



the effectiveness of the educational program according to the overlapping of scheduling a fixed random exercise and variable random in some types of basketball shooting

Hana Qader Saleh ^{1*} Omar Ali Karim²

Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences/ University Soran, Erbil, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 25/9/2022

-Received: 4/9/2022

-Accepted: 25/9/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- overlap
- the exercise
- random variable
- aiming
- basketball

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The research aims to identify the effectiveness of an educational program according to the overlapping of scheduling a fixed and random variable exercise in learning some types of shooting in basketball. A random sample of students of the second stage in physical education school at Soran University was selected for the academic year (2021-2022). The number of (24) students was divided into two experimental groups, each group consisting of (12) students.

The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research, and there was homogeneity between the two research groups in the variables (age - height - weight - and some influential physical and motor abilities) and parity in some types of shooting in basketball. The researcher used some statistical methods through the (SPSS) program such as (arithmetic mean - standard deviation - percentage - T-test for linked samples and T-test for unrelated samples) and the researcher reached the following conclusions:

1. The results showed that there is a positive effect of using the fixed random exercise scheduling overlap in learning the skills of (shooting from jumping, shooting peacefully) in basketball.
2. The results showed that there is a positive effect of using the random variable scheduling overlap in learning the skills of (jumping, peaceful shooting) in basketball.
3. The second experimental group that used the variable random exercise schedule overlap achieved better results than the first experimental group that used the fixed random exercise schedule overlap in skills (shooting from jumping, peaceful shooting)

* Corresponding Author: hana-2000@gmail.com , Faculty of Education / Department of Physical Education and Sports Sciences/ University Soran

فاعلية البرنامج التعليمي وفق تداخل جدول التمرين العشوائي الثابت والعشوائي المتغير في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة السلة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

هانا قادر صالح / فاكلي التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سوران
م.د عمر علي كريم / فاكلي التربية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سوران

الخلاصة:

الكلمات المفتاحية

- تداخل
- التمرين
- العشوائي المتغير
- التصويب
- كرة السلة

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي وفق تداخل جدول التمرين العشوائي الثابت و العشوائي المتغير في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة، تم اختيار عينة بحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية في جامعة سوران، للعام الدراسي (2021-2022)، والبالغ عددهم (24) طالبا، إذ قسم الى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة مكونة من (12) طالبا ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث ، وتم التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات (العمر -الطول -الوزن - وبعض القدرات البدنية والحركية المؤثرة) والتكافؤ في بعض انواع التصويب في كرة السلة .واستخدم الباحث تقييم الفن الاداء المهاري كأداة البحث ، ولمعالجتها البيانات استخدم الباحث بعض الوسائل الاحصائية عن طريق برنامج (SPSS) مثل (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار T للعينات المرتبطة واختبار T للعينات غير مرتبطة) وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. اظهرت النتائج بأن هناك تأثير ايجابي لأستخدام تداخل جدول التمرين العشوائي الثابت في تعلم مهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) بكرة السلة.
2. اظهرت النتائج بأن هناك تأثير ايجابي لأستخدام تداخل جدول التمرين العشوائي المتغير في تعلم مهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) بكرة السلة.
3. حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدم معهم التداخل جدول التمرين العشوائي المتغير نتائج افضل من المجموعة التجريبية الاولى التي استخدم معهم التداخل جدول التمرين العشوائي الثابت في مهارات (التصويب من القفز ، التصويب السلمي)

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

إن التقدم والتطور العالم في شتى المجالات الحياة ولاسيما في المجال التربية والتعليم جاء نتيجة للبحث والدراسات التي اجريت في جميع المجالات سعياً للوصول بالمتعلمين الى المستوى الجيد وتحقيق الاهداف التربوية والتعليمية واعداد جيل كفؤ ومتمكن من الناحية العملية والنظرية ، وفي ما يخص التربية الرياضية (نجد ان هناك عديد من الطرق واساليب المستخدمة في تدريس المواد النظرية والعملية ولايزال العلماء والخبراء يبحثون عن طرق واساليب الجديدة بهدف رفع مستوى التعليم بما يواكب التطور العلمي من خلال ايجاد طرق التعلم الجديدة او تطوير وتغير في اساليب التعلم من خلال تداخلات بين الاساليب وانواع التمرين بهدف استثمار الوقت التمرين والوصول بالطالب الى المستوى الجيد في الاداء المهاري.

ويعد تنظيم التمرين من الامور المهمة التي يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار لأن اداء الحركة او المهارة بصورة بسيطة و بتكرارات كافية يمكن ان يتعلم الطالب الاداء في ظروف محيط ثابت دون أي ضغط ولكن تنظيم التمرين بالأشكال المختلفة له فاعلية وتأثير ايجابي نحو تعلم لأن بجانب الاداء المهاري يجب على الطالب ان يحول التركيز والانتباهه الى المهمة الثانية وخاصة في الاسلوب التمرين العشوائي وفي حالة دمج التمرين العشوائي مع اسلوب الثاني مثلاً التمرين المتغير يكون التمرين اكثر صعباً وبالتالي الطالب يجب ان يكون له استعداد تام لأداء المهارات المختلفة وفي الزاوية المختلفة وهذا ينعكس على تعلم المهارة بصورة جيدة ويرفع مستوى الاداء المهاري عند المتعلم .

ويرى (سليم،2006) "ان من خلال تحديد اساليب التعلم المناسبة والتي تتلائم مع امكانيات المتعلمين وكذلك من خلال اعتماد مبدا التداخل بين تلك الاساليب وبشكل علمي مخطط له بحيث يتناسب مع المهارة المراد تعليمها فان ذلك سوف يؤدي الى تعلم افضل عن طريق تلافي العمل العشوائي واهدار الجهد والوقت والحصول على النتائج المطلوبة". (سليم،2006، 122)

فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لابد أن تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وأوقات العمل والراحة فيها، لكي يمارسها المتعلمين بدافعية ونشاط أكثر مما هو عليه، "وان لا يتم استخدامها بشكل رتيب بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم، إذ ان الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريس هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التعليمية والتدريسة". (نايف،1999، 16)

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب الشعبية التي لها جمهور واسع من الممارسين والمشاهدين بسبب انطباع السريع للعبة التي يجذب الجمهور لمشاهدة أداء المهاري والحركات السريعة والرشيقة للاعبين ، وان لعبة كرة السلة دائماً وفنونها في تطور مستمر ويرجع هذا التطور الى التغيير و التعديل المستمر في قوانين اللعبة

بهدف زيادة سرعة الايقاع اللعب ومن ثم اعطاء المتعة والسرور للمشاهدين ، وهذا الامر الذي ادى الى انتشارها الواسع في جميع البلدان العالم ودائما يزيد من عدد ممارسيها من الناشئين والشباب . وتعتبر مهارة الصويب من المهارات الاساسية في اللعبة كرة السلة إذ ان الهدف من استخدام جميع المهارات الاساسية الهجومية الاخرى عند ممارسة كرة السلة هو الوصول بالكرة الى المكان الذي يسهل منه التصويب نحو سلة الفريق المضاد، لذلك اصبح التصويب من اهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة ومن ثم اكثر المهارة الاساسية حاجة الى الوقت وبذل الجهد اثناء التدريب لذا اكثرية المدربين يقضون الوقت كافي للتدريب على هذا المهارة ، "وتظهر اهمية التصويب بوصفها مهارة اساسية في تحقيق الفوز للفريق الذي يجيد افراده التهديد بنسبة عالية من النجاح اذ ان اجادة التصويب سيؤدي الى الارتفاع بمعنويات اللاعبين ومن ثم تحقيق نتائج افضل والفوز في المباراة". (سماكة، 1999، 13).

من اجل الوصول الى هدف معين ومحدد يسعى المدرسين والمدربين الى اعداد وبناء وحدات تعليمية يطابق مكوناتها من حيث التمارين مع مستوى المتعلمين لتحقيق الاهداف التعليمية ، من هنا يبرز اهمية البحث في إعداد الوحدات التعليمية وفقا لتداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير من اجل تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة واتقانها وادائها بشكل جيد . ومن اجل ابراز استخدام الوحدات التعليمية في تعلم بعض انواع التصويب واستخدام التداخل بين اساليب جدولة التمرين بهدف تطوير التمرين وفاعليته لتعلم المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة ولاسيما مهارة التصويب .

1-2 مشكلة البحث:

ان اسلوب المستخدم في الدرس وتعلم المهارات الاساسية في اللعبة كرة السلة لها تأثير واضح في تعلم الاداء المهاري ورفع مستوى الاداء الطلاب الى المرحلة الجيدة من التعلم والاداء الطلبة ويتم ذلك من خلال ايجاد اساليب التمرين الجديدة ومتنوعة لأن كل شكل من الاشكال التمرين يمكن ان يؤثر في تعلم المهاري ولاسيما اذا كان هناك تداخل في استخدام اكثر من التمرين مع البعض لها تأثير ايجابي نحو تعلم المهارة بشكل الافضل.

ويرى الباحث بان استخدام اساليب التمارين المختلفة يزيد من حماس و دافعية التعلم عند المتعلمين بما يبذلون جهود مستمرة من اجل سيطرة على العقبات والصعوبات التمرين لكي يتعود المتعلم على الاداء المهارة في الظروف الصعبة بأمكانية عالية ، وهذا يحرك المتعلم ويفرض على الطالب ان يفكر بأداء المهارة ضمن شكل التمرين المقرر وعندما نستخدم التمرين العشوائي على المتعلم ان يؤدي المهارات المختلفة على التوالي ويجب ان يحول تركيزه والانتباه من المهمة الى مهمة الثانية المختلفة بل يكون اصعب عندما يكون تداخل بين التمرين العشوائي والتمرين المتغير هذا الذي تدفع المتعلم ان يكون منتبهاً على الاداء لأن المهمة الثانية مختلفة من ناحية المهارة والزاوية الاداء وبالتالي يرفع المستوى الاداء الطلاب بما يمكنهم الاداء التصويب

في الظروف وحالات المختلفة . لدى ارتداء الباحث تسليط ضوء على هذه المشكلة ومحاولة ايجاد حلها باستخدام تداخل التمرين العشوائي المتغير والعشوائي الثابت بهدف تجريب هذا البرنامج من اجل التعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة .

3-1 اهداف البحث:

- 1- الكشف عن فاعلية البرنامج التعليمي وفق تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة.
 - 2- الكشف عن فاعلية البرنامج التعليمي وفق تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة.
 - 3- المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتين تجريبيتين في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة
- فروض البحث:**

- 1- هناك تأثير ايجابي لبرنامج تعليمي وفق تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة.
- 2- هناك تأثير ايجابي لبرنامج تعليمي وفق تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة.
- 3- هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتين تجريبيتين في تعلم بعض انواع التصويب في كرة السلة .

1- 5- مجالات البحث

1- 5- 1- مجال البشري: مجموعة من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية /جامعة سوران للسنة الدراسية 2021-2022 .

1- 5- 2- مجال الزماني: 2022/1/5 حتى 2022/11/10

1- 5- 3- مجال المكاني : القاعة المغلقة للألعاب الرياضية في سكول التربية الرياضية .

3- منهج البحث و اجراءات الميدانية

3- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث .

3- 2 مجتمع البحث و عينته:

تم اختيار مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية جامعة سوران ،للعام الدراسي (2021-2022)، و البالغ عددهم (45 طلبة) موزعين على شعبتين ،إذ تم استبعاد الطالبات والتي عددهن (12) طالبة لأن الدراسة مقتصرة على الذكور، وتم استبعاد (6) طلاب الذين شاركوا في التجربة

الاستطلاعية و(3) طلاب بسبب عدم المشاركة في الاختبارات القبلية ، وبلغ عدد العينة (24) طالباً قسم على مجموعتين تجريبيتين المجموعة الاولى الذي طبق معهم التمرين العشوائي الثابت البالغ عددهم (12) طالباً ومجموعة الثانية بنفس العدد (12) طالبا تم تطبيق التمرين العشوائي المتغير معهم .

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم ((تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية و البعدية))(الكبيسي و الشوك، 2004، 67)، أن عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امر ضروري في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة. (الزبيعي و محمد، 1981، 78)

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الاولى	الأداء الفني لـ (التصويب من القفز، التصويب سلمي) بكرة السلة	التمرين العشوائي المتغير	الأداء الفني لـ (التصويب من القفز، التصويب سلمي) بكرة السلة
المجموعة التجريبية الثانية	الأداء الفني لـ (التصويب من القفز، التصويب سلمي) بكرة السلة	التمرين العشوائي المتغير	الأداء الفني لـ (التصويب من القفز، التصويب سلمي) بكرة السلة

الشكل (1) التصميم التجريبي

3-4 وسائل جمع المعلومات:

3-4-1 المصادر العربية والأجنبية.

3-4-2 شبكة المعلومات الدولية (انترنت).

3-4-3 استمارة الاستبيان:

1- استمارة استبيان لتحديد بعض انواع التصويب في كرة السلة :

بعد الاطلاع الباحث على المصادر والمراجع كرة السلة تم اعداد استمارة الاستبيان لترشيح بعض انواع التصويب في كرة السلة إذ تم توزيع الاستمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة السلة وتعلم الحركي لترشيح انواع التصويب الملائمة مع عنوان البحث وبعد جمع البيانات وتفرغته حصل الباحث على نسبة 86% وتم ترشيح (التصويب من القفز - والتصويب السلمي) .

2- استمارة الاستبيان لتحديد درجة أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني لبعض انواع التصويب بكرة السلة:

قام الباحث بتصميم استمارة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني في بعض انواع التصويب كرة السلة و تم توزيعها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال (تعلم الحركي - كرة السلة- قياس والتقويم) ، وذلك من أجل تحديد درجات الأقسام البناء الحركي الظاهري الذي يتضمن(القسم

التحضيرية-والقسم الرئيسي- والقسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من(100) درجة مع توزيع درجة لكل قسم على الأجزاء التي يحتويها ،وبعد جمع و تفرغ الاستبيانات على نسبة الاتفاق المختصين .

3- استمارة تقويم الأداء الفني لبعض انواع التصويب بكرة السلة قيد البحث:

قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لبعض انواع التصويب بكرة السلة ،بالاعتماد على التقدير الدرجات الخاصة لكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري حسب اراء الخبراء والمختصين .

4- استمارة الاستبيان لبيان صلاحية المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية (اسلوب جدولة التمرين):

قام الباحث بإعداد استمارة يتضمن المنهاج التعليمي وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي- كرة السلة- طرق التدريس) ، وبعد حصول الاتفاق على صلاحية المنهاج التعليمي من قبل السادة المختصين تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها.

3-5 الأجهزة و الأدوات المستعملة في البحث :

1. كاميرا فيديو نوع(SONY).

2. جهاز كومبيوتر (LAP-TOP) نوع (DELL).

3. ساعة توقيت عدد(2)نوع(CASIO).

4. ميزان لقياس الوزن نوع(SONY).

5. كرات السلة عدد (5).

6. ملعب كرة السلة (القاعة مغلقة).

7. كرة طبية زنة(1كغم).

8. شريط قياس بطول (30 م).

9. أدوات مكتبة (قرطاسية).

10. صافرة.

11. كراسي مع الطاولة.

3-6 تجانس وتكافؤ العينة:

3-6-1 التجانس العينة :

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث، وذلك للتأكد من تجانس افراد العينة وحسب كل مجموعة حيث تم اجراء بعض الاختبارات والقياسات الاولى عليهم في بعض المتغيرات لغرض اجراء عملية التجانس فيما بينهم وبعد ان تم جمع المعلومات والتعامل معها احصائيا ظهرت قيمة

من أجل التعرف على أثر متغيرات البحث المستقلة (جدولة التمرين العشوائي الثابت و العشوائي المتغير) على متغيرات التابعة (الأداء الفني لبعض أنواع التصويب بكرة السلة)،

الجدول (1) التجانس العينة البحث في متغيرات (العمر-الطول - الوزن - بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة) للمجموعتي البحث

متغيرات التجانس	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	الإحتمالية Sig	المعنوية
		الأولى(العشوائي الثابت)		الثانية(العشوائي المتغير)				
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1- العمر	سن	21.0333	1.2309	21.7500	1.5447	-1.731	.473	غير معنوي
2- الطول	متر	175.1667	3.7132	179.000	6.3338	-1.808	.084	غير معنوي
3- الوزن	كغم	70.2500	7.4969	69.6667	7.3525	.192	.849	غير معنوي

* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية(22)= (2.07)

3-6-2 التكافؤ في بعض أنواع التصويب في كرة السلة :

تم التكافؤ للمجموعتين البحث في بعض انواع التصويب (التصويب من القفز - التصويب السلمي) ، كما موضح في الجدول (2) و كالآتي:-

جدول(2) التكافؤ مجموعتي البحث في بعض انواع التصويب في كرة السلة

متغيرات التكافؤ	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة (T) المحسوبة	الإحتمالية Sig	المعنوية
		الأولى(عشوائي الثابت)		الثانية(اعشوائي متغير)				
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1- التصويب من القفز	درجة	31.9167	1.7415	32.6389	2.1763	.898	.379	غير معنوي
2- التصويب السلمي	درجة	34.9722	3.1891	37.7222	3.1167	2.136	.044	غير معنوي

* تكون قيمة (T) معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية(22)= (2.07)

3-7 التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بأجراء تجربتين استطلاعتين كالتالي:-

3-7-1 التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارية و العملية تصوير الأداء الفني :

أجرى الباحث مع الفريق العمل المساعد تجربة إستطلاعية بتاريخ (2022/2/24) على عينة مؤلفة من

(6) طلاب من مجتمع البحث و كان الهدف من التجربة ما يأتي:-

1-التأكد من مدى صلاحية الأجهزة و الأدوات المستعملة.

2- التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ القياسات و الإختبارات .

- 3- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات و مدى ملائمتها لمستوى العينة.
- 4- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات و القياسات.
- 5 - لضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الأداء الفني (ارتفاع آلة التصوير ، زاوية التصوير ، بعد آلة التصوير عن اللاعب ، مدى وضوح البناء الحركي الظاهري للأداء الفني).

3-7-2 التجربة الإستطلاعية للمناهج التعليمية:-

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد تجربته الإستطلاعية بتاريخ (2022\2\25) على عينة مؤلفة من (6) الطلاب من مجتمع البحث على نماذج من الوحدات التعليمية ولكل أسلوب من الأساليب التعليمية الأثنين وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

- 1- التأكد من مدى صلاحية إستعمال الأساليب التعليمية كلا على حدة و أجزاء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها في أقسام الوحدة التعليمية و خاصة الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي.
- 2- التأكد من مدى إستجابة اللاعبين لتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية .
- 3- التأكد من مدى ملائمة اوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها.
- 4- إختبار صلاحية و كفاية الأدوات المستعملة في الوحدات التعليمية.
- 5- معرفة الزمن المستغرق للتمارين و زمن كل تكرار .
- 6- التأكد من كفاية وقت الراحة بين تكرار و تكرار آخر وبين تمرين و تمرين آخر و حسب صعوبة الأداء .
- 7- تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين.
- 8- التعرف على الصعوبات في تنفيذ من اجل ايجاد الحلول المناسبة لها.

3-8 خطوات اجراء البحث:

3-8-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لمهارات بعض انواع التصويب بكرة السلة قيد البحث، بتاريخ(2022/3/27) بعد اعطاء الشروط وكيفية التنفيذ للاختبارات للعينة، بمساعدة فريق عمل المساعد* مكون من (3) افراد قام الباحث بتثبيت الكاميرا فيديو على خط الجانبي للملعب للتغطية المكان التنفيذ للاختبارات

3-8-2 المنهج التعليمي:

بعد الاطلاع الباحث على المصادر والادبيات كرة السلة والتعلم الحركي تم اعداد الوحدات التعليمية بأستخدام تداخل جدول التمرين العشوائي الثابت والعشوائي المتغير استغرق التطبيق الوحدات التعليمية (4) اسابيع ، وتضمنت المنهج (8) وحدات تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ، من اجل تعلم (التصويب من القفز - التصويب سلمي) من خلال تطبيق التمارين في جزء التطبيقي من القسم الرئيسي في الدرس وتم البدء بتطبيق البرنامج في تاريخ (2022/3/28 ولغاية 2022/5/19) . ويكون

تطبيق التمارين وتكراراتها كآلاتي : مجموعة الاولى تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت : يتم تكرارات هذا المجموعة في مكان محدد او ثابت .

- 1- التكرار الاول : التمرين الاول للتصويب من القفز .
- 2- التكرار الثاني : التمرين الاول للتصويب السلمي .
- 3- التكرار الثالث : التمرين الثاني للتصويب من القفز .
- 4- التكرار الرابع : التمرين الثاني للتصويب السلمي . وهكذا يتم تطبيق تكرارات التمارين نوعين من التصويب حتى نهاية التمرين .

مجموعة الثانية تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير : تكرارات هذه المجموعة يتم تطبيقها في ثلاث زوايا مختلفة : -

1. التكرار الاول : التمرين الاول للتصويب من القفز .
2. التكرار الثاني : التمرين الاول للتصويب السلمي .
3. التكرار الثالث : التمرين الثاني للتصويب من القفز .
4. التكرار الرابع : التمرين الثاني للتصويب السلمي . وهكذا يتم تطبيق تكرارات التمارين نوعين من التصويب حتى نهاية التمرين . سيت الاول يتم ادائها مثلاً في زاوية اليمين . ثم يتم ادائها نفس سيت امام السلة وبعدها يتم ادائها في زاوية اليسار . ويمكن بعد مرور عدة وحدات ان يغير المدرس شكل التمرين بحيث يتم نفس العدد من التكرارات التمرين ولكن اداء التمرين الاول للمهارة الاولى في جهة اليمين ثم تكرار التمرين الاول للمهارة الثانية امام السلة وبعدها يتم اداء التمرين الثاني للمهارة الاولى من جهة اليسار وثم اداء التمرين الثاني للمهارة الثانية امام السلة وهكذا الى نهاية تكرارات كل التمارين للمهارتين .

3-8-3 الاختبار البعدي:

اجرى الباحث الاختبارات البعدية على العينة بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي في تعلم بعض انواع التصويب بكرة السلة قيد البحث، بتاريخ (2022/4/20) وتم اتباع نفس الخطوات الذي قامت بها الباحث عند التنفيذ الاختبارات القبلي.

3-9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام (spss) في ضوء متطلبات الاختبارات .

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

• النسبة المئوية

• اختبارات (T) . (ياسين ومحمد، 101، 1999-310)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت معهم تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت:

للتحقق من صحة الفرضية الاولى والذى ينص على " هناك تأثير ايجابي لإستخدام تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت في تعلم الاداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى (العشوائي الثابت) في مستوى اداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة (قيد البحث)

متغيرات التجانس	ن	المجموعة التجريبية الثانية (العشوائي الثابت)				قيمة (T) المحسوبة	الإحتمالية Sig	المعنوية
		الاختبار قبلي		الاختبار بعدي				
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
1- التصويب من القفز	12	31.9167	1.7415	49.1667	3.0993	-21.070	0.000	معنوي
2- التصويب سلمي	12	34.9722	3.1891	52.1389	3.3104	- 29.045	0.000	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وامام درجة حرية (11) قيمة ت الجدولية (2.20)

تشير نتائج جدول (3) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (العشوائي الثابت) في مستوى أداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة لصالح الاختبارات البعدية.

4-2 عرض النتائج المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت معهم تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير:

للتحقق من صحة الفرضية الثانية والذى ينص على " هناك تأثير ايجابي لإستخدام تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير في تعلم الاداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة. ظهرت نتائج الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية "

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (العشوائي المتغير) في مستوى اداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة (قيد البحث)

متغيرات التجانس	ن	المجموعة التجريبية الاولى (العشوائي المتغير)				قيمة (T) المحسوبة	الإحتمالية Sig	المعنوية
		الاختبار قبلي		الاختبار بعدي				
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
1- التصويب من القفز	12	32.6389	2.1763	59.0833	3.6848	-27.347	0.000	معنوي
2- التصويب سلمي	12	37.7222	3.1167	62.1111	4.6435	- 20.647	0.000	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وامام درجة حرية (11) قيمة ت الجدولية (2.20)

تشير نتائج جدول (4) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة لصالح القياس البعدي.

3-4 عرض النتائج المجموعتين التجريبيتين الاولى و الثانية في الاختبار البعدي :

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة والذي ينص على " توجد فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم الاداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة، استناداً على نتائج الاختبارات كانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية الثانية (العشوائي المتغير).

جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبيتين (العشوائي الثابت والعشوائي المتغير) في مستوى أداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة (قيد البحث)

المتغيرات التجانس	ن	الاختبار بعدي				قيمة (T) المحسوبة	الإحتمالية Sig	المعنوية
		(العشوائي المتغير)		(العشوائي الثابت)				
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻			
1- التصويب من القفز	12	59.0833	3.6848	49.1667	3.0993	7.134	0.000	غير معنوي
2- التصويب سلمي	12	62.1111	4.6435	52.1389	3.3104	6.058	0.000	غير معنوي

* معنوية عندما تكون الاحتمالية $\geq$ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (22) = (2.07)

تشير نتائج جدول (5) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبيتين في مستوى أداء المهاري لبعض انواع التصويب بكرة السلة لصالح المجموعة التجريبية الثانية (العشوائي المتغير).

مناقشة النتائج

من خلال تحليل النتائج الجدولين (3،4) ظهر بان هناك فروق معنوي في تعلم الاداء الفني لمهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) للمجموعتين التجريبيتين في البحث، يرجع الباحث سبب ذلك الى فاعلية استخدام التدخل جدول التمرين العشوائي الثابت والعشوائي المتغير.

ويعزو الباحث أسباب هذا التأثير الايجابي الى استخدام اسلوب جدول الممارسة بأشكال مختلفة (العشوائي الثابت، العشوائي المتغير) قيد البحث لما يتوفر لدى هذا الاسلوب من تكرارات للاداء الصحيح وكذلك تنوع الاداء في المواقف المختلفة بالاضافة الى المزج بين التكرار والتنوع مما اعطى للمتعلمين فرصة للتعلم وتصحيح الاخطاء وتثبيت الاداء الصحيح في المواقف المختلفة لاداء الواجب الحركي

فضلا ان البرنامج التعليمي المنظم بأشكال اسلوب جدول الممارسة قيد البحث ساعد المتعلمين على التعزيز المبكر لاكتساب المعلومات التي شكلت الأساس السليم لتعليم وتطوير الواجبات الحركية نتيجة تكرار التمرينات بشكل منظم كما ان التنوع في التمرينات يبعدهم عن الملل والتعب الذي قد يصيبهم بالاضافة الى اكتساب الأداء الجيد في المواقف المختلفة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (محجوب، 2002) ان الوصول الى التعلم المؤثر يتطلب تنظيم وجدولة التمارين خلال موسم الأعداد لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة وتطويرها والوصول الى الآلية (محجوب، 2002، 65)

و في الجدول رقم (5) ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (العشوائي الثابت والعشوائي المتغير) ولصالح المجموعة الثانية (العشوائي المتغير) لدى العينة البحث في مهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) بكرة السلة.

ويرى الباحث ان سبب هذا التطور يعود إلى التمارين المستخدمة التي وضعه الباحث في الوحدات التعليمية و التي طبقت من قبل المجموعة التجريبية والذي تم وضعه بالاعتماد على الاسس العلمية و مبادئ التعلم الحركي من خلال جدول التمرين وتصميمها وتنظيمها و تنوعها في أشكال المهارات الحركية ، واستخدام جدول هذه التمارين التي تتناسب مع نوع المهارات مفتوحة والابتعاد عن العشوائية في التصميم اذ ان استخدام طريقة العشوائية المتغير في التمرين تعمل على ان يقوم اللاعب التمارين بتكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث الاتجاه الحركة والقوى المستخدمة فيها والتغير في الشكل والمسافة الأداء.

إذا ان ممارسة أفراد المجموعة تجريبية تكرارات بشكل متغير في الوحدة التعليمية واحدة وهذا ما جعل المتعلم ان يتعلم إلى جانب مهارات كيفية استخدام عدة برامج حركية مختلفة والسيطرة و القدرة على استحضار وتهيئة هذه البرامج حركية بصورة سريعة مع الانتباه والتركيز لغرض المواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب وفي محاولة جعل المتعلم إيجابيا بما يستطيع إدراك الواجب الحركي و استحضار البرامج حركية وتكون لديه خبرات سابقة للأداء خلال فترة زمنية قصيرة ويصبح تعلم هذه المهارات أكثر وضوحا لدى

المتعلم بسبب وضوح الأهداف لكل مهارة من مهارات وتشارك الأهداف وهذا ما يعزز عملية التعلم وهذا يتفق مع ما أشار إليه (السليتي، 2008، 152) و من العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك التجاور فالأشياء التي تظهر قريبة من بعضها مكانيا تميل إلى أن تدرك كمجموعة وتشارك في الاتجاه في العناصر التي تتحرك نحو اتجاه مشترك تدرك كمجموعة والاستمرارية وهي الميل إلى إدراك المواقف كوحدة من منبهات المنتظمة والمستمره أكثر من كونه مجموعة غير منتظمة او متقطعة من المنبهات .

لذلك إن استخدام هذا النوع من جدول التمرين أثر في دفع المتعلمين يدركون بصورة مثالية اسس تطبيق المهارات الحركية طبقا لأهداف الأداء بصورة عملية لذلك كانا للتمرين عشوائي متغير دور فعال في تطوير هذه المهارات و تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (متعب، 2004، 61) نقلا عن (Schmidt and wrisberger) أن لكل من التمرين عشوائي والمتغير تفوقا على تمرين متسلسل وثابت ومن خلال توحيدها فسوف نحصل على تعلم أفضل وما أشار إليه أيضا (متعب، 2004، 61) عن (magill and weeks, 1995) أن تحصيل التعلم جاء نتيجة ممارسة المتعلمين التمرين المتغيرو بتنظيم تمرين عشوائي وذلك لأن المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تقوى عندهم فكرة توليد قيم مختلفة وبمديات مختلفة من الأداء وهذا سوف يؤدي إلى زيادة القدرة في تهيئة برامج حركيه جيدة لذلك كان لجدولة هذه التمرين وطريقة تنظيمها العامل المساعد في تطوير المهارات قيد البحث وإنعكس على تغيير نتيجة الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (رميح، 2012، 107) الذي أشار إلى أن اعتماد الأسلوب عشوائي متغير ذو تأثير إيجابي في تعلم واحتفاظ الأداء المهاري، وأشار إلى ضرورة استخدام أسلوب عشوائي متغير في تعلم مهارات، لذلك فمن المنطقي أن يكون هناك تأثير في أداء المجموعة التجريبية نتيجة المرور بهذه الخبرات التعليمية إذ أن تحقيق واكتساب أقصى درجات كفاية في المواقف التعليمية يعود إلى منهج تعليمي، لكونه ويعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة وأظهرت النتائج بهذه الصورة.

الاستنتاجات والتوصية:

الاستنتاجات

في ضوء المعالجات الاحصائية للنتائج، توصل الباحث الى النتائج التالية:-

- 1- اظهرت النتائج بأن هناك تأثير ايجابي لأستخدام تداخل جدولة التمرين العشوائي الثابت في تعلم مهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) بكرة السلة.
- 2- اظهرت النتائج بأن هناك تأثير ايجابي لأستخدام تداخل جدولة التمرين العشوائي المتغير في تعلم مهارات (التصويب من القفز، التصويب السلمي) بكرة السلة.

3- حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدم معهم التداخل جدول التمرين العشوائي المتغير نتائج افضل من المجموعة التجريبية الاولى التي استخدم معهم التداخل جدول التمرين العشوائي الثابت في مهارات (التصويب من القفز ، التصويب السلمي)

التوصيات

1. ضرورة استخدام تداخل جدول التمرين في تعلم المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة ولاسيما تداخل جدول التمرين العشوائي الثابت والعشوائي المتغير.
2. ضرورة استخدام تداخل جدول التمرين عشوائي المتغير في تعلم المهارات الاساسية في كرة السلة ولاسيما مهارة التصويب من القفز والتصويب السلمي .
3. اجراء دراسات اخرى على تداخل اساليب جدول التمرين في تعلم المهارات الاساسية الاخرى في كرة السلة وفي الالعاب الرياضية الاخرى مثل كرة اليد ، كرة القدم .

المصادر

- البدري و السوداني ، جميل قاسم محمد و أحمد خميس (2011): موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 (مؤسسة الصفاء للمطبوعات ، بيروت لبنان ، دار الكتاب العربي ، بغداد.
- بلوم ، بينيامين ، وآخرون ، (1983) : "تقييم تعلم الطالب التقويمي و التجميعي" ، (ترجمة) محمد أمين مفتي و آخرون ، دار ماکر مهيل ، مصر .
- خيون ، يعرب ، 2010، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، كلية طبية للطباعة والنشر ، بغداد.
- رميح، عمار فالح، 2013، تأثير منهج تعليمي بتداخل التمرين العشوائي المتغير في تعلم الارسال بالكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلة 25، عدد 1، عيراق
- الزبيعي ، عبدالجليل، والغانم ، محمد أحمد ، (1981) : "مناهج البحث في التربية" ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- زيدان، مصطفى ، 1997، موسوعة تدريب كرة السلة: القاهرة، دار الفكر العربي.
- السليتي، فارس، 2008، استراتيجيات التعلم والتعليم نظرية التطبيق، عالم الكتب الحديث
- سليم، سوزان ، 2006، تأثير تعلم الاتقاني باسلوب التمرين المتغير والثابت في التعليم والاحتفاظ ببعض مهارات الجمناستيك الفني، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- سماكة ، علي (1999)، المرشد التدريبي في كرة السلة الحديثة ، بغداد ، مطابع دار الحكمة.
- شحاتة، محمد ابراهيم (1997): تدريب القوة والأثقال ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- صالح، جمال واخرون، 1988، التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
 - عبيدان، ذوقان ،واخرون،(1998): "البحث العلمي -مفهومه وادواته واساليبه"، ط6 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
 - علاوي و رضوان، محمد حسن ومحمد نصرالدين (2001) : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دارالفكر العربي.
 - علاوي، محمد حسن، 1987، سايكولوجية التدريب والمنافسات، ط2، القاهرة، دار المعارف.
 - عماد محمد سيد عبدالمجيد، 2014، تأثير جدولة الممارسة باستخدام الاسلوب الثابت والمتغير على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر
 - فرحات ، ليلي السيد(2001) :القياس الاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر
 - الكبيسي ، رافع صالح فتحي، والشوك ،نورى ابراهيم، (2004): "دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية"، ب م، بغداد
 - نايف، جاسم محمد (1999): "اثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
 - ياسين ، وديع، ومحمد، حسن، (1999) : "التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية"، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل.
1. Herbert, Landin & solman : practice schedule effects on performance and lerning of low and high skills student : (Research Quaterly vol . 1986).
 2. Schmidt , A.Richard : Motor lerning and performance : (Human kinetics Book , champaign , Illinois , 1991
 3. 1. Al-Badri and Al-Sudani, Jamil Qassem Muhammad and Ahmed Khamis (2011): Encyclopedia of International Handball, 1st edition (Al-Safaa Publications Foundation, Beirut, Lebanon, Dar Al-Kitab Al-Arabi, Baghdad.
 4. 2. Bloom, Benjamin, and others, (1983): "Evaluation of Student Assessment and Synthesis Learning", (translated by) Muhammad Amin Mufti and others, Dar Makir Mahil, Egypt.
 5. 3. Khion, Yarub, 2010, Kinetic Learning between Principle and Application, 2nd Edition, Kalima Taibah for Printing and Publishing, Baghdad.
 6. 4. Rumaih, Ammar Faleh, 2013, The effect of an educational curriculum by interfering with random variable exercise in learning to serve in volleyball, Journal of the College of Physical Education, Journal 25, No. 1, Iraq
 7. 5. Al-Zubaie, Abdul-Jalil, and Al-Ghanim, Muhammad Ahmed, (1981): "Research Methods in Education," Baghdad University Press, Baghdad.
 8. 6. Zidan, Mostafa, 1997, Encyclopedia of Basketball Training: Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
 9. 7. Al-Sleiti, Faris, 2008, Learning and Teaching Strategies, Theory of Application, The Modern World of Books

10. 8. Salim, Suzanne, 2006, The effect of mastery learning by the variable and fixed exercise method in teaching and retaining some technical gymnastic skills, Ph.D. thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
11. 9. Samaka, Ali (1999), Training Guide in Modern Basketball, Baghdad, Dar Al-Hikma Press.
12. 10. Shehata, Mohamed Ibrahim (1997): Strength and weight training, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
13. 11. Saleh, Jamal, et al., 1988, Fixed and Varied Training in Football Scoring, College of Physical Education, University of Baghdad
14. 12. Obeidan, Thouqan, and others, (1998): "Scientific research - its concept, tools and methods", 6th edition, Dar Al-Fikr for printing, publishing and distribution, Amman.
15. 13. Allawi and Radwan, Muhammad Hassan and Muhammad Nasraddin (2001): Motor Performance Tests, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
16. 14. Allawi, Mohamed Hassan, 1987, The Psychology of Training and Competitions, 2nd Edition, Cairo, Dar Al-Maarif.
17. 15. Emad Mohamed Sayed Abdel-Meguid, 2014, The effect of scheduling practice using the fixed and variable method on learning the skill of shooting in basketball, Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Egypt
18. 16. Farahat, Layla Al-Sayed (2001): Measurement and Testing in Physical Education, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing.
19. 17. Al-Kubaisi, Rafie Saleh Fathi, and Al-Shawk, Nuri Ibrahim, (2004): "A Guide to Writing Researches in Physical Education", BM, Baghdad
20. 18. Nayef, Jassim Muhammad (1999): "The Impact of the Small Games and Movement Stories Program on Some Physical and Motor Abilities of Riyadh Children," Ph.D. Thesis, College of Physical Education, University of Mosul.
21. 19. Yassin, Wadih, and Muhammad, Hassan, (1999): "Statistical Applications and Computer Uses in Physical Education Research", Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.