

تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة بعض أنواع

التهديف بكرة السلة

أ.م.د. حسين حبيب مصلح ، م.د. نوفل قحطان محمد حمزة

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Husain_29@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى معرفة تأثير تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة التهديف السلمي والتهديف بالقفز بكرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة البحث وطبق البحث على عينة من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار والبالغ عددهم (36) طالب واستخدم الباحثان اختبارات مهارية ملائمة لقياس التصويب السلمي والتهديف بالقفز، وبعد إجراء التجانس والتكافؤ تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساوية العدد واحدة تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد أسفرت النتائج على ان تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي كان أكثر تأثيراً في تحسين دقة التصويب (السلمي ، التهديف بالقفز) من الأسلوب التقليدي وقد أوصى الباحثان إلى ضرورة التركيز على تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي لتحسين دقة التصويب فضلاً عن ذلك ضرورة تنوع أساليب التعلم للمهارات الحركية بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية : تداخل التمرين المتغير ، التنافس الجماعي ، بكرة السلة

The Effect of Inserting the Variable Exercise within the Group Competition Method
on the Enhancement of the Precision of Certain Forms of Scoring in Basketball

Dr. Husain Habeeb Muslih , Dr. Nawfal Qahtan Mohammed Hamza

Iraq . University of Anbar. College of Physical Education and Sport Sciences

Dr. Husain_29@yahoo.com

Abstract

The aim of this research is investigating the effect of inserting the variable exercise within the group competition on the enhancement of the precision of a lay-up and a jump shot in basketball. The researchers used the experimental research design, for it suits this type of researches. The research sample is represented by 36 senior students of the College of Physical Education Sport Sciences at the University of Al Anbar. The researchers used skill tests compatible for measuring lay-ups and jump shots. After homogenizing and equivalenting the research sample, it was divided into two equal groups, a control group and an experimental group. The results of this experiment pointed out that there is an effect indeed for implementing the variable exercise within the group competition method on the enhancement of the scoring precision by a lay-up or jump shot, rather than the traditional ways of scoring.

One of the researchers' recommendations is the importance of the variable exercise within the group competition method, in order to enhance the players' precision in scoring, as well as the importance of varying the implemented learning methods for the kinetic skills in basketball.

Key Words: Insertion of variable exercise, Group competition, Basketball

1- المقدمة :

تعد التربية الرياضية في وقتنا الحاضر ولمختلف المستويات حاجات مهمة وأساسية من أجل الوصول إلى التفوق الرياضي وتحقيق مستوى متقدم من خلال طرق البحث العلمي وإسهامات الباحثين التي تمثل علامة مضيئة لتطوير المجالات كافة ومنها المجال الرياضي وكل ما يتصل بعملية التعلم والتعليم لرفع مستوى المهارات الحركية في جميع الألعاب الرياضية

وتعتمد عملية التعلم والتعليم على عوامل كثيرة ومتنوعة منها المعلم والمتعلم والأسلوب التعليمي المناسب لتحقيق الهدف الأساسي وهو الوصول بالمتعلمين إلى الإتقان وتطوير التعلم المكتسب من أجل تعميم البرامج الحركية والربط بين المهارات بشكل صحيح مما يسهم في الأداء المهاري بما يلاءم ومواقف اللعب المختلفة وبخاصة في الألعاب الجماعية كلعبة كرة السلة، ويذكر (هلال عبد الرزاق 1991) أن تقدم أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على درجة إتقان المهارات ويمكن أن يحقق ذلك من خلال اتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التعلم والتدريب (هلال عبد الرزاق شوكت 1991، ص47)

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الفرقية ذات الطابع التنافسي والحماسي فضلاً عن ذلك تتصف بأنها من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب مستوى عالي من التوقع كونها تلعب من عشرة لاعبين في مساحات صغيرة أحياناً، لذلك تتطلب من اللاعب تصرف حركي سريع وفق المواقف المتغيرة وبدقة عالية في وقت قصير جداً، لذلك فعملية التعلم فيها لا بد أن تتخذ منحى مشابها لظروف المنافسة من كافة جوانبها، فضلاً عن ذلك النواحي القانونية كزمن انتهاء الهجمة وعبور الكرة من ساحة الفريق المستحوذ على الكرة إلى ساحة المنافس بزمن محدد يتطلب إتقان المهارات تحت ظروف متغيرة وبأسلوب تنافسي فالفريق الذي يكسب الزمن سوف يكسب مساحة اللعب والوصول إلى السلة بأقل وقت لتسجيل الإصابة هذا إذا أقرن الأداء الحركي للمهارة بدقة أداء وانجاز عالية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة ، لتكون هذه الدراسة أسلوب جديد لرفع مستوى دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز كونها تجمع حالتين في عملية التعلم وهي مواجهة الظروف المتغيرة في الأداء كاختلاف المسافات والأماكن...فضلاً عن ذلك الأداء بشكل تنافسي، يسعى الباحثان إلى إظهار نمط تعليمي يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري بكرة السلة.

وجاءت مشكلة هذه الدراسة من خلال ملاحظة وتتبع الباحثان للمنهج التعليمي لمادة كرة السلة في كلية التربية الرياضية- جامعة الأنبار للمرحلة الرابعة ، النقص الواضح في قلة الاهتمام لاختيار الأساليب التعليمية المناسبة لتطوير الاداء المهاري المكتسب سابقاً، حيث تتطلب هذه المرحلة تمرينات متغيرة ومتنوعة حسب ظروف ومواقف المنافسة تؤدي بدافعية ومنافسة بين المتعلمين لكي يتكامل الأداء المهاري بكل جوانبه ، مما أدى بالباحثان تداخل التمرين المتغير بأسلوب تنافسي لرفع مستوى دقة بعض أنواع التهديد الذي يعد " المرحلة الختامية لهجوم الفريق وكل ما يؤدي من مهارات مركبة مع تعاون أفراد الفريق الواحد ما هو الا إعداد لعملية التصويب على السلة"

حميد ، 2004، ص4)

ويهدف البحث الى

1- أعداد وحدات تعليمية بتداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي في تحسين دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز بكرة السلة.

2- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز بكرة السلة.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة بحثهما.

2-2 عينة البحث :

شملت عينة البحث المتمثل طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار ، وأختار الباحثان شعبتين (أ) (ب) عن طريق القرعة ، ثم اختيار شعبة (أ) لتكون ضابطة والبالغ عددها (18) طالب، وشعبة (ب) على أنها تجريبية بعدد (18) طالباً بعد استبعاد الطلبة المصابين ومن هم لاعبي منتخب أو نادي.

2-3 وسائل وأدوات البحث : استعان الباحثان بالوسائل والأدوات الآتية:

- المصادر العربية والأجنبية

- الاختبارات

- كرات سلة ، ملعب كرة سلة

- ساعة توقيت نوع (casio)

- شريط قياس

- شواخص عدد(4)

- فريق عمل مساعد (م.م. زياد طارق ، إبراهيم مهدي (مدرّب العّاب : الرياضة الجامعية)، م.م. علي خالد

- ميزان طبي

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

أعتمد الباحثان الاختبارات الآتية كونها مضمنة على عينات مشابهة وهي :

أولاً :- اختبار التهديد السلمي بكرة السلة

(محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ، 1984، ص211)

غرض الاختبار : قياس دقة التهديد بعد أداء مهارتي الطبطبة والثلاثية.

الأدوات : كرة سلة ، هدف كرة سلة.

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف

لأداء الثلاثية ثم التهديد من الأسفل .

شروط الاختبار :

- يمنح المختبر (10) محاولات

- أداء الطبطبة والثلاثية بشكل قانوني.

- الكرة التي تدخل الهدف بعد ارتكاب خطأ قانوني في الطبطبة أو الثلاثية لا تحسب ضمن

الأهداف المسجلة في المحاولات العشرة.

التسجيل : يحسب لكل محاولة ناجحة من التهديد نقطة واحدة وأعلى نقاط يحصل عليها

المختبر هي (10) نقاط.

ثانياً :- اختبار التصويب بالقفز من الأمام يسار خط الرمية الحرة ثم الانتقال نصف دائري إلى الوسط واليمين
(محمد عبد النبي ، 2006 ، ص82)

غرض الاختبار : قياس دقة التصويب بالقفز .

الأدوات : ملعب كرة سلة، شريط قياس ، كرة سلة عدد(2) قانونية ، هدف كرة سلة ، قلم ماجك.

الإجراءات : يتم رسم ثلاث نقاط على شكل دوائر صغيرة قطرها (15) سم كعلامات دلالة على المناطق الثلاث ، العلامة الأولى يسار خط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم ، العلامة الثانية منتصف الرمية الحرة بعد (90) سم باتجاه خط التصويب البعيد (رمية ثلاث نقاط)، العلامة الثالثة يمين نهاية الخط الرمية الحرة وعلى بعد (30) سم.

وصف الأداء :- يؤدي اللاعب التصويب بالقفز بيد واحدة وباتجاه السلة دون أن تلمس الكرة لوحة الهدف ، ولكل لاعب (15) رمية بواقع (5) رميات لكل مجموعة من ثلاث مناطق ، ولكل لاعب رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء ، ولكل لاعب له الحق أن يتخذ خطوة واحدة فقط قبل أداء التصويب بالقفز مع ملاحظة عدم تجاوز العلامة المرسومة على الأرض.

حساب الدرجات :

- تسجل (2) درجة لكل رمية ناجحة.

- تسجل (1) درجة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

- لا تحتسب درجات عندما تلمس الكرة اللوحة.

- الدرجة القصوى للاختبار (30) درجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

للقوف على سلبيات وإيجابيات البحث تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء بتاريخ 2015/4/29 على عينة البحث وقد قام كل فرد من أفراد عينة البحث بتطبيق الاختبارات وكان الغرض منها : -

1- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان وفريق العمل المساعد.

2- تفهم عينة البحث لطريقة إجراء الاختبارات.

3- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند تنفيذ الاختبارات.

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبار القبلي :

تم قياس متغيرات العمر - الطول - الوزن لعينة البحث فضلاً عن الاختبارات المهارية قبل تطبيق البرنامج للتأكد من تجانس وتكافؤ العينة جدول (1) جدول (2)، وتوصل الباحثان إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً مما يدل على

تكافؤ العينة ، وقد تم تثبيت الظروف المكانية والزمانية بأجراء الاختبارات الساعة (10) صباحاً في يوم (الأحد) 2015/5/3

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة قياس	س	ع	و	ل
العمر	سنة	22,4	1,17	22,27	0,33
الطول	سم	177,70	2,38	171,58	0,13
الوزن	كغم	70,42	3,72	70,22	0,16

يظهر من الجدول (1) قيم معامل الالتواء هي بين $(- 3^+)$ وبهذا تكون عينة البحث متجانسة

جدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	المعنوية
		س	ع	س	ع		
دقة التهديد السلمي	درجة	4,05	0,97	4,16	1,28	0,29	غير معنوي
دقة التهديد بالقفز	درجة	11,44	1,38	11,66	1,63	0,44	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (1,697) تحت مستوى دلالة (0,05) أمام درجة حرية (34)

يظهر من الجدول (2) أن قيمة (ت) المحسوبة ولكلا الاختبارين هي اصغر من قيمة (ت)

الجدولية مما يدل على تكافؤ العينة.

2-6-2 التجربة الرئيسية :

أستخدم الباحثان مع المجموعة التجريبية التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي من خلال مجموعة من تمارين التهديف من مواقع مختلفة ومسافات متغيرة بأسلوب تنافسي، إذ تم استقطاع (15) دقيقة لكل محاضرة للمجموعة التجريبية من القسم الرئيسي في الجزء التطبيقي ، ولمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين تعليمية (ملحق 1) في الأسبوع الواحد، وقد قام الباحثان بتقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعتين تارة وثلاث مجاميع تارة أخرى لتطبيق التمارين ، ولم يتلاعب الباحثان بوقت وعدد الوحدات التعليمية الموجودة في المنهج الدراسي ، أما المجموعة الضابطة فهي تطبق المنهج المتبع، وقد راعى الباحثان تطبيق التمرينات من السهل إلى الصعب.

2-6-3 الاختبار البعدي :

بعد انتهاء المدة الحقيقية لتطبيق تجربة البحث الرئيسية قام الباحثان باختبار عينة البحث اختبارا بعدياً في يوم (الأثنين) 2015/6/29 وقد تم مراعاة الظروف الزمانية والمكانية المتبعة في الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

(دونالد آري وآخرون ، 2000 ،

ص216,213,155,147)

$$\text{الوسط الحسابي } \bar{S} = \frac{\text{مجم } S}{N}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم } S^2 - (\text{مجم } S)^2}{N}}$$

$$\text{(ت) للعينات المتناظرة} = \frac{S_F}{\frac{E_F}{N}}$$

$$\text{(ت) للعينات الغير متناظرة} = \frac{S_1 - S_2}{55}$$

$$\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن}$$

$$- \text{الوسيط} = \frac{ن + 1}{2}$$

$$- \text{معامل الالتواء} = \frac{3 (\text{الوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل النتائج في اختبار (t) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

المتغيرات	وحدة قياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	المعنوية
		س	ع	س	ع				
دقة التهديد السلمي	درجة	4,05	0,97	5,27	1,09	1,22	0,41	13,55	معنوي
دقة التهديد بالقفز	درجة	11,44	1,38	14,27	1,28	3	1,05	12,5	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (1,740) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (17)

يبين جدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبارات دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز بلغت (4,05 ، 11,44) وبانحراف معياري (0,97 ، 1,38) على التوالي، في حين بلغ قيمة الوسط الحسابي البعدي لنفس الاختبارات (5,27، 14,27) و (1,09، 1,28)

وانحراف معياري (1,09 ، 1,28) على التوالي ، وقت بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين (13,55 ، 12,5) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,740) عند درجة حرية

(18 - 1 = 17) تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على إن الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

2-3 عرض وتحليل النتائج في اختبار (t) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (4)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية.

المتغيرات	وحدة قياس	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	المعنوية
		س	ع	س	ع				
دقة التهديف السلمي	درجة	4,16	1,28	7	1	2,77	1,08	11,08	معنوي
دقة التهديف بالقفز	درجة	11,66	1,63	16,44	1,70	4,77	2,26	9	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (1,740) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (17)

يبين جدول (4) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبارات دقة التهديف السلمي والتهديف بالقفز بلغت (4,16 ، 11,66) وبانحراف معياري (1,28 ، 1,63) على التوالي ، في حين بلغ قيمة الوسط الحسابي البعدي لنفس الاختبارات (7 ، 16,44) وبانحراف معياري (1 ، 1,70) على التوالي ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11,08 ، 9) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1,740) عند درجة حرية (18-1=17) تحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل أن الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي

3-3 عرض وتحليل النتائج في اختبار (t) لمهارات التهديف للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	المعنوية
		س	ع	س	ع		
دقة التهديف السلمي	درجة	5,27	1,09	5,27	7	5,08	معنوي
دقة التهديف بالقفز	درجة	14,27	1,28	14,27	16,44	4,34	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (1,697) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (34)

يبين جدول (5) أن الوسط الحسابي لدقة التهديف السلمي والتهديف بالقفز للمجموعة التجريبية بلغ (7، 16,44) وبانحراف معياري (1، 1,70) على التوالي وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لكلا الاختبارين (5,27 ، 14,27) وبانحراف معياري (1,09، 1,28) على التوالي وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,08 ، 4,34) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت)

الجدولية (1,697) عند درجة حرية (36 - 2 = 34) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج :

بعد أن قام الباحثان بعرض وتحليل النتائج يتضح من الجدولين (3،4) تقدم المستوى في دقة التهديف السلمي والتهديف بالقفز لكلا المجموعتين ، إذ لا حظ الباحثان إن كلا الأسلوبين التقليدي للمجموعة الضابطة والتمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي يؤثران في تطوير المتغيرات ، إذ أن المدة الزمنية المخصصة لكلا الأسلوبين كانت ذات نفع في رفع مستوى دقة التهديف ، إذ إن " تنوع وتعديل طرق تعلم أنواع التهديف في كرة السلة من أجل إظهار نتائج في أقل زمن ضمن خطة الدرس والوقت المخصص لهذه المهارات من الأساسيات التي يجب التأكد عليها (علي سموم الفرطوسي ، 2015 ، ص188)

ويؤكد الباحثان من خلال ملاحظة الجدول (5) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لكلا المتغيرين ويعزو الباحثان ذلك إلى أسلوب التمرين المتغير الذي طبق بتداخل مع أسلوب التنافس الجماعي مما أضاف خصوصية لتطوير دقة التهديف من خلال تكرار المهارة بأشكال وزوايا ومسافات مختلفة تحت ضغط التنافس مما رفع مستوى التركيز على الأداء للوصول إلى أفضل إنجاز، ويذكر (قاسم لزام 2003) إن التمرين المتغير يقوم بتطوير خطة الأداء وتطوير البرنامج الحركي وأن من فوائده زيادة نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى جديدة بالإضافة إلى أن المتعلم يؤدي أنواع جديدة من الواجب بكفاءة

أكثر ويزيد المرونة في أداء الحركة وقابلية في إنتاج الحركات (قاسم لزام صبر ، 2003 ، ص21)

فضلاً عن ذلك يرى الباحثان أنه بالإمكان خلط وتداخل أكثر من أسلوب تعليمي ووضعه في إطار واحد سوف يخدم الأهداف التعليمية والتدريب لكي يتم الاستفادة القصوى في هذا الأسلوبين في إزالة الرتابة والملل ويزيد من اندفاع المتعلمين على بذل الجهد. ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج فإن الباحثان قد حققا هدف البحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- أن تداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي له أثر فعال في تحسين دقة التهديد السلمي والتهديد بالقفز

2- أن أداء مهارة التهديد بهذا الأسلوب أدى إلى سرعة في التحسن واختزال الوقت وكذلك الدقة في الأداء من خلال التركيز على الأداء بوجود المنافسة الجماعية.

4-2 التوصيات :

1- التركيز على تحسن مهارة التهديد السلمي والتهديد بالقفز باستخدام التداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي كونه اثبت فاعلية إيجابية.

2- ضرورة تنويع أساليب التعلم للمهارات الحركية لطلاب التربية الرياضية ومنها المهارات الأساسية بكرة السلة

3- إجراء بحوث أخرى مشابهة باستخدام التداخل بين الأساليب التعليمية والتدريسية لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة.

المصادر

- دونالد آري وآخرون ؛ ترجمة سعد الحسين ، مقدمة للبحث في التربية ، ط2 : ، العين ، دار الكتاب الجامعي ، 2000
- علي سموم الفرطوسي؛ تأثير أسلوب المنافسة على تعلم أنواع التهديف في كرة السلة، بحث منشور : جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية ، عدد (2)، مجلد(14)، 2005
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2003
- محمد عبد النبي ؛ تأثير استخدام الأدوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2006

- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة السلة . ط 1 : القاهرة ، دار الفكر العربي، 1984
- هدى حميد؛ بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب في مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة : أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004
- هلال عبد الرزاق شوكت؛ الأعداد النفسية والخططي بالتنس ؛ دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1991

(1) نموذج لوحدة تعليمية بتداخل التمرين المتغير بأسلوب التنافس الجماعي

الأسبوع (1)

زمن الوحدة التعليمية (90)

الهدف / تحسين دقة التهديف السلمي

القسم /الرئيسي-60 دقيقة

القسم	التفاصيل / الزمن	التمرينات والفعاليات	الأشكال والرسومات	تكرار	راحة	الملاحظات
الرئيسي 60 د	الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي (40) د (15) د تستخرج من الجانب التطبيقي	- التصويب السلمي بشكل تنافسي:- تقف مجموعتين كل مجموعة عند زاوية نصف الملعب، اللاعب الأول يحاور بالكرة ويؤدي التصويب السلمي، واللاعب في حالة عدم إصابة الهدف يستمر حتى يصيب الهدف ثم يقوم بتمرير الكرة إلى مجموعته.(تحدد عدد من النقاط للفريق الفائز)		6	30ثا	التأكيد على الأداء ودقة التصويب
		- التصويب السلمي بعد أداء الدوران بالكرة من حول شاخصين:- تقف مجموعتين كل مجموعة عند زاوية نصف الملعب. ويوضع شاخصين عند رأس منطقة الرمية الحرة، يؤدي اللاعب المحاور باليد اليسرى ثم الدوران حول الشاخص البعيد ثم أداء الطبطبة باليد اليمنى نحو الشاخص القريب وأداء الدوران بالكرة ثم التصويب السلمي.(تحدد عدد من النقاط للفريق الفائز)		5	30ثا	التأكيد على الأداء الصحيح للطبطبة بالدوران ودقة التصويب السلمي
		- التصويب السلمي التنافسي من ثلاث مناطق: تقف مجموعتين كل مجموعة عند زاوية نصف الملعب، وتوضع أمام كل مجموعة ثلاث كرات سلة على الأرض بمسافات متساوية، اللاعب الأول يقوم بالجري ليمسك الكرة الأولى ليؤدي التصويب السلمي ثم يعيد الكرة الى مكانها ثم ينتقل الى الكرة الثانية والثالثة لإداء نفس التمرين (تحدد عدد من النقاط للفريق الفائز)		4	30ثا	التأكيد على دقة التصويب ،والتصويب باليد اليمنى من جهة اليمين وباليد اليسرى من جهة اليسار

ملاحظة / تم استخدام (15) من وقت الجزء التطبيقي لتطبيق التمرينات المتغيرة بأسلوب تنافسي