



اثر جدولة التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة

التصويب السلمي بكرة السلة

م.م هبة علي شمخي

hibaaa346@utq.edu.iq

الملخص:

كما هو معروف ان العملية التعليمية معقدة وكثيرة التشعبات وتتطلب التفاعل ما بين المعلم والمتعلم والبرامج التعليمية التي تهتم بمسألة الوسائل التعليمية ومدى الاستفادة منها في تعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارتي المناولة والتصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة بل (ان كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب إذا لم تنته بإصابة الهدف). كما أن إجادة التصويت تسبب في ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج لأن نتيجة اية مباراة تحسب من خلال عدد الأهداف المسجلة لكل فريق.

وتكمن أهمية البحث في:(استخدام الاستراتيجيات الحديثة في تعلم المهارات الحركية) و(الكشف عن مدى أي من الاستراتيجيات الحديثة أكثر تأثيراً في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة).

اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحثة وملاحظات الميدانية لسنوات عديدة ظهر وجود ضعف عند أداء مهارة دقة التصويب لدى الطلاب وتعزوها الباحثة أن سبب ذلك هو عدم استعمال أسلوب التمرين الموزع والمتجمع بشكل علمي ودقيق مما يؤدي إلى عرقلة المسار الحركي وعدم نجاح التصويب وقصوراً" في تحقيق صنعه الدقة في التصويب لذا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة لأجل الوصول إلى النهج الصحيح والعلمي لوضعه في خدمه ممارسي لعبة



كرة السلة وكانت الاهداف هي التعرف على مدى تأثير التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين اما مجتمع البحث وعينته اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار للعام الدراسي 2020-2021 والبالغ عددهم (طالباً) لان هذه المهارة المختارة للتعليم هي ضمن مفردات المنهج التعليمي المقرر لهذا الصف وقد اختارت الباحثة عينه قوامها (20 طالباً) بالطريقة العشوائية بعد أستبعاد الطلبة (الراسبين والمؤجلين والممارسين للعبة) وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين وبواقع (10 طالباً) لكل مجموعة أذ استعملت المجموعة الأولى الأسلوب الموزع والمجموعة الثانية الأسلوب المتجمع وبذلك فقد شكلت عينة البحث نسبة 33 و33% من مجتمع الأصل اما اهم الاستنتاجات فهي جدولة التمرين الموزع ذات فعالية اكبر من التمرين المتجمع في تعلم دقة التصويب السلمي.

الكلمات المفتاحية: التمرين الموزع - المجتمع ، التصويب السلمي ، كرة السلة.



The effect of scheduling a distributed and aggregated exercise in learning the accuracy of peaceful shooting in basketball

Eng. Heba Ali Shamkhi

hibaaa346@utq.edu.iq

Abstracts:

As it is known that the educational process is complex and has many ramifications and requires interaction between the teacher and the learner and the educational programs that are concerned with the issue of teaching aids and the extent to which they are used in teaching the basic skills of different sports. Winning and losing, but (all skills become useless, as well as playing plans if they do not end with hitting the target). Also, the ability to vote raises the morale of the players and increases their self-confidence and motivates them to make efforts and achieve the best results because the result of any match is calculated by the number of goals scored. for each team.

The importance of the research lies in: (the use of modern strategies in learning motor skills) and (disclosing the extent to which any of the modern strategies are more effective in learning the accuracy of peaceful shooting in basketball).



As for the problem of the research, through the researcher's experience and field observations for many years, a weakness appeared when performing the skill of shooting accuracy among students, and the researcher attributed it to the fact that the reason for this is the failure to use the two methods of distributed and grouped exercise in a scientific and accurate manner, which leads to obstruction of the motor path and the lack of success of correction and shortcomings in achieving its craft. Accuracy in shooting, so the researcher decided to do this study in order to reach the correct and scientific approach to put it at the service of basketball players. The researcher chose the research community in the intentional way, and they are the students of the second grade of the College of Physical Education / University of Dhi Qar for the academic year 2020-2021, whose number is (students) because this skill selected for education is within the vocabulary of the educational curriculum scheduled for this class. The researcher chose a sample of (20 students) by the method Randomization After excluding students (the repeaters, the deferred, and the players of the game), the sample was divided randomly over the total Ten students with (10 students) for each group. The first group used the distributed method and the second group the combined method. Thus, the research sample constituted 33 and 33% of the original population. As for the most important conclusions, the distributed exercise scheduling is more effective than the grouped exercise in learning the accuracy of peaceful shooting.

Keywords: distributed exercise - community, peaceful shooting, basketball.

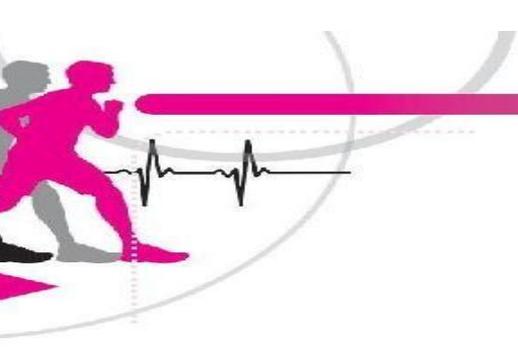


1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال التطور الحاصل لحياة الأمم والشعوب وهذا يعد مؤشرا" لدى الاهتمام الكبير من لدى المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجازات ويعد الميدان الرياضي أحد الميادين التي تهتم باستعمال مختلف الوسائل التعليمية لما لها من أثر إيجابي في سرعة التعليم وفي استثمار الجهد المبذول في الوقت المحدد كما يعد التعلم الحركي أحد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تعليم واكتساب الفرد للمهارات الحركية الجديدة وبأقل جهد ممكن إذ أن التعلم الحركي هو جزء مهم من أجزاء التعلم (والتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموما" والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة . أن المقصود بالعملية التعليمية تمكين المتعلم من الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة وان التعلم الحركي فيه العديد من الأنماط التعليمية والأساليب التدريسية وبها يستطيع المدرس أو المدرب انتقاء النمط والأسلوب الملائمين للمتعلمين من اجل إيصال المادة التعليمية إلى المتعلم الذي يعد الهدف في عملية التعلم .

وكما هو معروف ان العملية التعليمية معقدة وكثيرة التشعبات وتتطلب التفاعل ما بين المعلم والمتعلم والبرامج التعليمية التي تهتم بمسألة الوسائل التعليمية ومدى الاستفادة منها في تعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة لذا كانت مهارتي المناولة والتصويب من أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة وتعد الحد الفاصل ما بين الفوز والخسارة بل (ان كل المهارات تصبح عديمة الفائدة وكذلك خطط اللعب إذا لم تنته بإصابة الهدف). كما أن إجادة التصويت تسبب في ارتفاع معنويات اللاعبين وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتثير الدوافع لبذل الجهود وتحقيق أفضل النتائج لأن نتيجة اية مباراة تحسب من خلال عدد الأهداف المسجلة لكل فريق.



وتكمن أهمية البحث في:

1. استخدام الإستراتيجيات الحديثة في تعلم المهارات الحركية.
2. الكشف عن مدى أي من الإستراتيجيات الحديثة أكثر تأثيرا في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث:

أن التقدم في لعبة كرة السلة ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة لأن الأداء المهاري الجيد يؤدي للوصول إلى أفضل الإنجازات وبما أن مهارة التصويب تشكل دورا " كبيرا" في إحراز الأهداف أثناء المباراة والتي تؤهل الفريق للفوز لذا كانت لعملية التعلم أهمية كبيرة في اكتساب هذه المهارة وإتقانها من المتعلم فكلما كان المدرس أو المدرب موفقا" في اختياره للأسلوب التعليمي الأمثل كلما كانت عملية التعلم أكثر نجاحا" وتؤدي إلى نتائج إيجابية ومن خلال خبرة الباحثة وملاحظات الميدانية لسنوات عديدة ظهر وجود ضعف عند أداء مهارة دقة التصويب لدى الطلاب وتعزوها الباحثة أن سبب ذلك هو عدم استعمال أسلوب التمرين الموزع والمتجمع بشكل علمي ودقيق مما يؤدي إلى عرقلة المسار الحركي وعدم نجاح التصويب وقصورا" في تحقيق صنعه الدقة في التصويب لذا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة لأجل الوصول إلى النهج الصحيح والعلمي لوضعه في خدمه ممارسي لعبة كرة السلة.

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على مدى تأثير التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة.

1-4 فروض البحث:

1. أن التمرين الموزع والتمرين المتجمع مناسب في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة
2. وجود فروق معنوية بين التمرين الموزع والمتجمع في تعلم دقة التصويب السلمي بكرة السلة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اختارت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية) لكونه الأسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار للعام الدراسي 2020-2021 والبالغ عددهم (طالباً) لان هذه المهارة المختارة للتعليم هي ضمن مفردات المنهج التعليمي المقرر لهذا الصف وقد اختارت الباحثة عينه قوامها (20 طالباً) بالطريقة العشوائية بعد أستبعاد الطلبة (الراسبين والمؤجلين والممارسين للعبة) وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين وبواقع (10 طالباً) لكل مجموعة أذ استعملت المجموعة الأولى الأسلوب الموزع والمجموعة الثانية الأسلوب المتجمع.

وبذلك فقد شكلت عينة البحث نسبة 33% و33% من مجتمع الأصل ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة داخل المجموعة اجرت الباحثة عملية التجانس للعينة في بعض المواصفات التي قد تكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول , الكتلة , العمر, العمر التدريبي) واستخدام قانون معامل الاختلاف اذ ان قيمة معامل الاختلاف اذا كانت اقل من (30%) مما يدل على تجانس افراد العينة والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يبين المواصفات والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لأفراد

عينة البحث

ت	المواصفات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	178	0,03	1,69%
2	الكتلة	كغم	71,45	2,58	3,61%
3	العمر	شهر	204,6	7,74	3,78%
4	العمر التدريبي	شهر	35,80	4,21	11,75%



3-2 الاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث:

من الأمور المهمة لإنجاز واتمام التجربة ادوات البحث وهي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة".

1.3.2 وسائل جمع البيانات :

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2. الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) .

3. استمارة الاستبانة

4. الملاحظة

5. المقابلة الشخصية

6. الاختبارات والمقاييس .

2-3-2 الأجهزة والأدوات :

➤ كرة سلة عدد (10) نوع molten .

➤ أشرطة لاصقة عرض (5) سم.

➤ ساعة توقيت عدد (5) صناعة صينية .

➤ ملعب كرة سلة.

➤ صافرة نوع (dolphen) صينية الصنع عدد (5).

➤ ميزان طبي.

➤ أهداف كرة السلة عدد (4).

➤ كاميرا فيديو يابانية الصنع نوع (CASIO).

➤ لابتوب نوع (HP – E BOOK).

4-2 اختبار التصويب من الحركة السلمية بعد أداء الطبطبة :

الغرض من الاختبار:- تقييم مستوى دقة التصويب بعد أداء مهاري الطبطبة والثلاثية.



الأدوات المستخدمة:- كرة سلة وهدف كرة سلة.

طريقة الأداء:- يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لأداء

الثلاثية ثم التصويب, ويتم التصويب بإحدى الطرق التي يحددها المدرب وهي:-

➤ التصويب السلي من الأسفل.

➤ التصويب السلي من الأعلى

شروط الاختبار:

➤ يمنح المختبر (10) محاولات.

➤ يشترط أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

➤ الكرة التي تدخل السلة بعد ارتكاب خطأ قانوني من الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب من

ضمن الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل:

➤ يحسب لكل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة.

➤ أعلى نقاط يحصل عليها المختبر (10) نقاط

5-2 التجربة الاستطلاعية :

(هي دراسة تجريبية اولية الغرض منها اختيار اساليب البحث وادواته) من خلال اداء

التجربة الاستطلاعية يتم معرفة ما هو واجب اجرائه واختيار الافضل والانسب من حيث

الادوات والزمن والتكرار والوسائل المساعدة وفريق العمل فلذلك قامت الباحثة باجراء تجربة

استطلاعية مع فريق العمل بتاريخ // 2021 وعلى قاعة كلية التربية الرياضية المغلقة في

جامعة ذي قار على مجموعة من طلاب الصف الثاني كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار

والبالغ عددهم (8) وهم من خارج عينة البحث الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسة

وقامت الباحثة خلالها :-

اولا : توضيح الاختبارات وشرحها للطلبة .

ثانيا : اجراء الاختبارات .



ثالثا : معرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبارات .

وقد استفادت الباحثة من خلال هذه التجربة الاستطلاعية الاولى معرفة الامور التالية :

اولا : استيعاب الطلبة للاختبارات .

ثانيا : الوقت اللازم لشرح الاختبارات .

ثالثا : الوقت اللازم لتطبيق الاختبارات.

رابعا : كفاءة عمل الفريق المساعد والادوات الواجب توفرها .

6-2 الاختبارات القبليّة :

لقد قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ // 2022 لاختبار دقة التصويب السلمي فقد تم اجراء الاختبارات القبليّة في قاعة كلية التربية الرياضية المغلقة لجامعة ذي قار وباستعمال الاختبارات التي ورد ذكرها سابقا والمرشحة من المختصين والخبراء في لعبة كرة السلة وتحت اشراف ومتابعة الباحثة وقد تم اجراء الاختبارات على مجموعتين البحث مع قيام الباحثة بأجراء محاضرتين قبل الاختبارات القبليّة لشرح وتوضيح المهارة مع تقديم نموذج لتطبيقها .

7-2 البرنامج التعليمي:

1-7-2 عرض البرنامج التعليمي:-

بعد الإطلاع على المصادر والمراجع العلمية أعدت الباحثة مفردات البرنامج التعليمي وتم عرضه على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي وذلك لغرض أعداد وتهيئة مفردات البرنامج بالصورة النهائية من حيث مدته وعدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة فضلا" عن مدى ملاءمته للفئة العمرية لعينة البحث .

2-7-2 تطبيق البرنامج التعليمي :-

بعد أجراء الاختبارات القبليّة واعداد مفردات البرنامج التعليمي بالصورة النهائية عمدت الباحثة الى تطبيق مفردات البرنامج وذلك بتاريخ // 2022 إذ كانت مدة البرنامج التعليمي (8 أسابيع) وبواقع وحدتين في الأسبوع وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية(16 وحدة



تعليمية) وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90د) أذ بلغ الزمن الكلي للوحدات التعليمية هو (1440د).

8-2 الاختبارات البعدية:-

لقد اجريت الاختبارات البعدية لدقة التصويب السلمي بتاريخ // 2022 وذلك بعد ان ادخل على عينة البحث المنهج التعليمي باستعمال اسلوبي جدول التمرين (الموزع والمتجمع) المحدد في الوحدات التعليمية وقد تم اجراء الاختبارات في القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار بوجود فريق العمل المساعد .

9-2 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة نظام SPSS لمعالجة الوسائل الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية.
2. الانحراف المعياري.
3. الوسط الحسابي.
4. معامل الاختلاف.
5. قيمة (T) للعينات المتناظرة.
6. قيمة (T) الغير متناظرة.
7. معامل الارتباط سييرمان.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (2) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) محسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
التصويب السلمي (الاسلوب الموزع)	نقطة	4,9	1,354	6,7	1,702	2,82	0,05	معنوي
التصويب السلمي (الاسلوب المتجمع)	نقطة	4,9	1,03	5,2	0,823	1,708	0,07	غير معنوي

من خلال الجدول (2) نرى هناك فروق معنوية للتصويب السلمي بالأسلوب الموزع لان مستوى الدلالة يساوي (0.05) بينما لا توجد فروق معنوية بالأسلوب المتجمع لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05).

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

جدول (3) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) محسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
التصويب السلمي (الاسلوب الموزع)	نقطة	4,1	1,219	8.9	1,959	2,96	0,04	معنوي
التصويب السلمي (الاسلوب المتجمع)	نقطة	4,1	1,569	6,4	0,697	1,608	0,06	غير معنوي

من خلال الجدول (3) نرى هناك فروق معنوية للتصويب السلمي بالأسلوب الموزع لان مستوى الدلالة اقل (0.05) بينما لا توجد فروق معنوية بالأسلوب المتجمع لان مستوى الدلالة اكبر من (0.05).

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) محسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س			
التصويب السلمي (الاسلوب الموزع)	نقطة	1,702	6,7	1,959	8.9	6,98	0,001	معنوي
التصويب السلمي (الاسلوب المتجمع)	نقطة	0,823	5,2	0,697	6,4	1,608	0,06	غير معنوي

من خلال الجدول (4) نرى هناك فروق معنوية للتصويب السلمي بالأسلوب الموزع لأن مستوى الدلالة اقل (0.05) بينما لا توجد فروق معنويه بالأسلوب المتجمع لأن مستوى الدلالة اكبر من (0.05).

4-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين (3) و(4) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في الأسلوب الموزع ولمهارة التصويب السلمي ظهرت قيمة (sig) المحسوبة اقل 0.05 وتعزوها الباحثة سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين تدرّب وتعلّمت وفق منهج تعليمي معد من الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلّم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية واحداث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعني أن المنهج هو الذي أدى الى هذا التطور فضلاً عن أن الأسلوب الموزع هو أسلوب ملائم للتعلّم إذ انه يوفر المزيد من وقت الراحة والذي يمكن ان تسمح للمتعلّم باستعادة الشفاء وتكرار المهارة مرة ثانية على أتم وجه دون الشعور بالتعب والإرهاق وقد أشير إلى " أن فترة الراحة تؤثر في عمليات الاستشفاء سواء كانت بين تدريب واخر او بين تكرارات التدريب الواحد كما أنها تختلف لدى المبتدئين عن المتقدمين . وكذلك يعود السبب لهذا التباين المعنوي الى توزيع أوقات العمل والراحة بين تمرين واخر لكلا نوعي التصويب وكذلك اخذ بنظر الاعتبار الموازنة في التنظيم المبرمج على أساس وقت التمرين للمهارة والوقت المناسب للراحة وهذا ما أكدته شمدت" ان توزيع التمرين ربما يكون متغيرا او مختلفا بين مهارتين منفصلتين في لعبة واحدة او عدة العاب وكل مهارة تحتاج الى توزيع وتنظيم جدولية التمارين بم يتلائم وصيغة أدائها بما يكون مختلفا او متلائما مع مهارات أخرى .



حيث ان نمط التدريب الموزع يعمل على عدم توليد التعب ومن ثم يؤدي الى أداء المهارات والحركات بشكل جيد اذ أشيد إلى أن إطالة الفترة الفاصلة للراحة " يعمل على تشتت عملية تفاعلات إعاقاة أعضاء الجسم اذ عند استئناف التدريب بعد الراحة يكون الأداء افضل " . 0

وأن طبيعة الأداء الحركي والمهاري لهذا النوع من التصويب يولد نوعا من الملل والضجر لدى المتعلم نتيجة إعادة المهارة باستمرار مما يولد التعب وعندها يفقد اللاعب معرفته بتفاصيل وضع الجسم من زاوية الذراع وقوة الدفع واللمسات الأخيرة للكرة عند أطراف الأصابع وحركة رسغ اليد في توجيه الكرة نحو السلة ومن ثم يؤدي الى إشراك مجاميع عضلية زائدة على المجموعات العضلية المعنية بالعمل لذا فإن الأسلوب الموزع أحتوى على عنصرين الأول إيجابي والمتمثل بنمط التدريب الموزع والثاني سلبي المتمثل بتكتيك الأداء المهاري للتصويب بينما في الأسلوب المتجمع فإنه أحتوى على عنصرين سلبيين الأول في كون طبيعة التدريب لا يعطي فترات راحة كافية لرجوع الجسم الى حالته الطبيعية بعد التعب والثاني بطبيعة الأداء المهاري (التكتيك) الخاص بهذا النوع من التصويب .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

1. ان كلا الاسلوبين لجدولة التمرين الموزع والمتجمع قد حقق تعلمًا ملموسًا لمهارة التصويب السلمي وبنسب مختلفة ناتج عن فعالية المنهج التعليمي المطبق على عينة البحث .
2. جدولة التمرين الموزع ذات فعالية اكبر من التمرين المتجمع في تعلم دقة التصويب السلمي.

2-4 التوصيات :

1. الاستفادة من المنهج التعليمي وادخاله ضمن المنهج التعليمي المقرر في كليات التربية الرياضية - المرحلة الثانية لغرض تطوير مهارة دقة التصويب سواء السلمي او الرمية الحرة او من القفز بكرة السلة
2. استعمال اسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة التصويب بكرة السلة
3. تقترح الباحثة اجراء دراسة مشابهه على عينة مختلفة لعينة البحث ولمهارة اخرى وفعالية اخرى .



4. تقترح الباحثة اجراء دراسة تتناول أساليب تمارين اخرى في تعلم مهارة التصويب .

المصادر:

1. نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي :- التعلم الحركي ، ط2 ، دارالكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000.
2. عادل تركي : اثراستخدام اساليب مختلفة من الطريقة الجزئية في تعلم الرفعات الاولمبية برفع الاثقال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة البصرة ، 1998
3. فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله: كرة السلة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي ، 1999.
4. مجمع اللغة العربية :- معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984 .
5. بهاء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجية الرياضة والاداء الحركي، ط1، دارالفكر العربي ، القاهرة، 1992، ص24
6. وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة والنشر، بغداد، 2000 .