

تأثير تمرينات بالاسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط

م.م. حسين أحمد حمزة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن اثر المنهاجين التعليميين المتضمن جدول التمرين (المتسلسل والعشوائي) في تعلم بعض الأساسية المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (45) طالباً من مجموع طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية كاوة النموذجية للبنين في مدينة دهوك وتم استبعاد عدد من الطلاب لعدد من الاسباب والعدد المتبقي هو (30) طالباً، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر، الكتلة، والطول) فضلاً عن تحقيق تكافؤ المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (المناولة الصدرية، المناولة الطويلة، الطبطبة العالية، الطبطبة المتعرجة، الرمية الحرة)، وتم استخدام جدول التمرين المتسلسل والعشوائي على طلاب عينة البحث، واستغرق تنفيذ التجربة (8) أسابيع ويواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكل مجموعة، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (45) دقيقة، وتم البدء بتنفيذ التجربة يوم الاربعاء الموافق 2016/2/24 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 2016/4/13.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار T-Test للعينات المرتبطة.

وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاج الآتي :

1. كان لأسلوب جدول التمرين المتسلسل والعشوائي تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
 2. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي مارست جدول التمرين العشوائي على المجموعة التجريبية الاولى التي مارست جدول التمرين المتسلسل في الاختبارات البعدية.
- وأوصى الباحث بما يأتي:
1. ضرورة التأكيد على استخدام أسلوب جدول التمرين العشوائي تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

Exercises impact sequential and random idioms to learn some basic skills of offensive basketball for secondary school students

Hussein Ahmed Hamza Lecturer Assistant

Mosul University / College of Basic Education / Department of Physical Education

Abstract

The aim of research to detect trace curricula educational containing the scheduling exercise (sequential and random) to learn some basic offensive skills of basketball for the secondary school students, the researcher used the experimental method, the sample consisted (45 students) of the total second grade average of students in secondary Kawa school for boys in the city of Dohuk were excluded a number of students for a number of reasons and the remaining number is (30), a student, was equivalence between the two groups in the variables (age, mass, and height) as well as the equalization of basic skills of offensive basketball (handling, handling long, high dribbling and free-throw), were used to schedule sequential and random exercise on a sample search students, took the experiment (8) weeks and by educational unit once a week for each group, with a time of educational plan per 45 minutes, and was starting the implementation of the experiment on Wednesday 24/2/2016 until approved on Wednesday, 04/13/2016.

The researcher used the following statistical methods: the arithmetic mean, standard deviation, percentage, test the T-Test samples associated.

After analyzing the data statistically researcher reached the following conclusion:

1. The method for scheduling sequential and random exercise a positive influence in learning some basic skills of offensive basketball.
2. Excelled second experimental group that exercised indiscriminate scheduling exercise on the first experimental group, which has put the serial scheduling exercise in post tests.

The researcher recommended is to emphasis on the need to use a random method to schedule exercise to learn some basic skills of offensive basketball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ظهرت في القرن الماضي العديد من أساليب التعلم الحديثة التي تهدف إلى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي يستطيع من خلالها المدرس الوصول بالمتعلم المبتدئ إلى أفضل مستوى من الأداء المهاري، إذ إن أساليب التعلم التي يتبعها المدرس تؤثر إلى حد كبير في عملية التعلم، ويعد اختيار طريقة التعلم أمراً مهماً وجانباً رئيساً من جوانب التعلم، إذ إن الهدف الرئيس الذي يسعى إليه المدرس الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت قد تكون فصلية أو سنوية.

وتعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب التي شهدت تطور كبير على مستوى دول العالم وأخذت بالانتشار السريع لاحتوائها على مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمتفرجين، وتعد المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، لذا فهي تتطلب الكثير من الجهد والتفكير إذ يشكل الأداء المهاري عاملاً مهماً بالنسبة للمتعلمين في هذه اللعبة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في إيجاد أفضل الأساليب التعليمية التي تعمل على تحقيق أكبر قدر من التعلم وذلك باستخدام أسلوبين من أساليب جدولة التمرين وتجريبه (التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي) ضمن منهاج تعليمي لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة على طلاب الصف الثاني المتوسط.

1-2 مشكلة البحث:

تعد جدولة التمرين بأساليبها المختلفة مواضيع جديدة أعطت للعملية التعليمية مجالاً واسعاً للبحوث العلمية، وحققنت نتائج جيدة أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم العديد من الفعاليات الرياضية، ومنها جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي، وقد لاحظ الباحث أن الأساليب التعليمية التي تنفذ في تدريس درس التربية الرياضية تخلو من استخدامها لأنواع جدولة التمرين في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة، فقد برزت مشكلة البحث في محاولة تجريب تأثير تمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

2- التعرف على افضلية الأسلوبين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

1-4 فرضا البحث:

1- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى و المجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

2- توجد فروق دالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب الصف الثاني المتوسط.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2016/2/20 ولغاية 2016/5/1.

1-5-3 المجال المكاني : ساحة الالعاب الرياضية لثانوية كاوة النموذجية للبنين/مدينة دهوك.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 **جدولة التمرين** :عرفها (محجوب، 2001) " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكراراتها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات" (محجوب ،2001، 167)

1-6-2 **التمرين المتسلسل**: هو التمرين الذي يقوم به الفرد على تعلم المهارات بشكل متسلسل وصولاً الى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى. (الدليمي، 2002، 178)

1-6-3 **التمرين العشوائي**: " هو التمرين الذي تعرض المهام فيه بشكل عشوائي بحيث يكون التمرين على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين" (محجوب،2002، 80)

1-2 الإطار النظري

1-1-2 أساليب أداء التمرين

هناك العديد من الأساليب الحديثة للتعلم تسعى الى تطبيق أفضل الطرائق في العملية التعليمية التي من خلالها يستطيع المعلم الوصول بالمتعلم الى أفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري، اذ ان هدف التعلم الرئيسي في الوصول بالمتعلم الى التعلم المؤثر بأقصى حد، ولمهارات عدة خلال مدة محدده من الوقت قد تكون فصلية او سنوية، لهذا يحاول المعلم اختيار التمارين وعدد محاولاتها التكرارية ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين.

(Schmidt،2000،232)

عرف (محجوب، 2001) الجدولة " بأنها تعلم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الأسبوع والشهر والموسم، والتركيز التام على كل وحدة تعليمية من خلال تنفيذ محاولات التمرين وتكراراتها والانتقال إلى وحدة تعليمية ثانية بزيادة التمرينات ".(محجوب ، 2001، 167)

قسم (شاكر،2005) تمارين الجدولة إلى:

1. التمرين المتسلسل
 2. التمرين العشوائي
 3. التمرين المتغير
 4. التمرين الثابت
 5. التمرين المكثف
 - 6- التمرين الموزع.
 7. التمرين الذهني
- (شاكر، 2005، 76-82)

1-2-2 أسلوب التمرين المتسلسل

يعتبر التمرين المتسلسل من الأساليب الجديدة والتي استحدثت لتنافس الأساليب التقليدية القديمة القائمة على أساس التدرج في تعلم المهارات الحركية، فالتمرين العشوائي والتمرين المتسلسل وصفهما وحدد

مفهومهما (Schmidt,1991) بالمثال الآتي: "افترض ان تلميذك عليّة ان يتعلم ثلاث مهارات (أ، ب، ج) خلال وحدة تعليمية واحدة، علما ان هذه المهارات تختلف تماما. فالجدولة على التمرين ومع النظام المتسلسل المغلق هو ان يقوم اللاعب بالتمرين على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال الى المهمة الثانية، ثم إنهاء التمرين على محاولات المهارة الثانية قبل الانتقال الى المهمة الثالثة، ان هذا النوع من التمرين يسمى بالتمرين المتسلسل أو المغلق، وهو يعد نموذجا لبعض المهارات التي تحتاج الى التكرار بدون مقاطعة، اما التمرين العشوائي فان المهارة المراد تعلمها في الوحدة التعليمية تعرض بشكل عشوائي حيث يكون التمرين على المهام المختلفة متاخلا وبشكل مختلط خلال مدة التمرين يستطيع المتعلم ان يدور بين المهام الثلاث في المثال السابق، دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين.

2-1-3 أسلوب التمرين العشوائي

هو الأسلوب الذي يتم فيه أداء المهارات بشكل عشوائي ومختلط، إذ يقوم المتعلم بممارسة التمارين في الوحدة التعليمية والانتقال بين المهارات المختلفة دون الممارسة على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين، (غير قابل للتكرار) (خيون ، 80 ، 2002)، إذ يمارس المتعلم على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال الممارسة، ويستطيع المتعلم أن يدور بين المهام الثلاث (أ،ب،ج) مثلا دون الممارسة على نفس المهمة في محاولتين متتاليتين (محجوب 2000 ، 205) .

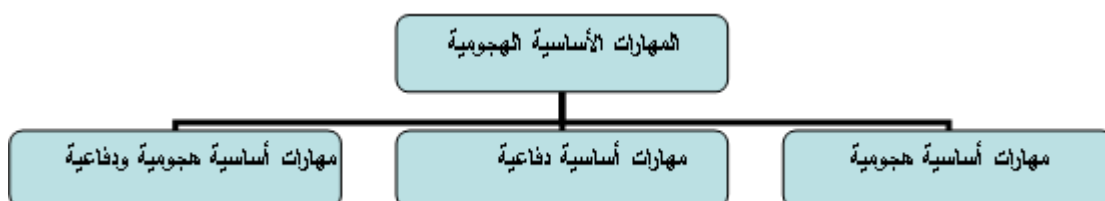
ويشير (صبر ، 1990) إلى أن المهارة المراد تعلمها تعرض بشكل عشوائي، إذ ستكون الممارسة بشكل مختلط فينتقل من مهارة إلى أخرى وعلى امتداد الوحدة التعليمية، أي خلال مدة الممارسة يستطيع المتعلم أن يدور بين ثلاث مهارات دون الممارسة على المهارة ذاتها في محاولتين متتاليتين (صبر ، 1990 ، 43).

2-1-4 المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة:

إن الأساسيات في كرة السلة يجب أن يمتلكها لاعبي كرة السلة، فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية إنما يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات فضلاً عن قدراتهم على استخدامها تكتيكياً بدرجة عالية من الكفاءة، لذا يجب أن تنال الأساسيات جزءاً كبيراً من اهتمام المدربين واللاعبين وان تكثف التدريبات لتطويرها فضلاً عن الواجبات الإضافية لتحسين مستوى إتقان الأساسيات الحركية حتى تتميز بدرجة عالية من الدقة والثبات في الظروف المتغيرة. (إسماعيل، 2003، 41)

إن معظم المصادر العلمية في مجال لعبة كرة السلة (حمودات وآخران، 1985) ، (حمودات وجاسم ، 1987) ، (البازي ونجم ، 1988) ذكرت بأن المهارات الأساسية بكرة السلة تنقسم على ثلاثة أقسام وهي :

1- مهارات أساسية هجومية 2- مهارات أساسية دفاعية 3- مهارات أساسية هجومية



الشكل رقم (1) يوضح المهارات الأساسية بكرة السلة

وسوف يتطرق الباحث إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وهي :

1- المناولة الصدرية:

وهي أكثر المناولات شيوعا في اللعبة وتسمى هكذا لأن هذه المناولة يتم اداؤها أداؤها يبدأ من أمام الصدر وعادة ما تؤدي هذه المناولة لمسافات متوسطة أو قريبة ويجب أن يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة وتؤدي هذه المناولة بعد مسك الكرة وسحبها الى الصدر واستمرار الحركة بحيث تظهر وكأن اللاعب يقوم بعمل دائرة أمام الجسم وتتم بمد الذراعين الى الأمام وفرد المرفقين ودفع الكرة بقوة رسغ الكفين وأخيرا بالأصابع مع تحديد الاتجاه والقوة وعادة ما يقابل المناول المستلم وقد تؤدي هذه المهارة من الثبات أو من الحركة .

2- المناولة الطويلة :

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة إذا كان الخصم اقصر من الممرر ويجب أن تصل الى مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من أمام الصدر الى مستوى فوق الرأس وتتم مرجحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع للخلف أيضا ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعة أصابع الكفين للكرة بعد دفعها بالرسغين بقوة تتناسب مع مسافة بعد الزميل وفي حالة كون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوة للإمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة إلى الكرة .

3- الطبطبة (المحاورة) :

تعد هذه المهارة من المهارات المهمة جدا في لعبة كرة السلة كونها السبيل الوحيد للتقدم بالكرة وذلك لأن قانون اللعبة لا يسمح المشي أو الجري بالكرة وعليه يجب أن يتقنها جميع اللاعبين وبخاصة صانع الألعاب وذلك لأن أكثر اللاعبين استخداما لها .

وتؤدي هذه المهارة بأن يقف اللاعب مقدما قدم الرجل المعاكسة للذراع المستخدمة وقد أثنى ركبتيه قليلا مع الجذع بصورة بسيطة الى الأمام ويقوم اللاعب بتنطيط الكرة الى الأرض عن طريق دفعها بالأصابع المنتشرة فوقها مع مراعاة عدم ملامسة راحة اليد للكرة ويجب أن ترتد الكرة الى الأرض في منطقة أمام جانب مشط القدم للرجل المتأخرة مع مراعاة مصاحبة أصابع الكف للكرة ويجب أن يكون الدفع بالأصابع عن طريق مفصل الرسغ وتكون حركة الذراع من المرفق . (الديوه جي وحمودات ، 1999 ، 13-22)

وتنقسم المحاورة الى ثلاثة أنواع وهي :

أ - الطبطبة العالية :

ويستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما لا يكون هناك خصم قريب من اللاعب المحاور وعادة ما تصل الكرة أثناء ارتفاعها الى الأعلى الى مستوى حوض اللاعب المحاور ويكثر استخدامها أثناء التقدم بالكرة وبخاصة في الهجوم السريع .

ب - الطبطبة الواطئة :

إن حماية الكرة يكون أسهل في الطبطبة الواطنة قياسا بالطبطبة العالية ولهذا يلجأ اللاعب إليها عند اقتراب الخصم وهي نفسها في الطبطبة العالية ماعدا خفض مركز ثقل الجسم الى الأسفل وذلك بزيادة ثني الركبتين وميل الجذع للأمام أكثر ويلجأ إليها اللاعب عندما يغير سرعته أثناء التقدم وذلك لزيادة سيطرته على الكرة .

ج - الطبطبة بتغيير الاتجاه :

يستخدم هذا النوع عندما تكون رقابة الخصم قوية حيث يتطلب ذلك تغيير وضع الجسم فضلا عن تغيير الذراع المحاورة حيث يتم ذلك بتغيير الذراع المحاورة وذلك بنقل مركز ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسة حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دورانه الى زاوية حوالي (80) درجة بالنسبة للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع جسم اللاعب المحاور بين الخصم والكرة وبذلك تكون الطريق سالكة أمامه للتقدم بالكرة باتجاه الهدف.

4- التصويب:

إن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم إتقانها بصورة جيدة وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي أن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة .

وتقسم معظم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب الى أنواع هي:

أ- التصويب من الثبات ب- الرمية الحرة ج- التصويب من الحركة د- التصويبة السلمية

أ- التصويب من الثبات :

يعد التصويب من الثبات من المهارات البسيطة وغير المعقدة لذلك يلجأ اللاعبون المبتدئون وصغار السن الى هذا النوع من التصويب وكذلك في الحالات التي تخلو منه رقابة اللاعب المدافع على اللاعب المصوب نحو الهدف كما في حالة أداء الرمية الحرة ويتسم أداء هذا النوع من التصويب باليدين أو بيد واحدة. (فائز وآخران، 1985، 72)

ب- الرمية الحرة :

أن سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة إذا كان اللاعب المهاجم الذي حدث ضده الخطأ في حالة تصويب، والرمية الحرة هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتصويب دون عرقلة لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة رو خسرت من على هذا الخط، لذلك فإنه من المهم جدا إتقان الرمية الحرة، وينظر إحصائية يتضح أن (20 - 30 %) تقريبا من نقاط المباراة يكسبها الفريق عن طريق الرميات الحرة، وعلى اللاعب أن يتبع أسلوبا خاصا به ويتدرب عليه لنجاح هذه التصويبة وذلك لعدم وجود أسلوب خاص يلائم الجميع.

ج- التصويب من الحركة :

جاء هذا النوع من التصويب للتخلص من رقابة المدافعين بعد التقدم والتطور الكبير في الأساليب الدفاعية المستخدمة أثناء المباريات ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة أساليب الدفاع المتطورة يجب عليه أن

يكون متمكنا من أداء مهارة التصويب من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التصويب من الثبات ولكي يستثمر كل فرصة جيدة لأداء التصويب في كل الظروف المتغيرة للعب.

د- التصويبة السلمية :

تكون هذه التصويبة مهمة جدا كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضا سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة، ويجب أن يجيد جميع لاعبي الفريق هذا النوع من التصويب نظرا لأهميته في العديد من الحالات الهجومية وبخاصة في الهجوم السريع، وتبدأ هذه المهارة بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (1) ومن ثم اخذ خطوة أخرى بالرجل اليسار وتكون هذه الخطوة رقم (2) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لتترك الكرة اليد ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوة رقم (3) ولهذا سميت ثلاثية. (الديوه جي وحمودات، 27، 1999-29)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة (البكري ، 2000) بعنوان :

(تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية والتعرف على أفضل جدولة للتمرين في اكتساب تعلم مؤثر لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة .

وشملت عينة الدراسة (30) طالبا من الصف الثاني المتوسط قسمت على مجموعتين متساويتين، إحداهما استخدمت التمرين العشوائي والأخرى استخدمت التمرين المتجمع وتضمن كل برنامج تعليمي على (14) وحدة تعليمية، وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (50) دقيقة. واستخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط واختبار(ت) للعينات المرتبطة، واختبار(ت) للعينات غير المرتبطة) . وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

1. فاعلية استخدام نوعي الجدولة ضمن البرنامج التعليمي في اكتساب التعلم للمهارات الأساسية الثلاث
2. فاعلية التمرين العشوائي في تعلم المهارات المفتوحة بالريشة الطائرة مع ظهور فرق عشوائي في اكتساب تعلم مهارة الإرسال (مهارة مغلقة) باستخدام الأسلوبين .

2-2-2 دراسة (حمزة واخران ، 2011) بعنوان :

(تأثير التمرين المنتظم والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة للفئات العمرية الصغيرة) هدفت الدراسة التعرف على أي من التمرينين (العشوائي، المنتظم) الأفضل لتنمية مستوى المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وتكون مجتمع البحث وعينته من (30) طالبا من مجتمع الأصل البالغ عددهم (150) طالبا، إذ حدد الباحث نسبة (20%) و الذين تتراوح أعمارهم بين (9_11) سنوات يمثلون إحدى مدارس كربلاء. واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبار(ت) للعينات المستقلة و معامل الارتباط البسيط و معادلة سبيرمان - براون و اختبار مربع كاي و معامل الالتواء وتحليل التباين و قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D)). وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. المنهج المستخدم من قبل الباحثون قد حقق الهدف المطلوب من خلال اكتساب التلاميذ لمهارات جديدة.

2. التمارين المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية هي الأفضل من التمارين المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط من ثانوية كاوة النموذجية للبنين في مدينة دهوك للعام الدراسي 2015_2016 والبالغ عددهم (45) طالبا، أما عينة البحث فقد تكونت من (30) طالبا بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بواقع (15) طالب لكل مجموعة وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية :

- التلاميذ الذين تغيبوا عن الدوام وعددهم (3) .
- التلاميذ الراسبون وعددهم (2) .
- تلاميذ التجارب الاستطلاعية وعددهم (10) طالبا .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	الغياب	الراسبون	عينة التجربة النهائية
45	10	3	2	30

3-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم مجموعات المتكافئة ذات الاختبارين البعدي والقبلي تصميم ما بعد الاختبار، ويتمثل هذا التصميم بإجراء اختبار قبلي لتحديد المستوى في مقرر القواعد قبل إجراء التجربة، ثم يطبق طريقة (التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي)، وفي نهاية الفصل الدراسي يجرى لهم اختبار بعدي ليتبين مدى الفرق بين درجتي الاختبارين القبلي والبعدي مما يعكس اثر التجربة(العساف، 1989، 315-316).

والجدول (2) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعات	الاختبار	البرنامج المطبق	الاختبار
التجريبية الأولى	القبلي	التمرين المتسلسل	البعدي
التجريبية الثانية	القبلي	التمرين العشوائي	البعدي

3-3 وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل بحثية عدة للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي : المصادر العلمية ورسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه، الاستبيان، المقابلة، الاختبار، والقياس، وقد تم الحصول على البيانات المطلوبة بالخطوات الآتية :

3-4-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1-الأجهزة : - ميزان طبي لقياس الوزن . - ساعة توقيت إلكترونية (العدد 2) .
- 2-الأدوات :- كرات سلة (العدد10) - كرة طبية (العدد 1) - شواخص (العدد 5) - أشربة ملونة (العدد 10) - صافرة (العدد 2) - طباشير ملون - شريط قياس جلدي بطول (50) م (العدد 1) .

3-4-2 استبيان تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة واختباراتها:

من اجل تحديد أهم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة واختباراتها الملائمة لعينة البحث جرى مراجعة عدد من الأدبيات والدراسات وفي ضوء ذلك استخلص الباحث عدداً من هذه المهارات واختباراتها، ثم قام الباحث بوضعها في صورة استبيان (الملحق 1) وتم عرضه على عدد من المختصين (□) بهدف تحديد أهمها وأكثرها ملائمة لطلاب عينة البحث، وبعد جمع الاستبيان تم حذف قسم من هذه المهارات، وحسب نسب اتفاق المختصين تم اعتماد المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75 % من آراء المختصين، إذ يشير (بلوم وآخرون ، 1983) " إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75 %) فأكثر من آراء الخبراء " (بلوم وآخرون ، 1983 ، 126)، والمهارات التي تم اعتمادها هي : (المناولة، المحاورة، التصويب)

والاختبارات التي اعتمدت هي :

- اختبار دقة التمريرة الصدرية (الزبيدي ، 2002 ، 168) الملحق (2_أ)
- اختبار دقة المناولة الطويلة (الديوه جي و حمودات ، 1999 ، 206-207) الملحق (2_ب)
- اختبار الطبطة العالية (الشمري ، 2004 ، 80) الملحق (2_ج)
- اختبار الطبطة المنخفضة (الشمري، 2004 ، 75) الملحق (2_د)
- اختبار تهديف الرمية الحرة (الحكيم ، 2004 ، 179) الملحق (2_هـ)

وبما أن الاختبارات المختارة هي اختبارات مقتنه وقد استخدمت في الأطاريح والرسائل الجامعية مع عدد من البحوث المنشورة، لذا فإنها جاهزة للتطبيق على العينة المختارة وقد استوفت الأسس العلمية لها .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات :

أجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مؤلفة من (10) طلاب اختبروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث يوم الاحد الموافق (2016/2/21) وبمساعدة فرق العمل المساعد(□) وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات الرئيسية لعينة البحث، ومن الأهداف الرئيسة للتجربة الاستطلاعية:

- 1- تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها تنفيذ الاختبارات .

2- الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينها .

3- مدى استجابة وملائمة الاختبارات للتلاميذ .

وكان من النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه التجربة ما يأتي :

1- إعطاء مدة مناسبة لأداء الإحماء قبل البدء بتنفيذ الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية.

3- تحديد الأماكن الخاصة لكل اختبار مع تحديد مسافة أمان لعدم حدوث الإصابات .

3-4-5 التجربة الاستطلاعية للمنهاج :تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمنهاجين التعليميين على

عينة من الطلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) طلاب في يوم الاثنين الموافق (2016/2/22) ، وكان

من أهداف هذه التجربة ما يأتي :

1-التأكد من مدى صلاحية المناهج التعليمية . 2-التأكد من قدرة المدرس على تنفيذ المنهاج .

3-اختبار صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة في البحث .

4-التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه المدرس عند تنفيذ المنهاج .

3-4-6 تكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان

دالين ، 1984 ، 398) ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحث تكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية

(:الطول مقاسا لسنتمتر،الكتلة مقاسا بالكيلوغرام ، العمر مقاسا بالسنة) .

الجدول (3) يبين تكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر الزمني)

المتغير	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
الطول	سم	150,066	7,362	150,066	6,134	2,042	0,774
الكتلة	كغم	40,866	5,767	40,666	5,740		1,468
العمر	سنة	13,2	0,560	13,066	0,258		1,000

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05) <$ وأمام درجة حرية $28 = 2,042$

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في كل من (العمر ،

الطول ، الكتلة) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

الجدول (4) يبين تكافؤ بين مجموعتين التجريبيتين في عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
المنافسة الصدرية	درجة	9,933	1,222	9,933	1,222	2,042	0,000
المنافسة الطويلة	درجة	1,866	1,684	2,400	1,834		0,926
طبطة عالية	ثانية	11,200	2,730	12,26	3,329		1,542
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	12,533	3,335	12,133	2,224		1,622

الرمية الحرة	درجة	0,533	0,743	0,466	0,639	1,468
--------------	------	-------	-------	-------	-------	-------

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05)$ وأمام درجة حرية $28 = 2,042$ يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في كل من (المناولة الصدرية، المناولة الطويلة، الطبطة العالية، الطبطة المنخفضة، الرمية الحرة) وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

3-4-7 الأساليب التعليمية :

بعد الإطلاع على المصادر العلمية وتحليل محتوى العديد من الدراسات السابقة والبحوث التي استخدمت أساليب جدولة التمرين والرجوع إلى آراء المختصين في مجال التعلم الحركي طرائق تدريس التربية الرياضية وكرة السلة قام الباحث بوضع المنهاجين التعليميين (أسلوب التمرين المتسلسل) و(أسلوب التمرين العشوائي) بصورة استبيان مراعيًا فيه التنمية الشاملة لكافة المهارات الهجومية بكرة السلة قيد الدراسة، ثم عرض على مجموعة من المختصين(*) وبعد جمع الاستبيان تم وضع الخطط التعليمية بصيغتها النهائية لغرض تطبيقها.

3-4-8 الاختبارات القبليّة:

ان الاختبارات القبليّة هي احدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه في المناهج لجميع المستويات العمرية فهي تقوم بدور المؤثرات الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية الفعلية، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على طلاب مجموعة عينة البحث في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في يوم الثلاثاء الموافق (2016/2/23).

3-4-9 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم تنفيذ وحدات المنهاج التعليمي والبالغ (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً للمجموعتين التجريبيتين وبواقع درس واحد لكل وحدة تعليمية والبالغة (45) دقيقة في يوم (الثلاثاء)، حيث مارست المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التمرين المتسلسل والمجموعة الثانية أسلوب التمرين العشوائي، وقد تم تدريس طلاب مجموعة عينة البحث من قبل مدرس مادة التربية الرياضية(**) في ساحة النشاط الرياضي لثانوية كاوة النموذجية، واستغرق تنفيذ الأسلوب التعليمي من يوم الاربعاء الموافق (2016/1/24) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2016/4/13) .

3-4-10 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية على طلاب مجموعة عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الأسلوب وذلك لتحديد مستوى المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة الذي وصل إليه طلاب مجموعة عينة البحث يوم والخميس الموافق (2016/4/14) وبنفس الظروف والسياق المستخدم في الاختبار القبلي.

* 1- أ.د. سعد فاضل عبد القادر/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

2- أ.م.د. نشوان محمود داوود/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

3- م.د. احمد هشام الهلالي / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

4- أ.م. احمد مؤيد حسين / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

5- م. علي فتاح / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

6- م. احمد رعد ابراهيم / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

7- م.م عمر علاء الدين/ كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

** علي دخيل اسود /مدرس مادة التربية الرياضية في ثانوية كاوة

3-4-11 الوسائل الإحصائية:

- في معالجة النتائج والوسائل (SPSS) استخدم الباحث برنامج الحقيبة الإحصائية هي:
1. الوسط الحسابي
 2. الانحراف المعياري
 3. النسبة المئوية.
 4. اختبار T-Test للعينات المرتبطة. (التكريري والعبيدي ، 1996، 103-105)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

جدول رقم (5) بين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب التمرين المتسلسل)

ت	المهارات	القياس	الاختبار	س -	ع ±	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
1	المناولة الصدرية	درجة	الاختبار القبلي	9,333	1,496	2,042	*4,315
			الاختبار البعدى	11	0,654		
2	المناولة الطويلة	درجة	الاختبار القبلي	1,866	1,245		*3,096
			الاختبار البعدى	2,933	1,032		
3	طبطة عالية	ثانية	الاختبار القبلي	11,200	2,730		*2,220
			الاختبار البعدى	9,333	0,798		
4	طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	الاختبار القبلي	12,533	3,335		*3,592
			الاختبار البعدى	9,466	0,915		
5	الرمية الحرة	درجة	الاختبار القبلي	0,533	0,743		*9,539
			الاختبار البعدى	2,266	0,457		

- قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05) <$ وأمام درجة حرية $(15-1=14)$ $2,042 =$ يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى التي مارست أسلوب التمرين المتسلسل في الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدى، وبهذا يتحقق القسم الاول من الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى وعلى التوالي في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة $(4,315, 3,096, 2,220, 3,592, 9,539)$ وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $< (0,05)$ وإمام درجة حرية $(15-1=14)$ والبالغ $(2,042)$ ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي في البحث والإمكانات والأدوات بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب، وهذا التطور نتج عن استخدام أسلوب جدولة التمرين المتسلسل في هذا البحث، فكانت الجدولة منظمة تنظيماً وترتيباً للجهود الذي قام به مدرس المادة في تطبيق هذا المنهاج والجهود الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات

التعليمية المختلفة إذ يذكر (شلش و محمود، 2000) " إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب". (شلش و محمود، 2000، 129-130) تفوق المجموعة في الاختبار البعدي التي مارست جدولة التمرين المتسلسل وفلسفة هذا النوع هو أن لا يتم الانتقال والتحريك إلى مهمة جديدة (مهارة) ما لم يتم الانتهاء من تكرارات المهمة الأولى أو المهارة وليس فيه تصور لعب متغير ويؤكد (شاكر 2005) بأن الأسلوب المتسلسل للمهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة والانتباه للحصول على نتائج جيدة في الأداء من حيث الدقة في المناولة والطبطة والتصويب (شاكر 2005، 22)، يعتمد هذا الأسلوب على " تعلم المهارة بشكل متسلسل وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى (الدليمي، 2002، 17)، ويرى (Schmidt, 2000) بأنه " السلسلة المتعاقبة من التمرين التي تكون ممارسة تمريناتها بعدة محاولات متتابعة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين إكمال اكتساب تعلمها " وأن الذي يحدث في هذا النوع من التمرين أنه يسمح للمتعلمين بوقت غير متقطع للتركيز على أداء كل مهمة، فذلك يمكنهم من غرس وتنقية وتصحيح مهارة واحدة قبل الانتقال إلى الأخرى، بمعنى أن التمرين المتسلسل هو سلسلة مرتبة من التمرين في تكرارات مستقلة بذاتها للتمرين على نفس المهمة (Schmidt, 2000, 233)، في حين أكد (محجوب، 2001) بأنه في التمرين المتسلسل يتم التمرن على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الأولى قبل الانتقال إلى المهمة الثاني، ومن ثم إنهاء التمرن على جميع محاولات المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة، أن جميع المحاولات لمهمة معينة تنجز قبل الانتقال إلى مهمة أخرى، وهذا النوع من التمرين يسمح بالتركيز على مهارة واحدة فقط مع تصحيح الأخطاء . (محجوب، 2001، 205).

جدول رقم (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب التمرين العشوائي)

المهارات	القياس	الاختبار	س -	ع ±	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
المناولة الصدرية	درجة	الاختبار القبلي	9,933	1,437	2,042	*6,441
		الاختبار البعدي	11,733	0,703		
المناولة الطويلة	درجة	الاختبار القبلي	2,400	1,834		*3,287
		الاختبار البعدي	3,333	1,175		
طبطة عالية	ثانية	الاختبار القبلي	11,200	2,730		*2,849
		الاختبار البعدي	9,933	0,883		
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	الاختبار القبلي	12,133	2,924		*3,877
		الاختبار البعدي	9,666	0,975		
الرمية الحرة	درجة	الاختبار القبلي	0,466	0,639		*13,667
		الاختبار البعدي	3,066	0,258		

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ < (0,05) وأمام درجة حرية 14 = 2,042

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين العشوائي في الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم بعض من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا يتحقق القسم الثاني من الفرض الأول للبحث، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية وعلى التوالي في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة (6,441، 3,287، 2,849، 3,877، 13,667) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\alpha < 0,05$ وإمام درجة حرية (15-1=14) والبالغ (2,042)، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي في البحث والإمكانيات والأدوات بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى العمري للطلاب، وهذا التطور نتج عن استخدام أسلوب جدولة التمرين العشوائي في هذا البحث، فكانت الجدولة منظمة تنظيمياً وترتيباً للجهد الذي قام به مدرس المادة في هذا الأسلوب والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة والتمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو: " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة." (خيون ، 2002 ، 80)،

تعد هذه الطريقة من الطرائق المستخدمة في التعلم والتي تنافس الطرائق التقليدية القديمة على أساس ترتيب تعلم المهارات الحركية (Schmidt، 1991 ، 202)، والتمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في التعلم الحركي فهو " قيام المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة" (خيون، 2002، 80). ويعرف (هيربرت واخران، 1986) التمرين العشوائي بالتمرين الاختياري ويقصد به " تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا لحين انتهاء مدة التمرين" (Herbert & Solman، 1986، 52)، وفي هذا الأسلوب تعرض المهام عشوائياً، حيث يكون التمرن على المهام المختلفة متداخلاً وبشكل مختلط خلال الوحدة التعليمية، فمثلاً يقوم المدرب أو المدرس بتعليم الإخماد والتهديف والطبطة في الوحدة التعليمية الواحدة أي أن المتعلم يمارس عدة مهام في الوحدة التعليمية، مثلاً فإن نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التمرين ويدور المتعلم بين تلك المهمات، بمعنى أن التمرين العشوائي عبارة عن سلسلة متعاقبة من التمرين في أداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد (Schmidt & Wrisberg، 2000، 233).

الجدول (7) يبين نتائج فروق الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±		
المناوله الصدرية	درجة	11	0,654	11,733	0,703	2,042	*3,556
المناوله الطويلة	درجة	2,933	1,175	3,333	1,032		*2,703
طبطة عالية	ثانية	9,333	0,457	9,933	1,072		*3,674
طبطة بتغيير الاتجاه	ثانية	9,466	0,975	9,666	0,915		*2,353

الرمية الحرة	درجة	2,266	0,258	3,066	0,457	*3,527
--------------	------	-------	-------	-------	-------	--------

• قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $(0,05)$ وأمام درجة حرية $28 = 2,042$

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبيتين التي مارست أسلوب التمرين المتسلسل وأسلوب التمرين العشوائي في الاختبارات البعدية في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية التي مارست أسلوب التمرين العشوائي، إن ما أظهرته النتائج التي عرضت في الجدول (7) الخاص بنتائج المناولة الصدرية والمناولة الطويلة والطبقة العالية والطبقة بتغيير الاتجاه والرمية الحرة للاختبارات ويعزو الباحث سبب ذلك التطور في ان اسلوب التمرين العشوائي الى تغير شكل المهارات الحركية بإعطاء اكثر من مهارة خلال الوحدة التعليمية تسبب في تحسن النقل بالتعلم نتيجة التغيرات في مدخلات أشكال التمرين وتهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة، وبهذا الصدد يشير (محجوب) "إن تغير المهمة في كل محاولة تمرين عشوائية تجعل المهام اكثر تميزا الواحدة عن الأخرى، وذات معنى واضح في ذاكرة المتعلم" (محجوب، 2000، 290)، أن عدم تدوير التمرين خلال الوحدة التعليمية يعزز تثبيت إجراءات تكرار الأداء التي يجب تجنبها لتأثيرها غير الفعال بالتعلم ويتفق ذلك مع ما ذكره (محجوب) " التمرين العشوائي يجبر المتعلم لينشغل بشكل كامل بعملية التعلم، وذلك عن طريق منع إجراءات التكرار" (محجوب، 2000، 210).

والتفسير الآخر المحتمل للنتيجة الحالية هو ان وضوح الهدف في المراحل الأولى من تعلم المهارة يجعل المتعلم اكثر استعدادا للتعرف والتمييز بين المهارات الحركية المختلفة بطريقة التمرين العشوائي على عكس التمرين المتسلسل، إذ تؤدي المهارة بشكل آلي وإذا ما اختلفت الظروف فسوف يلاقي المتعلم مشكلة في الأداء وبهذا الخصوص يشير (عبد الفتاح) "من أن وضوح الهدف في التعلم الحركي يؤدي ليس فقط إلى تخفيض عدد المحاولات التي يحدث فيها التعلم ولكنه يؤدي أيضا إلى تقصير الزمن المستغرق في التعلم" (عبد الفتاح، 1983، 295)، كما يذكر (شلش ومحمود) "فوضوح الأهداف وسهولتها المتناسبة مع إمكانيات المتعلم تضمن وجود الدوافع المؤثرة والفعالة في التعلم" (شلش ومحمود، 2000، 125).

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

5-1 الاستنتاجات:

1. كان لأسلوب جدولة التمرين المتسلسل تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
2. كان لأسلوب جدولة التمرين العشوائي تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة في المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.
3. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي مارست جدولة التمرين العشوائي على المجموعة التجريبية الأولى التي مارست جدولة التمرين المتسلسل في الاختبارات البعدية.

5-2 التوصيات: يود الباحث أن يوصي بما يأتي:

1. ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب جدولة التمرين العشوائي تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

2. ضرورة التأكيد على استخدام اسلوب جدولة التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية بفعاليات أخرى.
3. ضرورة اعتماد الأساليب التعليمية- التعليمية الحديثة وغيرها كاساليب مضافة ومساعدة
- 5-3 المقترحات: يقترح الباحث ما يلي:
1. التأكيد استخدام اسلوب جدولة التمرين العشوائي في تعلم المهارات الأساسية الدفاعية بكرة السلة.
2. اجراء دراسات اخرى تشمل فعاليات رياضية متنوعة فردية وجماعية
- المصادر العربية والاجنبية
- 1- إسماعيل، محمد عبد الرحيم (2003): الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 2- البازي، السيد يوسف ونجم، مهدي (1988) : المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- 3- البكري، لؤي حسين شكري (2000): تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد .
- 4- بلوم، بنيامين، وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة)، محمد أمين المفتي وآخرون، ماكروهيل، القاهرة .
- 5- الحكيم، علي سلوم جواد(2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية
- 6- حمزة، نضال عبيد، واخران (2011): تأثير التمرين المنتظم والعشوائي في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة للفئات العمرية الصغيرة، بحث منشور في مجلة العلوم الرياضية، العدد الاول، المجلد الرابع، جامعة كربلاء.
- 7- حمودات، فائز بشير، واخران (1985) : أسس ومبادئ كرة السلة، دار ابن الأثير، جامعة الموصل .
- 8- حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبد الله (1987): كرة السلة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 9- الدليمي، ناهدة عبد زيد (2002): تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 10- الديوة جي، مؤيد عبد الله جاسم و حمودات، فائز بشير(1999): كرة السلة، دار الكتب للنشر والطباعة، ط2، جامعة الموصل، العراق.
- 11- الزبيدي، قصي حازم محمد عبد الرحمن (2002): أثر استخدام بعض أساليب التدريس المختلفة في تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 12- شاكر، نبيل محمود (2005): علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى.

- 13- الشمري، إيلاف احمد محمد (2004): بناء بطارية اختبار مهارية للاعبين كرة السلة المصغرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية .
- 14- شلش، نجاح مهدي ومحمود، أكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 15- العساف، صالح بن حمد (1989): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1، العبيكان للطباعة والنشر، الرياض .
- 16- عبد الفتاح، عنيات احمد (1983): أثر استخدام الطريقة الكلية والمنافسات في التعلم الحركي على مستوى الاداء في المرحلة الابتدائية، بحوث المجلد السادس العدد الاول، جامعة حلوان، القاهرة.
- 17- فاندالين، ديوبولد (1984) : البحث العلمي في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو، القاهرة.
- 18- محجوب، وجيه (2001): التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- 19- محجوب، وجيه (2001): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة للنشر، عمان، الأردن.
- Schmidt, A.R. (1991): Motor control and learning human Kinetics -19
publisher: U.S.A
- Schmidt,(2000): Motor learning and performance(2ed,edition) Human -20
-Kinetics
- Schmidt,(2003): New Conceptualizations of Practise. American -21
.psychological Society, Vo. 3/No.4

ملحق(1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان لجنة المختصين حول تحديد أهم الاختبارات المهارية لقياس المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة وأنواعها

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث بإجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين بالاسلوبيين المتسلسل والعشوائي في التعلم بعض

المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والقياس والتقويم وكرة السلة لذا يرجى تحديد أهم الاختبارات لقياس هذه العناصر.

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

يرجى من السيد الخبير ملاحظة النقاط الآتية :

-إجراء التعديل المناسب عندما يجد السيد المختص ضرورة لمثل هذا التعديل .

-في حالة عدم صلاحية أي اختبار، يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة .

التوقيع :

الاختصاص الدقيق :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول على آخر ترقية علمية :

الباحث

حسين احمد حمزة

الملحق رقم (1)

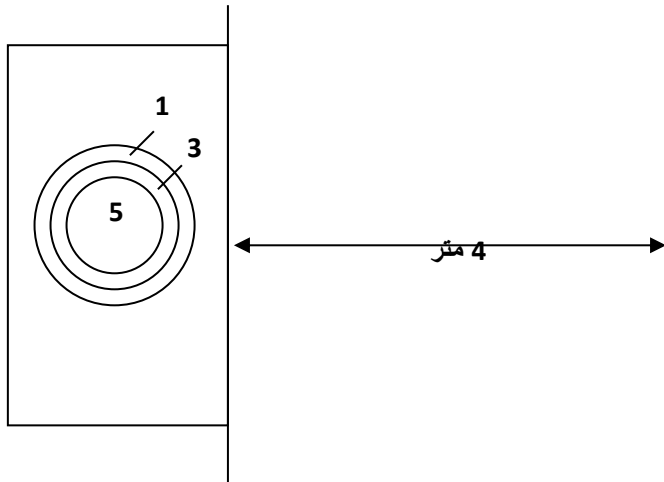
يوضح عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

الاختبار	الاختبارات	المهارات
()	اختبار دقة المناولة الصدرية (10 محاولات)	المناولة الصدرية
()	اختبار سرعة المناولة (15 مناولة)	
()	سرعة ودقة المناولة لمدة (10 ثانية)	
()	اختبار دقة المناولة الطويلة (الفاست بريك)	المناولة من فوق الكتف
()	اختبار دقة المناولة بيد واحدة من الأعلى	
()	اختبار الطبطبة لمسافة (20م)	الطبطبة
()	الطبطبة حول ملعب كرة السلة بالذراع المسيطرة	
()	اختبار الطبطبة العالية	
()	الطبطبة بين (4 شواخص)	الطبطبة بتغير الاتجاه
()	الطبطبة بين (5 شواخص)	
()	دقة التصويب الأمامي (5 محاولة) (0-1-2)	تصويب الرمية الحرة
()	دقة الرمية الحرة (10 محاولة)	
()	التهديف من القفز (30) ثانية	التهديف من القفز
()	من الجانب على بعد 6م ثم الانتقال إلى الجانب الآخر (20رمية)	
()	اختبار التهديف السلمي (30) ثانية	التهديف السلمي

الملحق رقم (2 - أ)

يوضح مواصفات الاختبارات المهارية المناسبة لقياس عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة
1- الاختبار الأول :

- اسم الاختبار : اختبار دقة التمريرة الصدرية
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التمريرة الصدرية بكرة السلة.
- الأدوات المستخدمة : كرة السلة، حائط يرسم عليه (3) دوائر متداخلة ذات مركز واحد مشترك نصف قطرها على الترتيب من الدائرة الصغيرة إلى المتوسطة ثم الكبيرة (40-80-120) سم مع ملاحظة سمك الخطوط (2.5) سم والحافة السفلى للدائرة الكبيرة ترتفع على الأرض بمقدار (90) سم خط على الأرض وعلى بعد (4) متر من الحائط ومواجه له .
- مواصفات الاختبار : عند أداء الاختبار يقف الطالب خلف خط الرمي ويديه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتمرير بكلتا اليدين على الدوائر الثلاث محاولة إصابة الهدف .
- شروط الاختبار :
- 1. يتم الاختبار من خلف الخط المرسوم على الأرض .
- 2. يتم أداء الاختبار بكلتا اليدين (التمرير الصدرية) .
- 3. يحق للطالب أن يأخذ خطوة عند أدائه التمرير على شرط أن لا يجتاز الخط .
- 4. للطالب الحق أن يؤدي (10) محاولات .
- طريقة التسجيل :
- 1. تحتسب المحاولة التي تصيب الدائرة الصغيرة (5) نقاط والمتوسطة (3) نقاط والكبيرة بنقطة واحدة .
- 2. في حالة إصابة الكرة لأحد خطوط الدوائر الثلاث يحصل الطالب على الدرجات المخصصة للدائرة التي أصابت الكرة الخط الذي يمثل حدودها على الخطوط داخل مقاييس الدائرة .
- 3. الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو (50) درجة .
- 1. الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها هو (50) درجة .



الشكل رقم (1)

يوضح اختبار دقة التمريرة الصدرية **المختبر**

(الزبيدي ، 2002 ، 168).

الملحق المرقم (2- ب)

2-الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار دقة المناولة الطويلة :

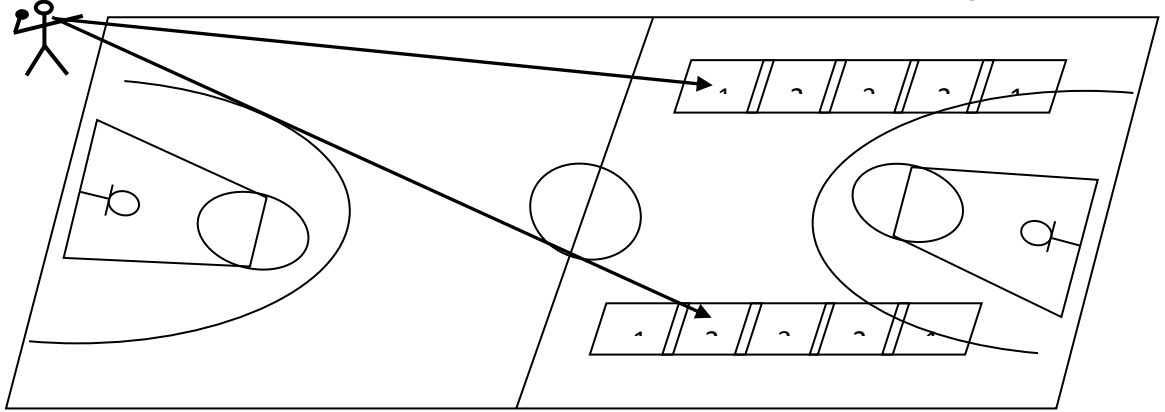
- الغرض من الاختبار: تقييم دقة المناولة الطويلة- الأدوات : كرة سلة، ملعب كرة سلة، مؤشر عليه مناطق سقوط الكرة كما موضح في الشكل (3) وتكون أبعاد كل منطقة 2×2 متر تبعد عن خط الجانب وخط الوسط وخط النهاية مترين.

أ- طريقة الأداء: يقوم المدرس أو أحد زملاء المختبر بتسليم الكرة للطالب الذي سيقوم باستلامها وأداء مناولة سريعة طويلة إلى المنطقة المحددة لسقوط الكرة (أفضل منطقة)

شروط الاختبار:

- يمنح اللاعب (10) محاولات رمي الكرة إلى المناطق المرسومة على الأرض.
- التسجيل:
- يمنح المختبر النقاط حسب أهمية المنطقة في اللعب وكما محددة بالرسم وفق المتطلبات (الهجوم السريع) والتي تتراوح بين 1-3.
- أعلى نقاط يمكن أن يجمعها المختبر (30) نقطة.
- إذا سقطت الكرة في منطقة (3) يحصل المختبر على ثلاث نقاط أما إذا سقطت في المنطقة (2) فيحصل المختبر على نقطتين وكذلك إذا سقطت في المنطقة (1) يحصل المختبر على نقطة واحدة.
- إذا سقطت الكرة على الخط فتحتسب الدرجة للجزء الأكبر الملامس لتلك المنطقة.

المحكم



الشكل رقم (2)

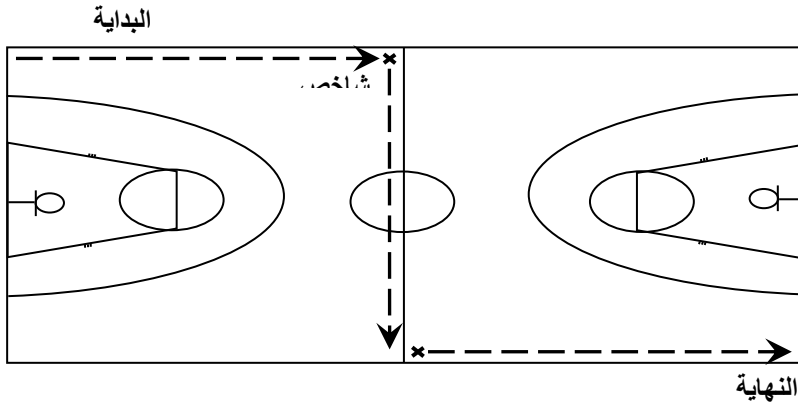
يوضح اختبار دقة المناولة الطويلة

(الديوه جي و حمودات ، 1999 ، 206 - 207)

الملحق المرقم (2- ج)

3- الاختبار الثالث :

- اختبار الطبطبة العالية
 - الغرض من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة العالية.
 - طريقة الأداء: عند إشارة البدء يبدأ الطالب بأداء الطبطبة من زاوية الملعب باتجاه خط المنتصف ثم يستدير لقطع الملعب من على خط المنتصف ومن ثم الاستدارة لتكملة الطبطبة إلى نهاية الملعب من على خط الجانب كما هو موضح بالشكل (5).
 - التسجيل: يحتسب زمن قطع المسافة بالثانية ولأقرب (0.01) من النهاية منذ إشارة البدء وحتى الوصول إلى خط الشكل رقم (3)
- يوضح اختبار الطبطبة العالية (أشمري ، 2004 ، 80)

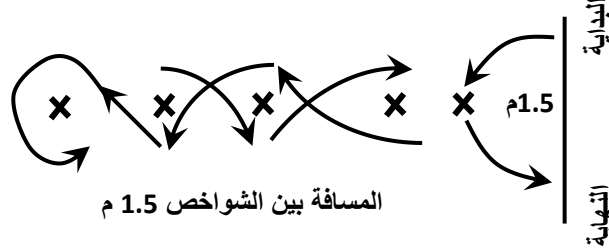


الشكل رقم (3)

يوضح اختبار الطبطبة العالية (أشمري ، 2004 ، 80)

4- الاختبار الرابع :

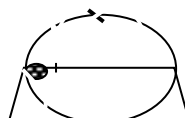
- اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه
- الغرض من الاختبار : قياس مهارة الطبطبة بتغيير الاتجاه.
- طريقة الأداء : يقف الطالب عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بسرعة لتنطيط الكرة بين الشواخص كما هو موضح بالشكل ثم يعود إلى خط البداية. النهاية.
- التسجيل : يسجل زمن الأداء منذ إشارة البدء إلى اجتياز خط النهاية.



الشكل رقم (4) يوضح اختبار الطبطبة المتعرجة

الملحق المرقم (2- هـ)

- 5- الاختبار الخامس :
- اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة (10 رميات) :
- الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديد للرمية الحرة .
- الأدوات اللازمة : ملعب كرة سلة، هدف كرة سلة، كرة سلة عدد (5)
- وصف الأداء .
- يتخذ الطالب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة .
- يقوم كل طالب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية .
- من حق الطالب التهديد على السلة بأية طريقة مناسبة له .
- لكل طالب محاولة واحدة فقط .
- إدارة الاختبار - مسجل - يقوم بالنداء على الأسماء أولاً ولتسجيل نتائج الرميات .
- محكم - يقف جانب الطالب لحساب عدد الرميات المحددة لكل طالب .
- حساب الدرجات -
- تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة) .
- لاتحتسب للطالب أي درجة عندما لاتدخل الكرة السلة (فاشلة) .



الشكل رقم (5) يوضح اختبار تهديف الرمية الحرة
(الحكيم ، 2004 ، 179)

ملحق (3)

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية بأسلوب جدولة التمرين المتسلسل في تعلم بعض
المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

السيد..... المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمرينات بالاسلوبيين المتسلسل والعشوائي في التعلم بعض
المهارات الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الثاني المتوسط).
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التعلم الحركي ولعبة كرة السلة، يرجو الباحث إبداء
رأيكم حول صلاحية تطبيق الوحدات التعليمية وأزمانها المعروضة على حضراتكم، وإضافة أي ملاحظة أو فقرة
ترونها مناسبة وضرورية لم يرد ذكرها في الاستبيان.

ولكم مني وافر الاحترام والتقدير..

المرفقات

الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبيتين

اللقب العلمي:

الاختصاص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث -حسين احمد حمزة

(ملحق 3- أ) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتسلسل)

الوحدة التعليمية: الثالثة

الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

(التمريرة، المحاورة، التصويبة) 1. أن يؤدي طلاب مهارة تمريرة الكرة بشكل صحيح. 1. تعلم

النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب المحاضرة العالية والمنخفضة بصورة صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس (1) السنة الدراسية: الثانية (2) عدد طلاب: 15 طالبا (3) التاريخ: / 2016 (4) الوقت: 8,30 - 10 (5) زمن الوحدة: 45 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	10د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي . تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
الإحماء	4 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		
التمارين البدنية	4 د	تمارين رقبية + تمارين ذراعيين + تمارين جذع + تمارين رجلين		
القسم الرئيس	30 د	وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء
الجزء التعليمي	5د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب		تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التطبيقي	25د	ت1 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ - ب) بحيث أن كل تلميذ من المجموعة (أ) يقابل الطالب من المجموعة (ب) ويؤدي كل طالب التمريرة الطويلة بكرة السلة المسافة 9متر. ت2 نفس التمرين السابق لكن يؤدي الطلاب التمريرة الصدرية من مسافة 6 متر. ت3 كل طالب يؤدي مهارة المحاورة من الركض الى نهاية الملعب كرة السلة. ت4 يؤدي الطلاب التصويب الرمية الحرة من الثبات كل بورد مجموعتين.	6 د 6 د 6 د 6 د	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمارين تهدئة - الانصراف		

(ملحق 3-ب)

نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للأسلوب المتسلسل
الوحدة التعليمية الثالثة
الزمن الكلي (24 د)

التمرين	عدد	زمن	زمن التكرارات	زمن الراحة	زمن الراحة	المجموع
---------	-----	-----	---------------	------------	------------	---------

	التكرارات	التكرار الواحد(ثا)	الكلي (ثا)	بين تكرار وآخر	الكلي بين التكرارات (ثا)	بين تمرين وآخر(ثا)	
1	36	9	324	–	–	60	384
2	36	9	324	–	–	60	384
3	36	10	360	–	–	60	420
4	36	7	252	–	–	–	252
المجموع	136		1260 ثا (21د)	–	–	180 ثا (3د)	1440 ثا (24د)

ملاحظة

يتم إجراء التمارين بالتسلسل لا يتم انتقال الطالب إلا بعد إنهاء جميع تكرارات التمرين وإتقانه

(ملحق 3- ج) نموذج لوحة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب العشوائي)

الوحدة التعليمية: الثالثة الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

(التمريرة، المحاورة، التصويبة) 1. أن يؤدي طلاب مهارة تمريرة الكرة بشكل صحيح.

1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي طلاب المحاضرة العالية والمنخفضة بصورة صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر.
- (1) السنة الدراسية: الثانية (2) عدد طلاب: 15 طالبا (3) التاريخ: / 2016 (4) الوقت: 10 - 8،30 (5) زمن الوحدة: 45 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	10د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	4 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع طلاب.
التمارين البدنية	4 د	تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	30 د	وقوف طلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من طلاب		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات.
الجزء التعليمي	5د			تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التطبيقي	25د	ت1 يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين (أ - ب) بحيث أن كل تلميذ من المجموعة (أ) يقابل الطالب من المجموعة (ب) ويؤدي كل طالب التمريرة الطويلة بكرة السلة المسافة 9متر. ت2 نفس التمرين السابق لكن يؤدي الطلاب التمريرة الصدرية من مسافة 6 متر. ت3 كل طالب يؤدي مهارة المحاورة من الركض الى نهاية الملعب كرة السلة. ت4 يؤدي الطلاب التصويب الرمية الحرة من الثبات كل بورد مجموعتين.	6 د 6 د 6 د 6 د	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

)

(ملحق 3-د)

نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للأسلوب العشوائي

الزمن الكلي (24 د)

الوحدة التعليمية الثالثة

التمرين ن	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد (ثا)	زمن التكرارات الكلي (ثا)	زمن الراحة بين تكرار وآخر	زمن الراحة الكلي بين التكرارات (ثا)	زمن الراحة بين تمرين وآخر (ثا)	المجموع
1	36	9	324	–	–	60	384
2	36	9	324	–	–	60	384
3	36	10	360	–	–	60	420
4	36	7	252	–	–	–	252
المجموع	136		1260 ثا (21د)	–	–	180 ثا (3د)	1440 ثا (24د)