسمي في هذه المرحلة تشترك فيه مجموعة من العوامل منها الوراثة، البيئية والتغذية، فجسم الانسان يتأثر بطبيعة الغذاء ومصادره ونوعيته، كما يتأثر أيضا بالمستوى الصحي والمعيشي للأسرة والمجتمع. (الشيباني، 2000، صفحة 181)

### 1-3-2 النمو الحركي:

فالنمو البدني يؤثر على النمو الحركي وخاصة في هذه المرحلة، حيث يصبح الطفل لديه الشغف للتعلم الحركي والمهاري، فيصبح أكثر سلاسة وتوافق في حركاته، فمثلا بإمكان الطفل ضرب كرة التنس وتتجاوز الشبكة من بين (100) طفل، فالطفل في هذه المرحلة لديه القدرة على أداء مجموعة من الحركات في أداء حركي واحد، كالقفز وضرب الكرة والنظر للأمام، أو نط الحبل، ففي هذه المرحلة يمكن للطفل أن يشترك في أدائه الحركي ثلاثة أعضاء ( العينين، اليدين الأرجل) في وقت واحد مع القليل من بذل الجهد، لذا يرى المختصين أن هذه المرحلة هي تأسيس للمهارات الرياضية، ويوصون بضرورة استثمار قدرات الطفل في التعلم الحركي والمهاري، مع العمل على تصحيح الحركات وتصويبها نحو الأفضل، في الحين يجب الحذر من الحركات العشوائية والسيئة. (جادو، 2007، صفحة 355)

حث يرى عبد الحميد شرف (2008) أن هذه المرحلة مهمة وحساسة في تنمية التوافق العضلي العصبي، فالطفل لديه قابلية لتعلم الأنشطة الصعبة والمعقدة والمركبة والتي تتطلب قدر كبير من التركيز

والقدرة على دمج أكثر من حركة في مهارة واحدة، وهذا ما يساعده على تنمية التوافق الحركي. (شرف، 2008، صفحة 94)

ويضيف الشيخ كامل محمد (1996) بأن هذه المرحلة ينمو لدى الطفل صفة التوافق الحسي الحركي، حيث أنه يصبح أكثر تحكماً على المهارات اليدوية لتتطور لديه أكثر فأكثر الأنشطة ذات التوافق الحركي بين الأطراف الكبيرة (اليدين والرجلين). (الشيخ، 1996، صفحة 129)

### 1-3-3- النمو العقلي والمعرفي:

ما يميز هذه المرحلة هو تسارع في النمو العقلي للطفل، حيث يصبح لديه القدرة على التفكير والتحليل، وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب وإسماعيل عبد ربه (1999) بأن هذه المرحلة تتميز بالنضج في القدرات الإدراكية الحركية، لذا نجد الطفل لديه القدرة على التفكير المجرد والتذكر والتصور والانتباه، فيبدأ التكوين العقلي في النمو ويتطور نشاطه الإدراكي وتفكيره الحسي، ويزداد نمو خياله العلمي الواقعي (أسامة كامل و خليفة، 1999، صفحة 25)

في المرحلة السابقة كان الطفل أكثر ميولاً إلى التفكير البصري، ومع بداية هذه المرحلة يتضاعف لديه التصور البصري ويبدأ باستعمال الألفاظ والكلمات وينمو تفكيره باستعمال الصور الحسية المادية، ويصبح قادر على تفسير المعلومات ومعالجتها وحل مشاكله اليومية، كما تشهد هذه المرحلة ميول الطفل للقراءة والحساب والرسم والموسيقى حيث وجد كل من Moss & Kagan بأن التنبؤ بالمستوى العلمي والأكاديمي في المستقبل يبدأ من التحصيل الدراسي في هذه المرحلة، حيث أن النمو العقلي والمعرفي يستمر في النمو انطلاقاً من هذه المرحلة. (كريمان، 2010، صفحة 139)

إن سلامة وكفاءة القدرات الإدراكية الحركية هي التي تحدد مستوى النمو العقلي والمعرفي للطفل، فيصبح الطفل لديه القدرة على الأداء الحركي بكل سلاسة وسهولة وخاصة في المهارات الحركية المركبة، مما يتيح المجال في تنمية التوافق الحركي وتطويره. (البطانية و الرشدان، 2000، صفحة 112)

لذا فإن الأنشطة الحركية المدرسية تلعب دوراً هاماً ومهماً في إكساب الطفل أسلوب التفكير المنطقي واستخدام خياله في الإبداع، فقد أكدت الدراسات العلمية المختصة أن النمو العقلي والمعرفي مرتبط بالانمو الاجتماعي والانفعالي.

### 1-3-4- النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة بالنمو الانفعالي البطيء والثابت والمستقر، كما يطلق على هذه المرحلة بالطفولة الهادئة، حيث نجد الأطفال في هذه المرحلة يشبعون رغباتهم بأسلوب بناء ولبق أكثر من ما هو أسلوب الذي يعتمد على الغضب والانفعالات العنيفة، حيث تتكون لديهم انفعالات وعادات وعواطف وأحاسيس تعبر عن ميوله وغيرته تجاه ذاته ومظهره منها التبرم والضيق، فالأطفال في هذه المرحلة يتأثرون بالمحيط المدرسي وبيئته الاجتماعية، كما يطلب الطفل المزيد من الاهتمام والحب لأنه ببساطة يشعر بالمسؤولية وأنه عنصر فعال في المجتمع. (عصام، 2004، صفحة 60)

إن الأطفال في هذه المرحلة سرعان ما يكتشفوا أن التعبير عن السلوكيات الانفعالية قد تكون مرفوضة من قبل المجتمع وخاصة تلك الانفعالات الغير سارة، لأنها في نظر زملائهم والأكثر سناً منهم يعتبرونها تصرفات صبيانية لا تناسب سنهم، لذا نجد الأطفال الذين تجاوزوا هذه المرحلة يمتازون بتعبيرات انفعالية قوية. (جادو، 2007، صفحة 387)

ف نجد الطفل في هذه المرحلة يحاول الانسلاخ من طفولته والتخلص منها، لأنه يشعر بأنه قد كبر، فنلاحظ بأنه بدأ يتخلص من العادات الصبيانية وضبط انفعالاته والسيطرة على ذاته وتكون انفعالاته لفظياً لا جسدياً، كما أنه يصبح يميل إلى المرح واللعب ويتعلم كيف يشارك حاجاته مع أقرانه والتنازل عنها.

كما أن نمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالنضج، وهذا راجع إلى عمل الغدد وإفرازاتها في التأثير على سلوكه وتصرفاته وانفعالاته وكذا تأثيره على شخصيته، كما أن المدرسة تساهم بشكل كبير في تزويد الطفل بالمصادر والمعارف والأفكار الغنية وتنمية أحاسيسه وتسمح له بتقدير ذاته وتطويرها بشكل إيجابي، كما أن الآباء يؤثرن بشكل مباشر على النمو الانفعالي للطفل وذلك من خلال التقرب إليه والتعبير عن حبه ومشاركته في أنشطته وهواياته وتشجيعه على المواصلة في تحقيق ذاته والشعور بها. (لراشي، 2018-1019، صفحة 103)

### 1-3-5- النمو الاجتماعي:

يعتبر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو علاقة الطفل وارتباطه بالمجتمع سواء أقرانه أو ما هم أكبر منه سناً، فمن خلال احتكاكه للجماعة يكتسب الطفل القيم الخلقية والاتجاهات الاجتماعية، فالذكور أو الإناث في هذه المرحلة يتأثرون ببني جنسهم، فالإناث تكتسب القيم الخلقية وسلوكيات الأم والأخت الأكبر وغيرهم من الأسرة، وكذلك الحال بالنسبة للذكور يتأثرون بتصرفات والعادات الأب والجد وغيرهم من

الفروع والأصول والجيران ويكتسبون العادات وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه من خلال مشاركتهم الأعمال والأحداث والتظاهرات الاجتماعية. (ملحم، 2004، صفحة 70)

ويرى حامد زهران (2005) أن تأثر الطفل بالجماعة من خلال التنشئة الاجتماعية التي تتم في المدرسة وذلك من خلال عوامل عديدة منه البناء الاجتماعي المدرسي والفروقات الاجتماعية من حيث العمر والحجم والعلاقة بينهم، كما يتأثر الطفل بعم المعلم وجنسه وشخصيته ومستواه المعيشي، كما أن العلاقة التي بينهما تكسب التلميذ العديد من القيم والعادات والسلوكيات وتساهم في تنمية شخصيته وتقويته. (حامد، 2005، صفحة 98)

كما يشير عصام نور (2004) بأن الصداقة التي ينشئها الطفل في هذه المرحلة تزيد من انتماءه للجماعة والشعور بالذات وتقلده المسؤولية ويسعى بذلك لتحقيق مكانته الاجتماعية والعمل على جب انتباه أقرانه، ومن مظاهر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو البحث على الاستقلال بذاته والاعتماد على نفسه ومنافسة الكبار وتقليدهم والافتداء بهم، فيكسب بذلك القيم الخلقية الحميدة من صدق وأمانة وعادات حميدة ومهارات اجتماعية، لذا فإن التنشئة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في تنمية الطفل اجتماعيا وتحسين من سلوكه وانفعالاته. (عصام، 2004، صفحة 112)

فمن خلال تعايش الطفل في المدرسة وتفاعله معها يعتبر تحول عميق ومفيد لحياة الطفل، فمحيط المدرسة الواسع مقارنة مع محيط الأسرة الضيق يكسب الطفل علاقات جديدة وشعوره بذاته وتتغير سلوكياته وتصرفاته خارج الأسرة، فمن خلال الأنشطة الحركية داخل المدرسة تكسبه العديد من القيم الاجتماعية. (شرادي، 2006، صفحة 227)

إن إشراك الطفل في مختلف التظاهرات والنشاطات الاجتماعية تكسب الطفل القيم والحميدة كاحترامه للآخرين والقانون والنظام والعادات والتقاليد التي تحكم مجتمعه، فيؤمن بها ويدافع عنها. (العيسوي، 2000، صفحة 277)

#### 1-4- الخصائص النفس-حركية:

يرى علما النفس أن الأنشطة الحركية لا تعتمد فقط على عمل العضلات أو الأوضاع التشريحية لمختلف أجزاء الجسم بل هي أشمل من ذلك، حيث أن السلوك الحركي للطفل عملية معقدة تشترك فيها العديد من العوامل النفسية والوظيفية الحيوية، وذلك بالتنسيق مع عمل الجهاز العصبي العضلي وذلك لإنتاج أداء حركي مميز، فعلماء النفس يعتقدون بأن السلوك الحركي للطفل هو نتاج لعمل الجهاز الحركي بمعية

الوظائف النفسية، فلا يمكن عزل الجهاز الحركي بالحالة النفسية للطفل، فالأداء الحركي السليم هو نتاج سلامة العقل كما قيل "الجسم السليم في العقل السليم".

ومن جهة أخرى ترى "Metheny" أن مصطلح نفس-حركي هو الفعل الحركي الذي يلزم العوامل النفسية ومدى تأثير الجسم بالعقل، ويؤكد "Bell" أن المعنى الذي يرادف النفس-حركي هو تناسق بين عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي مع الجهاز العضلي، بالإضافة إلى الحركات التي تكون بفعل المنعكس الشرطي البسيط حتى وإن كانت نتيجة الفعل اللاإرادي، في تعتمد أساساً على عمل الجهاز العصبي. (روبي، 1996، صفحة 65)

ويشير إبراهيم محمد (2006) أن الخصائص النفس-حركية للطفل في هذه المرحلة هي كل فعل حركي يمكن ملاحظته يعتبر سلوكاً حركياً، كما أنه يتم تقييم السلوك الحركي من خلال الأنشطة الحركية الظاهرة بفعل الجهاز الحركي. (المحاسنة، 2006، صفحة 38)

إن الخصائص النفس-حركية في هذه المرحلة تظهر ملامحها مبكراً، حيث تعتبر خاصية أساسية ومهمة في تنمية القدرات الإدراكية الحركية للطفل والحسية المعرفية، فمن خلال السلوك النفسي حركي يستطيع الطفل تنمية قدراته المعرفية وتوسع دائرة خياله ويتطور إبداعه، كما يزيد إدراكه للاتجاهات المكانية والزمانية وتفاعله مع محيطه. (روبي، 1996، صفحة 22)

كما تساهم الخصائص النفسية-حركية في تحديد مفهوم الذات للطفل منذ المهد، فهي تساهم في تعزيز وعيه بذاته وذلك من خلال إدراك الطفل لحركاته وحركات الآخرين، كما أنه يصبح أكثر وعي بأن حركاته وإحساساته لا علاقة لها بالآخرين وأنه مستقل بذاته وأنه مميز عن البقية له كيانه وشخصيته خاصة به.

فالأنشطة النفس-حركية تساهم بشكل كبير في تكوين الطفل وجدانياً وعاطفياً واكتشاف ذاته يوماً بعد يوم، ففي هذه المرحلة يبدأ الطفل باستخدام قدراته النفسية الحركية في تحقيق أهدافه وميوله وتحصيله الدراسي وتعزيز استعداداته في التعلم واكتساب الخبرة داخل المدرسة. (روبي، 1996، صفحة 23)

فمن خلال ممارسة الأنشطة الحركية داخل المدرسة يصبح الطفل واعياً بقدراته ومواهبه، فتتكون شخصيته ويسعى للاستقلالية ويبرز قدراته الإدراكية والحركية والمعرفية ويتسع خياله ويزيد إبداعه ويتحسن سلوكه النفسي، وبذلك تتكون لديه القابلية للتحصيل الدراسي والتعلم. (الناشف، 2000، صفحة 183)

ويرى Kephart بأن إهمال العوامل النفس-حركية والتقصير في تنميتها يؤدي إلى تأخير اكتساب مهارات التعلم لدى الطفل كالقراءة والكتابة، كما انها تحد من تطوير إبداعاته، فالعديد من الدراسات أثبتت أهمية الأنشطة الحركية الدقيقة والمعقدة التي تتطلب قدر عال من التركيز والانتباه والتي تعتمد على استخدام الأطراف الدقيقة (العينيين، أصابع اليدين والرجلين) في تحسين من التعلم والتحصيل الدراسي وتنمية الإبداع الخيال وتعزيز المواهب لدى الطفل.

لذا تعد التربية النفس-حركية علماً حديثاً يدخل في مجال التربية والتعليم، ويعتبر وسيلة تعليمية تعتمد على التعلم عن طريق الحركة وتعتبر الطفل بشموليته محور العملية التعليمية، فهي تساعد الطفل في التغلب على مشاكله وإيجاد الحلول لها من خلال الحركة. (Bruno & Lucie, 2006, p. 17)

### 1-5-5- العوامل المؤثرة في النمو:

صنف عماد الزغلول (2015) العوامل المؤثرة في النمو إلى ثلاث تصنيفات وهي:

#### 1-5-1- عوامل وراثية:

يشير Simkova & Alle (2002) بأن الجينات الوراثية مهمة جداً في عملية النمو، حيث قام بدراسة أجريت على مجموعة من الأطفال، حيث اكتشف أن الذكور يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة والسرعة والتحمل وسرعة رد الفعل والمرونة...) من آبائهم، وكذلك بالنسبة للإناث يرثون عن أمهاتهم عناصر (المرونة، الرشاقة، السرعة...).

فالوراثة هي علم يدرس عملية انتقال الخصائص الجسمية والخلقية من الآباء إلى الأبناء وتشمل (لون البشرة، العينين، الشعر، الطول، القدرات العقلية وبعض المواهب...)، فالعوامل الوراثية تلعب دوراً أساسياً في تحديد عملية النمو وتطوره والتي من خلالها يتم التنبؤ لمستقبل الطفل الرياضية والمعرفية. (Jaen Michel, 1985) (أبو العلاء و نصر الدين ، 2003 ، صفحة 277)

#### 1-5-2- العوامل البيئية:

يقول عالم الاجتماع ابن خلدون "الإنسان ابن بيئته" إن السلوك الإنساني وطبيعته والثقافة التن نشأ عليها ما هي إلا عبارة عن امتداد لعوامل بيئته وكيفية التواصل معها، فهي تصنعه حسب مناخها وجغرافيتها إذاً فالبيئة تعتبر عامل جُء مؤثر في عملية النمو، فالعوامل البيئية التي تحيط بالطفل من متغيرات طبيعية وجغرافية ومناخية كدرجة الحرارة ونوع البيئة التي يعيش فيها سواءاً كانت زراعية أو صناعية أو تجارية أو

ساحلية من شأنها أن تترك الأثر البالغ في طبيعة وتكوين الطفل، كذلك الدين العادات والتقاليد والثقافة السائدة في مجتمعه، ويمكن أن تكون البيئة النفسية عاملاً يدخل في تكوين شخصية الطفل كاحتكاكه مع أفراد المجتمع والتأثر بهم.

كما أن هناك علماء الاجتماع أعطوا ثلاث تصنيفات للبيئة وهي:

- بيئة الرحم: وهي بيئة الجنين داخل رحم أمه، حيث يتأثر نمو الجنين بما تتناوله الأم، وحالتها الصحية والنفسية كالتوتر والقلق والسعادة والحزن وغيره، فهي عوامل تتفاعل معها الأم فيتأثر الجنين بها ويكتسبها.
- بيئة ما بعد الميلاد: وهي البيئة التي نشأ عليها الطفل ويتفاعل معها مباشرة وتكون سبباً في نموه وتكوين شخصيته وهي على الترتيب: المنزل- دور الحضانة- المدرسة- مكان العمل.
- بيئة بيولوجية: ويقصد بها الغدد التي تدخل في عملية نمو الطفل، لأن البيئة لها تأثيرات مباشرة على طبيعة عمل الغدد.

### 1-5-3- العوامل البيولوجية:

من بين أهم العوامل البيولوجية التي تساهم في عملية النمو لدى الطفل هو الجهاز الغدي وهو نوعان رئيسيان وهما:

- **الغدة القنوية:**

ومصدرها الأول هو الدم، وتعيد إفرازها في القنوات اللعابية، الدهنية، الدمعية، العرقية.

- **الغدة الصماء:**

مصدرها هو الدم حيث تجمعه ثم تحوله لمواد كيميائية مركبة، ثم إعادة إفرازه في الدم، وتلعب الغدة الصماء دوراً مهماً في النمو البدني للطفل وتكوين شخصيته واتزانته من خلال الإفرازات التي تكون في الجهاز العصبي، والغدة الصماء أربعة وهي:

• الغدة النخامية:

وهي غدد تعمل على تحفيز عملية النمو للطفل، حيث تنتج هرمون النمو أو ما يعرف سوماتوتروبين (SOMATOTROPIN)، دوره هو تحفيز عملية نمو جميع الأنسجة الأساسية وهي المسؤولة عن تكوين العظام، والنمو العقلي، كما تعمل على تنظيم الماء في الجسم.

• الغدة الدرقية:

وهي المسؤولة عن تنظيم وتحفيز عملية النمو وتكاثر الخلايا في الجسم، كما أنه يعمل إنتاج الحمض النووي الوراثي وتدخل في تأثير على الجهاز العصبي، وغيابه أو نقصه يؤدي إلى اضطرابات في الكلام ومشاكل في انتظام وقوام الأسنان، والتأخر في المشي، نقصه يصل إلى حد التخلف العقلي.

• الغدة التناسلية:

فهي غدد تعمل على نمو الهرمونات الجنسية للأطفال، ومنها هرمون الأستروجين (Estrogène) وهرمون التستوستيرون (Testostérone) الأول هو مسؤول عن نضج هرمونات جنسية للذكور، والثاني هو مسؤول عن نضج هرمونات جنسية للإناث، وكلاهما يعملان على تحفيز النضج لدى الأطفال.

• الغدة الصنوبرية:

وبداية عملها هو الشهر الخامس من مرحلة النمو للطفل، تضرر قبل مرحلة البلوغ ويطلق عليها اسم غدة الطفولة المبكرة، وأي خلل فيها يؤدي إلى مشاكل واختلال في شخصية الطفل. (الزغلول، 2015، صفحة 82)

1-5-4- عامل النضج:

النضج وهو الفطرة التي فطر بها الإنسان، وهو تغيرات نمائية نستطيع ملاحظتها، كما أنه يعتبر التغير المفاجئ لسلوكيات للطفل الواحد دون تدخل التدريب والتمرين فيها، وتتعاقب في أحداثها من الطفولة ثم الشباب إلى الشيخوخة، فهو بذلك قاعدة مهمة وأساسية في نمو الطفل، والنضج أربع أنواع:

• **النضج الجسدي:**

مستوى نمو الأجهزة والأعضاء الحيوية الوظيفية، ودرجة قيامهم بوظائف محددة، كدرجة نمو العظام والعضلات والجهاز العصبي والأطراف العلوية والسفلية والجذع والرأس... إلخ، والذي يمكن الطفل من أداء أنشطته الحركية والمعرفية.

• **النضج العقلي:**

مستوى ودرجة نمو الوظائف العقلية، والقدرات الإدراكية الحركية كالتفكير والذكاء والانتباه والتخيل والإبداع.

• **النضج الاجتماعي:**

وهو مستوى وصول الطفل إلى النمو البيئي الذي يمكنه من التفاعل مع أفراد الجماعة والتعايش معهم.

• **النضج الانفعالي:**

هو قدرة ودرجة الطفل في التحكم في انفعالاته ومشاعره والتعبير عنها حسب المرحلة العمرية الظروف المتاحة.

**1-5-5- عامل التعلم:**

وهو نشاط إرادي يحدث بسبب دافع يؤدي إلى ظهور أنماط سلوكية معينة لمختلف الوظائف، حيث يظهر منذ الولادة، والتعلم يكون نتيجة لحتمية التعايش مع البيئة المحيطة به.

**1-5-6- عامل التغذية:**

فمنذ أن يكون الجنين في بطن أمه وهو في احتياج دائم للغذاء، كالغذاء ضروري لمواصلة الحياة وتأدية النشاط اللازم سواء كان داخلياً أو خارجياً جسدياً أو ذهنياً، لذا يجب المراعاة والاهتمام بنوعية الغذاء الصحي والمتزن والسليم، فنقصه يسبب مشاكل صحية ويحد من عملية النمو وتطوره، فعملية الهدم والبناء للجسم تكون حسب طبيعة الغذاء المقدم للطفل، فالطفل يحتاج إلى جميع العناصر الموجودة في الطبيعة من بروتينات، فيتامينات، أملاح معدنية، دهون، سكريات، وأهم شيء ألا وهو الماء الذي يعتبر ضرورياً ومصدراً أساسياً في عملية البناء النمو الصحي والسليم للطفل. (مروان، 2002، صفحة 244)

### 1-6 - أهمية خصائص نمو الطفل:

تكمُن أهمية النمو للمربين والمعلمين وحتى القائمين على مرافقة الطفل في المدرسة الابتدائية في المعرفة العلمية لخصائص النمو الحركي والبدني والنفسي والاجتماعي والانفعالية للطفل في المرحلة الابتدائية وخاصة المرحلة العمرية (9-10) سنوات، حيث تمكن المربي المختص من معرفة أساسيات التعليم الحركي وكذا سلامة اختيار الطرق والأساليب العلمية الحديثة في إعداد الطفل، كما أنها تساعد في تحديد أهداف التعليمية التعليمية للأنشطة الحركية المختارة، مع فهم المعلم لكيان الطفل واحتياجاته وميوله المختلفة.

إن الإمام بالخصائص النمائية للطفل يمنح للمعلم القدر الكافي من فهم الطفل والغوص في عمق وكيان الطفل، كما تمكنه من استكشاف تطور الطفل واحتياجاته، مما يسمح للمربي أن يتفادى الأخطاء التربوية والابتعاد عن الأساليب الكلاسيكية القديمة التي تعيق النمو السليم للطفل، وتمده بأفكار وأساليب حديثة في تنشئة الطفل تنشئة سليمة وصحيحة. (نايف و الخميس، 2009)

### 1-7 - دور المربي في تحقيق مهام النمو:

يلعب المربي دوراً مهماً في تحقيق النمو لدى الطفل وذلك من خلال المتابعة والإرشاد والتوجيه شريطة إلمامه بالخصائص النمائية واحتياجات الطفل وميوله وكذا البيئة التي ينتمي إليها، ومن بين المهام التي يجب على المربي القيام بها هي:

- العمل على غرس الثقافة الغذائية الصحية والاهتمام بالنظافة الجسدية والمكانية لضمان نمو صحي وآمن.
- تعزيز الثقة بالنفس في الطفل مع الإيمان بقدراته وإمكانياته والشعور بذاته.
- ضرورة إشراك الأطفال الذين يبدوون عدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الحركية ويظهرون التكاسل.
- إكساب الطفل مبدأ الأخذ والعطاء ومشاركة أصدقائه حاجاته الخاصة، والعمل على تكوين أصدقاء وحسن التعامل معهم والتصرف الصحيح مع الغير.
- ضرورة اختيار أنشطة حركية يراعي فيها مبادئ وخصوصيات الطفل الحركية والبدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية للطفل.
- التنوع في استخدام الأدوات البيداغوجية والوسائل العلمية المساعدة والحديثة.
- ضرورة مراعاة الفروق الفردية في التعلم الحركي للطفل.

- حسن التخطيط في إعداد برامج تعليمية تعلمية للأنشطة الحركية مع تحديد أهداف واضحة ودقيقة تخدم الطفل.
- العمل على استغلال تخيل الطفل وإبداعه من خلاله إشراكه في التعلم الحركي.
- إشباع حاجات الطفل من خلال التعلم عن طريق اللعب ومنح الوقت الكافي للممارسة والاستكشاف.
- تعزيز في الطفل القيم والمبادئ الأخلاقية الحميدة والتسامح واحترام الآخرين والتعاون الاجتماعي.
- فتح مجال الحوار وإشعاره بالراحة والأمان للتعبير عن انفعالاته وميوله بكل أريحية. (عفاف عثمان، 2013، صفحة 76)

## 2- القدرات الحركية للطفل في المرحلة الابتدائية وطرق تنميتها:

تعتبر المدرسة الابتدائية هي بيئة الطفل الأساسية بعد الأسرة، حيث يقضي فيها معظم وقته ولسنوات عديدة، يتعلم فيها مختلف المهارات المعرفية والقدرات الحركية ومختلف المهارات الأساسية والقيم الاجتماعية، فمن المهم جداً أن يتعلم الطفل في بداية حياته القدرات الحركية من خلال ممارسة الأنشطة الحركية داخل المدرسة، فهي تعمل على تنمية مختلف مهاراته المعرفية وتحصيله الدراسي، واندماجه في المجتمع، وتهذيب سلوكياته وضبط انفعالاته، وتعزيز إبداعاته ومهاراته، فمن الواجب الاهتمام بنمو الطفل والتدقيق فيه ومحاولة فهم مراحل تطوره.

وفي هذا الصدد يشير حسنين جمعة (2012) بأن من أهم العوامل المؤثرة في جميع الأنشطة الحركية والمهارات الرياضية هي القدرات الحركية، فهي تعتبر شرطاً أساسياً ومهماً في تطوير وتحسين التعلم والرفع من مستواه. (الطائي، 2012، صفحة 2)

وقدّم وسام صلاح (2014) مفهوماً للقدرات الحركية بأنها عبارة عن مختلف الوسائل الحسية والإدراكية والتي من شأنها تستقبل مختلف المثيرات وتحولها الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) المسؤول عن الأفعال الحركية والسمعية بصرية. (وسام و سامر، 2014، صفحة 10)

انطلاقاً من هذا التعريف يتبين لنا أن القدرات الحركية هي نتاج تفاعل عصبي عضلي في تعامله مع بيئته، لأن جسم الإنسان لديه القابلية على تطوير نفسه والحفاظ على توازنه البيولوجي تحت تأثير مختلف الظروف والعوامل الغير اعتيادية، فعمل المستقبلات الحسية والجهاز العصبي على تفسير وتحليل المعلومات وتعديلها وتكييفها حسب المواقف والظروف الاستثنائية، لتترجم إلى سلوكيات حركية.

ويضيف وجيه محجوب (2000) بأن الطفل يكتسب مختلف القدرات الحركية من خلال تفاعله مع بيئته التي تفرض عليه نمط معين لاكتساب اهم القدرات الحركية مثل التوافق، التوازن، المرونة، حيث يتم تنميتها وتطويرها تحت إطار تربوي حسب قدرات البدنية والنفسية الحركية. (وجيه و وآخرون، 2000)

حيث فرق أسامة كامل راتب (1999) بين القدرات الحركية والقدرات البدنية، وأكد على أن هناك اختلاف بين العلماء في الفصل بينهما من حيث المكونات والتصنيف، فقد ذكر مكونات اللياقة البدنية بأنه تشمل على: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، بينما تشمل القدرات الحركية على قدرة الطفل وكفاءته في أداء المهارات والحركات الأساسية المميزة لنشاط رياضي معين وتشمل على: التوافق، السرعة، التوازن، القدرة العضلية. (أسامة كامل، 1999، صفحة 281)

ولقد أكدت نتائج دراسة بوعبدلي عائشة (2021) على الأهمية البالغة في تنمية القدرات البدنية وتحسينها، حيث طبق برنامج بالألعاب المصغرة على عينة من 40 تلميذ وتلميذة ودراسة مدى تأثير البرنامج على التوافق الحركي، حيث توصل إلى أن الطفل في المرحلة الابتدائية لديه القابلية في تنمية وتحسين من قدراته التوافقية من خلال استخدام برنامج يتضمن أنشطة حركية تمتاز بالترفيه والمرح. (بوعبدلي و وآخرون، 2021، صفحة 98)

وتشمل القدرات الحركية على ما يلي:

## 2-1- التوافق الحركي:

يعتبر التوافق الحركي من العناصر المهمة والأساسية في تطوير الأداء الحركي للطفل، كما أنه يعرف بأنه قدرة الطفل على إشراك عدة حركات في أداء واحد.

ويقصد به أيضاً هو مقدرة الطفل على إشراك أجزاء مختلفة من جسمه خلال قيامه بأداء حركي معين، ويحدث التوافق الحركي في حالة تطلب الأمر تدخل أعضاء مختلفة (العينيين، اليدين، الأرجل)، لذا وجب الاهتمام به وتنميته خاصة في المراحل الأولى من عمر الطفل، كونه يساعده في تعلم مختلف المهارات الرياضية خاصة أو عامة. (لراشي، 2018-2019)

حيث توصل الباحث Abdoulaye Faye (1986) في دراسته تحت عنوان " دراسة التوافق الحركي عند أطفال بعمر 10-12 سنة" على ضرورة الاهتمام بالطفل المتمدرس والعمل على تنمية وتطوير قدراته الحركية وتوافقه الحركي، وذلك لتسهيل اكتساب المهارات الرياضية المختلفة وقابليته في التعلم الحركي، حيث

استخدم المنهج الوصفي على عينة من 100 طفل وطفلة غير منخرطين في الفرق الرياضية، وذلك من أجل التعرف على مستوى التوافق الحركي لديهم، و جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على أن التوافق الحركي يعد من بين القدرات الحركية التي تسهل للطفل في اكتساب وتعلم المهارات الرياضية مع ضرورة العمل على تنميتها وتطويرها قبل نهاية مرحلة الطفولة. (ABDOULAYE, 1986)

### طرق تنميتها:

تعتبر سلامة الجهاز العصبي العضلي الدافع الأساسي لتنميتها وتطويرها وذلك من خلال رد فعل العضلة للتنبهات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، وينم ذلك من خلال ما يلي:

- الأداء الحركي باستخدام الألعاب الصغيرة، فهي تعمل على تحقيق التوازن العصبي العضلي.
- مختلف الأنشطة الحركية التي تعتمد على الحركات الأساسية (مختلف أنواع القفز عمودي أفقي، الجري، الرمي، نط الحبل، التسلق...).
- الأنشطة الحركية التي تعتمد على سرعة رد الفعل.
- الألعاب الحركية التي تعتمد على القدرات الإدراكية الحركية (الجانبية، الاتجاهية، صورة الجسم، التعميم الحركي، الانتقال الحركي، الاستقبال والدفع...).
- الاعتماد على التكرار في الأداء الحركي للوصول إلى تحقيق التعميق للمسار الحركي في الجهاز العصبي المركزي. (أحمد و الخوجة، 2010)

### 2-2- التوازن:

يرى كل من علاوي ورضوان (2001) وإبراهيم (1995) بأن التوازن هو مقدرة الطفل على الاحتفاظ بالجسم في حالة الثبات والحركة بوضع معين للجسم. (عوينتي، 2020-2021، صفحة 87)

ويعرفه أيضاً Corbin (2007) بأنه قدرة الطفل على المحافظة على وضعية جسمه في حالة الحركة والثبات، ويدخل التوازن مساعدة الرياضيين في ركوب لوح الأمواج والجمباز والدراجة النارية والهوائية. (Charles, et al., 2018, p. 17)

وفي هذا الصدد ترى ناهدة (2016) بأنه إمكانية الطفل على الحفاظ على ثبات جسمه أثناء أداءه الحركي والمهاري، والتوازن يعني أيضاً مقدرة لاعبي كرة القدم أو الرياضيين على السيطرة العالية على أعضاء جسمه المختلفة، وهذا يعتمد على سلامة الجهاز العصبي المركزي في التحكم على الجهاز العضلي، إي

هناك إشراك القدرات التوافقية مع الرشاقة، كما أن مقدرة الطفل على التحكم في جسمه وثباته من أوضاع مختلفة والذي نلاحظه عند الوقوف على رجل واحدة، وهو أيضاً سيطرة اللاعب على أجهزته العضوية (عصبي عضلي). (ناهدة، 2016، صفحة 84)

وتكمن أهمية التوازن كونه يعتبر شرطاً أساسياً يدخل في مختلف الأنشطة الحركية والمهارية، كالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الحركة والوقوف في حيز دقيق، لذا يعتبر التوازن مهم جداً في الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والتزلج على الجليد والرقص البالي، كما تكمن أهميته عند ممارسة الأنشطة العامة سواءً داخل المنزل وخارجه، فمن خلال أداء بعض الحركات الأساسية يعتبر التوازن من بين القدرات الحركية والبدنية. (أميرة و ماهر، 2000)

#### طرق تنميتها:

حسب ناهدة ونيللي (2004) أن إمكانيات الطفل وقابليته للتعلم واكتساب قدرة التوازن للطفل عند السن السابعة، كما تزداد قدرته للتعلم على التوازن مع تقدمه في السن. (ناهدة و نيللي، 2004)

فعملية تنمية قدرة التوازن تتحسن بشكل عام مع مرور السنين بعد السن التاسعة، حيث مستوى التحسن يكون قريب بالنسبة للذكور والإناث، كما أنه يتوقف نمو التوازن من النوع الحركي والثابت عند الإناث في السن الثاني عشر، كما أنه يستمر نمو قدرة التوازن لدى الذكور، فتنمية التوازن يتأثر حسب مستوى النمو البدني و الأنتروبولوجيا للطفل (القياسات الطولية والعرضية والمحيطات الجسمية)، بينما العامل الأساسي لتنمية قدرة التوازن هو التدريب المقنن والمستمر الخاضع للأساليب العلمية، كما أن عامل الوراثة له تأثير في نمو التوازن، ومن بين الأنشطة والألعاب الحركية التي تساهم في تنمية التوازن منها: (أسامة كامل، 1999، صفحة 339)

- الألعاب المصغرة حيث تعمل على تحسين مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.
- الأنشطة الحركية التي تستخدم فيه الأرجل والأيدي للقيام بالحركات الثابتة والحركية على الأجهزة وبدونها.
- حركات الجمباز الأولية والقاعدية بدون أجهزة التي تعتمد على الدوران على مركز ثقل الجسم.
- تمارين التوازن المعتدل التي يتم من خلالها مرور محور الدوران على مركز ثقل الجسم.
- تمارين التوازن المستقر باستخدام أنشطة من خلال مرور محور الدوران عمودياً فوق مركز ثقل الجسم.

- تمارين التوازن الغير المستقر بإستخدام أنشطة من خلال مرور محور الدوران عمودياً تحت مركز ثقل الجسم. (متولي، 2011، صفحة 154)

### 2-3- المرونة:

يقصد بالمرونة في مجال التربية الحركية هي قدرة الطفل الرياضي على القيام بحركات رياضية على مدى واسع من عمل المفاصل للجسم. (كمال و محمد صبحي ، 1997 ، صفحة 75)

كما تعرف بأنها مقدرة الطفل بإنجاز الحركات الرياضية التي تعتمد على استخدام المفاصل على نطاق حركي كبير وواسع تحت تأثير قوى خارجية. (Wenicke & Gurgan, 1982, p. 207)

ويقصد بها أيضاً القدرة على القيام بالواجبات الحركية في مجال حركي مثالي. (حسين، 1998، صفحة 590)

### طرق تنميتها:

تتم تنمية قدرة المرونة على الأنشطة النمطية التي تعتمد على الحركات المفصلية، وهناك نوعان من هذه الحركات حركات ذات فعالية وأخرى غير فعالة، والهدف منها الوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين من الجودة والفعالية في الأداء الرياضي، كما أنها تكسب الرياضيين الثقة بالنفس وتعزيز الدافع نحو التعلم. (Benrard, 1990)

ومن بين التمارين والأنشطة الفعالة التي تساهم في تنمية قدرة المرونة نجد:

- تمارين الإحناء والاستقامة.

- الثني والمد التدريجي للأرجل والذراعين.

- الحركات الرياضية من خلال السحب الأمامي للأطراف إلى أبعد نقطة ممكنة مع التثبيت لمدة تتراوح من 15 إلى 20 ثانية.

- الانتقال التدريجي في الإطالة العضلية من نقطة الصفر بالقدر المناسب لتجنب إصابة العضلات والأربطة المفصلية، ثم إنقاص الشد تدريجياً.

- تمارين يتم فيه استخدام إيزومترية مع القدرة على المحافظة للحد الأقصى من المسافة.

-ومن بين الرياضات التي تساهم في تنمية المرونة نجد مثلاً (الجمباز، السباحة)، مع ضرورة التكرار المستمر أسبوعياً. (حسين، 1990، صفحة 213)

#### 2-4 - الرشاقة:

يمكننا القول بأن الرشاقة هي عبارة عن تركيبة لمجموعة من الخصائص الحسية حركية والبدنية، فتوفرها لدى الطفل يعطي تناسق وتكامل للأداء الحركي، فيذكر العديد من الباحثين أن الرشاقة هي جملة من المكونات للياقة البدنية، التوافق، المرونة، وسرعة رد الفعل.

فيمكن تعريف الرشاقة بأنها قدرة الطفل على التكيف مع جسمه أو اتجاهاته أو سرعته أو العوامل الخارجية المؤثرة بدقة عالية وسلاسة مع اختيار التوقيت الصحيح. (عبد المالكى و العبيدي، 2008، صفحة 104)

وتعرف أيضاً بأنها مقدرة الطفل على إشراك مجموعة من الخصائص والتوافق بينهما في أداء حركي لمختلف أجزاء الجسم أو جزء منه. (فاضل، 2015، صفحة 92)

كما يعرفها كمال جميل (2005) بأنها قدرة الرياضي على تغيير في اتجاه حركة معينة مع تطبيق حركة أخرى. (الريضي، 2005، صفحة 100)

#### طرق تنميتها:

مع وصول الطفل للسادسة من عمره يصبح نمو الجهاز العصبي قد اقترب من النضج، فهذا مؤشر على هناك قابلية للتعلم الرشاقة للطفل بداية من هذا السن، فلذا وجب على المربين تنمية قدرة الرشاقة من خلال إعداد برامج تعليمية متنوعة في التعلم الحركي. (أسامة كامل، 1999، صفحة 359)

- من بين الطرق الشائعة في تنمية قدرة الرشاقة لدى الأطفال بإستخدام الأداء العكسي في كرة القدم، مثل دمج حركة الدحرجة والقفز على الحواجز، التسديد وتصغير مساحات الملعب مع سرعة الأداء المهاري للرياضي. (طه، 1992، صفحة 150)

- القيام بأداء الجري الجانبي الذي يعتبر من التمارين المشابهة للأداء.

- استخدام الأنشطة الحركية التي تعتمد على الجري المتعرج، الجري النطبي، القفز البليومتري الجانبي، الوقوف على الكرسي، تمارين السلم...

- تمارين حركية التي تعتمد على سرعة تغيير في الاتجاهات (5-10-5 م). (أحمد و الخوجة، 2010، صفحة 340)

### 3- أهمية تنمية القدرات الحركية للطفل في المرحلة العمرية (9-10) سنوات:

تُعد المرحلة الابتدائية البيئة التي يقضي فيها الطفل معظم أوقاته، ويكتسب مختلف المهارات المعارف، كما تبدأ ملامح شخصية الطفل في التكوين، وتتغرز فيه القيم والمبادئ والاتجاهات حسب البيئة التي يعيش فيها، وتنمو وتحسن مختلف القدرات الحركية والإدراكية والمهارات الأساسية، والتي من شأنها أن تكون السبب الأول والرئيسي في اكتساب مختلف الأنشطة والمهارات الرياضية الخاصة سواءً داخل أو خارج أسوار المدرسة، وهذا يؤدي إلى النضج المبكر لخصائص القدرات الحركية والذي يعمل على تنمية وتطوير الجانب الحسي حركي للطفل.

وخلال هذه المرحلة يجب تزويد الطفل بمختلف المعارف والمهارات الحركية من خلال برامج حركية مدروسة وفق احتياجات الطفل وخصائصه المختلفة، ففي هذه المرحلة الحساسة تتكون لديه قاعدة حركية من شأنها أن تساهم في اكتساب العديد من المهارات الرياضية والأنشطة الحركية وتفوقه في مختلف الاختصاصات الرياضية (الرياضات الجماعية والفردية)، كما تعتبر هذه المرحلة استدراك للتقصير أو إهمال الذي يمكن أن يكون في السنوات الأولى من عمر الطفل.

كما أن الجانب المورفولوجي للطفل الذي يمثل الشكل العام للطفل والقوام المعتدل الخالي من التشوهات والعاهات، عنصراً مهماً وأساسياً في اكتساب وتعلم مختلف المهارات الرياضية انطلاقاً من القدرات الإدراكية الحركية، لذا من الضروري أن تعمل البرامج الحركية للطفل في هذه المرحلة على تنمية القدرات الإدراكية الحركية من أجل السيطرة والتحكم في جسمه بكل أريحية وأقل جهد أثناء أدائه للمهارات الرياضية. (زكي، 2006، صفحة 127)

### 4- المبادئ العامة والأسس العلمية في تنمية القدرات الحركية:

يجب على المربي المختص في المرحلة الابتدائية مراعات الأسس العلمية الحديثة في تنمية القدرات الحركية للطفل، وذلك كون هذه المرحلة حساسة وتتطلب قدر كافي من المعرفة العلمية السليمة والإلمام بالطرق والأساليب العلمية الحديثة والفهم العميق لخصائص نمو الطفل واحتياجاته وميوله، ويمكن حصرها فيما يلي:

- تحديد زمن وتكرار: وهو مقدرة الطفل على الأداء الحركي ويمر بأربعة مراحل أساسية وهي:

- مرحلة نفاذ الجهد: ويعني وصول الطفل إلى التعب ويظهر عليه ذلك من خلال بعض المؤشرات.
- مرحلة استرجاع الجهد: ويقصد به الفترة التي ينتقل فيه الطفل الرياضي من حالة الجهد إلى حالة الراحة أي الرجوع إلى الحالة الطبيعية.
- مرحلة الرجوع إلى البداية: ويقصد به إذا تجاوزت فترة الراحة أكثر من الوقت المسموح به فإن الطفل الرياضي يعود لنقطة البداية. (أحمد و الخوجة، 2010، صفحة 323)

#### 5- المتطلبات الأساسية للمرحلة العمرية 9-10 سنوات:

- حسن اختيار الأنشطة الحركية التي تساهم في تحسين القوام وإكساب الطفل العادات الصحية السليمة.
- التنوع في ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية مع مراعاة فترات العمل والراحة واحترام الوقت.
- الاهتمام باختيار الأنشطة الحركية التي تتطلب تدخل عمل الأعضاء الكبيرة.
- ضرورة إدراج الأنشطة الحركية الإيقاعية في البرنامج التعليمي.
- الاهتمام بممارس الأنشطة الحركية التي تتطلب اتصال بين الأصدقاء باستخدام مجموعات صغيرة.
- الاهتمام باختيار الأنشطة التي تنمي القدرات الحركية للطفل (التوافق الحركي، التوازن، المرونة، الرشاقة). (البساطي، 2009، صفحة 133)

#### 6- محتوى برنامج الأنشطة الحركية للطفل من 9-10 سنوات:

- تهدف برامج الأنشطة الحركية للطفل في المرحلة الابتدائية إلى منح الفرصة للطفل لأداء واجب حركي يناسب إمكانياته وقدراته البدنية والنفسية والاجتماعية والانفعالية، كما أنه يجب أن يتوافق البرنامج مع احتياجات الطفل وقدراته وأن يناسب سنه وبيئته الاجتماعية. (Times, 1996, p. 102)

ويشمل برنامج الأنشطة الحركية لهذه المرحلة ما يلي:

- أنشطة حركية إيقاعية تصاحبه غناء من التاريخ الوطني والتراث المجتمع.
- ألعاب رياضية وأنشطة حركية باستخدام القصص الحركية.
- تمارين وأنشطة حركية تمثيلية على شكل محاكاة.
- مهارات حركية أساسية (جري، قفز، نط الحبل، رمي الكرة واستقبالها، الدفع...).
- أنشطة حركية وألعاب مصغرة تنمي القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية الأساسية.
- تمارين بسيطة وقاعدية لتنمية القوة العضلية مع مراعاة التدرج السليم.
- أنشطة حركية على شكل منافسات بسيطة ومفهومة.

- أنشطة حرة تدعم الإبداع والخيال لاكتشاف قدرات الطفل.
- أنشطة حركية باستخدام ألعاب المطاردة والتناوب مع الزميل مع مراعاة وقت الجهد والراحة.
- تمارين تدعم سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والتغيير في الاتجاه والجري المتعرج. (ناهدة و  
ونيللي، 2004، صفحة 2004)

## خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه لأهم خصائص ومميزات هذه المرحلة والتي تعتبر مرحلة مهمة وحساسة من حياة الطفل، حيث يقضي فيها معظم أوقاته يتلقى من خلالها مختلف المهارات والمعارف والخبرات القاعدية، كما أنها تمتاز بنمو سريع ودقيق بدنياً وحركياً ونفسياً وعقلياً، وتنمو قدراته الحركية وتتطور حسب مستوى تطور بيئته، كما أن الحالة النفسية للطفل في هذه المرحلة العمرية تتأثر تأثيراً بالغاً جراء التغيرات المورفولوجية والفيزيولوجية والبيئية، حيث تنعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وانفعالاته بصورة واضحة، حيث يكون النمو في هذه المرحلة جراء اكتسابه للخبرات والمعارف والمهارات الحركية والمواقف التي تصادفه داخل وخارج المدرسة،

إن نمو وتطور الحواس من خلال استقبالها لمختلف المثيرات الحسية حركية والبصرية والمعرفية حسب بيئته وقدراته، حيث أن الطفل في هذه المرحلة لديه القابلية لتعلم القدرات الحركية ويتحسن نمو التوافق العصبي العضلي تدريجياً، من خلال استخدام الطفل لحواسه في تنمية قدرة التوافق الحركي بين أجزاء جسمه المختلفة عن طريق الممارسة والتكرار للأنشطة الحركية تحت تأطير مربين مختصين وفق برنامج حركي يخدم الأهداف التربوية العامة.

الباب الثاني

الجزء الثاني

# الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات

المصاحفية

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة يخطوها الباحث لتكوين فكرة أولية على الظروف الميدانية التي تجري عليها الدراسة، ولأجل الوصول لأحسن طريقة لإجراء الاختبارات الميدانية على العينة المستهدفة وتحقيق نتائج صادقة.

#### 1-1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

لقد قمنا بزيارة ميدانية لمجتمع الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9-10) سنوات والتعرف على مدير المدرسة والطاقم التربوي، كما قمنا بتفقد ساحة المدرسة التي يمارس فيها التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية وكان يوم: 21 ديسمبر 2022 وذلك من أجل:

- الاطلاع على حجم المجتمع الأصلي بالمؤسسة وكذا مميزاته وخصائصه.
  - التعرف على الفريق المساعد في إجراء الدراسة.
  - التأكد من سلامة ساحة المؤسسة ومدى وملاءمتها للممارسة الأنشطة الرياضية.
  - الشروع في إعداد الوسائل والأجهزة البيداغوجية المناسبة لعينة الدراسة والتأكد من صلاحيتها.
  - الاطلاع على الحجم الساعي العام للعينة وكذا الوقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- حيث قمنا باختيار 12 تلميذاً 6 ذكور و6 إناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية، حيث تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكان الهدف من هذه الدراسة هو مدى ملائمة وكفاءة الاختبارات من حيث ثبات وصدق وموضوعية الاختبارات لعينة الدراسة بالإضافة إلى:
- تشخيص الصعوبات والأخطاء أثناء تطبيق الاختبارات قبل تطبيق التجربة الأصلية.
  - التأكد من سلامة وكفاءة الأداة المستخدمة في الدراسة.
  - التنسيق بين أعضاء فريق العمل كيفية إجراء الاختبارات والتأكد من فهمهم الاختبارات.
  - التأكد من التسلسل المنطقي لأداء الاختبار.
  - التأكد من المدة الزمنية لتنفيذ لاختبار والقدرة على التحكم في الوقت من قبل الفريق المساعد.
  - التعرف على مدى استجابات عينة الدراسة للاختبارات المطبقة وملاءمتها لمستوى عينة الدراسة.
  - الكشف على المعوقات والأخطاء المتوقع حدوثها أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية من أجل تفاديها.

حيث أجرينا التجربة على العينة الاستطلاعية المختارة بتطبيق اختبارين وهما كالتالي:

- الاختبار الأول يوم: 2023/01/10.

- الاختبار الثاني يوم: 2023/01/17.

### 1-2- التجربة الاستطلاعية الثانية:

بالنسبة للتجربة الاستطلاعية الثانية كانت على نفس العينة الاستطلاعية، وذلك من أجل تطبيق مجموعة من الأنشطة الحركية والألعاب المبرمجة في وحدات البرنامج المقترح وذلك يوم: 2023/01/19 وذلك بغية التعرف على ما يلي:

- ضبط المدة الزمنية لتنفيذ الوحدة التعليمية.
  - مدى ملاءمة الأنشطة الحركية المقترحة في البرنامج مع خصائص ومميزات عينة الدراسة.
  - التأكد من توفر وسلامة الوسائل والأجهزة المستخدمة في تطبيق الوحدات التعليمية وكذا ملاءمتها للعينة.
  - مدى توافق الأنشطة الحركية المختارة مع المكان والمعدات المستخدمة في تطبيق البرنامج.
- كما أظهرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي:

- استيعاب وفهم التلاميذ للاختبارات المستخدمة في التجربة.
- تجاوب وتقاوم من قبل أعضاء فريق العمل في تطبيق الاختبارات.
- ملاءمة الأدوات والأجهزة المستخدمة (كرات، حبال النط، سلام التنسيق، حلقات القفز، حواجز...)
- ملاءمة الاختبارات المبرمجة لعينة الدراسة.
- الكشف على الصعوبات والعراقيل التي قد تصادف أعضاء فريق العمل أثناء التجربة.
- التعرف على الأخطاء التقنية أثناء تنفيذ الاختبارات ومحاولة تفاديها.
- ملاءمة الأنشطة الحركية والألعاب والتمارين المختارة في البرنامج للعينة، وكذا الحجم الساعي للوحدات التعليمية.

وقد وجد الباحث بعض الصعوبات منها:

- عدم توفر المؤسسة على الأدوات والوسائل البيداغوجية الخاصة بممارسة الأنشطة الحركية.
- تلقينا صعوبات في برمجة حصة ثانية، بسبب كثافة جدول التوقيت الدراسي للتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي.

2- المنهج المتبع:

يعتمد اختيار المنهج المناسب إلى طبيعة موضوع الدراسة، لذا تعددت المناهج التي تستخدم في دراسات البحوث العلمية، وفي دراستنا هذه استخدمنا المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة عن طريق القياس القبلي والبعدي نظراً لملائمته طبيعة دراستنا وإشكاليته، "فهو الدراسة الواعية للمناهج المختلفة التي تطبقها مختلف العلوم تبعاً لاختلاف موضوعاتها". (موفق ع.، 2001، صفحة 15)

إن المنهج التجريبي يعمل على احداث تغيير مضبوط على الظواهر، فهو لا يكتفي بوصف الظواهر فحسب بل يتعداه إلى أكثر من ذلك فهو يعمل على إعادة تشكيل الظاهرة باستخدام بروتوكولات معينة ومن ثم ملاحظة النتائج بعناية ثم تحليلها وتفسيرها. (عليان، 2000، صفحة 51)

**التصميم المستخدم:** لقد اعتمدنا على التصميم التجريبي ذو مجموعتين متكافئتين، تجريبية وأخرى ضابطة. ذات القياس القبلي والبعدي.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة:

ونقصد به جميع أفراد المجتمع الأصلي الذي نسعى إلى دراسته ويشتركون في بيئة واحدة، ويرى أبو علام (2013) المجتمع هو مجموعة من الأفراد لهم نفس المميزات والخصائص ويستطيع الباحث الكشف عنها ودراستها، وقد يكون المجتمع كبيراً أو صغيراً. (رجاء، 2013، صفحة 152)

ويتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي بمديرية التربية لولاية الجزائر غرب خلال السنة الدراسية 2023/2022، وذلك اعتماداً على الاحصائيات الرسمية الصادرة عن مديرية التربية جزائر غرب والبالغ عددهم 22145 تلميذاً موزعين على 354 ابتدائية.

3-2- عينة الدراسة:

هي مجموعة جزئية من المجتمع الأصلي للدراسة يتم انتقاؤها بطريقة ما واجراء عليها التجربة للوصول إلى نتائج يتم تعميمها على جل المجتمع. (طلعت، 1987، صفحة 73)

حيث اختيرت عينة الدراسة بالطريقة القصدية من تلاميذ المرحلة الابتدائية للسنة الدراسية 2023/2022 وقد بلغ عددها 46 تلميذ وتلميذة، وذلك نظراً إلى طبيعة المنهج التجريبي المتبع في عزل

المجموعة الضابطة عن التجريبية لمنع التأثير السيكولوجي والتربوي المتبادل، وتركيز البحث على فئة معينة تمتلك الخصائص المطلوبة لمعالجة مشكلة الدراسة، كما أن ضخامة المجتمع الأصلي فرض علينا استخدام الطريقة القصدية بدل العشوائية في اختيار عينة الدراسة.

فعمدنا إلى اختيار فوجين تم تقسيمهم سابقاً من طرف إدارة المؤسسة مراعين بذلك مبدأ تكافؤ المجموعتين من حيث العدد والمستوى المعرفي والوزن والطول والسن، ومن أجل اختيار العينة التجريبية التي سيطبق عليها البرنامج التعليمي المقترح من العينة الضابطة التي سيطبق عليها البرنامج الاعتيادي قمنا بإجراء قرعة السحب وذلك بحضور مدير المؤسسة وأساتذة المجموعتين لإضفاء الشفافية على العملية، فكان أفراد العينة الأولية 47 تلميذاً تم استبعاد تلميذة واحدة بسبب أعاقة حركية، لتصبح عينة الدراسة النهائية 46 تلميذاً، وقد بلغ عدد المجموعة التجريبية 23 تلميذ والعينة الضابطة 23 تلميذ، بنسبة 0,10% من المجتمع الأصلي المتمثلة في 22145 تلميذ.

الجدول رقم (01): يوضح نسب توزيع عينة الدراسة

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	22145	100%
2	العينة الأولية	47	0,21%
3	عينة الدراسة	46	0,20%
4	المجموعة التجريبية	23	0,10%
5	المجموعة الضابطة	23	0,10%
6	العينة الاستطلاعية	12	0,05%
7	المستبعدة بسبب الإعاقة الحركية	01	0,004%

3-2-1- تجانس العينة:

الجدول رقم (02): يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس

بالنسبة للسن

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
23	09,73	0,43	0,354	0,05	0,440
23	09,65	0,48			

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (02)، حيث اتضح مدى تباين تجانس العينتين لمتغير السن، وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة (09,73) وانحراف معياري بقيمة (0,43)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعيينة التجريبية (09,65) وانحراف معياري بقيمة (0,48)، وكانت قيمة اختبار Levene (0,354) وقيمة الدلالة المعنوية (0,440) كانت أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على أنها غير دالة إحصائياً، ونستنتج من ذلك أن العينتين غير متباينتين أي أن هناك تجانس في متغير السن بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

الجدول رقم (03): يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس

بالنسبة الوزن

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene	مستوى الدلالة المعنوية	الدلالة المعنوية
23	32,74	5,880	01,091	0,05	0,573
23	32,59	6,230			

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)، والذي يوضح مدى تجانس العينتين لمتغير الوزن، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة (32,74) وبانحراف معياري قدره (5,880)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعيينة التجريبية (32,59) بانحراف معياري قدره (6,230)، وقد جاءت قيمة اختبار Levene (1,091) وقيمة الدلالة المعنوية (0,573) جاءت أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على أنها غير دالة إحصائياً، ونستنتج من ذلك أن العينتين غير متباينتين أي أن هناك تجانس في متغير الوزن بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

الجدول رقم (04): يوضح قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل Levene للتجانس

بالنسبة الطول

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار Levene	مستوى الدلالة المعنوية	الدلالة المعنوية
23	01,36	0,06	0,312	0,05	0,436
23	01,33	0,07			

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) مدى تجانس العينتين لمتغير الطول، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة (01,36) وبانحراف معياري قدره (0,06)، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة التجريبية (01,33) بانحراف معياري قدره (0,07)، وقد جاءت قيمة اختبار Levene (0,312) وقيمة الدلالة المعنوية (0,436) جاءت أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، وهذا يدل على أنها غير دالة إحصائياً، ونستنتج من ذلك أن العينتين غير متباينتين أي أن هناك تجانس في متغير الطول بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

### 3-2-2- تكافؤ العينتين:

بعد ما قمنا بتقسيم العينة مجموعتين أجرينا عليهما اختبار التكافؤ، انطلاقاً من المتغيرات التي لها علاقة بموضوع دراستنا وهي عبارة عن اختبارات تقيس القدرات التوافقية التي نود قياسها وهي (توافق العينين واليدين، توافق العينين والرجلين، توافق العينين واليدين والرجلين)، حيث قمنا بحساب الفروق من خلال الوسائل الإحصائية اللازمة.

الجدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للقدرات التوافقية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

اختبارات التوافق الحركي		وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة المعنوية	الدلالة
اختبار رمي الكرة على الحائط	درجة	الضابطة	04,91	02,62	0,432	0,668	غير دال	
		التجريبية	04,56	02,82				
اختبار الدوائر المرقمة	ثا	الضابطة	13,85	05,10	0,884	0,381	غير دال	
		التجريبية	12,72	03,38				
اختبار نط الحبل	درجة	الضابطة	07,34	06,32	0,167	0,868	غير دال	
		التجريبية	07,04	06,01				

عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) نجد بأن قيمة "ت" جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) عند جل الاختبارات، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي، وهذا يثبت على أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات.

4- متغيرات البحث:

انطلاقاً من الفرضيات المقترحة اتضح بأن هناك متغيرين متغير مستقل والآخر تابع.

4-1- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يريد الباحث دراسة تأثيره على المتغير التابع.

يقول إبراهيم (200) المتغير المستقل هو الذي يعتقد الباحث بأنه السبب في تأثيره على متغير آخر نتيجة دراسة معينة. (مروان ع.، 2000، صفحة 140)

كما أنه يعرف بالعامل الإيجابي والمتمثل في البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية.

4-2- المتغير التابع:

وهو العامل الذي يتأثر بالمتغير المستقل في الظاهرة المدروسة، وهو المتغير الذي يتبع المتغير المستقل ويعرف بأنه العامل الذي يتغير نتيجة تأثير العامل المستقل، حيث هو المتغير الذي يريد الباحث دراسة مدى تأثيره بالمتغير المستقل. (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 141)

ويتمثل المتغير في دراستنا الحالية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

4-3- تحديد متغيرات الدراسة:

4-3-1- تحديد القدرات التوافقية الحركية:

من أجل تحديد أنواع القدرات التوافقية الحركية التي يجب علينا تنميتها في هذه الدراسة من خلال تطبيق البرنامج التعليمي، قام الباحث بمراجعة بعض المصادر والمراجع في: التعلم الحركي، علوم الحركة، الفسيولوجيا، الاختبارات والقياس، طرق وأساليب التعليم، القدرات التوافقية، القدرات البدنية، التربية الحركية والعديد من الدراسات لتحديد أهم القدرات المحددة لحدوث عملية التوافق الحركي العام والمتمثلة توافق العينين واليدين، العينين والرجلين، العينين واليدين والرجلين معاً.

4-3-2- ضبط متغيرات الإجرائية للدراسة:

والتي نقصد بها العوامل المؤثرة التي من شأنها أن تؤثر على المتغير المستقل فيتغير بذلك نتيجة المتغير التابع، أي ضبط العوامل المؤثرة في مجال التعلم الحركي والمهاري، لأن تحكم وضبط السلوك

الإنساني نسبي، فمصادر العوامل المشوشة عديدة في مجال التعلم الحركي، لذا يجب علينا أن نتحكم ونضبط هذه المتغيرات. (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 141)

لأن عملية ضبط المتغيرات والتحكم فيها تقودنا إلى تحقيق نتائج واقعية ومضبوطة وبعيدة عن الذاتية أثناء تطبيق الاختبارات، ولكن ضبط متغيرات البحث الإجرائية تعتمد على ثلاث متغيرات أساسية وهي:

• **ضبط متغيرات عينة الدراسة:**

حيث عملنا على ضبط العينة من نفس المستوى العمري والدراسي وتمثلت في تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي (9-10) سنوات، وغالبيتهم تدرجوا معاً من السنة الأولى ابتدائي حتى الرابعة ابتدائي في نفس المؤسسة وتحت نفس الظروف البيئية، بالإضافة إلى:

- الإلحاح في توعية أفراد العينة على تجنب ممارسة أي نشاط رياضي مهما كانت صفته.
- الحرص على الانضباط لحضور جميع الحصص التعليمية الخاصة بالبرنامج وكذا الاختبارات.
- توعية أفراد العينة بالتغذية الجيدة وعدم التفريط في الأكل الغير الصحي لتفادي زيادة في الوزن.
- تخصيص فترات النوم والاستراحة الكافية والمنتظمة وفي أوقاتها المخصصة، والاهتمام بنظافة الجسم.
- تحقيق قدر من التجانس بين أفراد العينة من حيث الخصائص البدنية والعمرية.
- استبعاد التلاميذ الذين يعانون من إصابات أو أمراض قد تؤثر على الأداء الحركي.
- توزيع أفراد العينة بطريقة تحقق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

• **ضبط المتغيرات الإجرائية التجريبية:**

- لضمان نتائج دقيقة وموضوعية أثناء إجراء الاختبارات عمدنا على مراعاة نفس الظروف والشروط التي أجريت فيها الاختبارات القبلية هي نفسها التي أجريت فيها الاختبارات البعدية لكلي المجموعتين وذلك:
- إجراء الاختبارات على عينة الدراسة في الفترة الصباحية من الساعة (10:30 إلى غاية 11:30).
- إجراء الاختبارات في ساحة المؤسسة المخصصة للممارسة الأنشطة الرياضية بمدرسة الأخوين الشهيدين عزيزو بتسالة المرجة-الجزائر.
- توحيد طريقة وأسلوب التدريس وكذا الشرح لجميع أفراد العينة.
- توحيد زمن الحصص التعليمية ومدتها لجميع أفراد العينة.
- مراعاة نفس الظروف المناخية في إجراء الاختبارات.

- مراعاة نفس الوقت المخصص في إجراء الاختبارات.
- العمل مع نفس أعضاء الفريق المساعد في إجراء الاختبارات.
- الحرص على استخدام نفس العتاد والأجهزة البيداغوجية في الاختبارات.
- ضبط المتغيرات الإجرائية الخارجية:

لقد عملنا جاهدين وبكل موضوعية أن تخضع عينة الدراسة إلى نفس الشروط والظروف في فترة تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات بنفس المكان والزمان والمدة الزمنية المستغرق لإجراء الاختبارات، كما عمدنا على عدم تغيير الطاقم المساعد، مع مراعاة للعديد من الجوانب النفسية والاجتماعية وفي نفس الظروف التجريبية للمجموعتين.

#### 5- مجالات الدراسة:

#### 5-1- المجال البشري:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية لمدرسة الأخوين الشهيدين عزويو بتسالة المرجة ولاية الجزائر للسنة الدراسية 2022/2023.

#### 5-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى ابتدائية الأخوين الشهيدين عزويو بتسالة المرجة-مديرية التربية لولاية الجزائر غرب.

#### 5-3- المجال الزمني:

تم الشروع في إعداد الجانب النظري للدراسة بداية من سبتمبر 2022 إلى غاية جوان 2023 ، بينما الدراسة التطبيقية كانت منذ 10 جانفي 2022 إلى غاية 09 ماي 2023، حيث تتضمن مدة تطبيق البرنامج على عينة الدراسة 11 أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، بينما المجموعة الضابطة فخضعت للبرنامج الاعتيادي وكانت كالاتي:

اختبارات الدراسة الاستطلاعية: 2023/01/10 إلى 2023/01/17

الاختبارات القبليّة: 2023/01/24.

بداية تنفيذ البرنامج: 2023/01/24.

الاختبارات البعديّة: 2023/05/11.

6- أدوات جمع البيانات:

6-1- الأدوات والوسائل المستخدمة في الدراسة:

- مقياتي وصافرة.
- جهاز قياس الوزن والطول.
- هاتف محمول.
- أمتار شريطية.
- أقماع مختلفة الحجم.
- حلقات القفز والتنسيق.
- سلاالم التنسيق.
- حبال النط.
- كرات التنس.
- كرات اليد.
- حواجز مختلفة الارتفاع.
- صديرات مختلفة الألوان.

6-2- اختبارات التوافق الحركي:

6-2-1- اختبار رمي الكرة على الحائط:

الغرض من الاختبار قياس التوافق بين العينين واليدين.

الادوات: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الاداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا

للتسلسل الآتي:

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى وإعادة استقبالها بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى وإعادة استقبالها بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى وإعادة استقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى وإعادة استقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

التسجيل: تحسب درجة لكل محاولة صحيحة، أي أن الدرجة النهائية هي (20) درجة.



صورة رقم (05): توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار رمي الكرة على الحائط.

6-2-2- اختبار الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس توافق بين العينين والرجلين.

الادوات المستخدمة: مقياتي - يرسم على الارض 8 دوائر مرقمة بشكل عشوائي من (1 إلى 8) على ان يكون قطر كل منها (60) سم.

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (01) وعند سماع اشارة صوتية يقوم بالوثب بكلتي القدمين الى رقم (02) ثم (03) إلى أن يصل للدائرة رقم (08).

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية. (علي سلمان، 2013،

صفحة 182)



صورة رقم (06): توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار الدوائر المرقمة.

### 6-2-3- اختبار نط الحبل:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين واليدين والرجلين.

الأدوات المستخدمة: حبل طوله (60,96) سم بحيث يتم عقده من أطرافه بحيث تكون المسافة بين العقدتين (30,48) سم.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بمسك أطراف الحبل ويقوم بالوثب من فوق الحبل بكلتي الرجلين بحيث يمر الحبل من أمام إلى أسفل القدمين، ويكرر الأداء خمس مرات.

التسجيل: تحتسب للمختبر درجة لكل محاولة صحيحة، أي أن الدرجة النهائية (05) درجات.

### ملاحظة:

- يتم النط من فوق الحبل وباستعمال اليدين.
- بعد القفز على الحبل يتم السقوط بكلتي القدمين.
- مراعاة عدم لمس الحبل أثناء السقوط مع عدم ارخاءه أثناء النط.

- المحافظة على توازن الجسم أثناء الأداء.
- النظر يكون للأمام أثناء الأداء.
- أي مخالفة في الشروط تلغى المحاولة. (حسانين، 1987، صفحة 400)



صورة رقم (07): توضح وضعية التلميذ أثناء أداء إختبار النط على الحبل.

#### 7- الأسس العلمية للاختبارات:

استناداً على بعض الدراسات والأبحاث العلمية السابقة التي استخدمت اختبارات التوافق الحركي، أثبتت أن اختبارات التوافق الحركي تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث قام الباحث باختبار الاختبارات الخاصة بالدراسة وبعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات النظرية ومن مصادر جد موثوقة، حيث كانت النتائج على النحو التالي:

- بالنسبة لثبات الاختبارات فقد تراوحت قيمهم ما بين (0,84 و 01).
- بالنسبة لصدق الاختبارات تراوحت قيمهم ما بين (0,82 و 01)

ورغم قوة الأدلة التي تثبت ثبات وصدق الاختبارات من خلال المصادر المتنوعة التي استندنا عليها، إلا أنه لم يمنعنا من إعادة حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات من أجل إعطاء مصداقية أكثر.

كما قام الباحث أيضاً بإيجاد نوعين من صدق الاختبارات وهما: الصدق الذاتي وصدق المحتوى، أما الأول فقمنا بحسابه من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، بينما الثاني فقد قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من المختصين والمحكمين ملحق رقم (01).

### 7-1- ثبات الاختبار:

لقياس معامل ثبات الاختبار قام الباحث بإجراء الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوع من يوم إجراء الاختبار الأول على عينة مكونة من 12 تلميذ من خارج عينة الدراسة، لأن الثبات يعني دقة الاختبار واتساقه والاستقرار في النتائج، أي أنه ثابت في كل مرة يتم تطبيقه في نفس الظروف ولا تتغير سماته أي بوجود فروق معنوية بين الاختبارين. (قيس، عبد الجبار، و بسطويسي، 1987، صفحة 172)

### جدول رقم (06): يوضح معاملات الثبات لاختبارات التوافق الحركي

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الانحراف		معامل الثبات		مستوى الدلالة
			الحسابي	المعياري	المحسوبة	المجدولة	
اختبار رمي الكرة على الحائط	درجة	الأول	03,91	02,06	0,939		دال إحصائياً
		الثاني	04	02,48			
اختبار الدوائر المرقمة	ثا	الأول	14,82	04,60	0,971	0,553	دال إحصائياً
		الثاني	14,66	04,34			
اختبار نط الحبل	درجة	الأول	07,66	05,38	0,985		دال إحصائياً
		الثاني	07,91	05,77			

عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية 11

تشير نتائج الجدول رقم (06) إلى وجود معامل ثبات عال لاختبارات التوافق الحركي وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون، حيث كانت نتائج معامل الثبات المحسوبة أكبر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية عالية لاختبارات قيد الدراسة.

7-2- صدق الاختبار:

7-2-1- الصدق الذاتي:

"هو الحقيقة أو مدى الدقة التي تقاس بها الأداة أو الظاهرة التي من أجلها وضعت لقياسها". (مروان ، 1999، صفحة 177)

للتأكد من صدق الاختبارات قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي الذي يعني صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ولقياسه نقوم بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والمعادلة كالاتي:

$$\text{معامل ثبات الاختبار} = \sqrt{\text{صدق الاختبار}}$$

جدول رقم (07): يوضح معاملات الصدق لاختبارات التوافق الحركي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار
0,97	0,939	اختبار رمي الكرة على الحائط
0,986	0,971	اختبار الدوائر المرقمة
0,993	0,985	اختبار نط الحبل

عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) تبين بأن درجات الصدق مرتفعة وذلك باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وذلك دليل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

7-3- الصدق الظاهري:

لقد قمنا بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التخصص لإبداء آرائهم حول الاختبارات (أنظر الاستمارة في الملحق رقم 01) وبعد استرجاعها من المحكمين تم التوصل إلى الشكل النهائي للاختبارات، حيث كان الاجماع 100% من قبل المحكمين على الاختبارات الثلاثة المختارة للتوافق الحركي مراعين بذلك اقتراحاتهم وملاحظاتهم.

7-4 - الموضوعية:

يقصد بموضوعية الاختبار هو الابتعاد عن الذاتية والتحيز، كما أنه يبعد الشك من قبل المختبرين، فالاختبار الجيد هو الذي يتفق المحكمون في تقويم أداء المختبرين.

وبما أن الاختبارات من مصادر موثوقة ولها مصداقية عالية في المجال الرياضي، وشروطها واضحة وبسيطة، حيث أن الفريق المساعد لم يجد أي صعوبة في فهمها، كما أنهم مطلعون جيداً على ظروف إجراء الاختبارات وكيفية التسجيل لأن الاختبارات نتائجها رقمية وغير قابلة للتأويل والحيادية، وإدراكهم ووعيهم بعدم التدخل أو مساعدة المختبرين أثناء الأداء، فضلاً عن ذلك أن الاختبارات مناسبة للعينة من حيث السن والجنس والبنية المورفولوجية وهذا حسب مصادر الاختبارات، وكل هذا يدل على أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية جداً من الموضوعية.

8- البرنامج التعليمي المقترح:

8-1 - أهداف البرنامج:

نهدف في هذه الدراسة إلى تنمية التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات، وذلك من خلال اعداد وحدات تعليمية نسعى من خلالها إلى تحقيق أهداف الدراسة، حيث اقتصرنا دراستنا على 21 هدف تعليمي ل تنمية:

- قدرة التوافق الحركي بين (العينين واليدين).
  - قدرة التوافق الحركي بين (العينيين والرجلين).
  - قدرة التوافق الحركي بين (العينيين واليدين والرجلين).
  - التعرف على الفروق الحاصلة للتوافق الحركي بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين.
  - تحسين وتطوير من القدرات التوافقية الحركية للعينة التجريبية.
- والجدول التالي يوضح هذه الأهداف التعليمية ومواقيت تنفيذها.

جدول رقم (08): يوضح الأهداف التعليمية الرئيسية المقترحة والمطبقة في التجربة الرئيسية.

الهدف التعليمي	التاريخ	الرقم
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين.	2023/01/24	1
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (دقة التصويب في مواقف محددة).	2023/01/26	2
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (نقل الكرة والتصويب في مواقف محددة).	2023/01/31	3
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تمرير الكرة مع الانتقال)	2023/02/02	4
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تمرير واستقبال الكرة).	2023/02/07	5
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة من الثبات).	2023/02/09	6
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة مع التنقل).	2023/02/14	7
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة مع التنقل والتصويب).	2023/02/21	8
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام سلم التنسيق 01 (échelle).	2023/02/23	9
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام سلم التنسيق 02 (échelle).	2023/03/14	10
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام أطواق رياضية (les cerceau)	2023/03/16	11
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام الحواجز (les haies).	2023/03/21	12
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام أعمدة التعرج (Piquet slalom).	2023/03/23	13
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام ورشات التوافق 1 (Ateliers de compatibilité).	2023/04/11	14
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام ورشات التوافق 2 (Ateliers de compatibilité).	2023/04/13	15
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (نط الحبل من الثبات).	2023/04/18	16
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (نط الحبل مع الحركة).	2023/04/25	17

تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة)1.	2023/04/27	18
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة)2.	2023/04/02	19
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة)3.	2023/04/04	20
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة مع التصويب).	2023/04/09	21

### 8-2- أسس وضع البرنامج:

لقد تم تصميم البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية وفقاً للمبادئ والأسس التالية:

- تحقيق الأهداف التي من أجله أعد البرنامج التعليمي.
- ملائمة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية (9-10) سنوات.
- مراعاة الشمولية والتنوع في اختيار الأنشطة الحركية.
- أن تتضمن الأنشطة الحركية عامل التشويق والاثارة.
- مراعاة مبدأ التحفيز والتشجيع من أجل التعلم والتطوير.
- مراعاة القدرات العقلية للعينة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- توافق الوحدات التعليمية لمستوى العينة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ.
- الأخذ بعين الاعتبار إمكانيات التلاميذ من حيث وقت العمل، التكرارات والراحة لكل موقف تعليمي.
- مراعاة مبدأ التدرج في التعليم، من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، من المعلوم إلى المجهول.
- أن تتضمن الأنشطة الحركية عامل التشويق والاثارة.
- احترام التسلسل المنهجي لمراحل بناء الوحدة التعليمية.
- أن يشمل البرنامج على وضعيات إشكالية في حدود قدرات الطفل.
- أن تتضمن الأنشطة الحركية على طابع تنافسي من أجل تحفيز التلاميذ وزيادة الدافعية لديهم.

- حالة أرضية الملعب واستوائها مهم جداً في تحقيق الأهداف التعليمية وتفادي الإصابات الرياضية.

### 8-3- مدة البرنامج:

تضمن البرنامج (11) أسبوع، في حدود وحدتين تعليميتين في الأسبوع، مدة الوحدة التعليمية في البرنامج (60) دقيقة، وقد بلغ إجمالي الوحدات (21) وحدة تعليمية، حيث كان إجمالي الساعات التدريبية لتطبيق البرنامج (21) ساعة، والجدول التالي يوضح ذلك بالتفصيل:

### جدول رقم (09): يوضح تنظيم الحجم الساعي للوحدة التعليمية في البرنامج

الرقم	التعيين	الزمن المحدد
1	عدد الوحدات التعليمية	21 وحدة
2	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	وحدتين أسبوعياً
3	زمن الوحدة التعليمية	60 دقيقة
4	زمن الوحدة في الأسبوع	120 دقيقة
5	الزمن الكلي للوحدات التعليمية	2520 دقيقة
6	زمن المرحلة التحضيرية	10 د
7	زمن المرحلة الرئيسية	45 د
8	زمن المرحلة النهائية	5 د

### 8-3-1- الوحدة التعليمية:

#### مكونات الوحدة التعليمية:

- ◀ المرحلة التحضيرية: (10 د) وشملت على مراقبة التلاميذ من ناحية الغيابات والبنلة الرياضية وحالتهم الصحية، بالإضافة إلى الإحماء العام والخاص بالتوافق الحركي.
- ◀ المرحلة الرئيسية: (45 د) وتتضمن المواقف التعليمية الذي يجسد الأهداف التعليمية لتنمية التوافق الحركي بمختلف أنواعه.
- ◀ المرحلة النهائية: (5 د) وتشمل على حركات بسيطة من أجل الاسترخاء العضلي والذهني، حيث نسعى في هذه المرحلة إلى تهدئة الأجهزة العضوية للتلاميذ.

جدول رقم (10): يوضح تقسيم الوحدة التعليمية

مذكرة رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	
				الوسائل
				هدف النشاط
المراحل	محتوى الإنجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية،</p> <p>- إحماء عام</p> <p>- إحماء خاص بالتوافق الحركي</p>	10د		
المرحلة الرئيسية	<p>يتم تنفيذ وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وهو عبارة عن أنشطة حركية تهدف إلى تنمية التوافق الحركي بشقيه الثلاثة على عينة الدراسة، حيث في هذه المرحلة يقوم الباحث بشرح مبسط ومفهوم للمواقف التعليمية الثلاثة مع القيام بالعرض الحركي.</p>	45د	<p>عرض المواقف التعليمية باستخدام أشكال ومخططات توضح الأنشطة الحركية وكيفية أدائها، مع توضيح الأبعاد والأدوات المستعملة.</p>	<p>إعطاء أوامر توجيهية للتلاميذ من قبل الباحث أثناء الأداء مع تصحيح الأخطاء من أجل تحقيق الأداء الصحيح وتقادي الإصابات الرياضية.</p>
المرحلة النهائية	<p>القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		

9- المعالجة الإحصائية:

- النسب المئوية لتوزيع عينة الدراسة.
- اختبار (Levene) لقياس التجانس.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات بين الاختبار الأول والثاني للعينة الاستطلاعية.
- الجذر التربيعي لحساب صدق الاختبارات.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" لقياس تكافؤ العينتين في القدرات التوافقية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة والتجريبية.
- برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS.23) للمعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

# الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين واليدين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

2-4-1. اختبار رمي الكرة على الحائط:

جدول رقم (11): يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط في القياس القبلي.

القياس القبلي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة الضابطة	23	04,92	02,63	0,432	44	0,668	غير دال عند 0.05
المجموعة التجريبية	23	04,57	02,83				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط. حيث بلغ متوسط المجموعة الضابطة (04,92) بانحراف معياري قدره (02,63) في حين بلغ متوسط المجموعة التجريبية (04,57) بانحراف معياري قدره (02,83) حيث نلاحظ وجود فرق طفيف بين متوسطي المجموعتين في القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (0,432) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين المجموعتين (الضابطة/ التجريبية) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبار رمي الكرة على الحائط.

الجدول رقم (12): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار رمي الكرة على الحائط.

اختبار رمي الكرة على الحائط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	04,92	02,63	22	-0,492	0,628	غير دال عند ( $\alpha=0.05$ )
القياس البعدي		05,09	02,30				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار رمي الكرة على الحائط في القياس القبلي بلغ (04,92) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (05,09) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق طفيف بين متوسطي القياسين في اختبار رمي الكرة على الحائط، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T. Test) التي بلغت (-0,492) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على اختبار رمي الكرة على الحائط "

جدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط. في القياس البعدي.

القياس البعدي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة الضابطة	23	05,09	02,30	-6,029	44	0,000	دال عند 0.01
المجموعة التجريبية	23	09,87	03,04				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت كبير بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار رمي الكرة على الحائط. حيث بلغ متوسط المجموعة الضابطة (05,09) بانحراف معياري قدره (02,30) في حين بلغ متوسط المجموعة التجريبية (09,87) بانحراف معياري قدره (03,04) حيث نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أكثر من متوسط المجموعة الضابطة وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (-6,029) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ). وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار رمي الكرة على الحائط لصالح المجموعة التجريبية".

الجدول رقم (14): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار رمي

الكرة على الحائط.

اختبار رمي الكرة على الحائط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	04,57	02,83	22	12,81	0,000	دال عند ( $\alpha=0.01$ )
القياس البعدي		09,87	03,04				

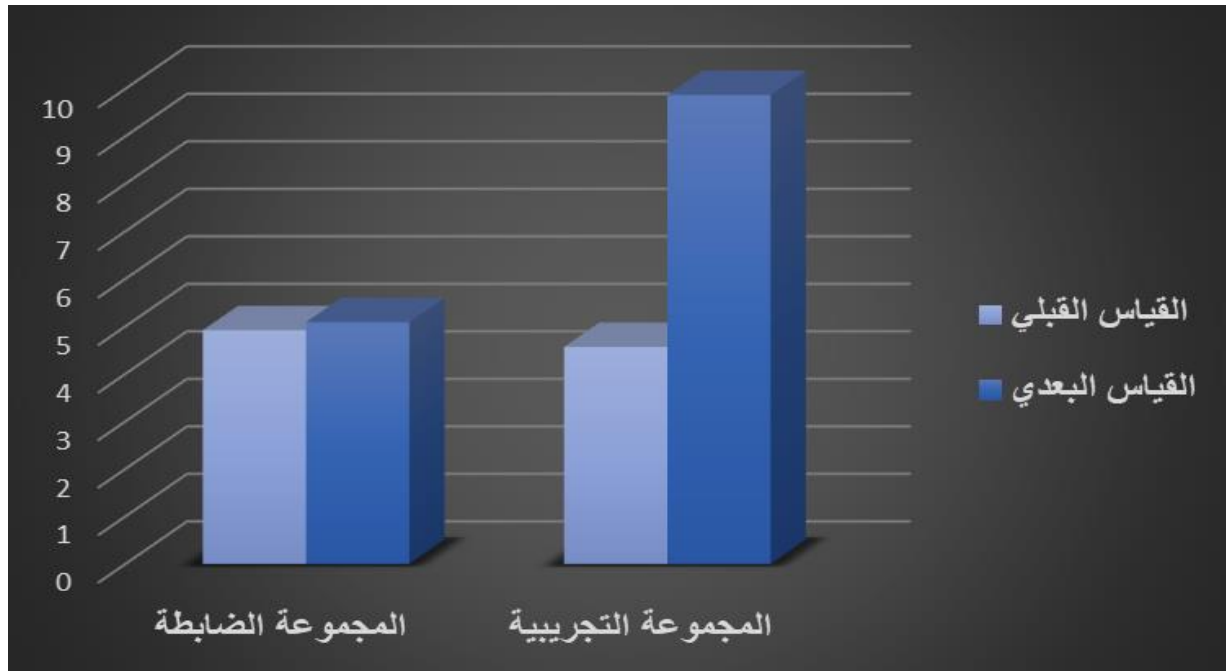
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار رمي الكرة على الحائط في القياس القبلي بلغ (04,57) بانحراف معياري قدره (02,83) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (09,87) بانحراف معياري قدره (03,04) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس البعدي في اختبار رمي الكرة على الحائط وما يؤكد ذلك هو قيمة (T. Test) التي بلغت (12,81) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) لصالح القياس البعدي.

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار رمي الكرة على الحائط لصالح القياس البعدي "أي تحسن المجموعة التجريبية".

وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين

واليدين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح، ونسبة التأكد من هذه

النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.



الشكل رقم (11): يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار رمي الكرة على الحائط.

### 2-5-5 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين والرجلين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

### 2-5-1 . اختبار الدوائر المرقمة:

جدول رقم (15): يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة في القياس القبلي.

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	القياس القبلي
غير دال عند 0.05	0,381	44	0,884	05,11	13,86	23	المجموعة الضابطة
				03,39	12,73	23	المجموعة التجريبية

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13,86) بانحراف معياري قدره (05,11) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12,73) بانحراف معياري قدره (03,39) حيث نلاحظ وجود فرق طفيف بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (0,884) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ .

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين المجموعتين (الضابطة/ التجريبية) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على اختبار الدوائر المرقمة.

الجدول رقم (16): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة.

اختبار الدوائر المرقمة.	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	13,47	04,55	22	01,566	0,132	غير دال عند $(\alpha=0.05)$
القياس البعدي		13,03	04,56				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة في القياس القبلي بلغ (13,47) بانحراف معياري قدره (04,55) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (13,03) بانحراف معياري قدره (04,56) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق طفيف بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة وما يؤكد ذلك هو قيمة (T. Test) التي بلغت (01,566) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ .

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على اختبار الدوائر المرقمة.

جدول رقم (17) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة في القياس البعدي.

القياس البعدي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة الضابطة	23	13,03	04,56	4,625	44	0,00 0	دال عند 0.01
المجموعة التجريبية	23	08,13	02,26				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت كبير بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الدوائر المرقمة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13,03) بانحراف معياري قدره (04,56) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (08,13) بانحراف معياري قدره (02,26) حيث نلاحظ أن متوسط المجموعة الضابطة أكثر من متوسط المجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (04,625) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.01)$ .

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار الدوائر المرقمة لصالح المجموعة التجريبية.

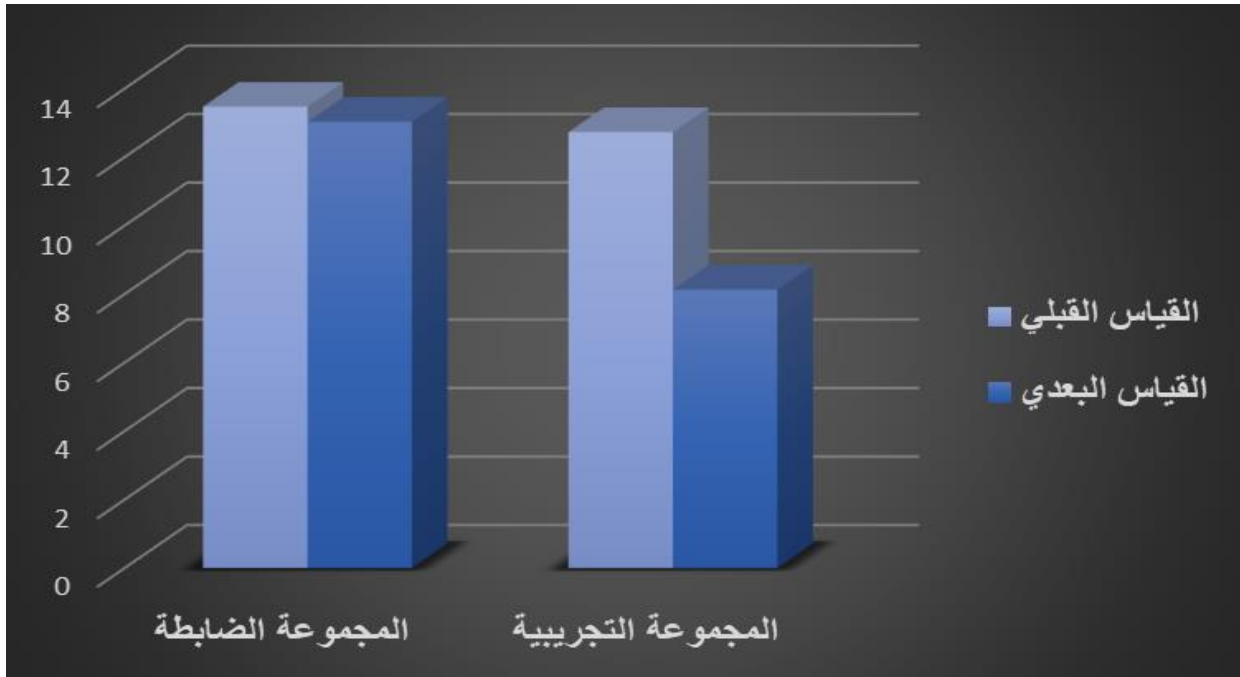
الجدول رقم (18): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة.

اختبار الدوائر المرقمة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	12,73	03,39	22	12,884	0,000	دال عند ( $\alpha=0.01$ )
القياس البعدي		08,13	02,26				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة في القياس القبلي قد بلغ (12,73) بانحراف معياري قدره (03,39) في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (08,13) بانحراف معياري قدره (02,26)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس البعدي في اختبار الدوائر المرقمة، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T. Test) التي بلغت (12,884) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) لصالح القياس البعدي.

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الدوائر المرقمة لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي "أي تحسن المجموعة التجريبية".

وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين والرجلين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.



الشكل رقم (12): يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار الدوائر المرقمة.

2-6 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين للعيينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح.

2-6-1. اختبار نظ الحبل:

جدول رقم (19): يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبار نظ الحبل في القياس القبلي.

القياس القبلي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة الضابطة	23	07,35	06,33	0,167	44	0,868	غير دال عند 0.05
المجموعة التجريبية	23	07,05	06,02				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار نظ الحبل. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (07,35) بانحراف معياري قدره (06,33) في حين بلغ متوسط (المجموعة التجريبية) (07,05) انحراف معياري قدره (06,02)، حيث نلاحظ وجود فرق طفيف بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، وما يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (0,167) حيث جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة  $(\alpha=0.05)$ .

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على اختبار نظ الحبل.

الجدول رقم (20): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار نط

الحبل

اختبار نط الحبل	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	07,35	06,33	22	-1,973	0,061	غير دال عند ( $\alpha=0.05$ )
القياس البعدي		07,83	06,68				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة في اختبار نط الحبل في القياس القبلي بلغ (07,35) بانحراف معياري قدره (06,33)، في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (07,83) بانحراف معياري قدره (06,68)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق طفيف لصالح القياس البعدي في اختبار نط الحبل الا أن قيمة (T. Test) التي بلغت (-1,973) جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ).

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) والتي نصت على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على اختبار نط الحبل.

جدول رقم (21) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات افراد

المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار نط الحبل في القياس البعدي

القياس البعدي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة الضابطة	23	07,83	06,68	-2,115	44	0,040	دال عند 0.01
المجموعة التجريبية	23	12,09	06,99				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تفاوت كبير بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار نط الحبل، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (07,83) بانحراف معياري قدره (06,68) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (12,09) بانحراف معياري قدره (06,99)، حيث نلاحظ أن متوسط المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الضابطة في القياس البعدي وما

يؤكد ذلك هو قيمة اختبار الفرق (T. Test) والتي بلغت (-2,115) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبار نط الحبل لصالح المجموعة التجريبية.

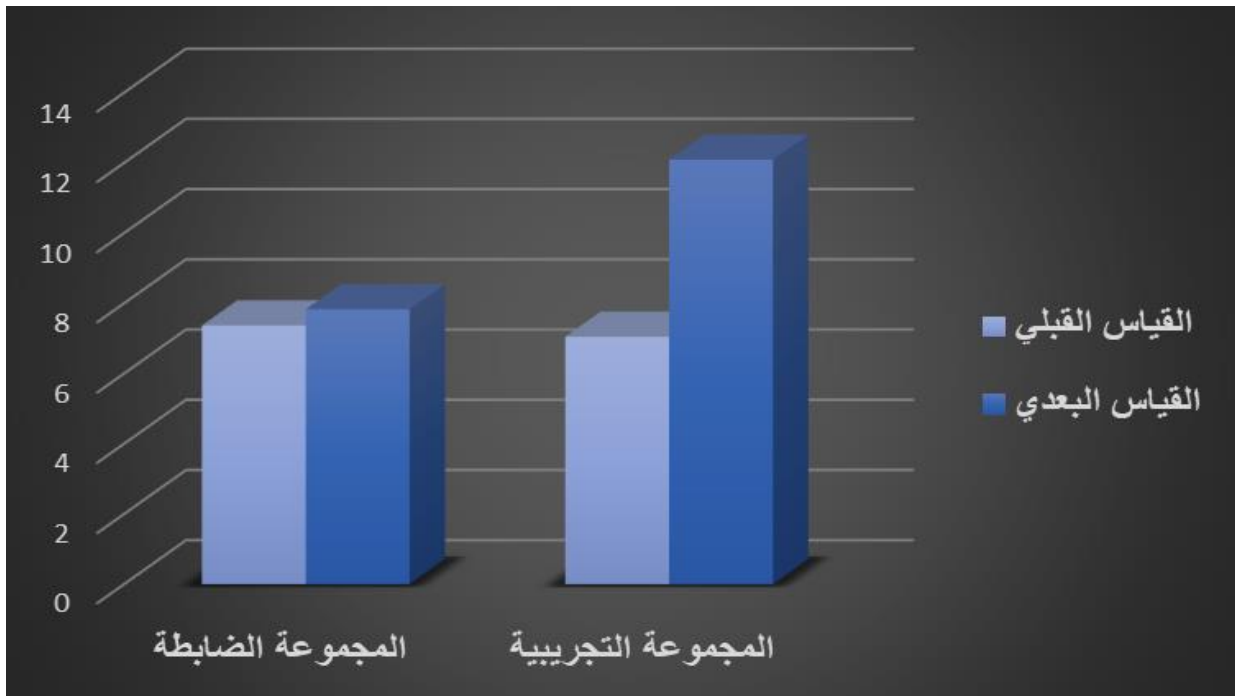
الجدول رقم (22): يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار نط الحبل.

اختبار نط الحبل	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	23	07,05	06,02	22	-5,666	0,000	دال عند ( $\alpha=0.01$ )
القياس البعدي		12,09	06,99				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية لاختبار نط الحبل في القياس القبلي بلغ (07,05) بانحراف معياري قدره (06,02)، في حين بلغ متوسطهم الحسابي في القياس البعدي (12,09) بانحراف معياري قدره (06,99)، ومن خلال المقارنة بين المتوسطين نلاحظ وجود فرق لصالح القياس البعدي في اختبار نط الحبل، وما يؤكد ذلك هو قيمة (T. Test) التي بلغت (-5,666) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ) لصالح القياس البعدي.

وعليه يمكننا رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فرق بين القياسين (القبلي/ البعدي) وقبول الفرضية البحثية التي نصت على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار نط الحبل لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وبمعنى آخر يمكن الحكم على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين للعينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي تعزى للبرنامج المقترح، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.



الشكل رقم (13): يبين الفرق بين العينة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لاختبار نظ الحبل

### 3- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

#### 3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق اختبار رمي الكرة على الحائط على عينة الدراسة وبعد تطبيق البرنامج التعليمي تبين أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا ما لاحظناه من خلال الجداول من (11) إلى (14) أنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، مقارنة بالقياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتي لا توجد فيها فروق ذات دلالة معنوية.

فالبرنامج التعليمي المقترح أظهر نجاعة كبيرة في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية، وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول (13) و (14)، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار رمي الكرة على الحائط للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (04,57) وبعد البرنامج (09,87) بفارق (05,30) لصالح القياس البعدي، بينما كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة (05,09) بفارق (04,78) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وهذا الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا التحسن راجع إلى أن البرنامج التعليمي المقترح وما يتضمنه من أنشطة حركية خاصة بتنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين من خلال نتائج اختبار رمي واستقبال الكرة.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة خالد بن سالم (2013) والتي أسفرت نتائجها على نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة التوافق الحركي بين العين واليدين وتحسين دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة، وهذا من خلال استخدام اختبار رمي الكرة على الحائط.

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة كواسح نذير (2019) من خلال نتائج دراسته وباستخدام اختبار رمي الكرة على الحائط توصل الباحث على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي بين العين واليدين في تعلم التصويب السلمي في كرة السلة.

وانتقلت دراستنا مع دراسة عباس لخضر (2019) حيث أظهرت نتائج دراسته على نجاعة التمارين البدنية في تنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليدين في تنمية مهارة التهديف في كرة اليد من خلال استخدام اختبار رمي الكرة على الحائط.

دراسة ميسون علوان عوده (2013) هناك تطور حاصل في نتائج اختبار رمي واستقبال الكرة على عينة قيد الدراسة في تنمية التوافق العصبي العضلي بين العين واليد وأثره في قوة وودقة التسديد في كرة اليد. كما اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة كاظم عبد المحسن خلف، محمد عوفي راضي (2020) حيث توصل في دراسته إلى تطور قدرة التوافق الحركي بين العين واليدين باستخدام رمي واستقبال الكرة.

وانتقلت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة إقبال عبد الحسين نعمة (2009) وذلك من خلال نتائج اختبار رمي واستقبال الكرة في تنمية التوافق بين العين واليدين وذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي للقصاص الحركية.

إن النتائج المتحصل عليها للمجموعة الضابطة تبين أن البرنامج التقليدي يفتقر إلى الأنشطة الحركية التوافقية وكذا الأساليب التدريسية لا ترقى إلى المستوى المطلوب ولا يراعي خصائص واحتياجات التلاميذ، كما أن الأستاذ المختص يلعب دوراً كبيراً في رفع من مستوى التعلم الحركي لدى التلاميذ، لذا فإن البرنامج المقترح وما يتضمنه من أنشطة حركية توافقية بين العينين واليدين بالإضافة إلى وسائل بيداغوجية بسيطة ومناسبة للمرحلة العمرية وأيضاً الأساليب الحديثة المتبعة في التعليم من شأنها أن تحقق نتائج إيجابية، وهذا ما يؤكد أبو العلا و أحمد نصر الدين (2003) على أن تنمية التوافق الحركي يعتمد أساساً على تدريب الجهاز العصبي وكذا الألياف العضلية السريعة، حيث لا يمكن تكييف الجسم وظيفياً وفسولوجياً إلا إذا تم توجيه تلك الأجهزة على النحو الصحيح للأداء الحركي. (أبو العلا و أحمد، 2003، صفحة 173)

وفي هذا الصدد يرى متولي وبدوي (2006) أن الأساليب التدريسية الفضلة بالأستاذ يستعمل فيها أنماط تدريسية معينة ومختلفة من أستاذ الى آخر بالرغم من أن العملية التعليمية واحدة وهذا يدل على أن أسلوب التدريس له علاقة مباشرة بالخصائص الشخصية للأستاذ. (متولي و بدوي، 2006)

ويضيف عدس محمد (2001) أن حسن اختيار الأنشطة الحركية من طرف المعلم من شأنها تكسب الطفل شخصية قوية في الجماعة، كما أن ممارسة الأنشطة الحركية الهادفة للأنشطة المختارة ضمن البرنامج التعليمي يسمح للطفل بالابتكار والاكتشاف المبكر. (كواسح، 2019، صفحة 96)

ويشير Billy (2003) أن النشاط الحركي يلعب دوراً مهماً في حياة الطفل، فمن خلال الأبحاث العلمية المستخدمة أن الحركات التي قوم بها الطفل للفت الانتباه هي حركات طبيعية والتي يعبر من خلالها الطفل عن احتياجاته وميوله، فأى عملية تعليمية تميل إلى القدرات الحركية التي يكتسبها الطفل من خلال الممارسة والتدريب على اتقان المهارات الحركية. (كواسح، 2019، صفحة 96)

فالأنشطة الحركية التوافقية بين العين واليدين تساعد الطفل على التحكم الحركي والمهاري للأعضاء الدقيقة وكذا الحركات اليدوية كالرمي والاستقبال والتسديد ودقة التصويب وغيرها من المهارات، وفي هذا الصدد يشير حامد زهران (2008) بأن التوافق الحركي بين اليدين والعينين ينمو ويزداد كفاءته الحركية والمهارية اليدوية حيث يسمح له ذلك من خلال ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج التلميذ بالقيام بنشاط يتطلب استعمال هذه العضلات وترابطها مع العين. (زهران، 2008، صفحة 47)

إن ممارسة الأنشطة الحركية باستخدام التوافق الحركي بين العين واليدين بالنسبة للطفل يكسبه القدرة على التحكم والتوجيه الحركي ويصبح بذلك التعلم المهاري أسهل وأسرع وخاصة في المهارة التي تتطلب استعمال اليدين كما في كرة اليد كرة السلة كرة الطائرة كرة المضرب وغيرها من الرياضات، وفي هذا الصدد تشير ناهدة (2016) بأن التوافق الحركي من القدرات المهمة التي تسمح للطفل أن ينمو نمواً حركياً سليماً وصحياً، لذا فمن الضروري الاهتمام بتطوير الوظائف التوافقية الحركية للطفل في مرحلة مبكرة من حياة الطفل، إذ تعمل على زيادة قدرته في التحكم والتوجيه لمهاراته واكتسابه بكل سهولة، لذا يعتبر تنمية التوافق يحسن من درجة الأداء المهاري والحركي وتقل بذلك حركاته العشوائية والزائدة. (ناهدة، 2016، صفحة 41)

فمن خلال الأنشطة الحركية و التمارين التوافقية الخاصة بكرة اليد أحدثت تطور في الأداء والانجاز الحركي ، بحيث أن هذه الأنشطة تنمي سرعة حركة الذراعين والقدرة على التوافق مع العيينين، وهذا ما أكده Tamas (1988) على أن التدريب على الأنشطة الحركية ذات الطابع السريع في الاستجابات والقدرة على

الربط الحركي بين الحركات ضمن إيقاع محدد يؤدي إلى نمو وتطور السرعة الحركية للجسم ويعزو ذلك من خلال انتقال الجسم بأكمله أو في حركات الأطراف العليا وترابطها مع العينين. (Tamas, 1988, p. 176)

ويؤكد عبد الفتاح (1997) إن برامج الأنشطة الحركية التي تحمل في طياتها تمارين ومواقف توافقية حركية لها تأثير وظيفي على تنمية قدرة التوافق بين العين واليدين، فالتفاعل العصبي العضلي الذي يحدث على مستوى الجهاز العصبي المركزي والذي يعد من القدرات البدنية المعقدة التي يتدخل فيها أكثر من قدرة بدنية والتي لها تأثير فعال في تنمية القدرات البدنية الأخرى. (أبو علاء، 1997، صفحة 205)

## 2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد تطبيق اختبار الدوائر المرقمة على عينة الدراسة وبعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا ما لاحظناه من خلال الجداول من (15) إلى (18) أنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، مقارنة بالقياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتي لا توجد فيها فروق ذات دلالة معنوية.

لذا فإن البرنامج التعليمي المقترح بين قدرته على تنمية التوافق الحركي بين العينين والرجلين الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية، وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول (17) و (18)، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (12,73) وبعد البرنامج (13,08) بفارق (04,60) لصالح القياس البعدي، بينما كان المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة الضابطة (13,03) بفارق (04,90) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وهذا الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويعزو الباحث هذا التطور إلى كثافة البرنامج وتنوعه من حيث الأنشطة التي تنمية توافق العين والرجلين وذلك استناداً إلى النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار الدوائر المرقمة.

حيث تتفق دراستنا هذه مع دراسة كاظم عبد المحسن خلف، محمد عوفي راضي (2020) حيث توصل في دراسته إلى تطور قدرة التوافق الحركي بين العين والرجلين باستخدام الاختبار الدوائر المرقمة.

واتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بافة عبد الله (2018) حيث أظهرت نتائج دراسته أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج المقترح في تطوير التوافق الحركي بين العين والرجلين على المجموعة التجريبية من خلال نتائج اختبار الدوائر المرقمة.

واتفقت دراستنا مع دراسة صادق جعفر محمود (2014) وأكدت نتائج دراسته على تحسن في قدرة التوافق الحركي بين العين والقدمين وارتباطهم ارتباطاً معنوياً في مهارة الدحرجة ودقة المناولة بكرة القدم وذلك من خلال نتائج اختبار الدوائر المرقمة.

واتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة إقبال عبد الحسين نعمة (2009) وذلك من خلال نتائج اختبار الدوائر المرقمة في تنمية التوافق بين العين والرجلين وذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي للقصاص الحركية.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة أحمد خميس، مرتضى حسون عبد المهدي (2015) حيث جاءت نتائج دراسته بأن هناك تطور في نتائج التوافق الحركي بين العين والرجلين من خلال استخدام اختبار الدوائر المرقمة وهناك علاقة ارتباطية بينه وبين المهارة المناولة والاستلام والطبقة في كرة السلة.

وتتفق دراستنا مع دراسة خالد بن سالم (2013) والتي أكدت نتائجها على نجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة التوافق الحركي بين العين والرجلين وتحسين دقة التسديد لدى صنف الأشبال في كرة السلة، وهذا من خلال استخدام اختبار الدوائر المرقمة.

واتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة كواسح نذير (2019) حيث جاءت نتائج دراسته من خلال استخدام اختبار رمي الكرة على الحائط على عينة قيد الدراسة، حيث توصل الباحث على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي بين العين والرجلين في تعلم التصويب السلمي في كرة السلة.

واتفقت دراستنا أيضاً مع دراسة بافة عبد الله (2018) حيث أسفرت نتائج دراسته على نجاح البرنامج التدريب المقترح في زيادة أثر التوافق الحركي بين العين والرجلين على الأداء المهاري من خلال نتائج اختبار الدوائر المرقمة على عينة قيد الدراسة.

وبعد تطبيق البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية تبين أن هناك تطور في الأداء الحركي للتلاميذ، حيث أصبحت حركاتهم أكثر دقة ورشاقة وبتنظيم متسلسل ومحكم وذلك راجع إل التمارين والأنشطة الحركية التي تنمي قدرة التوافق الحركي بين العين والرجلين، ويظهر ذلك من خلال أداء التلاميذ لبعض الحركات والمهارات الرياضية التي يستخدم فيها ربط العين بالأرجل مثل الأداء الحركي باستخدام سلم التنسيق والقفز المتزامن والمتناوب على الحلقات والقفز على الحواجز في جميع الاتجاهات والدقة في التسديد بالأرجل بالإضافة إلى

الخط على الحبل دون ارتكاب الأخطاء وورشات متنوعة وغيرها من الحركات التوافقية، وهذا ما يزيد من سرعة ودقة الأداء الحركي، أي بمعنى آخر زيادة قدرة العضلات على الانقباض السريع وزيادة في مدى حركة المفصل، كما أن كثافة ممارسة الأنشطة الحركية التوافقية تسمح برفع من مستوى التوافق داخل العضلة الواحدة ومجموع العضلات، والتغير في الاتجاهات والتنقل بين التمارين والورشات والوضعيات يزيد من قدرة الطفل على سرعة الربط الحركي بين العين والرجلين، وفي هذا الصدد يشير درويش (1999) إلى أن التوافق الحركي يعتبر تكامل جميع أعضاء الجسم لأداء المتطلبات الحركية المركبة بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وانسيابية عالية، طيلة الأداء الحركي، كما يجب أن يتميز الطفل بالتوافق الكلي للجسم والتوافق الحركي بين العين والأطراف السفلى، فالترابط الذي يحدث بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي يعتبر من بين أهم الميكانيزمات التي تساهم في نجاح الطفل في القيام بالأداءات الحركية. (عولمي، 2018-2019، صفحة 121)

إذ أن الأعضاء الحيوية وحواس الطفل تعمل على التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من خلال إرسال إشارة عصبية لحاسة العين والأطراف السفلى فتعمل على ضبط الحركات وتبويبها وترتيبها حسب الهدف المطلوب لتكييف الحركات وتحديد سرعتها وضبط قوتها لإنتاج واجب حركي مميز وهادف يتميز بالانسيابية والسرعة في الأداء من خلال استجابة وترابط حركي بين العين والرجلين، وهذا ما عمل عليه الباحث من خلال اقتراح برنامج يتضمن تمارين ووضعية تعليمية نسعى من خلالها إلى تنظيم القوى الداخلية مع القوى الخارجية للطفل وذلك من خلال الربط العصبي العضلي بين العينين والرجلين، ولهذا يرى عامر فاخر (2014) بأن التوافق الحركي بين العين والرجلين هو تنسيق وترتيب الجهد الحركي للطفل حسب الهدف الذي يسعى إليه، ففي الفيسيولوجيا يقصد به توافق العمل العصبي العضلي، وفي البيوميكانيك يعني تنظيم عمل القوى، بينما في علم الحركة هو توافق كلي على أساس وحدة واحدة. (شغاتي، 2014، صفحة 380)

وفي هذا الشأن يضيف محمد حسن ونصر الدين (1989) بأن الجهاز العصبي المركزي يقوم باستقبال إشارات عصبية حسية من المستقبلات الحسية الموجودة في الجهاز العضلي تحمل في محتواها معلومات عن إمكانات وقدرة الفرد على أداء الحركي، ليتحكم الجهاز العصبي في ضبط الإشارات الحسية التي تنقل الأوامر لأداء الحركات والمهارات المكتسبة واتقانها أثناء عملية تعلم التوافق الحركي بين العين والرجلين. (علاوي و رضوان ، 1989، صفحة 83)

ويرى الباحث بأن تنوع الأنشطة الحركية المقترحة من تمارين وورشات وألعاب صغير وشبه رياضية ساهم بشكل كبير في تنمية التوافق الحركي بين العين والرجلين وهذا ما أكده Yohats Reya (1988) حيث صنف تدريبات التوافق الحركي إلى ما يلي:

- التنوع في اختيار الحركات المستخدمة لتنمية قدرة التوافق الحركي.
- المرونة في تغيير وتنوع طريقة تنفيذ الحركات.
- التنوع في التنبيهات والاشارات المرسله للمتعلم.
- كما يشير إلى إتباع القواعد التالية عند تنمية التوافق الحركي بين العين والرجلين:
- وضع المتعلم في مواقف غير معتاد عليها أثناء الأداء الحركي.
- التغيير من شكل أداء التمارين.
- التدرج في زيادة سرعة أداء الحركات من بطيء إلى سريع والعكس.
- التمرين تحت ضغوط زمنية.
- المرونة في التحكم واطافة تمارين وحركات جديدة لم تدرج في التمرين الأصلي.
- التغيير في صعوبة التمرين من السهل إلى الصعب العكس.
- أداء بعض الوضعيات والحركات المركبة دون تحضير أو علم المتعلم بها.

وهذا ما عملنا لأجله في إعداد البرنامج التعليمي من وضعيات وتمرين وورشات مختلفة والمتنوعة.

(بافة، 2018، صفحة 246)

### 2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال ما توصلنا إليها من نتائج بعد تطبيق اختبار نط الحبل على عينة الدراسة وبعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا ما لاحظناه من خلال الجداول من (19) إلى (22) أنه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، مقارنة بالقياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة والتي لا توجد فيها فروق ذات دلالة معنوية.

لقد أثبت البرنامج التعليمي المقترح فعاليته في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين الذي تم تطبيقه على العينة التجريبية، وهذا حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول (21) و (22)، حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار نط الحبل للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (07,05) وبعد البرنامج (12,09) بفارق (05,04) لصالح القياس البعدى، بينما كان المتوسط الحسابي في القياس البعدى للعينة الضابطة (07,83) بفارق (04,26) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس

البعدي، وهذا الفرق دال احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ )، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ويفسر الباحث هذا التطور الحاصل في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي إلى تأثير الوحدات التعليمية للتوافق الحركي المدرجة ضمن البرنامج التعليمي المقترح المبني على أساس الأنشطة الحركية وما تتضمنه من ورشات توافقية وتمارين باستعمال الحلقات والسلالم والكرات والحواجز وألعاب مصغرة المشتقة من اختبار نط الحبل الذي يرمي إلى تنمية التوافق الحركي بين العين واليدين والرجلين، حيث عملنا على إعداد تمارين ووضعية تعليمية من خلال دمج الأعضاء الثلاثة قيد الدراسة (العين، اليد، القدم) في أداء حركي واحد مثل القفز على سلالم التنسيق بكليتي الرجلين (مع تغيير الاتجاهات في كل مرة) مع الرمي واستقبال الكرة، نط الحبل من الثبات أو بالحركة وتغيير في الاتجاهات، ورشات التوافق باستخدام الأيدي والأرجل مع الكرة وبدونها، وهذا يفيد الطفل في سرعة اكتساب المهارات المركبة كالتي توجد في كرة القدم وكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة وغيرها من الرياضات الجماعية والفردية. وتتفق دراستنا هذه مع دراسة إيدر حسان (2013) حيث أظهرت نتائجها في تطور التوافق الحركي بين العين واليد والرجل من خلال استخدام اختبار نط الحبل ووجود علاقة ارتباطية بينه وبين مهارة الصد في كرة الطائرة.

كما اتفقت دراستنا مع دراسة ناهدة عبد الزيد الدالمي (2009) حيث أظهرت نتائج اختبار نط الحبل تطور في التوافق الحركي بين العين واليد والرجل كما أظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين التوافق ومهارة الضرب الساحق والقفز العمودي في كرة الطائرة.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة بعوش خالد (2017) في تطور التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين باستخدام اختبار نط الحبل وتأثيره على مهارة الاستقبال من الأسفل في كرة الطائرة.

ومن خلال نتائج المتحصل عليها اتضح أن البرنامج أثر تأثيراً إيجابياً على أفراد عينة الدراسة في تنمية التوافق العضلي العصبي، وهذا ما أثبتته كل من ساري حمدان ونورمان سليم (2001) بأن التوافق الحركي بين العين واليد والرجل من أكثر العوامل المؤثرة في تحسين الأداء الحركي، ويحدث ذلك من خلال انتقال العديد من الاشارات العصبية بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي في وقت واحد، وعلى هذا الأساس فان الحركات التي يقوم بها الطفل في مجال معين تتطلب القدرة على التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي. (ساري و نومان ، 2001، صفحة 52)

ويشير حسانين (1987) بأهمية التوافق في أداء الحركات المركبة والتي تتطلب اشراك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في آن واحد، وتزداد هذه الأهمية في القدرة على تحريك الأعضاء المختلفة في اتجاهات مختلفة دون الاخلال بالأداء. (حسانين، 1987، صفحة 214)

ويؤكد إيدير حسان (2013) بضرورة التوافق الحركي بين العين واليد والرجلين ويعتبره من العوامل الأساسية بالنسبة للرياضي، ويتعلق الأمر في اكتساب المهارات المركبة عند فئة الناشئين، حيث يتطلب اكتساب هذا النوع من المهارات وقت طويل من التدريبات والممارسة المتكررة لكي يصل الرياضي إلى مرحلة إتقان المهارة والآلية في الأداء في قدرته على ربط أكثر من حركة بكل سهولة وأريحية. (إيدير، 2013، صفحة 154)

نظرا لتحقيق الفرضيات الثلاثة يمكن الحكم على تحقق الفرضية العامة والتي نصت على أن: البرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية ينمي التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات. وافتقت نتائج دراستنا هذه مع دراسة كواسح نذير (2019) ودراسة عوينتي هوارى (2021) ودراسة لراشي محمد (2019) ودراسة بن خالد سالم (2013) ودراسة خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) ودراسة إقبال عبد الحسين نعمة (2009) حيث أظهرت نتائجهم تطور في نمو التوافق الحركي من خلال البرامج المطبقة على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات التوافق الحركي قيد الدراسة. ويرى الباحث أن التحسن الظاهر من خلال النتائج المتحصل عليها راجع أساساً إلى المحاولة و تكرار الأداء والتنوع في الأنشطة الحركية من خلال الأساليب التعليمية الحديثة التي أعتمدها الباحث في البرنامج المقترح، حيث يرى العربي شمعون (1996) بأن المحاولة والتكرار في اكتساب المهارة يعمل على تعزيز وتطوير المهارة الحركية، ويكون فعالاً خاصة إذا ما كان التعلم الحركي صحيحاً وسليماً ومبني على أسس علمية، حيث يسعى في رسم معالم الأداء الصحيح في مخيلة الطفل على مستوى الجهاز العصبي، ليتمكن من الأداء السليم للمهارة الحركية في المحاولات التالية. (شمعون، 2013، صفحة 3)

فبعد العديد من المحاولات الفاشلة والذي كمل بالنجاح في نهاية الأمر ليصل التلميذ إلى أعلى توافق يستطيع الوصول إليه من خلال الإرادة القوية والحافز والشغف وحب الممارسة، وهذا نتيجة لعدم ممارستهم الأنشطة الحركية خلال السنوات الماضية في المدرسة، ويعتبر البرنامج المطبق عليهم ظاهرة جديدة بالنسبة لهم، حيث تضمن البرنامج عنصر التشويق والتنوع في الأنشطة والتمارين المختارة وكذا الأجهزة البيداغوجية، معتمدين في ذلك على أسلوب تعليمي حديث مبني على أسس علمية يراعي احتياجاتهم وميولهم وخصائصهم

العمرية , وهذا ما هدف إليه البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية المقترح من طرف الباحث من خلال تنمية التوافق الحركي.

وقد أكد ذلك كل من زهرة قاسم وسوزان سليم (2012) على أن التركيز في تنمية التوافق والترابط الحركي من خلال الاعتماد على المناهج والأساليب التعليمية الحديثة باستخدام أنشطة التوافق الحركي لمدة زمنية معينة والاعتماد على التكرار المستمر مع عنصر التشويق يخلق لدى الطفل العادة والآلية الحركية وبالتالي السهولة في الأداء. (زهرة و سوزان ، 2012، صفحة 160)

لذا يعد التوافق الحركي أحد المسببات في سرعة اكتساب المهارة الحركية واتقانه دون مشاكل والاقتصاد في الجهد والوقت وتعتبر المرحلة الابتدائية البيئة المناسبة في تنمية وتطوير التوافق الحركي، ليكون بذلك قاعد ومكتسبات وخبرات حركية تمكنه ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة وخاصة في المراحل المتقدمة التي تعتمد على الاختصاص في ممارسة الرياضات الجماعية والفردية.

الاستنتاج العام:

استناداً إلى نتائج الدراسة والتي تم التوصل إليها انطلاقاً من أهداف الدراسة وعلى ضوء المنهج المتبع وفي حدود العينة وخصائصها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة على الحائط.
- أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الدوائر المرقمة.
- أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار نط الحبل.
- أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات التوافق الحركي (رمي الكرة على الحائط، الدوائر المرقمة، نط الحبل).
- أظهرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع اختبارات التوافق الحركي (رمي الكرة على الحائط، الدوائر المرقمة، نط الحبل).
- أظهرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار رمي الكرة على الحائط.
- أظهرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة.
- أظهرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار نط الحبل.
- حقق البرنامج التعليمي المقترح الذي طبق على العينة التجريبية تطور معنوي في جميع قياسات اختبارات التوافق الحركي (اختبار رمي الكرة على الحائط، اختبار الدوائر المرقمة، اختبار نط الحبل).
- بينت الدراسة أن استخدام الأنشطة الحركية ينمي التوافق الحركي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (9-10 سنوات).

- الأنشطة الحركية والأسلوب التعليمي المتبع ضمن الوحدات التعليمية في البرنامج المقترح كان مناسباً للمرحلة العمرية، حيث أظهرت النتائج تحسناً في متغيرات الدراسة.
- بينت نتائج الدراسة على أن البرنامج الاعتيادي لا ينمي التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### الاقتراحات:

- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية التوافق الحركي على المستويات أخرى لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- استخدام برنامج الأنشطة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، لما أظهره من فعالية في تنمية التوافق الحركي ومدى تناسبه مع المرحلة العمرية.
- الاهتمام بتنمية التوافق الحركي وتطويره في المرحلة الابتدائية، لما له من فعالية في سرعة اكتساب المهارة الحركية واتقانها، كما يعتبر قاعدة أساسية في التعلم الحركي والمهاري للمستويات التعليمية التالية.
- إعادة النظر في المناهج وبرامج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية.
- الاعتماد على استخدام الأجهزة البيداغوجية والأدوات المساعدة، لما لها من تأثير على عملية التعلم الحركي، وكذا شد انتباه التلاميذ وزيادة نشاطهم البدني، كما أنها تقتصد في الجهد والوقت.
- توفير فضاءات مناسبة للممارسة حصص التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية فهي غير كافية ولا تلبي احتياجات الطفل.
- ضرورة إسناد تدريس مادة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية لأساتذة مختصين ومؤهلين في المجال.
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مختلف المعاهد الوطنية ومفتشية التربية والتعليم للاستفادة منها.
- تعتبر الدراسة الحالية بمثابة نقطة بداية للباحثين الآخرين والاستفادة منها في إنجاز بحوث علمية مكملة لهذه الدراسة.

خلاصة عامة:


إن عملية إعداد البرامج التعليمية وخاصة في المرحلة الابتدائية يتطلب الأمر جهد كبير من الباحث لإجراء دراسات دقيقة ومعقدة، خاصة لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص ومميزات حساسة، وجب الأمر الاهتمام بكل حيثياتها وجزئياتها المؤثرة على الجهاز الحركي ومكوناته الوظيفية للطفل، فبناء برنامج هدفه هو تنمية التوافق الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بشكل مضبوط وفي مجالات معينة لا يقبل احتمال الخطأ، وهذا الأمر ليس بالهين والسلس، بل يتطلب قدر عال من الخبرة الميدانية والمعرفية العلمية والتحكم الجيد في أساليب ومناهج التعليم والتعلم الحركي من الناحية النفسية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية والمعرفة الجيد بخصائص المرحلة العمرية ومميزاتها.

انطلاقاً من واقع حصص التربية البدنية والرياضية في مختلف المستويات التعليمية وتقصيرهم في تنمية وتطوير قدرة التوافق الحركي والصعوبات التي تصادف الأساتذة في تعليم المهارات الرياضية المختلفة تبلورت الفكرة لدى الباحث في اقتراح برنامج تعليمي للأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي (9-10) سنوات، ومن خلال ما تطرقنا إليه سواء من الناحية النظرية والتطبيقية، سعينا جاهدين إلى الدور الذي يلعبه البرنامج في تنمية قدرة التوافق الحركي الذي يعتبر من الناحية الفيزيولوجية أنه مورد عصبي يتعلق بادراك المعلومات المتدفقة لجسم الطفل ليتأقلم مع الظرف الخارجية والداخلية من خلال التعديل في وضعية الجسم باستخدام العين والأطراف العلوية والسفلية مع القدرة على الحفاظ في استقرار واعتدال الجسم في مختلف الاتجاهات والوضعيات، لأن تنمية وتطوير التوافق خاصة في هذه المرحلة يعمل على تسريع في عملية اكتساب المهارة الحركية وبالتالي ربح الوقت والجهد في التعلم الحركي لمختلف المهارات الرياضية ومختلف المستويات.

إن البرنامج التعليمي للأنشطة الحركية المقترح الذي يحمل في طياته تمارين وألعاب وورشات توافقية ومواقف تعليمية باستخدام طرق ووسائل تعليمية وفق أسس علمية وتربوية حديثة بغية تحقيق نتائج إيجابية في تنمية التوافق الحركي بين العين واليدين، العين والرجلين، العين واليدين والرجلين على عينة قيد الدراسة، وذلك بعد إجراء قياسات باستخدام مجموعة من الاختبارات، ولهذا وجب على المهتمين بشؤون التربية والتعليم إعادة النظر في محتوى منهاج وبرامج التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة، مع ضرورة توفير الوسائل والامكانيات الضرورية لإنجاح العملية التربوية والعمل على إسناد تدريس المادة إلى أساتذة مؤهلين ومختصين لأن هذه المرحلة تحتاج إلى الاهتمام والرعاية سواء من الجانب المعرفي أو التربوي أو الحركي بالإضافة إلى العوامل النفسية والذهنية.

ومن خلال نتائج دراستنا هذه يمكننا القول بأن البرنامج المقترح من طرف الباحث له فاعلية في تنمية التوافق الحركي لدى عينة الدراسة نتيجة التنوع في اختيار الأنشطة والتمارين والألعاب، وكذا الأساليب والطرق المتبعة في التنمية، حيث حققت العينة التجريبية تطور معنوي في جميع اختبارات التوافق الحركي وذلك بعد تطبيق البرنامج على التلاميذ، في حين أن العينة الضابطة لم تحقق تطور في نتائج الاختبار والسبب راجع إلى أن البرنامج الاعتيادي المتبع لم يحقق نتائج إيجابية.

وعلى هذا الأساس يمكننا الحكم على أن البرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية ينمي التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات، وذلك استنادا على النتائج المحققة في اختبارات قيد الدراسة.



قائمة

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### المصادر:

- القرآن الكريم

- الحديث النبوي الشريف

### المراجع باللغة العربية:

1. أبو علاء, أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء, أحمد عبد الفتاح ونصر الدين, أحمد. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
3. أبو العلاء, محمد صبحي. (1997). فزيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أبو العلاء, أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي والأسس الفزيولوجية. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
5. أسعد, حسين عبد الرزاق. (2009). تأثير الالعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية و الحركية للأطفال بعمر (7-8) سنوات. مجلة علوم التربية الرياضية, المجلد (02), العدد(02).
6. ألفت, حسين كحلة. (2012). علم النفس العصبي. جامعة تبوك السعودية: مكتبة الأنجلو مصرية.
7. أميرة, محمود حسن و ماهر, محمود حسن. (2000). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. ط01. الإسكندرية: دار الوفاء.
8. إيدير, حسان. (2013). التوافق العصبي العضلي وعلاقته بأساليب أداء المهارات الدفاعية في كرة الطائرة لفئة الناشئين (15-17) سنة. أطروحة دكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3.
9. البطاينة, محمد أسامة و الرشدان, محمد مالك. (2000). صعوبات التعلم النظرية والممارسة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
10. البيك, علي. (2003). أسس إعداد لاعب كرة القدم. ط01. الاسكندرية, مصر: نشأة المعارف.
11. الجندي, أحمد إكرام حمودة. (2021). المهارات والأنشطة الحركية في الطفولة المبكرة. ط01. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
12. الخولي, أنور أمين و راتب, أسامة كامل. (2007). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
13. الخميس, محمد أبو نمرة, ونايف, سعادة. (2009). التربية الرياضية وطرق تدريسها. مصر: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس الفتوحة.

14. الخميس، أحمد و حسون، عبد المهدي مرتضى. (2015). التوافق الحركي بين العينين والأرجل وعلاقته بأداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لأعمار (14-13) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (27)، العدد (3).
15. الخولي، أمين أنور و راتب، أسامة كامل. (2016). نظريات وبرامج التربية الحركية. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. الربيعي، محمود داود. (2012). التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية. بيروت: دار الكتاب العلمية.
17. الرشفاوي رشوان، محمد أحمد فؤاد. (2011). برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو ط 01. الإسكندرية: دار الوفاء.
18. الرياضي، كمال جميل. (2005). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: دار وائل.
19. الزغلول، عماد عبد الرحيم. (2015). مبادئ علم النفس التربوي. ط 06. العين، الإمارات العربية المتحدة: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
20. السيد، أبو عبدة. (2011). أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
21. السيد، جيهان حامد وسحر السيد شرف الدين. (2023). دراسة تقييمية للأنشطة الحركية بمرحلة رياض الأطفال. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان - مصر، المجلد (75)، العدد (01).
22. الشيباني، إبراهيم بدر. (2000). سيكولوجية النمو. (تطور النمو من الإخصاب حتى المراهقة). الكويت: دار الوراقين للنشر والتوزيع.
23. الشناوي، محمد حسين الشتاوي و الخوجة، أحمد إبراهيم. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
24. الشيخ، كامل محمد. (1996). علم النفس النمو. لبنان: دار الكتب العلمية.
25. الشبخلي، خليل خالد. (2009). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. غزة: دار الكتاب الجامعي.
26. الطائي، مازن الكراز. (2012). القدرات الحركية والخصائص الحركية (التوافق، المرونة)، محاضرات الدراسات العليا - الدكتوراة. -العراق: جامعة بابل.
27. الطائي، مازن كراز و مازن، عبد الهادي أحمد. (2015). قراءات متقدمة في التعلم والتفكير. مدخل في علوم الحركة. لبنان: دار الكتب العالمية.
28. الطرفي، علي سلمان. (2013). الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية البدنية، حركية، ميارية. بغداد: دارالكتب والوثائق.
29. العبيدي، نوال مهدي و عبد المالكي، فاطمة. (2008). علم التدريب الرياضي. بغداد: دار الأمم للطباعة والاستنساخ.

30. العتوم , يوسف عدنان .(2015). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق. ط 05. الأردن: قسم الارشاد وعلم النفس التربوي, كلية التربية, جامعة اليرموك.
31. الكرمي, زهير وآخرون .(2008). الأطلس العلمي فيزيولوجيا جسم الإنسان. لبنان: دار الكتاب اللبناني.
32. الكلاف, رضا محمد سعيد محمد .(2013). أثر الأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات اللغوية للمعوقين عقليا فئة القابلين للتعليم. رسالة ماجستير, معهد الدراسات التربوية. القاهرة: جامعة القاهرة.
33. الكماش, يوسف .(2016). التعلم الحركي والنمو الانساني. الأردن: دار زهران.
34. الكماش, يوسف لازم و نايف, زهدي الشويش .(2013). التعلم الحركي والنمو الإنساني. ط 01. عمان, الأردن: زهران للنشر والتوزيع.
35. الكماش, يوسف لازم .(2010). النمو الإنساني, خصائصه البدنية والحركية الطفل. الأردن: دار زهران.
36. المحاسنة, إبراهيم محمد. (2006). تعلم التربية الرياضية. دمشق, سوريا: دار جرير للنشر والتوزيع.
37. المشرفي, إنشراح إبراهيم .(2013). التربية الحركية لطفل الروضة. السعودية: جامعة أم القرى.
38. المشرفي, إنشراح إبراهيم .(2016). التربية الحركية لطفل الروضة. مكة المكرمة: موقع جامعة أم القرى.
39. المشرفي, إنشراح إبراهيم .(2016). التربية الحركية للطفل والمراهق. السعودية: مكتبة شاملة.
40. الناشف, صدى محمود .(2000). استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المتأخرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
41. بافة, عبد الله .(2017-2018). تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري إثر برنامج تدريبي فتري لدى لاعبات كرة القدم-القسم الوطني الثالث- . أطروحة دكتوراه. في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3.
42. بن دهمة, قدور طارق .(2010-2011). تأثير برنامج موجه مقترح للأنشطة الحركية في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم التحضيري (5-6) سنوات, رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .مستغانم, الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة عبد الحميد بين باديس.
43. بوداود, اليمين وعطاء الله, أحمد .(2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

44. بوعبدلي, عائشة وآخرون. (2021). دراسة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم الإنسانية, المجلد(21), العدد(01).
45. تريش, لحسن و دردون, كنزة. (2015). تأثير النشاط الحركي على نمو جوانب الإدراك الحسي لأطفال الروضة (3-6) سنوات. مجلة الإبداع الرياضي, المجلد(06), العدد(03).
46. جادو, صالح محمد علي. (2007). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
47. جمال الدين, وآخرون. (2018-2019). إشكاليات فلسفية سنة ثانية ثانوي أداب وفلسفة. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
48. جوناثان, دوهيتري وآخرون. (2005). دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة. ط 01. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
49. حامد, زهران عبد السلام. (2005). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
50. حامد, زهران عبد السلام. (2008). المهارة الفنية في كرة القدم. ط 01. القاهرة: دار المعارف.
51. حسانين, محمد صبحي. (1987). التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية. ج 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
52. حسانين, محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج 01, ط 06. القاهرة: دار الفكر العربي.
53. حواشي, زيدان و مفيد, نجيب. (1996). النمو البدني عند الطفل. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
54. حواله, عبد الغني محمد أحمد. (2010). تأثير برامج الأنشطة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية لدى المعاقين حركيا, رسالة دكتوراه. مصر: كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا.
55. دلال, فتحي عيد. (2006). التربية الحركية في رياض الأطفال. ط01. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
56. راتب, أسامة كامل. (1999). النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
57. راتب, أسامة كامل وخليفة, إسماعيل عبد ربه. (1999). النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية. الكويت: دار الكتاب الحديث.
58. راتب, أسامة كامل. (1999). النمو الحركي. (مدخل لنمو المتكامل للطفل والمراهق). القاهرة: دار الفكر العربي.

59. رجاء, محمود أبو علام. (2013). مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط . ط01. الأردن: دار المسيرة.
60. رضا, مالك. (2016-2017). أثر إستخدام برنامج في التربية الحركية للتقليل من الإصابات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. أطروحت دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3.
61. روبي, أحمد عامر سليمان. (1996). الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي. بيروت: دار الفكر العربي.
62. زكي, محمد حسن محمد. (2006). التفوق الرياضي. الإسكندرية: المكتبة المصرية.
63. زهرة, أحمد وسوزان, سليم. (2012). التوافق الحركي والإدراك الحسي الحركي وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري الجمباز الفني للنساء. مجلة التربية الرياضية, المجلد(24), العدد (04).
64. ساري, أحمد وآخرون. (2001). اللياقة البدنية والصحية. عمان: دار وائل للنشر.
65. ساري, حمدان ونومان, سليم. (2001). اللياقة البدنية والصحية. ط01. عمان, الأردن: دائر وائل للطباعة والنشر.
66. سامي, محمد. (2004). علم النفس النمو. (دورة حياة الإنسان). الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
67. سلامة, بهاء الدين. (2008). الموسوعة الرياضية في بيوميكانيك الاتزان. الاسكندرية: منشأة المعارف.
68. سمية, عولمي. (2018-2019). أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على الألعاب المصغرة لتنمية التوافق, مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر. أم البواقي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, جامعة أم البواقي.
69. سميعه, خليل محمد الأمين. (2008). مبادئ الفيسيولوجية الرياضية. العراق: الجامعة العراقية.
70. سيد, سلام طارق. (2003). أثر برنامج مقترح في النشاط الحركي على تنمية التفكير الابتكاري لدى طفل ما قبل المدرسة, أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة. القاهرة: كلية التربية, جامعة المنيا.
71. سيرجي, بوليفسكي. (2010). التمرينات البدنية. الاسكندرية, مصر: ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
72. شاكر, نبيل محمود. (2005). علم الحركة التطور والتعلم الحركي, حقلق ومفاهيم. ط 01. جامعة ديالي, بغداد: المكتبة المركزية.

73. شرادي, نادية, (2006). التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي. بن عكنون, الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
74. شرف, عبد الحميد. (2008). التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
75. شرف, عبد الحميد. (1996). البرامج في التربية الحركية بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
76. شعلان, السيد محمد وناجي, سامي فطيمة. (2011). التربية الرياضية والمعسكرات للأطفال ط 01. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
77. شغاتي, عامر فاخر. (2014). علم تدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا). ط 01. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
78. شفيق, فلاح حسين. (1989). أساسيات علم النفس التطوري. بيروت: دار الجيل للنشر والتوزيع.
79. شمعون, محمد العربي. (2013). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الكتاب العربي.
80. صبحي, أكرم محمد. (2000). التعلم الحركي. القاهرة, مصر: دار الفكر العربي.
81. صلاح, عبد المحسن و سامر, يوسف محمد. (2014). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت: دار الكتب العلمية.
82. طلحة, حسين حسام الدين. (2006). التعلم والتحكم الحركي. ط 01. مصر: مركز الكتاب للنشر.
83. طلعت, همام. (1987). قاموس العلوم النفسية والاجتماعية. ط 02. الأردن: دار عمان.
84. طه, إسماعيل. (1992). كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
85. عبد الحلیم, محمد عبد الحلیم. (2011). الذاكرة لدى المصابين الذاتوية والمصابين بالتخلف العقل (دراسة مقارنة), رسالة ماجستير. مصر: كلية الآداب, جامعة عين الشمس.
86. عبد الخالق, عصام. (1999). التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات. ط 05. الاسكندرية, مصر: دار المعارف.
87. عزة, خليل عبد الفتاح. (2005). الأنشطة في رياض الأطفال. ط 03. القاهرة: دار الفكر العربي.
88. عصام, نور. (2004). علم النفس النمو. مصر: كلية الآداب, جامعة الزقازيق.
89. عطا الله, أحمد. (2006). أساليب وطرق التدريب في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.

90. عثمان, أحمد محمد عبد الرحمان. (2005). علم النفس النمو. السودان: منشورات جامعة السودان.
91. عثمان, أحمد عبد الرحمان. (2000). علم النفس العام. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
92. عفاف عثمان, مصطفى. (2008). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. الاسكندرية, القاهرة: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
93. عفاف عثمان, مصطفى. (2010). الإتجاهات الحديثة في التربية الحركية. ط 02. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
94. عفاف عثمان, مصطفى. (2011). الحركة هي مفتاح التعلم. ط 01. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
95. عفاف عثمان, مصطفى. (2013). المهارات الحركية للأطفال. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
96. عقاب, مسعود. (2024). أثر برنامج نشاط رياضي مقترح باللعب الحركية في تحسين مستوى الذكاء لدى أطفال المرحلة التحضيرية (5-6) سنوات. مجلة المجتمع والرياضة. المجلد(07), العدد(01).
97. علام, صلاح الدين. (2003). التقويم التربوي المؤسسي (أسسه ومنهجيته وتطبيقاته في تقويم المدارس). القاهرة: دار الفكر العربي.
98. علام, سعاد وقادري, حليلة. (2024). أهمية الرياضة في التقليل من السلوك العدواني لدى التلميذ في الطور الابتدائي. مجلة الأوراس لعلوم الرياضة, المجلد(02), العدد(02).
99. علاوي, محمد حسن. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. ط 01. القاهرة, مصر: مركز الكتاب للنشر.
100. علاوي, محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. ط 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
101. علاوي, محمد حس و رضوان, محمد نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي. ط 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
102. علاوي, محمد حس و رضوان, محمد نصر الدين. (1989). إختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
103. عليان, مصطفى ربحي. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي بين النظرية والتطبيق. ط 01. عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
104. عوض, عباس محمود. (1999). المدخل إلى علم النفس النمو-الطفولة-المراهقة-الشيخوخة. الإسكندرية, القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

105. عوض, صابر فاطمة. (2006). التربية الحركية وتطبيقاتها. ط 01. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
106. عوينتي, هوري. (2020-2021). اقتراح برنامج تعليمي للألعاب الحركية معد لتنمية صفتي التوافق و التوازن و بعض المهارات الحركية الاساسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي الصف الاول. أطروحة دكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3.
107. عيساوي, عبد الرحمان. (1992). سيكولوجية النمو-دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل والمراهق. بيروت: دار النهضة العربية.
108. عيسى, أسماء. (2024). القيم الدينية في البرامج في البرامج التعليمية. مجلة مجتمع تربية عمل , المجلد (09), العدد(01).
109. فاضل, علي. (2006). التغذية الراجعة واستخداماتها. العراق: الأكاديمية الرياضية العراقية.
110. فاضل, حسين علي. (2015). اللياقة البدنية. القاهرة: الجنادرية للنشر والتوزيع.
111. فرات جبارسعد الله. (2008). مفاهيم عامة في التعلم الحركي. ط 01. بغداد: مطبعة المنتبي, جامعة ديالي.
112. فزاري, عبد السلام. (2002). زواقع الطفل المغربي وعلاقته بالمناهج والوسائل التربوية ما قبل المدرسة. مجلة الطفولة العربية, المجلد(04), العدد (03).
113. قاسم حسن, حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. ط 03. القاهرة: دار الفكر العربي.
114. قاسم حسن, حسين. (1990). قواعد أساسية في تعليم فعالية القفز والركض. العراق: مطبعة بغداد.
115. قيس, ناجي و بسطويسي, عبد الجبار. (1987). الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم.
116. كريمان, عبد السلام بدير. (2010). الأسس النفسية لنمو الطفل. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
117. كمال, عبد الحلیم و حسانين, محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط 03. القاهرة: دار الفكر العربي.
118. كواسح, نذير. (2019). أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة, أطروحة دكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. المسيلة, الجزائر: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, جامعة المسيلة.

119. لراشي , محمد .(2018-2019). تأثير المثلث المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ, أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في الثالث في النشاط البدني الرياضي التربوي تخصص تربية حركية .الجزائر: جامعة الجزائر 3.
120. مالك, رضا .(2016-2017). أثر استخدام برنامج في التربية الحركية للتقليل من الاصابات الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية, أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية . الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3.
121. متولي, عصام الدين و بدوي, بدري عبد العالي .(2006). طرق تدريس التربية البدنية. ط 01 . الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
122. متولي, عصام الدين .(2011). علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق .الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
123. مجدي, محمود فهم محمد و أميرة, محمود طه عبد الرحيم .(2015). تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية .الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
124. مجرالي , أحمد .(2021-2022). أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم (فئة 13 سنة), رسالة دكتوراه طور الثالث .جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية.
125. محمود, نبيل .(2005). علم الحركة التطور والتعلم الحركي .العراق: مطبعة ديالي.
126. مروان, عبد المجيد إبراهيم .(1999). الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط 01 .القاهرة: دار الفكر العربي.
127. مروان, عبد المجيد إبراهيم .(2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. ط 01 .الأردن: مؤسسة الورق.
128. مروان, عبد المجيد إبراهيم .(2002). النمو البدني والتعلم الحركي .عمان: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
129. مروان, عبد المجيد إبراهيم .(2014). التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية . ط 01 . عمان, الأردن: دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع.
130. مشتت, محمد رائد .(4004). تصميم وتقنين اختبارت لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة, أطروحة دكتوراه .العراق: كلية التربية الرياضية, جامعة البصرة.
131. مفتي, إبراهيم حماد .(2010). المرجع الشامل في كرة القدم. ط 01 .مصر: دار الكتاب الحديث.
132. موفق, عبد الله عبد القادر .(2001). منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية. ط 01 . السعودية: دار التوحيد للنشر.

133. موفق, أسعد محمود .(2011). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم .عمان: دار دجلة.
134. نافر, أحمد بقيعي .(2010). التربية العلمية الفعالة .عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
135. ناهدة, عبد زيد الدليمي .(2011). مفاهيم في التربية الحركية .بيروت: دار الكتب العلمية بيروت.
136. ناهدة, عبد زيد الدليمي .(2016). أساسيات في التعلم الحركي. ط 01 .عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
137. ناهدة, محمود سعيد و نيللي, رمزي فهم .(2004). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية .ط 02 .القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
138. نيفيل, بينت و أيز وود, سوروجرز .(2009). التعليم من خلال اللعب, ترجمة خالد العامري . القاهرة: دار الفاروق.
139. هارة, ديتشري .(1990). أصول التدريب الرياضي. ط 02 ترجمة .العراق: مطبعة جامعة الموصل.
140. هدى, صالح محمد .(2011). تصميم اختبارات لقياس توافق الأطراف العليا والسفلى بالمبارزة .مجلة دراسات تربوية, المجلد(04), العدد(14).
141. وجبه, محجوب .(2011). نظريات التعلم والتطور الحركي. ط 01 .عمان, الأردن: دار وائل للنشر.
142. وجيه, محجوب .(2002). نظريات التعلم والتطور الحركي. ط 02 .بغداد: دار الكتب والوثائق
143. وزارة التربية الوطنية .(2003). منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية:الجزائر . مطبعة وزارة التربية الوطنية.
144. وزارة التربية الوطنية .(2008). القانون التوجيهي للتربية (08-04) المؤرخ في 23 جانفي 2008, الجريدة الرسمية العدد 4 .بئر مراد رايس, الجزائر: المطبعة الرسمية حي البساتين.
145. وسام, صلاح عبد المحسن ومتعب, سامر يوسف .(2014). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية .بيروت, لبنان: دار الكتاب العلمية.

#### المراجع باللغة الأجنبية:

1. ABDOULAYE, F. (1986). ETUDE DE LA COORDINATION MOTRICE CHEZ LES GARÇONS ET CHEZ LES FILLES AGES DE 10 a 12 Anas. MEMOIRE DE MAITRISE. senegal: NSTITUT NATIONAL SUPERIEUR.
2. Alain, S. (2011). Neurophysiologie-Systèmes moteurs (éd. 2 Edition). paris: Elsevier Masson.
3. Barrow, H., & Gree, M. (1989). A Pratical Approach To Measurement in Physical Education (éd. 4th edition). Filadelfia. USA: Lea Febiger.
4. Benoit, H., & Nathalie, G. (2011). l'expérience corporelle. paris: éditions E.P.S.

5. Benrard. (1990). Presentation et Entraînement Des footballeur. Paris: Ampharar.
6. Bob, D., & Ros, B. (1994). Physical Education and The Studies of Sport. London. mosby: 2 nd. edition.
7. Bruno, D., & Lucie, S. (2006). la psychomotricité au service de l'enfant. Bruxelles: Edution De Boeck. et Larcier.
8. Charles, L., Corbin, B., Guy, C., masurier, l., Dolly, & tamddin, D. (2018). fitness for life :middle school, human kinitics united states USA (éd. Second edition). united states USA: human kinitics.
9. Didier , D. (1998). Quelques idées neuves sur l'apprentissage moteur. Montpellier, france: Revue E.P.S, Université.
10. Faugloire, E. (2005). APPROCHE DYNAMIQUE DE L'APPRENTISSAGE DE COORDINATIONS. paris sude: THÈSE doctoral UNIVERSITE.
11. Gean, l. B. (1964). Canpterendu international sport et médecine. Vichy. france: edition ART L.R.P.
12. Jaen Michel, P. (1985). Science Biologique de l'enseignant Sportif. France: éditeurs paris.
13. Jaen, F. V. (2011). Neurophysiologie, L'organisation générale du système nerveux (éd. 2eme Edition). Paris: Elsevier Masson.
14. Jurgen, W. (1997). Manuel d'entraînement physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfants et l'adolescent (éd. 4eme édition). Paris: révisée et augmentée ,vigot.
15. jurgon, W. (1986). Manuel Entraînement. france: vigot.
16. Lorry, K. (2012). PHysiology of sport and exercices. United States of America: Library of congres.
17. Magill, A., & Richard. (1998). Motor Learning (éd. Fifth). Boston: Mc Graw.(hil).
18. Philippe, D. (2011). Dynamique de coordination chez l'homme : de la coordination intra-membre à la coordination intermembres. thèse de doctorat en staps. université Toulouse. france.
19. Régal , r. (2010). éducation et motricité l'enfant deux a huit ans. paris: édition de Boeck.
20. Rigol, R., & et autres. (2010). l'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire. Canada: presse de l'université du Québec.
21. Robert, R. (2003). Motricité Humaine Fondement ET Application Pédagogique (éd. 3 Edition). cannada: Presses De L'Université Québec.
22. Russell, B. (2004). The analysis of mind. Journal of more physilogy.
23. Tamas, A. (1988). Lazar boraga weight lifting for all sports international weight lifting federation szechengi. hangary: house hungary priting.
24. Thill, E., Raymond, T., & Casa, J. (1995). Manuel de l'éducateur sportif. paris: édition vigot.
25. Times, D. (1996). Devlopment Physical. Mirrorhigh, France: Edution Group.

26. Turvey, M., Hollis L, F., & Betty, T. (1982). The Bernstein perspective: I. The problems of degrees of freedom and context – coordinations variability. University of Connecticut and Haskins Laboratoires.
27. Weineck, J. (1992). biologie du sport. paris. france: vigot edution.
28. Wenicke, & Gurgan. (1982). Manuel d'entrainement. Paris: Vigot.

#### المواقع الالكترونية:

1. wikipedia. (2021, Août 21). <https://ar.wikipedia.org/wiki>.
2. البرنامج التعليم (s.d.). معجم المعاني الجامع, معجم إلكتروني  
<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>
3. الأنشطة (s.d.). معجم المعاني الجامع, معجم إلكتروني  
<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-الحركية>
4. وكالة الأنباء الجزائرية, (2023). WWW.aps.dz (06.05).

الملاحق

## الملحق رقم (01)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي

الأستاذ الفاضل: ..... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإعداد دراسة للحصول على شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي بعنوان:  
اقتراح برنامج تعليمي للأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات  
نحن بصدد اقتراح برنامج مكون من مختلف الأنشطة الحركية التي تهدف إلى تنمية التوافق الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية ويهدف الباحث إلى تنمية ثلاث أبعاد: التوافق الحركي بين العينين واليدين، التوافق الحركي بين العينين والرجلين، التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين، وذلك بالاستناد إلى مجموعة من الكتب والدراسات السابقة في المجال.

ولخبرتكم واطلاكم يرجوا الباحث المشورة والرأي حول أدوات البحث السالفة الذكر قصد معرفة ما إن كانت مناسبة أو غير مناسبة أو تحتاج إلى تعديل بما ترونه مناسباً لهدف البحث.

تفضلوا بقبول جزيل الشكر والاحترام

الطالب الباحث: دريسي اسماعيل

الأستاذ المشرف: ساسي عبد العزيز

الاسم واللقب: .....

الكلية والجامعة: .....

التخصص: .....

الرتبة العلمية: .....

الرجاء وضع علامة أمام الاختيار الذي ترونه مناسباً لمتغيرات البحث. ✓

للإحاطة بلجنة التحكيم فان فرضيات دراسة الباحث كانت كالآتي:

\* للبرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية له فعالية في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين لأطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

\* للبرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية له فعالية في تنمية التوافق الحركي بين العينين والرجلين لأطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

\* للبرنامج التعليمي المقترح للأنشطة الحركية له فعالية في تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين لأطفال المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات.

اختبارات التوافق الحركي المقترحة للدراسة:

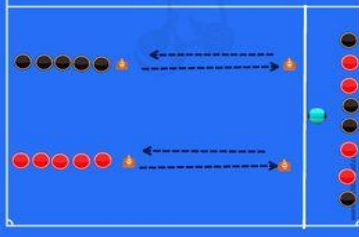
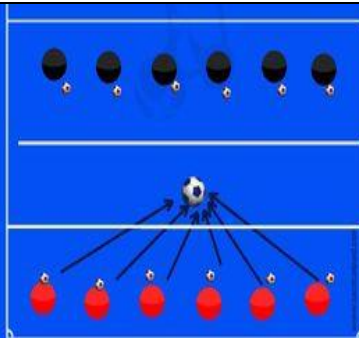
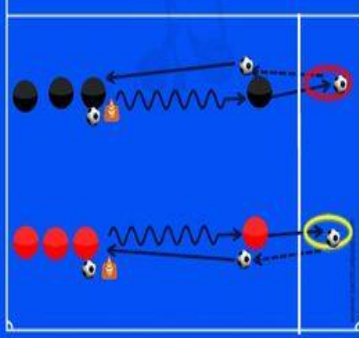
الرقم	اسم الاختبار	هدف الاختبار	موافق	غير موافق
01	رمي الكرة على الحائط	قياس التوافق الحركي بين العينين واليدين		
02	الدوائر المرقمة	قياس التوافق الحركي بين العينين والرجلين		
03	نط الحبل	قياس التوافق الحركي بين العينين واليدين والرجلين		

إذا كان هناك اقتراحات حول اختبارات التوافق الحركي الرجاء التفضل بها:

.....  
.....

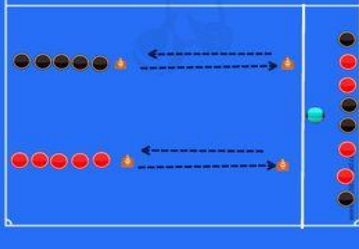
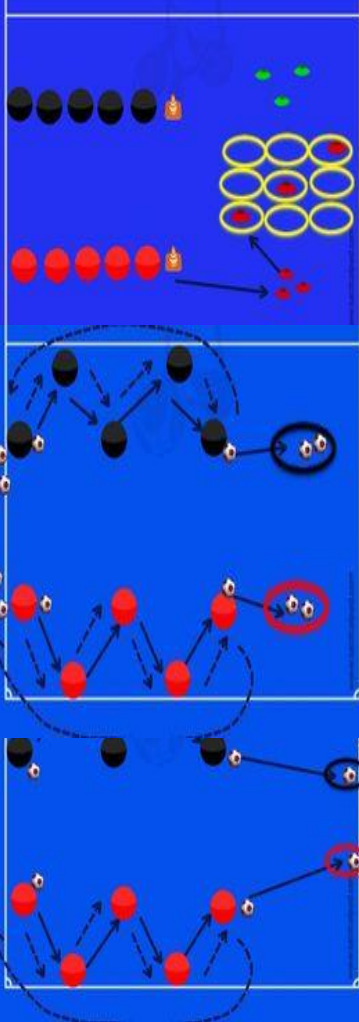
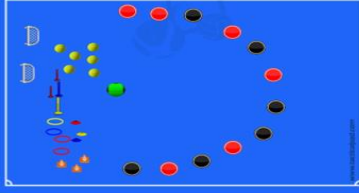
## الملحق رقم (02)

وحدات تعليمية من البرنامج المقترح للأنشطة الحركية

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
01	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/01/24
الوسائل		صافرة - ميقاتي - كرات السلة واليد - أطواق - أقماع - صديريات.		
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين.		
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية،</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>-تشكيل فوجين متنافسين ومتقابلين يحمل كل تلميذ كرة اليد، وبينهما كرة السلة، كل فوج يحاول دفع الكرة إلى منطقة الفوج الآخر عن طريق ضربها بكرة اليد، يسمح لكل تلميذ بتسديدة واحدة والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الآخر (يكرر العمل مرة أخرى).</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>-يشكل الفوج الأول دائرة بشرية والفوج الآخر يوضع داخل دائرة مرسومة على الارض والبعد بين الدائرتين 6م يتم تبادل الكرة بين الفوجين، الأول يحاول صيد الفوج الموجود داخل الدائرة (الضرب يكون في الظهر) ولوقت محدد، مع تبادل الأدوار، والذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز (يكرر العمل مرة أخرى)</p>	15د	
<p><b>الموقف 4:</b></p> <p>-يقف كل فوج على شكل قاطرة بشرية أمام حائط مرسوم عليه دائرة والبعد بين الحائط والفوج 01م، ينطلق التلميذ نحو المنطقة المحددة بتنطيط الكرة ثم يصوب الكرة داخل الدائرة المرسومة وعند ارتدادها يمسكها بيد واحدة ويرجعها الى الزميل الذي بدوره يكرر نفس العمل حتى ينتهي كل الفوج والذي يكمل أولا هو الفائز (يكرر العمل مرة تغيير اليد).</p>		15د		<p>-التحكم الجيد في الكرة.</p> <p>-الدقة والتركيز أثناء رمي الكرة.</p> <p>-التحكم الجيد في الكرة أثناء التنطيط.</p>
<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>		5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
02	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/01/26
صافرة - ميقاتي كرات اليد - أطواق - أقماع - صديريات.				الوسائل
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (دقة التصويب في مواقف محددة).				هدف النشاط
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبذلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>تشكيل فوجين متقابلين لكل تلميذ كرة اليد حجم صغير وعند سماع إشارة من المعلم يقوم كل تلميذ بالصيد عن طريق التسديد نحو الهدف (التلميذ)، والذي بدوره يقوم بالمرور بين الصفين بسرعة متفاديا الكرات المصوبة نحوه إلى أن يصل إلى منطقة الأمان، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الأخر، (كل مرة يخرج تلميذ من كل مجموعة ليعبر بين الصفين).</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل فوجين متنافسين متقابلين، توضع بينهما مجموعة من الأقماع، حيث تقوم كل مجموعة بضرب الأقماع بكرات اليد واسقاطها، وتحسب عدد الأقماع المتساقطة (محاولة واحدة لكل تلميذ) وتعاقب المجموعة الخاسرة باقتراح من المجموعة الفائزة، (يكرر العمل مرة أخرى</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>تشكيل فريقين متنافسين يقف الفريق الأول عند خط المرمى والثاني على خط التماس للملعب ووضع أطواق مبعثرة في الملعب، ينطلق الفريق الذي على خط المرمى محاولا المرور للجهة الأخرى من الملعب ويقوم الفوج الآخر بصيد الفوج بكرة اليد والذي تلمسه الكرة يخرج من الملعب وإذا دخل الدائرة لا يضرب بالكرة والفوج الذي يصطاد أكبر عدد هو الفائز.</p>	15د	  	<p>-عدم استعمال القوة عند ضرب الكرة.</p> <p>-عدم التسرع والتركيز على الهدف.</p> <p>-الدقة في التسديد مع التركيز.</p> <p>-النظر للهدف قبل التصويب.</p>
المرحلة الرئيسية				
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات..</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
03	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/01/31
الوسائل				صافرة - ميقاتي - كرات اليد - أطواق - أقماع - صدريات - مرمى كرة اليد.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (نقل الكرة والتصويب في مواقف محددة).
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>تشكيل قاطرتين من التلاميذ متنافسين بينهما، وكل فوج يحاول إيصال الكرة من آخر تلميذ إلى أول تلميذ من القاطرة المشكلة بأسرع وقت ممكن، لينطلق التلميذ مسرعا تم التصويب على القمع مع اسقاطه، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الأخر. (نقل الكرة بالأيدي وعلى الجانبين، يقف التلاميذ عكس اتجاه القمع).</p>	15د	
<p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متنافستين، حيث يقوم تلميذان بمسك كلتي يديهما مع بعضهما البعض ووضع الكرة على الأذرع ونقلها بسرعة دون إسقاطها وضعها داخل الأطواق المخصصة لكل فريق.</p>		15د		<p>-التأكد من وضع الكرة داخل الحلقة.</p> <p>-التحكم في الكرة أثناء النقل وعدم إسقاطها.</p>
<p><b>الموقف 4:</b></p> <p>تشكيل قاطرتين من التلاميذ، بحيث يقوم التلاميذ بفتح الأرجل مشكلين بذلك نفق ليسمح للكرة بالمرور بين الأرجل، وكل فوج يحاول إيصال الكرة من آخر تلميذ إلى أول تلميذ من القاطرة المشكلة بأسرع وقت ممكن، لينطلق التلميذ مسرعا نحو مرمى كرة اليد ويصوب الكرة داخل الحلقة المعلقة على المرمى، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الأخر.</p>		15د		<p>-الدقة في التسديد مع التركيز.</p> <p>-النظر للهدف قبل التصويب.</p>
<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>ا-مناقشة جماعية للحصة.</p>		5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
04	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/02	
الوسائل	صافرة - ميقاتي - كرات اليد - أطواق - أقماع - صديريات - مرمى كرة اليد.				
هدف النشاط	تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تمرير الكرة مع الانتقال).				
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متنافستين وكل تلميذ ينطلق مسرعا نحو التسع أطواق ونقل صحن واحد من الصحن الموجودة بجانب الحلقات ووضعها بداخلها والفوج الذي يشكل خط مستقيم من الصحن بلون واحد هو الفائز (تبادل الأدوار بين التلاميذ كل تلميذ لديه محاولة واحدة).</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تقسيم القسم إلى فوجين متنافسين وتشكيل كل فوج شكل (Z) ويتم تمرير الكرة بين التلاميذ، مع الانتقال إلى مكان الزميل الذي مرر له الكرة إلى أن تصل لأخر تلميذ والذي بدوره يضع الكرة داخل الطوق، وتستمر العملية إلى أن يتم نقل جميع الكرات (5-7 كرات) بسرعة، (يكرر العمل مرة أخرى).</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة التصويب نحو الطوق المعلق على المرمى والعودة إلى الخلف، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الآخر (يكرر العمل مرة أخرى).</p>	15د 15د 15د		<p>-السرعة في الانتقال ونقل الصحن.</p> <p>التنسيق الجماعي في كيفية تشكيل الخط.</p> <p>-التمرير يكون على مستوى صدر الزميل.</p> <p>-التأكد من وضع الكرة داخل الحلقة.</p> <p>-التركيز مع السرعة في التمرير.</p> <p>-التحكم في الكرة وعدم إسقاطها.</p> <p>-التمرير مع الانتقال إلى مكان الزميل.</p> <p>التركيز والدقة أثناء التصويب.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>- مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
05	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/07	
الوسائل				صافرة - ميقاتي - كرات اليد - أطواق - أقماع - صدريات- مرمى كرة اليد.	
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تمرير واستقبال الكرة).	
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>فوجين متنافسين، كل فوج مقابل الحائط مرسوم عليه 5 دوائر ملونة يقوم التلميذ الأول من كل مجموعة بتمرير الكرة إلى زميل المقابل للدوائر. وبعد الاستقبال يتلقى إشارة مرئية من المربي مثال: (يرفع المربي بيده صحن أحمر) فيقوم التلميذ بالتصويب على الدائرة الحمراء ويستقبل الكرة المرتدة والعودة بها إلى آخر الصف، وهكذا حتى ينجز اللعبة كامل التلاميذ، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الآخر (يكرر العمل).</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متنافستين، كل مجموعة يقابلها تلميذ من المجموعة المتنافسة، حيث يقوم جميع تلاميذ المجموعة برمي الكرات واحد تلو الأخر وأعلى التلميذ المقابل، وهو بدوره يحاول التقاط أكبر عدد من الكرات، (التلميذ الفائز يقرر عقوبة التلميذ الخاسر) يكرر العمل مع تغيير الزميل.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>مجموعتين متنافستين، الأولى تقف أمام المرمى والثانية مقابل لها، حيث تقوم المجموعة المقابلة للمرمى بالتصويب نحو المرمى في وقت واحد وتسجيل أكبر عدد من الأهداف والمجموعة الأخرى تحول التصدي للكرات ومنعها من الدخول للمرمى، (يكرر العمل مرة أخرى، والفوج الخاسر يعاقب من اقتراح الفوج الآخر.</p>	15د		<p>-التمرير الجيد مع استقبال الكرة.</p> <p>التفطن وسرعة رد الفعل عند ارتداد الكرة من الحائط.</p> <p>-التحكم الجيد عن استقبال الكرة.</p> <p>-رمي الكرة للأعلى وفوق التلميذ.</p> <p>-التركيز الجيد عند التقاط الكرات.</p> <p>-التحكم في الكرة ومنعها من السقوط.</p> <p>-البحث عن الأماكن البعيدة أثناء التصويب.</p> <p>-التركيز الجيد والدقة أثناء التصويب.</p> <p>-التصدي للكرات بكفى اليدين.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
06	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/09
الوسائل				صافرة - ميقاتي - كرات السلة - أقماع - صديرات.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة من الثبات).
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>فوجين على شكل قاطرتين متقابلين، ولكل تلميذ كرة سلة، حيث يقوم بالتنطط من الثبات باستعمال اليدين معا أو بيد واحدة (يمنى ويسرى) اليدين في كل مرة، وتبادل الأدوار بين التلاميذ.</p>	15د	
<p><b>الموقف 3:</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة أثناء التنطيط مع النظر للمربي الذي يعطي إشارة مرئية برفع صحن ملون والتلميذ يجيب بلون الصحن. عمل فردي ثم جماعي، وهكذا مع التكرار في كل مرة.</p>		15د		<p>- التغيير في اليدين اليمنى واليسرى أثناء التنطيط.</p> <p>-التحكم الجيد في الكرة أثناء ارتدادها.</p>
<p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة أثناء التنطيط مع النظر للمربي الذي يعطي إشارة مرئية برفع كلمات مثل (أسماء علم أو رسوم حيوانات ...) ومحاولة قارئتها من طرف التلاميذ، عمل فردي ثم جماعي، وهكذا مع التكرار في كل مرة.</p>		15د		<p>-التنطيط مع النظر نحو المربي.</p> <p>-محاولة التنطيط مع قراءة ما يرفعه المربي.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

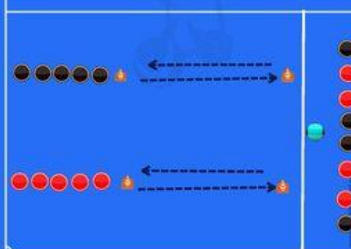
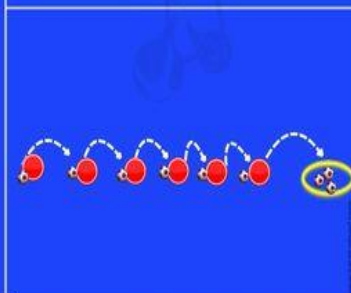
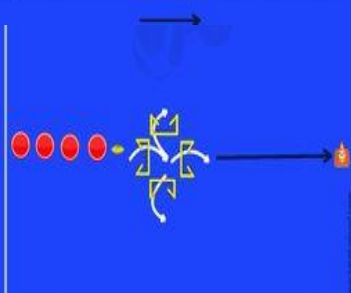
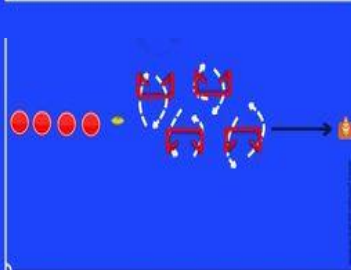

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
07	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/14	
صافرة - ميقاتي - كرات السلة - أطواق - أقماع - صديريات.				الوسائل	
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة مع التنقل).				هدف النشاط	
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>مجموعة من التلاميذ في نصف الملعب به مجموعة من الأطواق موزعة بشكل عشوائي بحيث تكون أقل من عدد التلاميذ، كل تلميذ بكرة سلة حيث يقوم التلاميذ بالتنطط والتنقل الحر في المساحة المحددة، وعند سماع الإشارة من المربي يقف التلاميذ داخل الطوق والتلميذ الباقي يخرج من اللعبة، وهكذا وفي كرة مرة يخرج تلميذ نزع حلقة.</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متنافستين، حيث كل تلميذ من كل مجموعة يقوم بالتنطيط مع الانتقال، أي ضرب الكرة داخل الطوق ثم العودة بنفس العمل، وهكذا مع كل أعضاء المجموعة، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة كل تلميذ بكرة وعند وصوله إلى النهاية يضع الكرة داخل حلقة كبيرة والعودة مسرعا، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p>	15د 15د 15د		<p>-عند سماع الإشارة التوقف عن التنطيط والبحث عن الحلقة الفارغة بسرعة.</p> <p>-التحكم الجيد في الكرة أثناء ارتدادها.</p> <p>-التغيير في اليدين اليمنى واليسرى أثناء التنطيط.</p> <p>-التركيز على ضرب الكرة داخل الحلقة مع استعمال كتي اليدين.</p> <p>-العودة بسرعة بعد وضع الكرة داخل الطوق.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

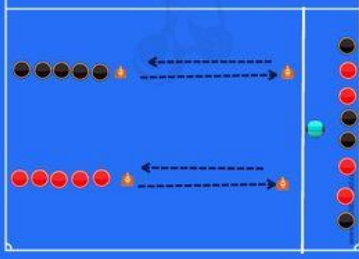
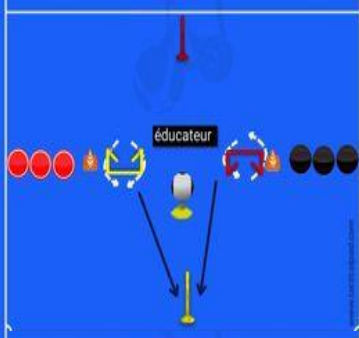
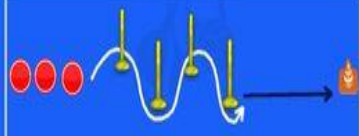
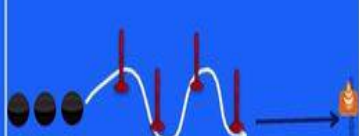



وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
08	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/21
صافرة - ميقاتي - كرات السلة - أطواق - أقماع - صديرات.				الوسائل
تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين (تنطيط الكرة مع التنقل والتصويب).				هدف النشاط
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>مجموعة من التلاميذ في نصف الملعب موزعة بشكل عشوائي، كل تلميذ له كرة سلة حيث يقوم التلاميذ بالتنطيط والتنقل الحر في المساحة المحددة، وعند سماع الإشارة من المربي مثال (رقم 4,5,3) يتوقف التلاميذ عن التنطيط ويكونون مجموعات حسب العدد الذي نطق به المربي، وهكذا وفي كرة مرة يخرج تلميذ أو تلميذين من اللعبة.</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متنافستين، حيث كل تلميذ من كل مجموعة يقوم بالتنطيط مع الانتقال، أي ضرب الكرة داخل الطوق، وعند الانتهاء التسديد على القمع ومحاولة اسقاطه، وهكذا مع كل أعضاء المجموعة، وتحسب نقطة لكل تسديدة على القمع، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة التصويب على سلة بارتفاع 150 سم، وتحسب نقطتين لكل سلة ونقطة عند التصويب على اللوحة والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p>	15د 15د 15د		<p>-عند سماع الإشارة التوقف عن التنطيط وتكوين مجموعة حسب الرقم.</p> <p>-التحكم الجيد في الكرة أثناء ارتدادها.</p> <p>- التغيير في اليدين اليمنى واليسرى أثناء التنطيط.</p> <p>-التركيز على ضرب الكرة داخل الحلقة مع استعمال كتي اليدين.</p> <p>-التركيز الجيد عند التسديد على القمع مع استعمال كتي اليدين.</p> <p>-التركيز الجيد عند التصويب على السلة مع استعمال كتي اليدين.</p> <p>-استعمال الرجلين للدفع نحو الأعلى أثناء التصويب.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
09	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/02/23
صافرة - ميقاتي - سلم التنسيق - أقماع - صدريات.				الوسائل
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام سلم التنسيق (échelle) 01.				هدف النشاط
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج</p> <p>محاولة كل تلميذ القفز للأمام حسب عدد الأقماع</p> <p>مثال: أولا القفز برجل واحدة</p> <p>ثانيا القفز برجلين معا ويد واحدة، ثالثا القفز برجلين معا، وهكذا.</p> <p>القفز يكون متسلسل وعدم التوقف بين القفزة والأخرى.</p> <p><b>الموقف 3:</b> التوافق الحركي باستخدام سلم التنسيق (échelle)</p> <p>نضع سلم لكل فوج حيث يقوم التلميذ بالقفز بكلتي الرجلين في وقت واحد مع المرور على كامل السلم، حيث يكون القفز متسلسل.</p>	15د		<p>- السرعة والتوافق الحركي في أداء القفزات.</p> <p>- التأكد من وضع القدم في المكان الصحيح.</p> <p>-القفز يكون باستعمال أصابع القدم.</p> <p>- عدم وضع كامل القدم على الأرض،</p> <p>- مراعاة التوافق أثناء الأداء.</p> <p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p>
	<p><b>الموقف 4:</b> التوافق الحركي باستخدام سلم التنسيق (échelle)</p> <p>نفس الموقف السابق لكن القفز يكون مرة داخل السلم بضم الأرجل ومرة خارج السلم بفتح الأرجل مع مراعاة التسلسل الحركي</p>	15د		<p>- التحكم الجيد في فتح وغلق الأرجل أثناء القفز.</p> <p>-النظر للأمام.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>
المرحلة النهائية				

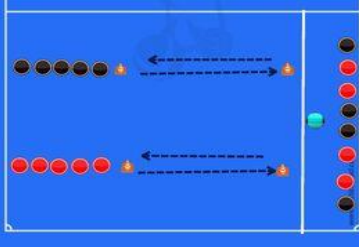
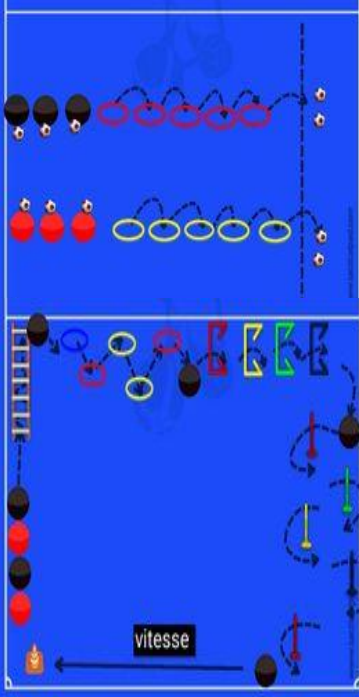

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
10	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/03/14
صافرة - ميقاتي - سلم التنسيق - أقماع - صدريات.				الوسائل
تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام سلم التنسيق (échelle) 02.				هدف النشاط
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10 د		<p>-التسخين الجيد للجسم</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج (الرجل):</p> <p>القيام بوضع الأرجل داخل كيس ومحاولة القفز بكلتي الرجلين، والذي يصل الأول هو الفائز.</p> <p><b>الموقف 3:</b> التوافق الحركي باستخدام سلم التنسيق (échelle) من اليسار إلى اليمين</p> <p>1/ القفز بكلتي الرجلين داخل السلم.</p> <p>2/ القفز بكلتي الرجلين داخل السلم ثم خارجه (فتح وغلق الأرجل).</p> <p>3/ القفز على سلم التنسيق بالرجل اليميني قفزتين ثم القفز بالرجلين معا ثم القفز بالرجل اليسرى وهكذا...</p> <p><b>الموقف 4:</b> التوافق الحركي باستخدام سلم التنسيق (échelle) باستخدام الكرة.</p> <p>نفس المواقف السابق مع ادراج الكرة، حيث يبدأ القفز على سلم التنسيق وهو حامل الكرة بيديه وعند الانتهاء يضع الكرة على الأرض وركلها برجله نحو المرمى.</p>	45 د		<p>- السرعة والتحكم في الجسم أثناء القفز.</p> <p>- التحكم في القفزات وعدم السقوط.</p> <p>-القفز يكون باستعمال أصابع القدم.</p> <p>-عدم وضع كامل القدم على الأرض،</p> <p>- مراعاة التوافق أثناء الأداء.</p> <p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p> <p>- التحكم الجيد في فتح وغلق الأرجل أثناء القفز.</p> <p>-النظر للأمام.</p> <p>-التركيز الجيد والنظر نحو المرمى أثناء ركل الكرة.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5 د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
11	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/03/1
الوسائل				صافرة - ميقاتي - أطواق - أقماع - صديرات.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام أطواق رياضية (les cerceau)
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة - والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم</p>	10د		<p>التسخين الجيد للجسم</p> <p>-الالتزام بالأماكن</p> <p>-احترام الخصم-</p>
	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج</p> <p>كل تلميذ يحمل الكرة بين رجليه ويحاول القفز بالكرة داخل الحلقات الصغار والوصول بهم إلى الحلقة الكبيرة أين يضع الكرة داخلها ثم العودة مسرعا إلى الزميل للمسه والانطلاق مرة أخرى.</p> <p><b>الموقف 3:</b> التوافق الحركي باستخدام الحلقات (cerceau) نضع مجموعة من الحلقات امام كل مجموعة، حيث يحاول كل تلميذ القفز داخل الحلقات بوضع القدم المناسبة لكل حلقة (القدم اليمنى داخل الحلقة اليمنى) - القفز يكون بتقليد الغزالة مع رفع الركبة والارتقاء، وعند الانتهاء من القفز الانطلاق مسرعا نحو القمع ولمسه.</p> <p><b>الموقف 4:</b> التوافق الحركي باستخدام الحلقات (cerceau)</p> <p>نفس الموقف السابق، لكن هذه المرة قفزتين بالرجل اليمنى، ثم قفزة بكلتي الرجلين معا، ثم قفزتين بالرجل اليسرى، وهكذا...</p>	15د	  	<p>- مسك الكرة جيدا</p> <p>وعزم اسقاطها أثناء القفز.</p> <p>- السرعة في الأداء،</p> <p>- التأكد من استقرار الكرة داخل الحلقة الكبيرة.</p> <p>-القفز يكون باستعمال أصابع القدم.</p> <p>-عدم وضع كامل القدم على الأرض،</p> <p>- مراعاة التوافق الجمالية أثناء الأداء.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p> <p>-رفع الركبة عاليا والارتقاء.</p> <p>-مراعاة التسلسل الحركي.</p> <p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>
المرحلة النهائية				

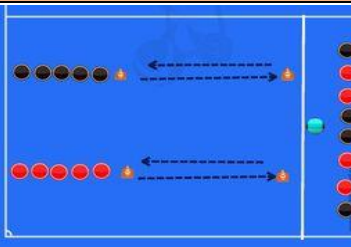
وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
12	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/03/21
الوسائل				صافرة - ميقاتي - سلم التنسيق - أقماع - أطواق - صديرات.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام الحواجز (les haies).
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>لعبة تنافسية بين الأفواج تشكيل فوجين، ومن وضعية الجلوس على الأرض، حيث يحاول كل فوج إيصال الكرات إلى الحلقة المقابلة له وذلك من خلال نقل الكرات بين التلاميذ عن طريق مسك الكرة بكلتي الرجلين وتميرهم للزميل الذي أمامه والاستلام يكون عن طريق الأرجل</p>	15د		<p>- السرعة في الأداء.</p> <p>- مسك الكرة جيدا بكلتي الرجلين.</p> <p>- تمرير الكرة واستلامها عن طريق الأرجل من وضعية القرفصاء.</p>
	<p><b>الموقف 3:</b></p> <p>التوافق الحركي باستخدام الحواجز (les haies)</p> <p>أربع أفواج، مقابل كل فوج أربع حواجز صغيرة بارتفاع 30 سم على شكل مربع حيث يقوم كل تلميذ بالقفز داخل المربع ثم القفز يمينا ويسارا ثم أماما ثم الجري بسرعة نحو القمع لمسافة 3 أمتار، والقفز يكون بالتوافق الحركي أي رجل تتبع رجل.</p>	15د		<p>-القفز يكون باستعمال أصابع القدم.</p> <p>- القفز يكون رجل تتبع الأخرى.</p> <p>- مراعاة التوافق أثناء الأداء.</p>
	<p><b>الموقف 4:</b></p> <p>التوافق الحركي باستخدام الحواجز (les haies)</p> <p>نفس الموقف السابق لكن تشكيل الحواجز يكون كما هو مبين في الصورة، يقوم كل تلميذ بالقفز على الحاجز يمينا ويسارا ثم الجري بسرعة نحو القمع.</p>	15د		<p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

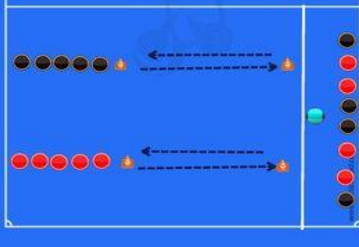
وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
13	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/03/23
الوسائل				صافرة - ميفاتي - أعمدة التعرج - حواجز صغيرة - أقماع - صديريات.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام أعمدة التعرج (Piquet slalom).
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق-</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل أعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج تشكيل فوجين متقابلين، وعند سماع الصافرة من قبل المرابي يحاول كل تلميذ من كل مجموعة القفز على الحاجز بالتوافق الحركي أي رجل تتبع الأخرى، بحيث يكون النظر للمرابي والذي بدوره يعطي إشارة مرئية حسب لون العمود، وبعد القفز ينطلق التلميذان بسرعة نحو العمود المشار إليه من طرف المرابي، والذي يلمس العمود أولا تحتسب نقطة للفريق.</p> <p><b>الموقف 3:</b> التوافق الحركي باستخدام أعمدة التعرج (Piquet slalom) أربع أفواج، مقابل كل فوج أربع أعمدة التعرج متباعدة عرضيا، وعند الإشارة ينطلق كل لاعب من كل مجموعة وينتقل بين الأعمدة بالتعرج الجانبي (التحرك مثل خطوات الصياد Déplacement en pas chasser)، ثم الانطلاق بسرعة نحو القمع، تحتسب نقطة للفريق الفائز.</p> <p><b>الموقف 4:</b> التوافق الحركي باستخدام أعمدة التعرج (Piquet slalom) نفس الموقف السابق لكن نضع الأعمدة على خط واحد، بينما الانتقال بين الأعمدة بالتعرج الجانبي (التحرك مثل خطوات الصياد Déplacement en pas chasser)، ثم الانطلاق بسرعة نحو القمع، تحتسب نقطة للفريق الفائز.</p>	15د 15د 15د	    	<p>- التركيز الجيد أثناء القفز بالتوافق الحركي.</p> <p>- النظر أثناء القفز يكون صوب المرابي.</p> <p>- السرعة في الانتقال.</p> <p>-عدم لمس الأعمدة.</p> <p>- التوافق الحركي عند الانتقال الجانبي بين الأعمدة.</p> <p>-ثي الركبتين قليلا عند الانتقال الجانبي.</p> <p>- عدم التسرع أثناء الانتقال بين الأعمدة.</p> <p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

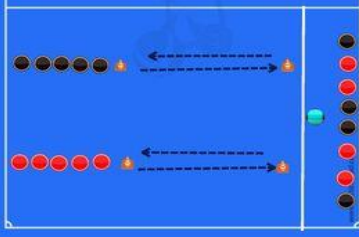
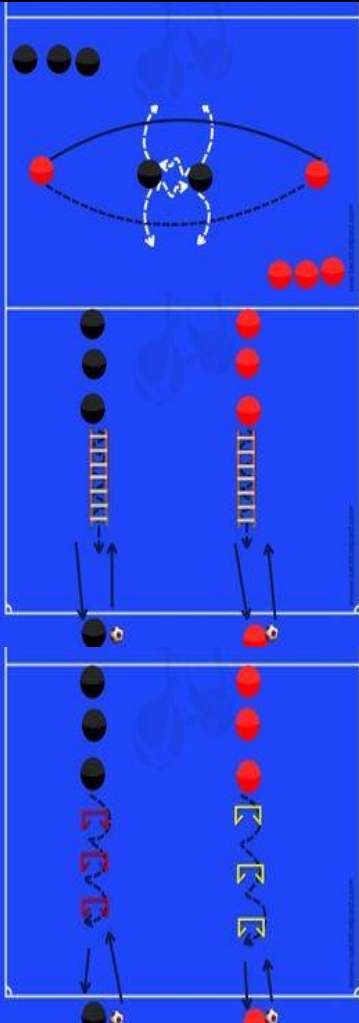

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
14	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/04/11	
الوسائل		صافرة - ميقاتي - حواجز - كرات - مرمى صغير - أعمدة - سلم التنسيق - أطواق - أقماع - صديريات.			
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام ورشات التوافق (Ateliers de compatibilité) 1.			
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق</p> <p>تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج وقوف القاطرات مع ترك المسافة بين التلاميذ، يرقم التلاميذ من واحد الى ستة. تبدأ اللعبة بعد تحديد الرقم من قبل الأستاذ (مثلا:2)، الذي ينطلق من كل مجموعة ويجري حول القاطرة لأن يعود الى مكانه، وتستمر اللعبة حتى ينادي الأستاذ على جميع الأرقام.</p> <p><b>الموقف 3:</b> ورشات التوافق الحركي</p> <p><b>ورشة 1:</b> عمل توافق حركي بالأرجل على سلم التنسيق ثم الجري بسرعة نحو القمع لمسافة 3 أمتار.</p> <p><b>ورشة 2:</b> محاولة القفز بوضع القدم داخل الطوق قفزة الغزالة.</p> <p><b>ورشة 3:</b> القفز رجل تتبع رجل بالتوافق الحركي، على حاجز بعلو 25 سم</p> <p><b>ورشة 4:</b> الانتقال بين الأعمدة بالتحرج الجانبي (التحرك مثل خطوات الصيد <b>Déplacement en pas chasser</b>)، كل ورشة عمل 4د ثم الانتقال إلى ورشة أخرى</p> <p><b>الموقف 4:</b> ورشات التوافق الحركي نفس الموقف السابق، باستعمال الكرة، حيث يحمل كل لاعب كرة في يديه ويقوم بالتوافق الحركي وعند الانتهاء من الورشة يضع الكرة على الأرض ويقوم بدرجة الكرة بقدميه اليمنى واليسرى ثم التسديد</p>	15د 15د 15د	      	<p>- التركيز الجيد أثناء القفز بالتوافق الحركي.</p> <p>- النظر أثناء القفز يكون صوب المربي.</p> <p>- السرعة في الانتقال.</p> <p>-استقامة الجسم والنظر للأمام والتنسيق بين اليدين والأرجل.</p> <p>- استخدام أصابع القدم عند القفز داخل الأطواق.</p> <p>- القفز بالتواتر الحركي عند الحواجز.</p> <p>-ثني الركبتين قليلا عند الانتقال الجانبي.</p> <p>- عدم التسرع أثناء الانتقال بين الأعمدة.</p> <p>-الاستقامة والنظر للأمام.</p> <p>- التركيز الجيد عند التسديد.</p> <p>-يجب المرور على كامل الورشات.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

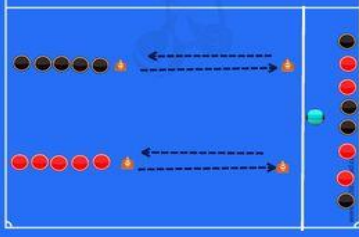
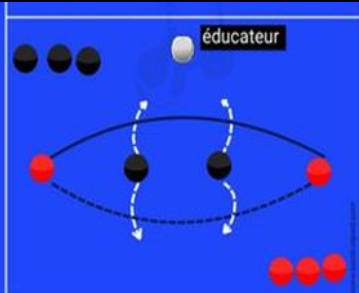
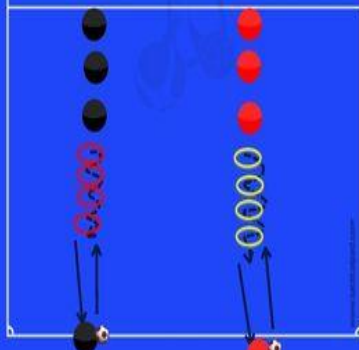
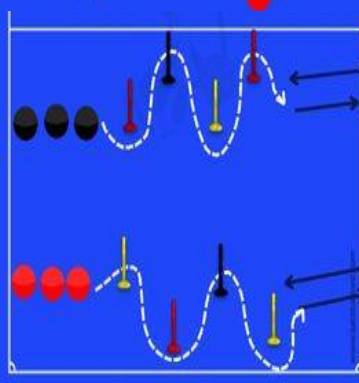

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
15	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/04/13
الوسائل		صافرة - ميقاتي - حواجز - كرات - مرمى صغير - اعمدة - سلم التنسيق - اطواق - أقماع - صدريات.		
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين والأرجل باستخدام ورشات التوافق (Ateliers de compatibilité) 2.		
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2:</b> لعبة تنافسية بين الأفواج تشكيل مجموعتين، كل تلميذ من كل مجموعة يقوم بوضع الكرة بين رجليه والقفز داخل الحلقات إلى أن يصل إلى خط النهاية حيث يضع الكرة ثم العودة بسرعة والذي يصل الأول هو الفائز.</p> <p><b>الموقف 3:</b> ورشات دائرية للتوافق الحركي</p> <p><b>ورشة 1:</b> عمل توافق حركي بالأرجل على سلم التنسيق ثم الجري بسرعة نحو القمع لمسافة 3 أمتار.</p> <p><b>ورشة 2:</b> محاولة القفز بوضع القدم داخل الطوق قفزة الغزالة.</p> <p><b>ورشة 3:</b> القفز رجل تتبع رجل بالتوافق الحركي، على حاجز بعلو 25 سم</p> <p><b>ورشة 4:</b> الانتقال بين الأعمدة بالترح الجانبي (التحرك مثل خطوات الصيد <b>Déplacement en pas chasser</b>)، من 4 إلى 6 دورات.</p> <p><b>الموقف 4:</b> ورشات دائرية للتوافق الحركي</p> <p>نفس الموقف السابق لكن باستعمال الكرة، وعند الانتهاء يمرر المربي الكرة إلى التلميذ والذي بدوره يقوم بدرجة الكرة بقدميه اليمنى واليسرى ثم التسديد نحو المرمى، من 4 إلى 6 دورات.</p>	15د		<p>- مسك الكرة جيدا بكلي الرجلين.</p> <p>- القفز بكلي الرجلين داخل الحلقات.</p> <p>- السرعة في الأداء.</p> <p>- استقامة الجسم والنظر للأمام والتنسيق بين اليدين والأرجل.</p> <p>- استخدام أصابع القدم عند القفز داخل الأطواق.</p> <p>- القفز بالتواتر الحركي عند الحواجز.</p> <p>- ثني الركبتين قليلا عند الانتقال الجانبي.</p> <p>- عدم التسرع أثناء الانتقال بين الأعمدة.</p> <p>- الاستقامة والنظر للأمام.</p> <p>- التركيز الجيد عند التسديد.</p> <p>- يجب المرور على كامل الورشات.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام .</p>
المرحلة النهائية				

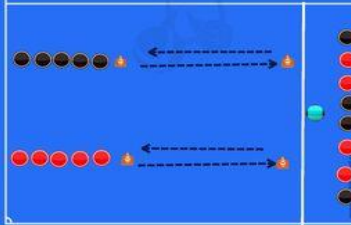
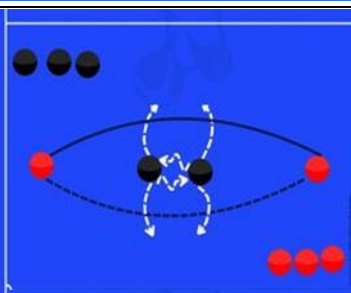
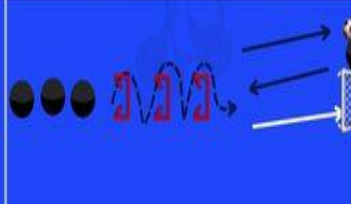



وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
16	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/04/18
الوسائل		صافرة - ميقاتي - حبال رياضية - أقماع - صديريات.		
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (نط الحبل من الثبات).		
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2: لعبة نط الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان يمساك حبل طويل، ويخرجان تلميذان من كل فوج يقومان بالنط على الحبل، والذي يلمس الحبل تحسب نقطة للفريق الأخر، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز</p>	15د	
<p><b>الموقف 3: نط الحبل برجل واحدة</b></p> <p>تشكيل مجموعتين متقابلتين على شكل قاطرة مع ضرورة التباعد بين التلاميذ، وكل تلميذ يحاول النط على الحبل برجل واحدة (يمنى ثم يغير الرجل لليسر).</p>		15د		<p>-النط على الحبل بالرجل اليمنى.</p> <p>-النط على الحبل بالرجل اليسرى.</p>
<p><b>الموقف 4: نط الحبل على شكل خطوات</b></p> <p>نفس الموقف السابق لكن هذه المرة النط يكون على شكل خطوات متناسقة أي رجل تتبع الأخرى.</p>		15د		<p>-النظر يكون للمربي.</p> <p>-النط على شكل خطوات متناسقة.</p> <p>-النط على أصابع الأرجل فقط.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
17	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/04/25	
الوسائل		صافرة - ميقاتي حبال رياضية - أقماع - صديريات.			
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (نظ الحبل مع الحركة).			
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرنات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2: لعبة نظ الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان يمسكان حبل طويل، يقوم الفوج الآخر بالنظ على الحبل، والذي يلمس الحبل يخرج من اللعبة مع احتساب الوقت، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p> <p><b>الموقف 3: لعبة نظ الحبال مع الجري</b></p> <p>تشكيل أربع أفواج كل فوج يقابله فوج آخر بمسافة 10 أمتار، ينطلق كل تلميذ من الفوج نحو الزميل المقابل من الفوج الاخر مع نظ الحبل بشكل خطوات وعند الوصول يعطي الحبل للزميل الذي بدوره ينطلق نحو الزميل المقابل ليعطيه الحبل وهكذا حتى ينتهي كل الفوج والفريق الذي يكمل اولاً هو الفائز ويعاقب الخاسر من طرف الفائز (يكرر العمل مرة).</p> <p>-طول الحبل يتناسب مع طول التلميذ.</p> <p><b>الموقف 4: لعبة نظ الحبل مع الجري</b></p> <p>تشكيل أربع أفواج وهذه المرة النظ يكون ذهاباً وإياباً، والفريق الذي يكمل اولاً هو الفائز ويعاقب الخاسر من طرف الفائز (يكرر العمل مرة).</p> <p>-طول الحبل يتناسب مع طول التلميذ.</p>	15د 15د 15د	  	<p>-النظ بكلتي الرجلين.</p> <p>-الحفاظ على التوازن أثناء القفز.</p> <p>-النظر يكون نحو الزميل</p> <p>-الاستقامة أثناء النظ على الحبل.</p> <p>-النظ على شكل خطوات متناسقة.</p> <p>-النظ على أصابع الأرجل فقط.</p> <p>-التحكم الجيد في الحبل أثناء النظ والتنقل.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات،</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
18	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/04/27
الوسائل				صافرة - ميقاتي - كرة اليد - سلم التنسيق - حواجز - أقماع - صديريات.
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة) 1.
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية،</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمرينات التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
	<p><b>الموقف 2: لعبة نط الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان بمسكان حبل طويل، ويخرجان تلميذان من كل فوج يقومان بالنط على الحبل، مع النظر للمربي الذي بدوره يعطي إشارات مرئية (حركات بالأيدي) ومحاولة تقليده والذي يلمس الحبل تحسب نقطة للفريق الأخر، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل فوجين كل فوج يقابله تلميذ بيده كرة اليد، حيث يقوم التلميذ بالتنقل الجانبي على سلم التنسيق بالتواتر الحركي ذهابا وإيابا مع استلام وتمرير الكرة لزميل المقابل في وقت واحد، (يكرر العمل مرة).</p> <p>مع تبادل الأدوار، الزميل حامل الكرة ينتقل إلى آخر الصف، ليحل مكانه زميله الذي قام بالتمرين.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق، لكن هذه المرة التنقل على حواجز منخفضة الارتفاع 15 سم والقفز يكون بالتواتر الحركي (أي رجل تتبع الأخرى) مع التمرير والاستقبال في نفس الوقت، (يكرر العمل مرة).</p>	15د 15د 15د		<p>-النط بكلتي الرجلين.</p> <p>-الحفاظ على التوازن أثناء القفز.</p> <p>-النظر يكون نحو مربّي.</p> <p>-محاولة تقليد المربي في حركته والنط في وقت واحد.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p> <p>-استقامة الجسم والنظر للأمام.</p> <p>-التواتر الحركي ذهابا وإيابا دون توقف.</p> <p>-التحكم الجيد في استقبال الكرة والتمرير السليم.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
19	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/05/02	
الوسائل		صافرة - ميقاتي - كرة اليد - سلم التنسيق - حواجز - أقماع - صديريات.			
هدف النشاط		تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة) 2.			
المرحله	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2: لعبة نط الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان يمسكان حبل طويل، ويخرجان تلميذان من كل فوج يقومان بالنط على الحبل، والتصفيق مع الزميل، والذي يلمس الحبل تحسب نقطة للفريق الآخر، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل فوجين كل فوج يقابله تلميذ بيده كرة اليد، حيث يقوم التلميذ بالتنقل للأمام على سلم التنسيق بالتواتر الحركي مع استلام وتمرير الكرة لزميل المقابل في وقت واحد، (يكرر العمل مرة).</p> <p>مع تبادل الأدوار، الزميل حامل الكرة ينتقل إلى آخر الصف، ليحل مكانه زميله الذي قام بالتمرين.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق، لكن هذه المرة التنقل على حواجز منخفضة الارتفاع 15سم والقفز يكون بالتواتر الحركي (أي رجل تتبع الأخرى) مع التمرير والاستقبال في نفس الوقت، (يكرر العمل مرة).</p>	15د 15د 15د		<p>-النط بكلتي الرجلين.</p> <p>-الحفاظ على التوازن أثناء القفز.</p> <p>-التفاهم والتنسيق الحركي مع الزميل.</p> <p>-التنسيق بين اليدين والرجلين.</p> <p>-استقامة الجسم والنظر للأمام.</p> <p>-التحكم الجيد في استقبال الكرة والتمرير السليم.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد</p> <p>-والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ
20	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/05/04
الوسائل	صافرة - ميقاتي - كرة اليد - أطواق - أعمدة التعرج - أقماع - صديرات.			
هدف النشاط	تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة)3.			
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل أعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2: لعبة نط الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان يمسكان حبل طويل، ويخرجان تلميذان من كل فوج يقومان بالنط على الحبل، مع النظر للمربي الذي بدوره يعطي إشارات مرئية (حركات بالأيدي) ومحاولة تقليده والذي يلمس الحبل تحسب نقطة للفريق الأخر، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>تشكيل فوجين كل فوج يقابله تلميذ بيده كرة اليد، حيث يقوم التلميذ بالقفز للأمام على الأطواق بفتح وغلق الأرجل مع استلام وتمرير الكرة لزميل المقابل في وقت واحد، (يكرر العمل مرة).</p> <p>مع تبادل الأدوار، الزميل حامل الكرة ينتقل إلى آخر الصف، ليحل مكانه زميله الذي قام بالتمرير.</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>نفس الموقف السابق، لكن هذه المرة التنقل الجانبي على أعمدة التعرج، مع التمرير والاستقبال في نفس الوقت، (يكرر العمل مرة).</p>	15د 15د 15د	  	<p>-النط بكلتي الرجلين.</p> <p>-الحفاظ على التوازن أثناء القفز.</p> <p>-النظر يكون نحو مربّي.</p> <p>-محاولة تقليد المربي في حركاته والنط في وقت واحد.</p> <p>-فتح وغلق الأرجل داخل الأطواق،</p> <p>-استعمال مقدمة القدم أثناء القفز</p> <p>-التحكم الجيد في استقبال الكرة والتمرير السليم.</p>
المرحلة النهائية	<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

وحدة تعليمية رقم	المستوى	النشاط	مدة الانجاز	التاريخ	
21	رابعة ابتدائي	التوافق الحركي	01 ساعة	2023/05/09	
الوسائل				صافرة - ميقاتي - كرة اليد - أطواق - حواجز - أقماع - صديريات- مرمى حجم صغير.	
هدف النشاط				تنمية التوافق الحركي بين العينين واليدين والأرجل (تمرير واستقبال الكرة في مواقف مركبة مع التصويب).	
المراحل	محتوى الانجاز	المدة	وضعيات التعلم	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p><b>الموقف 1:</b></p> <p>-مراقبة الغيابات والبدلة وحالة التلاميذ الصحية.</p> <p>-جري خفيف حول الملعب لمدة 3 دقائق.</p> <p>-تشكيل أفواج عمل كل في منطقة والقيام بتمارين التوافق. لكل اعضاء الجسم.</p>	10د		<p>-التسخين الجيد للجسم.</p> <p>-الالتزام بالأماكن.</p> <p>-احترام الخصم.</p>	
	المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 2: لعبة نط الحبل</b></p> <p>فوجين متنافسين، تلميذان متقابلان يمسكان حبل طويل، ويخرجان تلميذان من كل فوج يقومان بالنط على الحبل، والتصفيق مع الزميل، والذي يلمس الحبل تحسب نقطة للفريق الأخر، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز.</p> <p><b>الموقف 3: تشكيل فوجين متنافسين،</b> كل فوج يقابله تلميذ بيده كرة اليد وبجانبه مرمى صغير، حيث يقوم التلميذ التنقل على حواجز منخفضة الارتفاع 15سم والقفز يكون بالتواتر الحركي (أي رجل تتبع الأخرى) مع التمرير والاستقبال في نفس الوقت، ثم التصويب على المرمى، والذي يسجل هدف تحسب نقطة للفريق، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز (يكرر العمل مرة).</p> <p><b>الموقف 4: نفس الموقف السابق، لكن</b> هذه المرة بالقفز للأمام على الأطواق بغلق وفتح الأرجل مع استلام وتمرير الكرة لزميل المقابل في وقت واحد، ثم التصويب على المرمى، والذي يسجل هدف تحسب نقطة للفريق، والفريق الخاسر يعاقب باقتراح من الفريق الفائز (يكرر العمل مرة). مع تبادل الأدوار، الزميل حامل الكرة ينتقل إلى آخر الصف، ليحل مكانه زميله الذي قام بالتمرين.</p>	15د 15د 15د	   	<p>-النط بكلتي الرجلين.</p> <p>-الحفاظ على التوازن أثناء القفز.</p> <p>-التفاهم والتنسيق الحركي مع الزميل.</p> <p>-استعمال مقدمة القدم أثناء القفز.</p> <p>-القفز بالتواتر الحركي</p> <p>-فتح وغلق الأرجل داخل الأطواق.</p> <p>-التحكم الجيد في استقبال الكرة والتمرير السليم.</p> <p>-التصويب مباشرة بعد استقبال الكرة مع التركيز الجيد.</p>
المرحلة النهائية		<p><b>الموقف 5:</b></p> <p>- القيام بحركات وألعاب بسيطة لإرخاء الجسم والعضلات.</p> <p>-مناقشة جماعية للحصة.</p>	5د		<p>-الاسترخاء والتنفس الجيد والهدوء التام.</p>

## الملحق رقم (03)

### قائمة أسماء السادة الخبراء والمحكمين

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة	الملاحظة
01	ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	البويرة	
02	بن عبد الرحمان سيد علي	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	البويرة	
03	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	تدريب رياضي	البويرة	
04	طراد توفيق	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	البويرة	
05	علوان رفيق	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	البويرة	
06	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	البويرة	
07	زيوش أحمد	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	الجلفة	
08	سعيد مصطفى	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	الجلفة	
09	سليم بزيو	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	بسكرة	
10	فنوش نصير	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني تربوي	سطيف	
11	رواب عمار	أستاذ التعليم العالي	نشاط بدني مكيف	بسكرة	

## الملحق رقم (04)

### قائمة أسماء أعضاء الفريق المساعد

الرقم	اللقب والاسم	المهنة	الهيئة
01	وزين أحمد	أستاذ التعليم الثانوي تربية وبدنية ورياضية	مديرية التربية لولاية الجزائر غرب
02	راي أيوب	أستاذ التعليم الثانوي تربية وبدنية ورياضية	مديرية التربية لولاية الجزائر غرب
03	بوخرص محمد	أستاذ التعليم الثانوي تربية وبدنية ورياضية	مديرية التربية لولاية الجزائر غرب
04	بن علية محمد	ماستر تدريب رياضي نخبوي	معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر 3

**الملحق رقم (05)**  
**استمارة تسجيل بيانات الاختبارات**

اختبارات التوافق الحركي			الاسم واللقب	الرقم
نط الحبل (الدرجة)	الدوائر المرقمة (ثا)	رمي الكرة على الحائط (الدرجة)		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19

## الملحق رقم (06)

### مخرجات المعالجة الإحصائية

#### 1- العينة التجريبية والضابطة (القياس القبلي):

القبلي					
Statistiques de groupe					
المجموعة		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة) قبلي	المجموعة الضابطة	23	4,9130	2,62701	0,54777
	المجموعة التجريبية	23	4,5652	2,82563	0,58918
قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ثا	المجموعة الضابطة	23	13,4617	4,54104	0,94687
	المجموعة التجريبية	23	12,7226	3,38829	0,70651
(اختبار نظ الحبل ( قبلي)	المجموعة الضابطة	23	7,3478	6,32893	1,31967
	المجموعة التجريبية	23	7,0435	6,01119	1,25342

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة) قبلي	Hypothèse de variances égales	0,099	0,755	0,432	44	0,668	0,34783	0,80448	-1,27350	1,96915
	Hypothèse de variances inégales			0,432	43,768	0,668	0,34783	0,80448	-1,27374	1,96939
قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ثا	Hypothèse de variances égales	2,459	0,124	0,626	44	0,535	0,73913	1,18141	-1,64184	3,12010
	Hypothèse de variances inégales			0,626	40,700	0,535	0,73913	1,18141	-1,64730	3,12556
(اختبار نظ الحبل ( قبلي)	Hypothèse de variances égales	0,150	0,701	0,167	44	0,868	0,30435	1,82005	-3,36373	3,97243
	Hypothèse de variances inégales			0,167	43,884	0,868	0,30435	1,82005	-3,36400	3,97270

#### 2- العينة التجريبية والضابطة (القياس البعدي):

Statistiques de groupe					
المجموعة		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
A	المجموعة الضابطة	23	5,0870	2,29452	0,47844
	المجموعة التجريبية	23	9,8696	3,03471	0,63278
B	المجموعة الضابطة	23	13,0291	4,55307	0,94938
	المجموعة التجريبية	23	8,1300	2,25246	0,46967
C	المجموعة الضابطة	23	7,8261	6,67187	1,39118
	المجموعة التجريبية	23	12,0870	6,98644	1,45677

Test des échantillons indépendants											
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
		F	Sig.	t	ddl				Inférieur	Supérieur	
A	Hypothèse de variances égales	3,464	0,069	-6,029	44	0,000	-4,78261	0,79330	-6,38139	-3,18383	
	Hypothèse de variances inégales			-6,029	40,958	0,000	-4,78261	0,79330	-6,38475	-3,18047	
B	Hypothèse de variances égales	10,394	0,002	4,625	44	0,000	4,89913	1,05920	2,76445	7,03382	
	Hypothèse de variances inégales			4,625	32,160	0,000	4,89913	1,05920	2,74202	7,05624	
C	Hypothèse de variances égales	0,344	0,560	-2,115	44	0,040	-4,26087	2,01434	-8,32051	-0,20123	
	Hypothèse de variances inégales			-2,115	43,907	0,040	-4,26087	2,01434	-8,32075	-0,20099	

## 3- العينة الضابطة القياس (قبلي / بعدي):

Statistiques des échantillons appariés					
الضابطة قبلي بعدي		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	4,9130	23	2,62701	0,54777
	A	5,0870	23	2,29452	0,47844
Paire 2	قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ثا	13,4617	23	4,54104	0,94687
	B	13,0291	23	4,55307	0,94938
Paire 3	(اختبار نط الحبل) قبلي	7,3478	23	6,32893	1,31967
	C	7,8261	23	6,67187	1,39118

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	A & اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	23	0,770	0,000
Paire 2	قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ثا & B	23	0,958	0,000
Paire 3	C & (اختبار نط الحبل) قبلي	23	0,985	0,000

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	A - اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	-0,17391	1,69631	0,35371	-0,90745	0,55963	-0,492	22	0,628
Paire 2	B - قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ ثا	0,43261	1,32474	0,27623	-0,14025	1,00547	1,566	22	0,132
Paire 3	C - (اختبار نط الحبل ) قبلي	-0,47826	1,16266	0,24243	-0,98103	0,02451	-1,973	22	0,061

#### 4- العينة التجريبية (قبلي / بعدي):

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	4,5652	23	2,82563	0,58918
	اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة بعدي	9,8696	23	3,03471	0,63278
Paire 2	قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ ثا	12,7226	23	3,38829	0,70651
	بعدي اختبار الدوائر المرقمة/ ثا	8,1300	23	2,25246	0,46967
Paire 3	(اختبار نط الحبل ) قبلي	7,0435	23	6,01119	1,25342
	اختبار نط الحبل ) بعدي	12,0870	23	6,98644	1,45677

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	A & اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	23	0,772	0,000
Paire 2	قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ ثا & B	23	0,893	0,000
Paire 3	C & (اختبار نط الحبل ) قبلي	23	0,794	0,000

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	A - اختبار ضرب الكرة على الحائط الضابطة قبلي	-5,30435	1,98711	0,41434	-6,16364	-4,44506	-12,802	22	0,000
Paire 2	B - قبلي اختبار الدوائر المرقمة/ ثا	4,59261	1,70955	0,35647	3,85334	5,33187	12,884	22	0,000
Paire 3	C - (اختبار نط الحبل ) قبلي	-5,04348	4,26911	0,89017	-6,88958	-3,19738	-5,666	22	0,000

## الملحق رقم (07)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muhend Ullhag - Tubirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: 2022/02/13

الرقم: 006 / م ع ت ن ب ر / 2022

إلى السيد(ة):

مدير التربية لولاية الجزائر غرب

### الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): دريسي اسماعيل

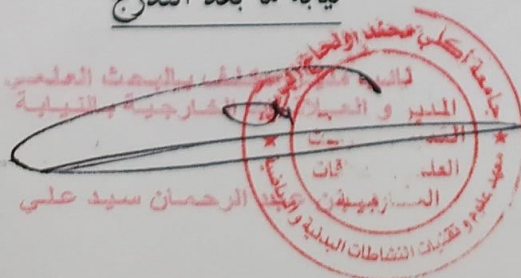
رقم التسجيل: ED 017

تاريخ ومكان الميلاد: 02/10/1985 بسكرة

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2022/2021، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية الجزائر - غرب -  
مصلحة التكوين والتفتيش  
مكتب التوجيه والتقويم

الشرافة في: 2022/12/20

الرقم: 3928/م.ت.غ.ج.م.ت.ر.ت.م 2022

مديرة التربية  
إلى

2024 348

السيدة (ة) مديرة (ة) ابتدائية عبزيو 02  
- الدويرق

الموضوع: رخصة بحث ميداني.

المرجع: مراسلة جامعة البويرة أكلي محند أولحاج - معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية  
والبدنية بتاريخ 2022/11/24

طبقا للاتفاقيات المبرمة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة التعليم العالي والبحث

العلمي وبناء على المراسلة المشار إليها في المرجع أعلاه، وفي إطار التحضير لشهادة الدكتوراه  
يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالب: دريسي إسماعيل بإجراء بحث ميداني تحت عنوان

" اقتراح برنامج تعليمي في الأنشطة الحركية في تنمية التوافق الحركي لأطفال التعليم  
الابتدائي ما بين 7 و 9 سنوات " في المؤسسة التي تشرفون عليها وهذا ابتداء من 2022/12/20 إلى

2023/05/15.

مع ضرورة احترام النظام الداخلي للمؤسسة

ع/مديرة التربية



عن مديرة التربية وبتفويض منها  
الأمنية العامة  
ف. توامي ز. نيني

مع توزيع الاستبيانات داخل المؤسسة.

