

تأثير جدولة التمرين المتغير وفق السيادة المخية (الايمن والايسر) في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة لدى طالبات الصف العاشر

أ.م.د. محمد حسن مصطفى الدوسكي ، م.م. احمد علي موسى الكركري

Mohammed-dosky@uod.ac

العراق. جامعة دهوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١/٢٧ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٢/٢٨

الملخص

هدف البحث الى الكشف عن تأثير جدولة التمرين المتغير وفق السيادة المخية (الايمن و اليسرى) في تعلم رمية الحرة في كرة السلة لدى طالبات الصف العاشر. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، لكونه ملائماً ومناسباً مع طبيعة البحث، وتكونت عينة من (٢٠) طالبة للصف العاشر في مدرسة مسيريكي للبنات لسنة الدراسية (٢٠٢٣-٢٠٢٤) تم تقسيمهم الى مجموعتين حسب السيادة المخية (اليمنى واليسرى). وتم تطبيق البرامج تعليمي: باستخدام جدولة الممارسة المتغيرة وفق السيادة المخية اليمنى واليسرى. واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، واختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ولوسطين مستقلين). واستخرجنا النتائج الإحصائية من البرنامج (SPSS V24)

الكلمات المفتاحية: جدولة التمرين المتغير، السيادة المخية (الايمن والايسر)، الرمية الحرة، كرة السلة.

The effect of scheduling the variable exercise according to brain dominance (right and left) to learning the free throw in basketball among tenth grade female students

Asst . Prof. Dr. Muhammad Hassan Mustafa Al-Dosky,

Asst. Lec. Ahmed Ali Musa Al-Karkari

Mohammed-dosky@uod.ac

College Of Physical Education And Sports Sciences /University of Duhok, Iraq.

Received: 27-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aimed to reveal the effect of scheduling the variable exercise according to cerebral dominance (right and left) in learning the free throw in basketball among tenth grade female students. The researchers used the experimental method, because it was appropriate and appropriate to the nature of the research. A sample consisted of (20) tenth grade students at Msiriki Girls School for the academic year (2023-2024). They were divided into two groups according to brain dominance (right and left). Educational programs were implemented using variable practice scheduling according to right and left brain dominance. The researchers used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, percentage, and t-test for two related arithmetic means and two independent means). We extracted the statistical results from the program (SPSS V24)

Keywords: Variable exercise scheduling, cerebral dominance (right and left), free throw, basketball.

يعد العصر الذي نعيش فيه عصر العلم والتقنية وعصر المعلوماتية، ويتميز بالتغيرات السريعة والتطورات الهائلة في المعرفة العملية والتطبيقات التقنية، كما يتميز بالانفجار السكاني، مما نتج عنه أعداد كبيرة من المتعلمين، الأمر الذي جعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة في طليعتها تطوير طرائق التعلم، واستخدام التقنيات التربوية على أفضل وجه. وتعد عملية التعليم بشكل عام من أهم العمليات التربوية التي تحتاج إلى التخطيط العلمي السليم لكي يصل إلى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى المتعلم بأفضل أسلوب ممكن، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول إلى المستوى المقبول في الأداء ضمن الوقت المحدد لها، مما دفع العاملين في مجال التعلم الحركي إلى البحث عن أفضل الأساليب التعليمية الحديثة في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية. (رشيد، ٢٠٠٥، ١)

وتعد جدولة التمرين من الأمور ذات الأهمية في العملية التعليمية إذ حقق نصيبا وافرا من الاهتمام عند المعنيين بالعملية التعليمية وذلك لإسهامه الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها، فضلا عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها، من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة عند أداء المهارات. ولأجل الوصول إلى تعلم أفضل للمهارات الحركية والتي هي حجر الأساس في ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة لابد من تنظيمه وممارسته بصورة تتسجم مع الأسلوب التدريسي. (البريفكاني، ٢٠٠٦، ٢)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما ملحوظا بالدراسات المتعلقة بالسيادة المخية النصفية ولفت الانتباه إلى أهمية تحديد الفروق الموجودة بين نصفي الدماغ في الطريقة التعليمية المستخدمة، إذ إن هذين النصفين للدماغ يساهمان بوظائف مختلفة في تحديد العديد من الأمور المرتبطة بالسلوك الإنساني. إن المخ هو مركز الإحساس والحركة والتعلم والتفكير والسيطرة على جميع الحركات الإرادية، ويتكون من نصفين كرويين يقومان بوظائف مختلفة ومحددة لكل منه، حيث إن وظيفة النصف الأيسر من الدماغ يحل المعلومات من الجزء إلى الكل ويأخذ أجزاء وينظمها ويرتبها بأسلوب منطقي، بينما النصف الأيمن يحل المعلومات من الكل إلى الجزء ويرى الصورة كاملة لذا من الضروري دراسة هذا التخصص الوظيفي لنصفي المخ لأن ذلك من شأنه توجيه كل فرد بما هو ميسر له، وبحسب إمكاناته العقلية واستغلال نواحي القوة الكافية فيه، وتنميتها وتوجيهها لتحقيق أفضل قدر ممكن من التعلم.

(نهاد، ٢٠٠٦، ٧١)

وكذلك فان كرة السلة تشمل العديد من المهارات الاساسية في الدفاع والهجوم وان الحد الفاصل بين الفوز والخسارة هو التهديد بكافة أنواعه، وهو الهدف الاساس الذي يتوج اداء جميع المهارات في لعبة كرة السلة وهو التهديد اذ يمكن للفريق الفوز في المباراة باحراز نقاط اكثر من الفريق المنافس في نهاية الوقت المباراة، ومن بين اهم انواع التهديد بكرة السلة هو الرمية الحرة والتي تمتاز بأدائها بدون وجود مدافع، فضلاً لما لها من تاثير في نتائج المباريات (جاسم، ٢٠٠٨، ٢)، وفي ضوء ذلك تتجلى اهمية البحث في تعلم وتطوير دقة الرمية الحرة في كرة السلة باستخدام جدولة التمرين المتغير على وفق السيادة الدماغية (الايمن واليسرى) من اجل الاسراع في عمية التعلم. ان اختيار الطريقة المناسبة او اسلوب التعلم الصحيح هو الحجر الاساس في نجاح العملية التعليمية والاساس في اكتساب الطالب المهارة المراد تعليمية للطالبة بشكل صحيح وبأسلوب منظم ومبني على اسس علمية وهذا يساعد الطالبة بكل تأكيد اداء مهارة بشكل متقن مهما كانت المهارة صعبة من ناحية التكنيك لان استخدام الطريقة الصحيحة في اداء التمارين اثناء التعليم والتي تتسجم مع مستوى الطالبة او اللاعبة من الناحية العقلية او البدنية تسهل على المتعلم تعلم مهارة من ناحية الفنية (تكنيك) وكذلك دقة اداء المهارة التي يمكن تطويرها بشكل كبير من خلال ممارسة . ومن خلال خبرة الباحثين ومتابعتهم للعديد من البطولات كرة السلة على مستوى المدارس في محافظة دهوك وخصوصا في قضاء سميل وعلى مستوى مرحلة الاعدادية للبنات وجد الباحثان هناك عدم اطلاق وضعف كبير من قبل الطالبات في كيفية تنفيذ الرمية الحرة في كرة السلة من ناحية تكنيك المهارة بخصوص حركة الذراعين والرجلين وكيفية دوران الكرة اثناء التنفيذ وكذلك دقة اداء المهارة وخصوصاً في مثل هكذا بطولات تعتمد بدرجة كبيرة على الرمية الحرة في الحصول على النقاط المباراة وذلك لكثرة ارتكاب الاخطاء من قبل الطالبات اثناء المباراة.

ويهدف البحث الى:

- ١- تأثير جدولة التمرين المتغير وفق السيادة المخية (الايمن) في تعلم رمية الحرة في كرة السلة لدى طالبات الصف العاشر.
- ٢- تأثير جدولة التمرين المتغير وفق السيادة المخية (اليسرى) في تعلم رمية الحرة في كرة السلة لدى طالبات الصف العاشر.
- ٣- الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة لدى طالبات الصف العاشر.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة و مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طالبات الصف العاشر في اعدادية مسيريكي للبنات والبالغ عددها (١٦٨) موزعين على (٦) شعب لعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ اما عينة البحث فقد شملت الصف العاشر الادبي والذي تم اختياره بشكل عشوائي عن طريق القرعة والذي يتكون من ٣٠ طالبة، وبعد ان تم تطبيق مقياس السيادة الدماغية على عينة البحث، أظهرت نتائج المقياس (١٢) طالبة من ذوي السيادة الدماغية الأيمن، (١٣) طالبة من ذوي السيادة الدماغية الايسر، (٦) طالبة من ذوي السيادة الدماغية المتكاملة ، وبالتالي تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين كل مجموعة تضم (١٠) طالبة بعد ما تم استبعاد خمسة طالبات من اجل التجارب الاستطلاعية وكذلك تم استبعاد الطالبات من ذوي السيادة الدماغية المتكاملة، وبالتالي بلغت نسبة المئوية لعينة البحث (١٧,٨٥%)

جدول (١) يبين عدد طلاب عينة حسب مجموعتي البحث

المجموعات	أسلوب التعلم	عدد اللاعبين
التجريبية الاولى	المتغير (الايمن)	١٠
التجريبية الثانية	المتغير (الايسر)	١٠
المجموع		٢٠

2-3 التصميم التجريبي:

على الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر له الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث. ويتضمن التجريب تشكيل الفروض واختبارتها، وأن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث، لأنه يساعد في الحصول على أجابات لأسئلة البحث، لأن تصميم البحث هو الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة لضبط العوامل المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات. (الداوودي، ١١٠، ٢٠١١)

جدول (٢)

المجموعات	أسلوب التعليم المستخدم		
تجربة ١	المتغير + الايمن	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
تجربة ٢	المتغير + الايسر		

٢-٤ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلمية والمقابلة الشخصية مع ذوي الاختصاص والخبرة
- المقاييس والاختبارات
- استمارات الاستبيان
- ملحق ر (١) اختبارات عناصر اللياقة البدنية وختباراتها.
- ملحق (٢) مقياس تورانس
- ملحق (٣) اختبارات المهارية لمهارة الرمية الحرة
- ملحق ر (٤) أستمارة للتأكد من صلاحية البرنامج التعليمي المقترح.
- ملحق رقم (٥) أستمارة تقييم الأداء المهاري لمهاتري المبحوثة.
- ملحق رقم (٦) أسماء الخبراء المختصين اللذين قاموا بتقييم مهاتري البحث.
- ساعة إيقاف إلكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن عدد ٢.
- جهاز قياس الوزن الإلكتروني.
- كاميرة تصوير عدد (١).
- شريط لاصق بعرض (٥) سم.
- شريط قياس معدني لقياس المسافات.
- ورقة وقلم، صافرة، طباشير.
- ملعب كرة سلة
- كرات سلة عدد ٦

2-٥ تكافؤ مجموعات البحث:

يجب على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث، لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعات عينة البحث لضبط المتغيرات الآتية:

2-٥-١ التكافؤ بالطول والكتلة والعمر للأفراد العينة:

الجدول (٣)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع التجريبية A		مجموعة التجريبية B		قيمة الدلالة	الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س		
١	الطول	سم	٢,٤١٣	١٥٣,٦٠	٨.٣٣٣	١٥٣,٣٠	٠,٥٠١	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	٤.٧٤٢	٥١.٤٠	٧.٦٣٧	٤٩.١٠	٠.١٤٩	غير معنوي
٣	العمر	سنة	٠.٨٢٣	16.٣٠	٠.٨٧٦	16.١٠	0.٦٤٠	غير معنوي

2-٥-٢ التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية:

من أجل ان يتعرف الباحثان على اهم الصفات البدنية واختباراتها المؤثرة في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة، ومن أجل إجراء تكافؤ بين مجاميع البحث قام الباحث بتصميم استمارة إستبائية الملحق (١) أعتمد فيها على الصفات البدنية لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة. وتوزيعها على المختصين في مجالات (علم التدريب والقياس والتقويم وكرة السلة) وبناءً على نتائج الاستبائية استبعدنا العناصر والاختبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٥% إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أن على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة(٧٥%) فأكثر من آراء الخبراء(بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦). كما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات	الاهمية النسبية	الترشيح
١	القوة الانفجارية	للذراعين	٨٨%	/
		للرجلين	٦٣%	/
٢	القوة مميزة بسرعة	للذراعين	٣٨%	/
٤	السرعة الحركية	سرعة دوران الذراع حول السلة	٧٧%	/
٥	المرونة	ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف	٣٨%	×
٦	مطأولة القوة	دفع الجسم لاعلى من وضع الانبطاح (شناو حتي تعب)	٦٣%	×
٧	الرشاقة	اختبار بارو	٥٠%	×
٨	التوافق	الدوائر المرقمة	٨٨%	/
٩	التوازن	الوقوف على المشط القدم	٧٥%	×

ثم أجرى الباحثان الاختبارات البدنية والحركية لمجموعتين البحث بتاريخ ١١/٠١/٢٠٢٣. وللتأكد التكافؤ بين مجموعتين البحث الاختبارات البدنية والحركية التي اختارها من قبل الخبراء. كما في الجدول رقم (٥).

الجدول (٥)

ت	المتغيرات	مجموع التجريبية A		مجموعة التجريبية B		(t) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س±	ع±	س±	ع±			
١	قوة الانفجارية للذراعان (كرة طبية)	٥,٧٣	١,٠٩٠	٥,٨٦	٠,٧٣٦	٠,١٠٨	٠,٢٧٧	غير معنوي
2	سرعة حركية للذراعان	٣٢,٠٠	٦,٧٠٠	٣٤,٣٠	٣,٨٦٠	٠,٩٤١	٠,٣٢٦	غير معنوي
٣	التوازن وقوف على مشط القدم	١٠,٣٩	٥,٣٤٦	١٢,٢٣	٦,٩٦٥	٠,٦٦٣	٠,٣٣٦	غير معنوي
٤	التوافق (دائرة المرقمة)	٨,٠٥	١,٧٢	٧,٦٩	١,٨٦٣	٠,٤٥١	٠,٦٣٩	غير معنوي

2-5-3 التكافؤ في الجانب المهاري:

تم إجراء التكافؤ في الجانب المهاري بين المشتركين وذلك من خلال استخدام نتائج الاختبارات القبليّة للمهارات الثلاث.

جدول (٦)

الدلالة الاحصائية	قيمة الدلالة	(t) المحسوبة	مجموع التجريبية B		مجموع التجريبية A		المتغيرات	ت
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠,٨٨١	٠,١٥٢	٠,٨٥٧	٣,٢٥	٠,٥٨٦	٣,٣٠	الاداء الفني للرمية الحرة	١
غير معنوي	٠,٨٢٨	٠,٢٢١	١,٠٧٤	٣,٦٠	٠,٩٤٩	٣,٧٠	دقة اداء للرمية الحرة	2

2-6-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-6-٦-١ الاختبارات المهارية:

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع التي تناولت الرمية الحرة في كرة سلة بصورة عامة والاختبارات المهارية بصورة خاصة، قام الباحث باستخدام اختبار (ريسان خريبط، ١٩٩٩) ملحق رقم (٣) لقياس دقة الرمية الحرة بعدة ان تم عرضها على المختصين في كرة سلة وبلغت نسبة الاتفاق ١٠٠%.

2-6-٦-١-1 اختبار الرمية الحرة بكرة السلة: (ريسان خريبط، ١٩٩٩)

١- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

٢- الادوات المستخدمة: كرة سلة - هدف كرة السلة

٣- التنفيذ:

يتم اداء الرميات الحرة من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاوله وللمختبر الحق ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب على ان يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على ان يكون ذلك بشكل دائرة او ان يدع المختبر الاخر يقوم بأداء المجموعة الاولى له وهكذا هذا يسمح بأداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجربة.

١- لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية

٢- يجب ان يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة

التسجيل: - تحسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة (دخول الكرة في السلة وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها) ويحسب (صفر) إذا لم يتحقق ذلك. وان الحد الاقصى من الدرجة التي يحصل عليها كل مختبر عشرون درجة.

٧-٢ تقييم الأداء الفني:

من أجل تقييم الأداء للمهارة المبحوث (الرمية الحرة)، قام الباحثان بالإجراءات الآتية:

١. أعد الباحثان استبانة تقييم الأداء الفني، وتم توزيعها على المختصين في مجال (التعلم الحركي

وكرة السلة) ملحق (٥)

٢. حُددت الدرجة الكلية لكل حركة ب (١٠) درجات توزع على أقسام الحركة الثلاث (التحضيرية والرئيسية والختامية) من قبل المختصين حسب أهمية كل قسم من وجهة نظر المختصين، وتم حساب النسبة المئوية لاتفاق المختصين على وفق أهمية كل قسم من اقسام المهارة والجدول (٧) يوضح ذلك. وعلى ضوء ذلك أعد الباحث استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الرمية الحرة واعتمد عليها في تقييم أداء الحركة للمهارة المتعلقة بالبحث

الجدول (٧) يبين النسبة المئوية لاتفاق المختصين على توزيع درجة كل قسم من أقسام المهارة المبحوثة

ت	المهارة المبحوثة	اقسام الحركة				عدد المختصين ونسب الاتفاق			
		درجة	درجة	درجة	درجة	التحضيرية	الرئيسية	الختامية	
		تحضيرية	رئيسية	ختامية	نهائي	عدد	%	عدد	%
١	الرمية الحرة	٣	٥	٢	١٠	٤	٨٠	٥	١٠٠

أشترك في توزيع الدرجات التقويم وفق البناء الظاهري للمهارة (٥) مختصين و ملحق (٥) يوضح ذلك

2-7-1 الملاحظة العلمية (غير مباشر):

من أجل التعرف على مستوى الأداء (فن الأداء) للمهارات المبحوثة استخدم الباحث التصوير الفيديوي، إذ تم إعطاء كل طالبة ثلاث محاولات مسبقة بمحاولتين كاحماء، وتصويرهم داخل ملعب كرة سلة باستخدام كاميرا ، ، إذ كانت مثبتة على بُعد (٢) أمتار بشكل جانبي قليلاً وعلى ارتفاع (١٥٠) سنتيمتر بحيث تكون حركة الطالبة مرئية أمام عدسة التصوير لغرض تصوير الأداء ، وأجرى الباحثان الاختبار القبلي لعينة البحث بعد ان تم تطبيق وحدة تعريفية للمهارة الرمية الحرة وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج على مجموعتي البحث أعدنا اجراء الاختبار. أجرى تصوير كل طالبة عن طريق إعطاء ثلاث محاولات لكل طالبة في داخل الملعب وتسجيلها على شريط فيديو، لغرض تقييمها لمجموعتي البحث من المقيمين الثلاث حيث تم تقييم كل طالب من قبل ثلاث مقيمين ذوي الأختصاص في مجال كرة السلة ثم تم أخذ متوسط درجات لكل الطالبات .

2-7-2 مقياس تورانس لسيادة الدماغية:

اعتمد الباحثان في بحثهم على المقياس الذي اعدة تورانس ومساعدية ملحق رقم (٢)، فقد قام (صلاح احمد مراد) بترجمته واعداده بما يتناسب مع البيئة العربية وقد ثبت صدق وثبات المقياس في صورته الانكليزية والعربية، حيث طبق على عينة من الشباب والكبار، كما قامت الباحثة (نهاده محمد علوان) ايضا باستخراج الاسس العلمية للمقياس على البيئة العراقية وقد اثبتت قيما عالية لصدق وثبات، وتم استخدام هذا المقياس من اجل تقسيم عينة البحث ذوي السيادة الدماغية الايمن والايسر والمتكامل. حيث يتكو المقياس من (٢٨) زوجا من العبارات احدهما يدل وظائف النصف الايمن والفقرة الاخر تدل على وظائف النصف الايسر وفي حال تطابق العبارتين على شخص المفحوص فهذا يدل على وظيفة المتكامل والذي يعتمد على النصفين معا.

2-7-3 مفتاح مقياس تورانس للسيادة :

يتكون المقياس من (٢٨) زوجا من العبارات كما موضح في ملحق (٣) كل عبارة تعطي درجة واحدة اي ان الدرجة العظمى للاختبار (٢٨) درجة ومجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب تمثل (١٤) درجة فما فوق تمثل السيادة الدماغية الايمن والايسر اما المتكامل فتعطي نصف درجة لكل فقرة.

لقد راعى الباحثان عند تطبيق اختبار تورانس على عينة البحث ما يأتي:

١. توزيع الاستمارة الخاصة بالاختبار مع قلم لكل طالبة.
٢. قام الباحثان بشرح تعليمات الاختبار واضح وبيان طرق الاجابة.
٣. توجيه المختبر بكتابة البيانات المطلوبة كالاسم في الحقل الخاص.
٤. التاكيد من فهم جميع افراد العينة للاختبار وطريقة الاجابة.
٥. قيام الباحثان بجمع بالاستمارات الخاصة بالبحث.

٢-٨ الاسس العلمية للمقياس المستخدم:

قام الباحثان بالتأكد على المعاملات العلمية للمقياس (صدق، ثبات، موضوعية) وكالاتي:

اولا/ صدق المقياس

لقد اعتمد الباحثان على صدق المحكمين (الخبراء) لمعرفة صدق المقياس (صدق المنطقي) وذلك من خلال توزيعها على الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وعلم نفس، وذلك لمعرفة مدى صلاحية الفقرات، ومن ثم جمعها والتأكد من ذلك. إذ تبين من إجابتهم انهم أكدوا على صدق المقياس وقد حصل المقياس على نسبة اتقاق ١٠٠%.

ثانيا/ ثبات المقياس

استخرج الباحثان ثبات المقياس عن طريق اعادة تطبيق الاختبار على عينة التجار الاستطلاعية والبالغ عجزهم (٥) طالبات ثم تم اعادة الاختبار بعد ٦ ايام من اختبار الاول ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبار الاول والثاني. وقد اثبتت النتائج التي بلغت (٨٥,٣٥٢) بين هناك معامل ارتباط عالي وهذا مايؤكد ثبات المقياس المستخدم بالبحث.

ثالثا/ موضوعية المقياس

بما أن المقياس تمت الإجابة على فقراتها من قبل أفراد عينة البحث ودون التدخل من قبل الباحثان لذا يتميز المقياس بالموضوعية.

٢-٩ إجراءات البحث الميدانية:

-المنهج التعليمي المقترح:

بعد الاطلاع على المصعهادر العلمية والدراسات المشابهة والسابقة في مجال بحثه والاخذ بأراء المختصين في هذا المجال، قام الباحثان باعداد برنامج تعليمي للطالبات المرحلة الاعدادية في اعدادية مسيريكي للبنات، حيث تم اعداد منهج باستخدام جدولة الممارسة متغيرة وفق السيادة الدماغية الايمن والايسر في تعلم الرمية الحرة لكرة السلة. وبعد ذلك تم عرض المنهج التعليمي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة سلة لبيان رأيهم فى مدى صلاحية البرنامج وتعديل مايرونه ضرورياً وأفضل للعمل والدراسة. وإضافة مايرونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للمناهج والتمارين المستخدمة في المنهج والتكرارات وغيرها)، وقد أتفق جميع المختصين على صلاحية المنهج التعليمي بعد أخذنا بالملاحظات العلمية التي أبدوها والملحق (٤) يوضح نموذجاً للوحدة التعليمية المستخدمة. بعد جمع الاستمارات قام الباحثان بجميع الملاحظات العلمية التي سجلوها، وكان عدد الوحدات التعليمية عبارة عن (٦) وحدات تعليمية وبزمن قدره (٤٠) دقيقة للوحدة التعليمية، واستغرق تنفيذ المنهج التعليمي (٤٥) يوماً تقريباً وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع. وتم تطبيق البرنامج التعليمي وفق جدولة ممارسة المتغيرة على المجموعة التجريبية الاولى (سيادة الايمن) وعلى المجموعة التجريبية الثانية (سيادة الايسر).

1. القسم الإعدادي (١٠) دقيقة:

أ. المقدمة: (٢) دقائق.

ب. الإحماء عام (٤) دقائق.

ج. التمارين البدنية: (الإعداد الخاص) (٤) دقائق.

2. القسم الرئيس (٢٥) دقيقة.

أ. النشاط التعليمي: (٥) دقائق.

ب. النشاط التطبيقي: (٢٠) دقيقة

٣- الختامي (٥) دقائق

٢ - 10 التجارب الاستطلاعية:

٢- 10- ١- التجربة الاستطلاعية الأولى (الاختبار القبلي) :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى لاختبار دقة الرمية الحرة في يوم الاثنين الموافق ١٦ /١٠/٢٠٢٣ وعلى ملعب مدرسة اعدادية مسيريكي للبنات على ثلاثة طالبات من خارج عينة البحث واللواتي تم استبعادهن والبالغ عددهم (٣) وهم الذين استبعدناهم من التجربة الرئيسية.

وقد استفاد الباحثان من خلال هذه التجربة الاستطلاعية الأولى معرفة الأمور التالية :

- الوقت اللازم لشرح الاختبارات القبلية.
- الوقت اللازم لتطبيق الاختبارات القبلية.
- كفاءة عمل الفريق المساعد والادوات الواجب توفره.

٢-10- ٢- التجربة الاستطلاعية الثانية (للتصوير الفيديوي):

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للتصوير الفيديوي يوم الاثنين المصادف (١٦/10/٢٠٢٣) على ثلاث طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث لضبط القياسات الضرورية عند التصوير.

وقد استفاد الباحث من خلال هذه التجربة الاستطلاعية:

- ١- صلاحية الكاميرا.
- ٢- التعرف على المسافة المناسبة لوضع الكاميرة المراد إجراء التصوير.
- ٣- معرفة الارتفاع المناسب عند التصوير

٢- ١٠- ٣- التجربة الاستطلاعية الثالثة (البرنامج التعليمي)

قام الباحثان بتطبيق وحدة تعليمية واحدة للمنهج التعليمي المقترح في يوم الاربعاء المصادف ١٨ /١٠/٢٠٢٣ من أجل تحقيق أفضل طريقة في تطبيق البرنامج من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة قبل البدء بالتجربة الرئيسية. وأجري التجربة الاستطلاعية على طالبات من خارج عينة البحث اللواتي تم استبعادهن من عينة البحث والبالغ عددهن (٣).

والهدف من تلك التجربة هو:

- ضبط الوقت المستغرق للتمرين للوحدة التعليمية.
- التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها.
- التعرف على إمكانية الطالبات في الاستمرار بالأداء، وعدم الشعور بالملل والتعب.
- اختبار صلاحية وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها.

١١-٢ الاختبار القبلي:

قام الباحثان بتنفيذ الاختبار القبلي للاداء الفني ودقة تنفيذ مهارة الرمية الحرة في يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣/١٠/١٩) وقد تم توفير جميع المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وكذلك بحضو فريق العمل المساعد.

١٢-٢ تنفيذ البرامج التعليمية:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث ابتداءً من يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/١٠/٢٣ ولمدة (٦) أسابيع، وقد تم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١١/27.

١٣-٢ الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات البعدية لاختبار الدقة واختبار الاداء الفني لمهارة الرمية الحرة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وتهيئة جميع المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وبحضور فريق العمل المساعد في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١١/28.

١٤-٢ سائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبارات للعينات المستقلة
٤. اختبارات للعينات المترابطة
٥. معامل ارتباط بيرسون
٦. تم استخدام برنامج SPSS٢٤ للتحليل البيانات الإحصائية

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتكون هذا الباب من تحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحثان باستخدامه للمنهج التجريبي وإجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية الأولى والثانية).

٣-١ عرض وتحليل النتائج:

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت جدولة التمرين المتغير وفق السيادة المخية الايمن في تعلم الرمي الحرة في كرة السلة.:

الجدول (٨) يبين (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) للاختبارين القبلي والبعدى لمهارات الرمية الحرة في كرة السلة للمجموعة الأولى)

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة الدلالة	الدلالة الاحصائية
		ع±	س	ع±	س		
١	الاداء الفني للرمية الحرة	٠,٥٨	٧,١٠	٠,٤٥	١٥,٩٦	0.00	معنوي
2	دقة اداء الرمية الحرة	٠,٩٤٨	٧,٤٠	١,٠٧٤	٧,٨٢٩	٠,٠٠	معنوي

ومن خلال الجدول (٨) أظهرت النتائج ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج اختبارات الأداء الفني القبليّة والبعدية لمهارة (الرمية الحرة) للمجموعة التجريبية الأولى وقد أوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه المجموعة في الاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة والتي بلغت (٣,٣٠) و(٠,٥٨) على التوالي، وفي الاختبار البعدي قد بلغت (٧,١٠) و (٠,٤٥) على التوالي، وكذلك بلغت قيمة اختبار (T) المحسوبة لمهارة الرمية الحرة (١٥,٩٦) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) ولصالح الاختبار البعدي.

أما قيمتا الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للاختبار دقة الرمية الحرة فقد بلغت (٤,١٠) و(١,٩٧) على التوالي، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٧,٨٠) و(١,٢٩) على التوالي، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (١٤,٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) ولصالح الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت جدولاً التمرين المتغير وفق السيادة المخية الايسر في تعلم الرمي الحرة في كرة السلة:
جدول (٩) يبين (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) للاختبارين القبلي والبعدي لمهارات الرمية الحرة في كرة السلة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±		
١	الاداء الفني للرمية الحرة	٣,٢٥	٠,٨٥	٥,٩٧	٠,٥٣	٠.00	معنوي
2	دقة اداء الرمية الحرة	٣,٦٠	١,٠٧٤	٦,٠٠	٠,٦٦٦	٠,٠٠	معنوي

ومن خلال الجدول (٨) أظهرت النتائج ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات الأداء الفني القبلي والبعدي لمهارة (الرمية الحرة) للمجموعة التجريبية الثانية وقد أوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه المجموعة في الاختبار القبلي لمهارة الرمية الحرة والتي بلغت (٣,٢٥) و(٠,٨٥) على التوالي، وفي الاختبار البعدي قد بلغت (٥,٩٥) و(٠,٥٣) على التوالي، وكذلك بلغت قيمة اختبار (T) المحسوبة لمهارة الرمية الحرة (٨,٨٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) ولصالح الاختبار البعدي. أما قيمتا الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للاختبار دقة الرمية الحرة فقد بلغت (٣,٣٠) و(٠,٩٤) على التوالي، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (٦,٠٠) و(٠,٦٦) على التوالي ، وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,٣٦) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) ولصالح الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٣ عرض نتائج بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تعلم مهارة (الرمية الحرة) الجدول (١٠) يبين نتائج اختبار (T) بين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث في تعلم مهارة (مهارة الرمية الحرة)

ت	المتغيرات	الاختبار البعدي (التجريبية A)		الاختبار البعدي (الضابطة B)		(t) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع±	س	ع±			
١	الاداء الفني للرمية الحرة	٧,١٠	٠,٤٥	٥,٩٧	٠,٥٣	٤,٣٩	٠,٠٠٢	معنوي
2	دقة اداء الرمية الحرة	٧,٤٠	١,٠٧٤	٦,٠٠	٠,٦٦	٤,١١٨	٠,٠٠٣	معنوي

ومن خلال الجدول (١٠) أظهرت النتائج ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي للاداء الفني لمهارة الرمية الحرة، فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة التجريبية الاولى (٧,١٠) و (٠,٤٥) على التوالي اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية (٥,٩٧) و (٠,٥٣) على التوالي وبلغت قيمة (T) (٤,٣٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٢) لصالح المجموعة التجريبية الاولى. وفي اختبار دقة اداء مهارة الرمية الحرة اذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة التجريبية الاولى (٧,٤٠) و (١,٠٧) على التوالي اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية (٦,٠٠) و (٠,٦٦) على التوالي وبلغت قيمة (T) (٤,١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٣) لصالح المجموعة التجريبية الاولى.

٣-٢ مناقشة النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعات البحث (المجموعة التجريبية الاولى والثانية):

يتبين من نتائج الجدولين (9,8) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتين البحث في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي أولاً الى فاعلية البرنامج التعليمي المستخدم من قبل عينة البحث والذي يتضمن جدولة الممارسة المتغيرة والذي تساعد الطالبات على تطبيق التمارين المقترحة بشكل جيد وضمن اوضاع ومسافات وزوايا مختلفة وعدم الالتزام بنوع واحد من التمارين من حيث الزوايا ومسافات وغيرها والذي ربما قد يسبب ملل عند الطالبات اثناء أداء التمارين المقترحة، وهذا ما اكده "رشيد عامر سبع" (١٩٩٨) بأن الاسلوب المتغير يعد ذا فاعلية عالية في التعليم، ويعد الافضل والاحسن لما يحققه هذا الاسلوب من ايجاد برامج وقوانين

حركية ينتفع منها الرياضي وتساعده على اداء تلك المهارة تحت ظروف المباراة اذا يستوجب ان يتم الاداء من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة. وكما ان استخدام جدولة ممارسة من قبل الطالبات يساعد الطالبات على اداء التمرين بشكل افضل واسهل والتنوع في التمرين وايضا يساعد على استغلال الدرس الرياضة بشكل جيد وعمل بشكل منظم، وذلك من خلا اداء تكرارات التمارين بشكل غير عشوائية، ويؤكد رشيد نقلا عن القط "بأن التمرينات التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه المتعلم الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والفسولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه المتعلم مع البرنامج الذي يطبقه (رشيد، ٢٠٠٥، ١٣٤)

وكذلك بأن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قابلية المتعلم، فنتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو اشهر، فإن ذلك يؤدي إلى تطبع أجهزة الجسم على الأداء الامثل لتلك التمارين.

(رشيد، ٢٠٠٥، ١٣٤)

كما يعزو الباحثان ان التدرج في اعطاء التمارين من سهل الصعب اي انتقان الاجزاء السهلة من المهارة ثم الانتقال الى اقسام المهارة الصعبة من خلال شرح وعرض المهارة بشكل واضح وبالإضافة الى عملية التصحيح اثناء أداء المهارة اي تغذية راجعة اقبل واثناء وبعد الاداء كل هذا ساهم في هذه الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وهذا ما ذكره ضافر هاشم(٢٠٠٢) إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد من أن يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة للتعلم وحتى تكون بداية التعلم سليمة لا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء كما أن تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع.

وكذلك يعزو الباحثان السبب هو ان كل مجموعة من مجموعتي البحث تفسر المعلومات التي تحصل عليها من قبل المدرس سواءً عن طريق الشرح او عن طريق العرض من خلال تطبيق المهارة الحركية امام الطالبات ويقمن بمعالجة هذا المعاومات حسب قدراتهن العقلية او حسب الصفات العقلية التي تتميز بها كل مجموعة سواء كانت السيادة المخية الايمن او الايسر اي ان كل الطالبات قد سخن تلك القدرات من اجل فهم تلك المهارة ثم تطبيقها بشكل صحيح وذلك من خلال وضعهم في مواقف تساعدهن في استخدام خبراتهن ، وهذا ما اكده (المعايرة ٢٠٠٠) إن وضع الطالب في مواقف أو أجواء تعليمية يستثمرها لتحقيق الأداء الأفضل يأتي من خلال مساعدتها في الحصول على معالجة المعلومات والمهارات والخبرات بشكل علمي ومدرّس ومخطط له بصورة صحيحة. (المعايرة، ٣١٢، ٢٠٠٠)

وكذلك يؤكد (Nishizawa.1994) (أن لكل نصف من الدماغ تخصصاً في النشاطات المعينة ومعالجتها، والذي يجعل الفرد يعتمد على نصف من الدماغ بصورة واضحة أكثر من النصف الآخر) (Nishizawa.1994،٧٧١)

وانتقد معه (Zenhausen,1996) على أن (الفرد يستخدم طريقة معينة في معالجة المعلومات التي يصل إليها كما انه يميل إلى استخدام أسلوب معين للتعلم والتفكير مرتبط بشكل أو بآخر بأحد نصفي الدماغ).

٣-٣ مناقشة النتائج بين الاختبارات البعدية للمجموعات البحث (المجموعة التجريبية الاولى والثانية) يتبين من نتائج الجدول (١٠) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة وعليه ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة وبوجود دلالة معنوية في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ففي كل من اختبار الاداء الفني للمهارة كان هناك تفوق ملحوظ للمجموعة الاولى وايضا في اختبار دقة اداء المهارة ولكن كان هذا التفوق بسيط ولكن يعزو الباحثان الى ان هذا التطور يرجع في النهاية الى التطبيق والاستفادة من البرنامج التعليمي الذي تم تطبيقه من قبل الطالبات وذلك من خلال تطبيق وممارسة مجموعة من التمرين وعدد من التكرارات وبالتالي انعكس ذلك على المجموعتين وخاصة في اختبار الاداء الفني الذي ساعده في حصوله في حصوله تقدم للمجموعتين وخاصة الاولى وهذا ما اشار الىه (رشيد) عن صبحي وشلش، أنه يجب ممارسة وتكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر المتعلم على حركته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم.

كما يشير ايضا (أبو جادو ٢٠٠٦) "إن الممارسة تعتبر شرطاً مهماً من شروط التعلم، وأن التعلم لا يتحقق دون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارة المطلوبة، كما أن ممارسة الأداء تساعد على استمرار الارتباطات بين الاستجابات والمثيرات لفترة أطول".

(أبو جادو، ٢٠٠٦، ٢٩٩)

ومن جانب اخر يفسر الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية الاولى على الثانية في الاختبارين هو الى الطبيعة الدماغية او النصف الدماغية الذي يتمتعون به لكل من مجموعة وذلك من خلال استلام المعلومة من قبل المدرس وكيفية معالجة تلك المعلومة من خلال مرورها في معالجات عقلية اذا يتميز طالبات المجموعة الاولى بصفات عقلية تختلف عن المجموعة الثانية والتي ساعدت في التفوق على المجموعة وهي القدرة على تصور وتخيل الحركة بشكل جيد ومن ثم تطبيق المهارة بشكل توافقي (توافق عصبي عضلي) اي يستطيع اداء المهارات التي يتصورها بشكل دقيق اي ان لكل قسم من

الدماغ وظائف تختلف عن القسم الاخر اي ان كل قسم يتخصص بمجموعة من الاعمال ، وهذا ما اشار اليه احمد (٢٠١٠) إن النصف الأيمن يتميز بوجود مراكز التعرف على الوجوه والأشكال ومركز التوافق أو الإيقاع ومراكز المرئيات ومراكز الإبداع والابتكار والتفكير غير المباشر، لذلك فهناك مميزات وصفات مختلفة تماما لهذا النصف من الدماغ، فهو يستخدم الأحاسيس ويهتم بالصورة العامة والشاملة دون التفاصيل وتحمه التخيلات ويتذكر الصور والرموز والأشكال، اما النصف الأيسر للمخ يتميز بوجود مراكز المنطق والحسابات العقلية والسببية ومراكز الكتابة والقراءة والتحدث (اللغة) ومراكز التحليل والتسلسل المنطقي والمباشر. (احمد، ٢٠١٠، ٤٤)

وقد اكد حسين (٢٠١٣) إن كلا النصفين ليسا متماثلين تماماً في فهم الواقع أو العالم المحيط حيث ان النصف الأيمن يحلل المعلومات من الكل إلى الجزء ويرى الصورة كاملة وليس التفاصيل ، اما النصف الأيسر من الدماغ يحلل المعلومات من الجزء إلى الكل ويأخذ أجزاء وينظمها ويرتبها بأسلوب منطقي. ومن جانب اخر يرى الباحثان ان تفوق المجموعة الاولى في اختبار دقة الاداء المهاري وعلى الرغم ان نتائج الاختبار كانت متقاربة حيث يرى الباحثان انه ليس من السهل تعلم دقة الاداء الرمية الحرة خلال ٦ وحدات تعليمية اذا تحتاج الى فترة طويلة من الممارسة والتركيز على كيفية الاداء الحركي خلال تنفيذ المهارة الرمية الحرة، وهذا ما اكده جاسم (٢٠٠٨) إن تعلم الرمية الحرة في كرة السلة ليس بالأمر السهل نتيجة لما تحتاجه هذه المهارات من تركيز عالي في الأداء وشدة انتباه كبير.

(جاسم، ٢٠٠٨، ٧٣)

وهذا ما اكده حسين (٢٠٠٨) بأن الرمية الحرة ماهي إلا موقف تصويبي خاص يتطلب قدرا عاليا من الدقة و التركيز لضمان النجاح فى إصابة الهدف، وهذا يتطلب فترات عمل طويلة.

(حسين، ٢٠٠٨، ١٠٦)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان المنهج التعليمي للجدولة الممارسة المتغيرة وفق سيادة المخية الايمن والايسر كان له تأثير ايجابي في تعلم الرمية الحرة في كرة السلة.
- ٢- كان استعمال جدولة الممارسة المتغيرة وفق سيادة المخية اليمنى كانت أكثر فاعلية إذا ما تم مقارنة مع سيادة المخية اليسرى في تعلم الاداء الفني ودقة الرمية الحرة في كرة السلة.
- ٣- ان فاعلية استعمال جدولة الممارسة المتغيرة وفق السيادة المخية اليمنى واليسرى كانت أكثر تأثيرا في تعلم الاداء الفني (تكنيك) للرمية الحرة.
- ٤- ان فاعلية استعمال جدولة الممارسة المتغيرة وفق السيادة المخية اليمنى واليسرى كانت اقل تأثيرا في تعلم دقة الاداء للرمية الحرة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على فاعلية استخدام جدولة الممارسة المتغيرة في تعلم مهارة الرمية في كرة السلة.
- ٢- التأكيد على استخدام منهج جدولة الممارسة المتغيرة في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة السلة.
- ٣- النظر بعين الاعتبار القدرات العقلية للطلاب اثناء العملية التعليمية من حيث السيادة المخية (الايمن والايسر)
- ٤- التأكيد على استخدام طرق واساليب تعليمية متنوعة والابتعاد عن المألوف اي الطرق التقليدية من قبل المدرس

المصادر

- إسماعيل، محمد عبد الرحيم (٢٠٠٣): الأساسيات المهارية و الخطئية الهجومية في كرة السلة، ط٢، الجلال للطباعة، الاسكندرية .
- البريفكاني، مؤيد كمال الدين عز الدين، ٢٠٠٦: اثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، بحث غير منشور، جامعة الموصل.
- بلوم، بنيامين، وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ، ماكر وهيل، القاهرة، مصر .
- جاسم، مازن حسن (٢٠٠٨): أثر استخدام وسيلة مساعدة في تطوير دقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة علوم الرياضة العدد السابع المجلد الاول.
- حسين، ثاوات علي (٢٠٠٨): بعض مظاهر الانتباه و مقارنتها بزمن تركيز الانتباه قبيل أداء الرمية الحرة لدى ناشيء بعض أندية العراق بكرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة سليمانية.
- خالدة ابراهيم احمد، ٢٠١٠: مفاهيم الحديثة في العلم النفس الرياضي: (بغداد، مكتبة وطنية)،
- الداوودي، عمار عيدان شريف زبير (٢٠١١): أثر أسلوب تدریس الأقران والتبادلي الثلاثي في إكساب فن أداء واحتفاظ واستثمار وقت التعلم الأكاديمي لبعض المهارات الأساسية بالتنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠١٤): اساسيات في التعلم الحركي، دار المنهجية للنشر وتوزيع، عمان، الاردن، شارع الملك حسين.
- رشيد نوفل فاضل (٢٠٠٥): تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في مادة كرة القدم بحث غير منشور، جامعة الموصل.
- سبع رشيد عامر (١٩٩٨): التعلم المهاري باستخدام طريقة "التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريبية وظروف جهد مختلفة رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- هاشم، ظافر (٢٠٠٢): الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية. لبيئة تعليم التنس. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، ص ١٠٢.

- عباس، عصام الدين ومحمد، طارق (٢٠٠٠):كرة السلة-تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعليم، ط١، القاهرة ، مطبعة مصر الجديدة.
- المعايرة، محمد حسن (٢٠٠٠): اصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية والفلسفية 2 (عمان، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة،2000).
- علوان، محمد (٢٠٠٦): أثر استراتيجية معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات.
- محمد، شيلان حسين (٢٠١٣): تأثير جدولة الممارسة الكلية والجزئية وفق السيادة المخية النصفية للدماغ في التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات التنس للمبتدئين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.
- محمود، عبد الله محمد (٢٠١٩): التعلم الحركي الرياضي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- محجوب، وجيه (٢٠٠٢): فسيولوجيا التعلم، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- أبو جادو، صالح محمد علي، ٢٠٠٦: علم النفس التربوي، ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

-Nishizawa, S.Hemispheric specialaization on a task,requieing and American students,1994.

- Zenhausen,R.Imagery,cerebral dominance and style of thinking.aunified field,psy chonomic socity,1996.