

تأثير الاسلوب التدريبي في تعلم بعض مهارات التصويب في كرة السلة لدى طلاب المرحلة الاولى فالكلي التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة كوية

بهزاد عبدالقادر عبدالله أمين

bahzad.abdulqader@koyauniversity.org

فالكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة كوية، كوية، إقليم كردستان، العراق.

ملخص:

وكان هدفه التعرف على تأثير أسلوب التدريب في تعلم مهارات التصويب في كرة السلة، وقد أجريت التجربة من قبل طلاب المرحلة الأولى، علماً أن عدد الشعب هي (أ، ب) وبعدها كلي (٦٩) طالباً، وقد كانت شعبة (أ) المجموعة التجريبية بعدد (٢٠) طالباً، وشعبة (ب) على أنها ضابطة بعدد (٢٠) طالباً، وتم استبعاد عدد من الطالبات والطلاب الذين يمارسون لعبة كرة السلة، وبسبب عدم حضورهم في الاختبارات ولتحقيق التجانس بين المجموعتين ليصبح عدد العينة (٤٠) طالباً، وتم التجانس بين المجموعتين من خلال بعض العناصر (العمر- الوزن- الطول) موزعين على المجموعتين، وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة، وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوب التدريبي والأسلوب الأمري، استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية (٤) أسابيع وبواقع ساعتين في كل أسبوع، وكانت (٨) وحدات تعليمية، واستخدم الباحث معالجاته الإحصائية الملائمة، وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين طلاب المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارات التصويب (الرمية الحرة والسلمي ومن القفز)، ويوصي الباحث بضرورة استخدام طرائق وأساليب متنوعة لغرض زيادة نسبة التعلم لدى الطلاب إضافة إلى الاستفادة من الأساليب لكافة المراحل الدراسية، وتم الحصول على نتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وذلك باستخدام أساليب وطرائق متنوعة في التعلم.

الكلمات المفتاحية: عملية التدريس ، الاسلوب التدريبي ، التصويب ، كرة السلة

The Effect of Using the Training Method in Learning Some Shooting Skills in Basketball for First-Year Students in The Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Koya University

Behzad Abdul Qadir Abdullah Amin

Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Koya University, Koya, Kurdistan Region, Iraq.

Abstract:

This research aims to identify the effect of the training method in learning shooting skills in basketball. The experiment was conducted on the first-stage students. Two groups were involved in this experiment (A, B) with total number of (69) students. Group (A) was the experimental group with (20) participants and Group (B) was the control group with (20) participants. A number of female and male students who play basketball were excluded because they did not attend the tests and to achieve homogeneity between the two groups, the number became (40) students distributed between the two groups. The researcher uses the experimental method because it is appropriate for the nature of the research problem. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the training method and the command method. The implementation of the main experiment took (4) weeks, with two hours per week, and there were (8) educational units. The researcher used appropriate statistical treatments, and the results were significant differences between the students of the experimental and control groups, in favor of the experimental group, in shooting skills (free throw, slam dunk, and jumping). The researcher recommends the necessity of using various methods and approaches to increase the rate of learning among students, in addition to benefiting from the methods for all educational stages. Results were obtained showing statistically significant differences between the pre- and post-tests, in favor of the post-tests, by using various methods and approaches in learning.

Keywords: Teaching Process, Training Method, Shooting, Basketball.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن عملية التدريس والتعليم ليست عملاً سهلاً، بل تحتاج فناً وعلماً من قبل المدرس، إنها عملية صعبة وشاقة على من يعمل في هذا الحقل بجدية وإخلاص والسعي لتحقيق أهدافها وأغراضها، فن وعلم في الوقت ذاته، فن في قدرة المعلم باختيار الأسلوب الأمثل الذي من خلاله تسير عملية التعلم، والتنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتدريس لمادة التربية الرياضية يعمل على رفع الملل عن الطالب وتحقيق الغايات والأهداف والتطور، إن استخدام

الأسلوب التقليدي وحده لا يحقق الأهداف المطلوبة، وإن لكل أسلوب خصوصياته وله إيجابياته وسلبياته بعد التطبيق، فالإبداع والتجديد في تصميم الأسلوب مهم للغاية، إن انتقال المدرس بين أساليب التدريس الحديثة يعد جزءاً مهماً في العملية التدريسية والتعليمية، وأصبحت في الوقت الحاضر الاتجاهات الحديثة لتعلم المهارات الرياضية بطريقة أحسن بحيث لا يكون للمدرس وحده دور في تعليم المهارة، وإنما يُعطى دوراً للمتعلم أيضاً بالعملية التعليمية بالمشاركة والتعاون بينهم في تنمية قدرة المتعلمين لتطوير المهارة، والمدرس له دور كبير في اختيار الأسلوب الملائم، وأن يمتلك أساليب وطرائق حديثة تمكنه من إيصال المهارات إلى أذهان المتعلمين بكفاءة خلال العملية التعليمية وبأقل جهد ووقت، ومن الضروري على كل من يتخذ التدريس مهنة أن يرتكز على علم وفن التدريس (الديري والحايك، ٢٠١١، ص ٥٥).

كما أن لكل أسلوب هدفه وتطبيقه ومضامينه، ومن مميزات الأسلوب التدريبي الممارسة؛ مما يتطلب المزيد من التكرارات وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط، ولا داعي إلى الشرح الكثير أو الإيضاح في حركة المتعلم، وذلك لأن للمتعلم الحق في اتخاذ القرارات وضمن المقاييس والضوابط التي يضعها المدرس (السايح، ٢٠٠١، ص ٢٧). وإن الأسلوب التدريبي الذي يساعد ربما على تسريع عملية التعلم وتنفيذ متطلباته كونه يمنح خيارات عديدة للمتعلم، حيث يتم نقل القرارات جميعها في مرحلة التطبيق من المدرس إلى الطالب، وبالتالي يسمح للطالب بممارسة العملية التعليمية بأسلوب جديد، فضلاً عن التأكيد على دور المدرس ومدى إبداعه في استخدام هذا الأسلوب، وله دور كبير في تعلم جميع مهارات كرة السلة، علماً أن مهارة التصويب من المهارات الصعبة بكرة السلة وتحتاج إلى وحدات تعليمية مختلفة وتكرارات لأداء المهارة، ويرى الباحث أن استخدام الأسلوب التدريبي يزيد من دافعية الطلبة في تحقيق مستوى أفضل من التعلم، وكذلك يسمح للمتعلم باستقلالية عمله في بعض الممارسات في أثناء تطبيق المهارات الحركية، وإن لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية المنظمة والتي تمتاز بالدقة والتركيز في الأداء المنظم، لذا فإن عملية النهوض في تعليم بعض مهارات هذه اللعبة لا يتم إلا بالشكل المنشود ومن خلال استخدام أساليب، والهدف منها أيضاً هو تحسين دقة بعض أنواع التصويب بكرة السلة، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير فعالية استخدام الأسلوب التعليمي في تعلم بعض مهارات التصويب في كرة السلة.

٢-١ مشكلة البحث:

رغم ما توصلت إليه الدراسات والبحوث من نتائج مميزة في أساليب التعلم، إلا أن هناك قلة في استخدام الأساليب التدريسية المتنوعة في عملية التدريس خاصة بكرة السلة؛ حيث يغلب على المدرسين الاعتماد على الأساليب المباشرة فقط، مما يحد من تحقيق الأهداف التعليمية. إن طرائق التدريس في التربية الرياضية وأساليبها، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة في تدريس الألعاب والفعاليات والمهارات الحركية، تظل في بحث دائم عن الأسلوب التعليمي الأفضل الذي يلائم الفعالية والمهارة، ومدى انسجامه مع قابليات وقدرات المتعلمين وجهود المدرس وخبراته في استخدام الأسلوب الملائم في عملية التعليم.

ومن الأمور الأساسية والضرورية التي تساهم في عملية التعلم: الاقتصاد في الجهد واستثمار الوقت، لذا علينا استخدام وإيجاد أساليب حديثة تركز على "المتعلم" كمحور أساسي في العملية التعليمية، والابتعاد عن الأساليب غير

المناسبة التي تركز على "المدرس" فقط، والتي تنعكس سلباً على مستوى مشاركة المتعلمين لعدم إشباع ميولهم ورغباتهم المهارية، مما يولد بدوره اتجاهات غير إيجابية نحو العملية التعليمية ويؤثر على الأداء المهاري.

إلا أن واقع التعليم الجامعي يشير -بحسب العديد من المدرسين ومن خلال ملاحظة الباحث بوصفه أحد أعضاء هيئة التدريس- إلى افتقار التدريس للأساليب العلمية الحديثة التي تعتمد على المشاركة الفاعلة للطلاب، لصالح التلقين الذي يفتقر إلى تحفيز الطلبة وخلق بيئة تعليمية دافعة نحو التطور. فهناك إغفال واضح للأساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية، على الرغم من أن لكل أسلوب خصوصيته التي تصلح لفئة معينة في عملية التعليم.

وإن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتميز بأداء تكتيكي وفني عالٍ، وخاصة مهارة التصويب التي تعد من أهم المهارات الأساسية؛ إذ تظل باقي المهارات عديمة الفائدة إذا لم يُجد أعضاء الفريق التصويب. ويدرك جميع طلاب كرة السلة أهمية التصويب، لذا فهم يقضون وقتاً كبيراً لغرض تعلم التصويبات التي تحتاج إلى تدريب وتكرار حتى يتمكن الطلاب من إتقانها بشكل جيد؛ فصعوبة مهارة التصويب تحتاج إلى أساليب متنوعة وفعالة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال تجربتها الميدانية كونها تدريسية لمادة طرائق التدريس وكرة السلة، أن هناك قلة في استخدام الأساليب المتعددة في تدريس المادة، لذا وجدت الباحثة أنه من الضروري النهوض بأساليب تعليمية جيدة وفعالة، وخاصة "الأسلوب التدريبي"، للوصول بالطلاب إلى مستوى أفضل في التعلم، ولغرض معرفة تأثير هذه الأساليب التدريسية المتعددة في سبيل الوصول إلى تعلم أفضل.

٣-١ هدف البحث:

- التعرف على تأثير أسلوب التدربي لدى عينة البحث في تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة .
- التعرف على الفروقات بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لدى عينة البحث في تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة.

٤-١ فرض البحث :

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لدى عينة البحث في تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال الزمني : لفترة من 25 / 2 / ٢٠٢٤ ولغاية 31 / 3 / ٢٠٢٤ .

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية في فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كوية

٣-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الاولى فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كوية.

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ أساليب التدريس

إن عملية التدريس عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس والطالب، وهذه العلاقات تساعد الطالب على التطور بوصفه فرداً أو مشاركاً في نشاط أو فعالية معينة، خاصة وهو يمتلك مستوى معيناً في الأنشطة

البدنية. وإن تجربة الطالب أو خبرته في دروس التربية البدنية والمهارية تعكس إلى حد كبير، وبشكل مباشر، ما يقوم به المدرس وما يقوله خلال عملية التفاعل بينهما [حسن وآخرون، ١٩٩١م، ص ١١].
والذي يحدد الأسلوب التعليمي هو العلاقة بين المدرس والطالب؛ لأن اختيار أسلوب التدريس المناسب والملائم يعتمد على الأهداف المقصودة من قبل مدرس المادة. ويرى الحمراي (٢٠٠٥م) "أنه النمط الذي يفضلته مدرس ما، يوضح الكيفية التي يتناول بها المدرس المادة من خلال طريقة التدريس القائمة على الأسلوب الذي يتبعه التدريسي في توظيفه لطرائق التدريس بفعالية تميزه عن غيره من المدرسين الذين يستخدمون الطريقة نفسها، ومن ثم فإن أسلوب التدريس يرتبط بصورة أساسية بالخصائص الشخصية للمدرس" [الحمراي، ٢٠٠٥م، ص ٧].

٢-١-٢ الأسلوب التدريبي

في هذا الأسلوب يتم تحويل وانتقال القرارات المحددة من المدرس إلى الطالب، إذ يخلق هذا الأسلوب نوعاً جديداً من التفاعل بين المدرس والمتعلم، وكذلك بين المتعلمين أنفسهم، ومن هنا يمكن تحقيق بعض الأهداف المتعلقة بتحسين الإنجاز لدى المتعلم. ويأتي الأسلوب التدريبي في الترتيب الثاني ضمن مجموعة أساليب "موستن" التدريسية، وفيه يتدرج العمل ويتطور ليخرج من دائرة المدرس نوعاً ما، حتى تتحول القرارات التي كان يتخذها المدرس في الأسلوب التقليدي إلى الطالب، فتصبح لديه حرية في اختيار الأنشطة أو المهارات [السامرائي، ١٩٩١م، ص ٧٥-٧٦].
ويرى الباحث أن الأسلوب التدريبي يزيد من مستوى تفاعل المتعلمين وتحفيزهم، ويحسن قدرة الطلاب على تطبيق المعرفة في العملية التعليمية، كما يعزز الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار أثناء التعلم.

٣-١-٢ تصويب الرمية الحرة

تعتبر الرمية الحرة من التصويبات ذات الأهمية الكبيرة في تحديد فوز الفريق أو خسارته؛ ذلك لأن الكثير من الفرق خسرت مباريات بسبب الإخفاق في الرميات الحرة. كما أنها النوع الوحيد من أنواع التصويب الذي يتمكن فيه اللاعب من التصويب دون مضايقة الخصم، وتؤدي عادة من الثبات، مما يفسح المجال للمصوب لإصابة الهدف بدقة [عبد الدائم وحسانين، ١٩٩٩م، ص ٩٦].
ويرى الباحث أن الرمية الحرة لها أهمية قصوى في نتائج المباريات، فهي النوع الوحيد الذي يمنح المصوب استقلالية تامة عن تدخل الخصم، لذا من الضروري جداً للمتعلم إتقانها.

٤-١-٢ التصويب السلمي

إن التصويب السلمي (Lay-up) هو أحد الأنواع المهمة للتصويب في كرة السلة، ويستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه السلة للكرة من زميله، أو بعد إتمام عملية "الطبطة" (المحاورة) باتجاه سلة الفريق المنافس. ويؤدي هذا التصويب بعد أخذ خطوتين متتاليتين، وهذا ما حدده القانون الدولي لكرة السلة، إذ لا يسمح للاعب الذي يحصل على الكرة أثناء تقدمه أو عقب إتمامه مهارة الطبطة أن يحتفظ بها لأكثر من عدتين. أما طريقة الأداء فتتم بعد أن يمسك المهاجم المتحرك نحو السلة بالكرة، ثم يأخذ خطوة نحو السلة تتبعها خطوة ثانية بالقدم الأخرى، على أن يدفع الأرض بقدم الارتقاء للأعلى مقرباً من السلة، حاملاً الكرة بكلتا يديه، ثم تترك اليد المساعدة الكرة وتستمر اليد الحاملة في الامتداد الأقصى، وتدفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو السلة [حمودات وآخرون، ١٩٩١م، ص ٥٧].

٥-١-٢ التصويب من القفز

يعد هذا النوع من التصويبات التي يجب أن يتقنها اللاعب؛ لأنه الأكثر استخداماً في مباريات كرة السلة، كونه يصعب على المدافع قطعه، ويؤدي في زحمة المدافعين ومن جميع المراكز والمسافات. وهذا ما أكده "السيفو" في دراسته (١٩٩١م)، إذ وجد أن نسبة التصويب من القفز تصل إلى نصف العدد الإجمالي لأنواع التصويب المستخدمة في المباراة. ويمكن أداء مهارة التصويب من القفز في ثلاثة أوضاع أساسية: من الثبات بعد المحاورة، أو القفز والتصويب من الثبات، أو القفز والتصويب من الحركة [السيفو، ١٩٩١م، ص ٣٥].

٣- منهج البحث وإجراءاته

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث وأهدافه؛ إذ يُعد البحث التجريبي من "أدق أنواع البحوث العلمية مقارنة بالبحوث الأخرى، فهو الذي يمكن من خلاله قياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع في التجربة، لذا فإن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث عن طريقه الكشف عن علاقات السبب بالنتيجة" [عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٢م، ص ١٠٧].

وتصميم التجربة يعني تخطيطها بحيث يصبح بالإمكان جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة المراد دراستها، وعليه فإن تخطيط التجربة يشمل جميع الخطوات التي تُتخذ مسبقاً قبل إجراء التجربة؛ لضمان إمكانية الحصول على البيانات المناسبة بطريقة تسمح بتحليلها تحليلاً سليماً وموضوعياً، لكي يمكن الحصول على استنتاجات صحيحة في نهاية البحث فيما يتعلق بالمشكلة التي حُددت لهذه التجربة. وبناءً على ذلك، استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار البعدي)، ويتم هذا التصميم بإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية، وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الطبيعية من قبل مدرس المادة وحسب المنهاج المقرر في فالكلي (كلية) التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كويه، ومن ثم إجراء الاختبار البعدي، ويكون هذا التصميم على النحو الآتي:

- المجموعة التجريبية ----- المتغير المستقل الاختبار البعدي

المجموعة الضابطة ----- الاختبار البعدي

وتحديد المتغيرات في البحث على نحو الآتي :-

- المتغير التجريبي : المستقل وهو الاسلوب التدريبي .

- المتغير التابعة : وهي تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة ويقاسن بالاختبار البعدي التصويبات

(التصويب الرمية الحرة - التصويب السلمي - التصويب من القفز).

٢-٣ مجتمع عينة البحث

إن من الأمور الواجب مراعاتها في إعداد البحث هي عينة البحث؛ وقد تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الأولى في فالكلي (كلية) التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كويه للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، والبالغ عددهم (٦٩) طالباً موزعين على شعبتين (أ، ب).

أما عينة البحث فقد تم اختيار الطلاب الذين يمثلون الشعبتين (أ، ب) بالطريقة العمدية، مع اختيار توزيع العينة بصورة عشوائية بأسلوب القرعة من مجتمع الأصل؛ حيث حُصصت شعبة (أ) لتكون المجموعة التجريبية بعدد (٢٠) طالباً، وشعبة (ب) لتكون المجموعة الضابطة بعدد (٢٠) طالباً. وقد تم استبعاد الطالبات، وكذلك الطلاب الذين يمارسون لعبة كرة السلة مسبقاً، وذلك لتحقيق التجانس بين المجموعتين، ليصبح العدد النهائي للعينة (٤٠) طالباً موزعين على المجموعتين كما يلي:

الجدول (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث

المجموعة	أساليب	العدد الكلي	المتغيين في اختبار ومماسون في لعبة الكرة السلة	الطالبات المستبعدات	التجربة الاستطلاعية	العينة النهائية
(أ) التجريبية	الاسلوب التدريبي	26	٥	٤	٥	٢٠
(ب) الضابطة	الاسلوب التقليدي المتبع	٢٧	٧	٣	٥	٢٠
المجموع		٦٩	١٢	٧	١٠	٤٠

٣-3 تجانس مجموعتي البحث

من أجل تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث لبيان تأثير المتغير المستقل (الأسلوب التدريبي) في تعلم بعض مهارات التصويب في كرة السلة، أجرى الباحث إجراءات التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة، وهي: (العمر، والوزن، والطول).

الجدول رقم (٢)

يبين المعالم الاحصائية بين عناصر التجانس (العمر - الطول - الوزن) لمجموعتين البحث

الفرق	قيمة ت	التجريبية		الضابطة		عناصر التجانس
		ع+ع	س-س	ع+ع	س-س	
غير معنوية	٠,١١	١,٤٠	٢٠,٧١	١,٥٣	٢٠,٧٦	العمر
غير معنوية	٠,١٦	٣٨,١	١٦٨,٢	٣٧,٤	١٦٦,٨	الطول
غير معنوية	١,٢٢	٩,٦٢	٦٧,٦١	٨,٣٩	٦٥,٠٥	الوزن

قيمة الجدولية عند درجة حرية ٣٨ ونسبة خطأ ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٣ .

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة (ت) المحسوبة لعناصر (العمر - الطول - الوزن) على التوالي تساوي (٠,١١) - (٠,١٦ - ٠,٢٢)، وهي أقل من القيمة الجدولية والبالغة (٢,٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، وهذا

يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذه المتغيرات، وهو دليل على تكافؤ المجموعتين في العناصر المذكورة.

٣-٤ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

المصادر العربية والأجنبية.

البيانات الخاصة بالاختبارات واستمارات التسجيل.

آراء الخبراء والمختصين.

ملعب كرة سلة قانوني، وكرات سلة عدد (١٠).

ساعة توقيت إلكترونية، وشريط قياس، وصافرة، وأقلام تدوين.

٣-٥ اختيار مهارات التصويب والاختبارات المرشحة:

لغرض اختيار أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، عُرضت المهارات المتضمنة في المنهج المقرر للمرحلة الأولى بفاكتي (كلية) التربية الرياضية - جامعة كويه، على مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في كرة السلة، وقد تم اختيار: (التصويب بالرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز)؛ نظراً لأهمية مهارة التصويب مقارنة ببقية المهارات الأخرى. كما تم عرض الاختبارات الملائمة واختيار المرشح منها من قبل الخبراء (انظر ملحق رقم ١)، واعتمدت الباحثة اختبارات مقننة تضمنت الآتي:

٣-٥-١ اختبار التصويب بالرمية الحرة:

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الرمية الحرة.

الأدوات: ملعب كرة سلة، كرات سلة عدد (١٠).

طريقة الأداء: لكل مختبر (١٠) محاولات تؤدي من خلف خط الرمية الحرة، ويحق للمختبر استخدام أي أسلوب من طرق التصويب، على أن تؤدي الرميات على مجموعتين (كل مجموعة ٥ رميات) بالتناوب مع بقية المختبرين حتى إتمام العشر رميات.

شروط الاختبار: يُسمح بأداء رميات تجريبية قبل البدء.

يجب التصويب من خلف الخط تماماً.

التسجيل: تمنح درجة واحدة لكل إصابة ناجحة وصفر للفاشلة، والحد الأقصى للدرجات هو (١٠) درجات [مجيد، ١٩٩٠م، ص ٣٦٩].

٣-٥-٢ اختبار التصويب السلمي (Lay-up):

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة التصويب السلمي.

الأدوات: كرات سلة، شاخص (قمع)، ملعب كرة سلة.

طريقة الأداء: يقف المختبر عند قوس دائرة الرمية الحرة، ثم ينطلق نحو السلة لتسلم الكرة من يد المحكم (أو التقاطها) ويؤدي التصويب السلمي، ثم يعود للدوران حول الشاخص الموضوع عند القوس ليكرر العملية حتى إتمام (١٠) رميات.

شروط الاختبار:

أداء رميات تجريبية قبل البدء.

الالتزام بالدوران حول الشاخص قبل كل محاولة.

التسجيل: تُسجل عدد الرميات الناجحة بواقع درجة واحدة لكل إصابة صحيحة، وصفر في حال الفشل [عبد الدائم وحسانين، ١٩٩٩م، ص ١٣٥].

٣-٥-٣ اختبار التصويب الرمية (من القفز)

٣-٥-٣ اختبار التصويب من القفز:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على سرعة ودقة التصويب من القفز لمدة (٣٠) ثانية. الأدوات المستخدمة: كرة سلة قانونية، هدف كرة سلة قانوني، ساعة إيقاف.

طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعب بالتصويب من المنطقة رقم (١) من القفز، فإذا أصاب السلة ينتقل إلى المنطقة رقم (٢)، وإذا لم يصبها يستمر في التصويب ثم ينتقل تبعاً لذلك في حدود مدة الاختبار البالغة (٣٠) ثانية. ولا يجوز التحرك إلا بالمحاورة القانونية (الطبطة) أثناء الانتقال من نقطة إلى أخرى أو أثناء متابعة الكرة، وعند فقدان الكرة يمكنه المحاولة مرة أخرى.

التسجيل: تحتسب نقطة لكل إصابة ناجحة، والدرجة النهائية هي مجموع الإصابات المحققة خلال الثلاثين ثانية [عبد الدائم وحسانين، ١٩٩٩م، ص ١٣٣].

٦-٣ التجربة الرئيسية:

استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية (٤) أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، فبلغ مجموع الوحدات (٨) وحدات، وبزمن قدره (٩٠) دقيقة لكل وحدة تعليمية. هدف البرنامج إلى تعلم وتحسين أداء ثلاثة أنواع من التصويب (التصويب بالرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز) باستخدام الأسلوب التدريبي في قاعة فاكلي (كلية) التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كويه.

تم عرض وشرح مهارات التصويب الثلاث للمجموعة التجريبية من قبل مدرس المادة المساعد، وبإشراف المدرس المختص، حول كيفية تطبيق الوحدات التعليمية والتمارين بالأسلوب التدريبي حسب المنهج المعد (انظر ملحق رقم ٢). نُفذت التجربة في المدة من (٣ / ٣ / ٢٤م) ولغاية (٢٧ / ٣ / ٢٤م)، حيث حُصص الأسبوع الرابع لإعادة تعلم أداء التصويبات الثلاثة وتطبيقها في حالات اللعب.

أما المجموعة الضابطة، فقد عُرضت عليها المهارات ذاتها ودُرست وفق الأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس المادة في الكلية، وبواقع وحدتين أسبوعياً أيضاً خلال المدة نفسها. وجرى تقسيم الوحدة التعليمية لكلا المجموعتين إلى ثلاثة أقسام: (الإعدادي، الرئيسي، الختامي)، حيث انحصر الاختلاف في القسم الرئيسي (الجزء التعليمي والتطبيقي)؛ إذ تم شرح وعرض النموذج وتطبيقه وفقاً لكل أسلوب (التدريبي والتلقيني). وفي الأسبوع الخامس بتاريخ (٣١ / ٣ / ٢٤م)، أُجريت الاختبارات البعدية النهائية للمجموعتين.

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج الآتية:
الوسط الحسابي.
الانحراف المعياري.
اختبار (T-test).

رابعاً - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج

لقد توصل الباحث في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) -والذي شمل مهارات: التصويب بالرمية الحرة، والتصويب السلمي، والتصويب من القفز- إلى نتائج إحصائية من خلال تطبيق الاختبارات المهارية المعتمدة، وذلك للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين وأثر الأسلوب التدريبي المتبع.

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية بين مجموعتي البحث للاختبار البعدي النهائي

النتيجة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات النهائية
		ع +	س -	ع +	س -	
معنوي	٢,١١	١,٠٤٨	٧,١٠	١,١٤٢	٦,٤	التصويب الرمية الحرة
معنوي	١,٨٥	١,١١٨	٦,٨٤	١,٠٨٠	٦,٢	التصويب السلمي
معنوي	١,٧٥	١,١٠٤	٦,٥٧	١,٠٧٨	٦,١	التصويب من القفز

درجة الحرية (٣٨) قيمة (ت) الجدولية (١,٦٨٤) .

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي النهائي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات مهارات التصويب الثلاثة (التصويب بالرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز) ولمصلحة المجموعة التجريبية، ومن خلال أيضاً الجدول (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الثلاثة والتي استخدمت الأسلوب التدريبي؛ حيث تبين النتائج بأن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب بالرمية الحرة (٦,٤) وبانحراف معياري (١,١٤٢)، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧,١٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين المجموعتين فبلغت (٢,١١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٦٨٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، أما مهارة التصويب السلمي فقد كانت النتائج الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦,٢) وبانحراف معياري بلغ (١,٠٨٠)، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٦,٨٤) وبانحراف معياري بلغ (١,١١٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين المجموعتين فبلغت (١,٨٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١,٦٨٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية، أما مهارة التصويب من القفز فقد بينت النتائج بأن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (٦,١) وبانحراف معياري (١,٠٧٨)، فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٦,٥٧) وبانحراف معياري (١,١٠٤)، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (١,٧٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالباغ (١,٦٨٤) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة النتائج :

تبين نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي تعلم طلابها المهارات الثلاثة (تصويب الرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز) وبالأسلوب التدريبي على أقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالأسلوب التقليدي المتبع.

ويعزو الباحث هذا التطور في مستوى التعلم لدى طلاب عينة البحث إلى استخدام الأسلوب التدريبي؛ حيث يتم تعلم المهارة من خلال العلاقة المباشرة بين الحافز الذي يعطيه المدرس وبين الاستجابة التي يقوم بها الطلاب، وإن الحافز أو إشارة البدء الصادرة من المدرس تسبق كل حركة يقوم بها الطلاب بعملية الأداء من خلال عرض النموذج الحركي، وبذلك تستمر حالة الانسجام بين سلوك المتعلم وسلوك التدريسي، والتطور في مستوى التعلم لدى أفراد عينة البحث إلى استخدام الأسلوب التدريبي يتم فيه أداء المهارة بمفرده واعتماداً على إمكانيته في أداء الواجب المهاري، وإن العملية التعليمية تتوقف على المدرس والمنهج والمتعلم، والمدرس هو الطرف الأساسي في هذه العملية، وإن الأسلوب التدريبي يعتمد بشكل مباشر على التكرارات والتدريب على المهارة، لذلك استخدام أساليب حديثة تعمل على تطوير وتقدم في تعليم الطلبة وتجعلهم قادرين على اتخاذ قراراتهم، وكذلك يشجعهم على الاعتماد على أنفسهم في عملية التعليم، إذ إن التنوع في الأساليب وتعديل طرق تعلم أنواع التصويب في كرة السلة من أجل إظهار نتائج في أقل زمن ضمن خطة الدرس والوقت المخصص لهذه المهارات من الأساسيات التي يجب التأكيد عليها (الفرطوسي علي سموم، ٢٠١٥، ص ١٨٨).

وإن السبب في إيجابية الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية هو في الاهتمام بالمتعلم وجعله محور العملية التعليمية من خلال إشراكه الفعلي والفعال في عملية التعلم، ومن خلال التدريب والتكرارات، وتجعل الطلاب قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، ويتم تحقيق ذلك وبشكل مباشر من قبل المدرس باعتباره المشجع والمرشد والدافع لهم، يعد عاملاً أساسياً ومساعداً في إحداث عملية التعلم بشكل أسرع، وهذا ما يتفق مع رأي (عفت مصطفى الطنطاوي) الذي يرى أن المتعلم يعد مكتشفاً لما تعلمه من خلال الممارسة والتدريب والتكرارات عدة أساليب تجعله أكثر نشاطاً ومشاركة في إدارة التعلم (الطنطاوي، ٢٠٠٩، ص ١٨٦).

ويعزو الباحث بأن الأسلوب التدريبي يعد من الأساليب الفاعلة للتعليم ولتطوير المتعلمين وخاصة طلاب الجامعة؛ لأن يجعلهم أكثر تفاعلاً وكفاءة، يتطلب من المدرس أن يكون مسيراً للتعلم بدلاً من ناقل للمعلومات، لذا التعلم بتكرارات والتدريب المستمر على أداء المهارة يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق الحركي، وإن ممارسة الأداء هي شرط مهم من شروط التعلم، وإن التعلم لا يتحقق دون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارة المطلوبة، كما أن الممارسة وتكرارات أداء المهارة تساعد على استمرار الارتباطات بين الاستجابات والمثيرات لفترة أكثر وأطول، ويتميز هذا الأسلوب عن باقي الأساليب بأنه يوفر الوقت الكافي لتطبيق المهارة ويحسن للمتعلم مستوى الأداء والإتقان مع حرية استقلالية أكثر للمتعلم في اتخاذ القرارات بوقت البدء، الانتهاء وزمن أداء المهارة، لذا دور المدرس والأسلوب الملائم لهما تأثير مباشر حتى يتمكن المتعلم إلى مستوى أفضل (الديري والحايك، ٢٠١١، ص ٤٠).

ومن هنا يتضح مهام المدرس كونه المسؤول المنفذ للعملية التربوية من خلال استخدامه أسلوباً تدريبياً معيناً يحقق الغرض المطلوب من الوحدات التعليمية بهذه الأساليب المتنوعة في عملية التدريس، وإن الأساليب التدريسية هي عبارة عن نظرية بين المدرس والطلاب والواجب الذي يقومون به ومدى تأثير ذلك في المتعلم، وإن هذه النظرية تحتاج الأسلوب الملائم للتوصل إلى مجموعة معينة من الأهداف المرجوة، ومن خلال ذلك يتضح أن وضع الطلاب

في مواقف تعليمية يجعلهم قادرين إلى حد كبير على القيادة في عملية التعلم مع المدرس وتقييم أدائهم بصورة آنية ودقيقة، فضلاً عن تصحيح الأخطاء ومعرفة مدى التقدم في الأداء، هذا بدوره أسهم في زيادة دافعية الطلاب بتوظيف هذه الأساليب عند إخراج هذا الدرس والابتعاد عن الأسلوب غير الملائم والنمط التقليدي المتبع في التعلم.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
أظهرت النتائج بأن وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الثلاث (تصويب الرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز) ولصالح المجموعة التجريبية.
يسهم الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء الصحيح وتأثيره إيجابي في التعلم وأكثر فاعلية من خلال التكرار والممارسة المنظمة؛ مما يحقق تعلماً أسرع وأكثر ثباتاً من الأسلوب التقليدي المتبع للمهارات الثلاث (تصويب الرمية الحرة، التصويب السلمي، التصويب من القفز).

٢-٥ التوصيات

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
ضرورة تنوع الأساليب التدريسية وخاصة الأسلوب التدريبي؛ فهو أحد الأساليب الحديثة في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة وللألعاب الرياضية المختلفة الأخرى.
توجيه المدرسين إلى استخدام برامج تدريسية وتدريبية تتماشى مع مستوى الطلبة، وإجراء دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الأساسية بكرة السلة ولمراحل دراسية أخرى، وأساليب تدريسية أخرى لم يتم استخدامها.

المصادر :-

- الحمراي، انتصار كاظم (٢٠٠٥) : سيكولوجية التدريس ووظائفه ، دار الأخوة للنشر والتوزيع ، عمان
-الديري ، صادق خالد الحايك ، (٢٠١١) : استراتيجيات تدريس التربية الرياضية ، ط١، عمان ، الأردن.
-السيفو، خالد محمود عزيز(١٩٩١) :دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
السامرائي ،عباس وعبد الكريم ، محمود (١٩٩١) :كفايات تدريسية في طرائق التدريس، مطبعة دار الحكمة ، بغداد.
السايج ، محمد مصطفى (٢٠٠١) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
عبد الحفيظ ،إخلاص محمد باهي، مصطفى حسين(٢٠٠٢): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوي والنفسي والرياضية، دار كتب والنشر، القاهرة.
عبد الدائم ،محمد محمود وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٩): الحديث في الكرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية -تعليم- قياس-انتقاء قانون ، ط ٢، دار فكر العربي، القاهرة.
عفت مصطفى الطنطاوي (٢٠٠٩): التدريس الفعال .ط ١ عمان .
الفرطوسي ،علي سموم (٢٠١٥) : تأثير أسلوب المنافسة على تعلم أنواع التهديد في كرة السلة، بحث منشور ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، عدد (٢)، مجلد(١٤)

حسن، جمال صالح وآخرون(١٩٩١): تدریس التربية الرياضية، ترجمة، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
حمودات وفائز بشير ومؤید عبدالله جاسم(١٩٩١): كرة السلة، مطبعة التعليم العالي، الموصل.
مجید، ريسان خریط (١٩٩٠): موسوعة القیاسات والاختبارات فی التربية البدنية الرياضية، ط١، مطبعة البصرة، البصرة.

ملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كوية
فاكلي التربية البدنية
وعلمو الرياضية

النموذج استبيان آراء الخبراء والمختصين

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث بإجراء البحث المرسوم (تأثير أسلوب التدريبي في تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة لدى الطلاب مرحلة الاولى فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية) استاذ الفاضل لكونكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية ولما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال الاختصاص يرجى تفضلكم بتحديد انسب اختبار يقيس المهارات المذكورة، شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي مع التقدير.....

اختيار	الاختبارات	مهارات التصويبات	ت
	أ- الاختبار إلى قياس دقة مهارة الرمية الحرة .	تصويب الرمية الحرة	١-
	ب- الاختبار التصويب من خلف خط الرمية الحرة .		
	أ- الاختبار سرعة و مهارة التصويب السلمية باليد لميني أو اليسرى.	التصويب السلمي	٢-
	ب- الاختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة .		
	أ- الاختبار قدرة اللعب على سرعة ودقة التصويب من القفز لمدة ثلاثين الثانية	التصويب من القفز	٣-
	ب- الاختبار الدقة التصويب من القفز.		

اسم الخبير واللقب :

التاريخ والتوقيع :

تابع الملحق الرقم (١)

السادة المختصون و الخبراء في اختبارات والكرة السلة والقياس والتقويم

مكان العمل	اختصاص	اللقب العلمي والاسم	ت
فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية	الكرة السلة وعلم نفس	أ.د خالد حسين عبدالله	١
فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية	طرائق التدريس	أ.د سعيد صالح حمد أمين	٢
فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية	القياس والتقويم	أ.د نوزاد حسين درويش	٣
فاكلي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية	القياس والتقويم	أ.د عماد صدر الدين حميد	٤

5	د.م. لاويست قاسم ظاهر	الكرة السلة وتعلم الحركي	فاكتي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية
---	-----------------------	--------------------------	--

ملحق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة كوية

فاكتي التربية البدنية

وعلوم الرياضية

النموذج استبيان اراء الخبراء المختصين لوحدات التعليمية

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث باجراء البحث المرسوم (تأثير أسلوب التدربي في تعلم بعض المهارات التصويب في الكرة السلة لدى الطلاب مرحلة الاولى فاكتي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كويه) الاستاذ الفاضل لكونكم من ذوي الخبرة العلمية والعملية ولما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال الاختصاص يرجى تفضلكم آرائكم حول مدى صلاحية الوحدات التعليمية لكل مهارة بحث .

اسم الخبير واللقب :

التاريخ التوقيع :

تابع ملحق رقم (٢)

استمارة اسماء الخبراء والمختصين حول مدى صلاحية الوحدات التعليمية

الرقم	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١-	أ.د. سعيد صالح حمد أمين	طرائق التدريس- الكرة القدم	فاكتي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية
٢-	أ.د. ابراهيم محمد كريم	طرائق التدريس- الكرة اليد	فاكتي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية
٣-	أ.م.د. ريباز مجيد أمين	طرائق التدريس- الكرة الطائرة	فاكتي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة كوية

تابع ملحق الرقم (٢)

الصف : الأول

عدد الطلاب: ٢٠

نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية بأسلوب التدربي

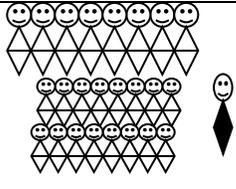
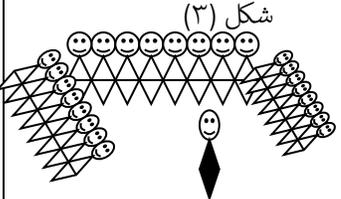
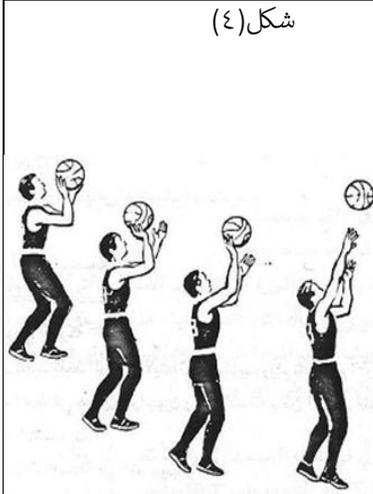
جامعة كويه

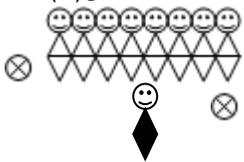
فاكتي التربية البدنية

زمن الوحدة : ٩٠ د
التاريخ :

مهارة التصويب الرمية الحرة / الوحدة التعليمية (١)
الهدف السلوكي : تحسين مهارة التصويب (الرمية الحرة) بكرة السلة

وعلوم الرياضية

التنظيم	الفعالية أو المهارات الحركية	الزمن	أقسام الوحدة	
 <p>شكل (١)</p>	<p>أخذ الغيابات- تهيئة الأدوات-</p> <p>تهيئة عامة لجميع المفاصل الجسم .</p> <p>تهيئة الخاصة تخدم القسم</p>	<p>٣١ د</p> <p>١٠ د</p>	<p>المقدمة</p> <p>الاحماء العام والخاص</p>	<p>القسم الاعداد ي ١٣ دقي</p>
 <p>شكل (٢)</p>	<p>يقف اللاعب والمسافة بين القدمين بعرض الكتفين، والركبتان منثنيتان قليلاً للحصول على توازن جيد، ويكون وضع الكرة ممسوكة باليدين أمام الوجه، والمرفقان منثنيان خفيفاً وقريباً من الجسم وعند لحظة التهديد يقوم اللاعب بمد كامل للركبتين باتجاه عمودي ويرفع مرفق الذراع اليمني مواجهاً لوجه اللاعب ويقوم بدفع الكرة بالذراع والرسغ في اتجاه الهدف، على أن يراعى ان آخر جزء يترك الكرة هو اصبع السبابة، ثم يتابع الذراع وهو على كامل امتداده تجاه الكرة، مع مراعاة أن يكون الرسغ منثنياً كاملاً للأمام في اتجاه الكرة والهدف، وراحة اليد للأسفل .</p>	<p>١٠-١٢ د</p> <p>شرح المهارة</p>	<p>النشاط التعليمي</p> <p>١٠-١٢ د</p>	<p>القسم الرئيسي ٧٠-٦٨ دقيقة</p>
 <p>شكل (٣)</p>	<p>١-اداء المهارة التصويب بصورة الصحيحة(الرمية الحرة)عدة تكرارات</p> <p>١-اداء المهارة التصويب ٣ مرات</p> <p>٢-اداء المهارة التصويب ٤ مرات</p> <p>٣-اداء المهارة التصويب ٥ مرات</p> <p>١-اداء المهارة التصويب ٣مرات(عدم يقوم اللاعب بثني الركبتين للمساعدة قوة دفع الكرة وكذلك لم تمتد الركبتان اثناء التهديد الى السلة)</p> <p>٢-اداء المهارة التصويب ٤مرات (عدم تستقيم الذراع المصوبة اماماً عالياً في توقيت انسيابي وكذلك حركة الرسغ اليد يعطى بها اللاعب للكرة السرعة لازمة للانطلاق والدوران اللازم لها عند اداء التصويب)</p> <p>٣-اداء المهارة التصويب ٥مرات(اذا كان لم تكون جميع حركات الفرد الركبتين والجذع والذراع بشكل انسيابية عند اداء التصويب في السلة .</p> <p>١-اداء المهارة التصويب ٣ مرات</p> <p>٢-اداء المهارة التصويب ٤ مرات</p> <p>٣-اداء المهارة التصويب ٥ مرات .</p>	<p>١٨ د</p> <p>٦ د</p> <p>٦ د</p> <p>٦ د</p> <p>٢٢ د راحة</p> <p>١٨ د</p> <p>٦ د</p> <p>٦ د</p> <p>٢٢ د راحة</p> <p>١٨ د</p> <p>٦ د</p> <p>٦ د</p> <p>٦ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>٥٨ دقيقة</p> <p>التمارين لتحسين التصويب الرمية الحرة</p>	<p>القسم الختامي ٧ دقيقة</p>

<p>شكل (٥)</p>  <p>شكل (١)</p> 	<p>تقسيم الطلاب على مجموعتين متساويتين وتتم مهارة التصويب (الرمية الحرة) ،الفريق الذي يحصل على أكثر التصويب الناجح هو الفائز.</p> <p>تحية الانصراف</p>	<p>٥ د</p> <p>٢ د</p>	<p>لعبة صغيرة</p> <p>انصراف</p>	
---	--	-----------------------	---------------------------------	--