

تأثير تمارين تعليمية مقترحة لتعزيز دافعية التغذية الراجعة حول معرفة تعلم دقة الأداء و النتيجة لمهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة بعمر (14 - 15) سنة

م.د. عامر خلف عبود

العراق. مديرية تربية محافظة الانبار

[Dr.Amer.1975@gmail.com](mailto:Dr.Amer.1975@gmail.com)

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/ 23

### الملخص

يهدف البحث إلى تصميم تمارين تعليمية مقترحة وفق تعزيز دافعية (التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة) لمعرفة تعلم دقة الأداء ودقة النتيجة في المهارات المغلقة ومدى تأثيرها وفعاليتها على عينة البحث لتعلم مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة (قيد الدراسة) فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مؤلفة من مجموعة من طلاب المتوسطة والتي تتراوح أعمارهم من (14 - 15) سنة والبالغ عددهم (56) طالباً أصبحت عينة البحث (20) طالباً موزعين إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة تضم (10) طلاب ، بعدها تم تطبيق التمارين التعليمية المقترحة الخاصة بكل مجموعة ، لذا من الضروري نبين أن المجموعة التجريبية (الأولى) طبقت عليهم التمارين الخاصة بهم معززة (بالتغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة) لتعلم دقة الأداء وعدد من التكرارات المتعلقة والمناسبة بتعلم دقة النتيجة بالإضافة إلى التأكيد على إعطائهم التشجيع اللفظي والمرئي ، أما المجموعة التجريبية (الثانية) فتم تطبيق التمارين الخاصة بتعليمهم دقة النتيجة بالإضافة إلى إعطائهم التشجيع اللفظي فقط ومن أجل التعرف على أي المجموعتين التجريبيتين أفضل في تعلم المهارة المبينة في أعلاه للوصول إلى أقصى تعلم وإتقان ، عمد الباحث إلى تصميم منهج يحتوي على عدد من التمارين المقترحة موزعة على الوحدات تعليمية بعدد (6) أسابيع ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى عدة إستنتاجات كان أهمها أن التمارين المقترحة التي صممها الباحث وأدخل عليها المتغير المستقل (التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة) لها التأثير الإيجابي والواضح في تعلم مجموعتي البحث دقة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة وينسب مختلفة ومتفاوتة والأفضلية تعود إلى المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : تمارين تعليمية ، التغذية الراجعة ، كرة السلة

The effect of proposed educational exercises to enhance the motivation of feedback on learning the accuracy of performance and the result of the skill of scoring from jumping to the top in basketball at the age of (14-15) years.

Teacher .Dr. Amer Khalaf Abboud

[Dr.Amer.1975@gmail.com](mailto:Dr.Amer.1975@gmail.com)

Date of receipt of the research 23/7/2023 Date of publication of the research

28/11/2023

#### Abstract

The research aims to design proposed educational exercises based on enhancing motivation (external – delayed feedback) to learn about learning accuracy of performance and accuracy of results in closed skills and the extent of their impact and effectiveness on the research sample to learn the scoring skill of jumping to the top with a basketball (under study). The researcher used the experimental method. On a sample consisting of a group of middle school students whose ages ranged from (15 – 14) years, numbering (56) students, the research sample became (20) students distributed into two experimental groups, each group containing (10) students, after which the proposed educational exercises were applied. In each group, it is necessary to show that the experimental group (the first) was given their own exercises reinforced with (delayed external feedback) to learn the accuracy of performance and a number of repetitions related and appropriate to learning the accuracy of the result, in addition to emphasizing giving them verbal and visual encouragement. As for the experimental group ( Second) exercises were applied to teach them the accuracy of the results in addition to giving them verbal encouragement only. In order to identify which of the two experimental groups is better at learning the skill described above in order to reach maximum learning and mastery, the researcher designed a curriculum that contains a number of suggested exercises distributed among the educational units. In a number of (6) weeks, the researcher reached several conclusions, the most important of which was that the proposed exercises designed by the researcher and included in the independent variable (external – delayed feedback) had a positive and clear effect in learning the two research groups the accuracy of scoring by jumping to the top with a basketball and in different proportions. It varies, and preference goes to the experimental group.

**Keywords: educational exercises, feedback, basketball**

إن التطور والرقي الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة لإستخدام الطرائق العلمية الصحيحة والعلوم الحديثة والتي أسهمت بشكل فعال في تطور العملية التعليمية وإن أحد هذه العلوم هو علم التعلم الحركي والذي لا يمكن العمل به ما لم تتوفر فيه ثلاث محاور رئيسية وهي (المعلم والمتعلم والمنهج) وإن أحد هذه الأساليب المحدد الذي سنقوم بدراستها في هذا البحث هي التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة وهي إحدى المفردات والمفاهيم العلمية التي يأمل الباحث من خلالها الوصول إلى الأداء الأمثل وتحقيق النتائج المطلوبة والهدف الأسمى لعينة البحث

وتجدر الإشارة هنا إلى أن فاعلية التعلم الحركي يعتمد بشكل أساسي على دقة معلومات التغذية الراجعة فكما كانت المعلومات دقيقة ومناسبة زادت من فاعلية التعلم وأظهرت أهميتها ونتائجها فهي من المتغيرات المستقلة التي تعمل على إكتساب التعلم الصحيح وتعديل السلوك الحركي وتقوية الاستجابات الحركية ، ويمكن توصيفها بانها عامل مميز ومهم في أساسيات التعلم الأولية إذ أن التغذية الراجعة هي دفع المعلومات التي يمكن أن تصل إلى المتعلم عن طريق المدرس أثناء أداء الحركة أو بعدها لتعزيز دافعية المتعلم والتي تعتمد على الأسلوب المتبع في التعليم وكمية المعلومات المعطاة بعد الانتهاء من أداء الحركة مباشرة ويمكن تقسيمها وتوصيفها على شكل المعلومات إلى قسمين الأولى تدور حول تعلم دقة المسار الحركي ومقدار تطور الأداء من خلال حركات دقيقة وفاعلة ( Knowledge of Performance) ويرمز لها بإختصار (KP) كما تم تحديدها في عنوان البحث

أما الثانية فهي تدور حول تحسين دقة النتائج وحجم المعلومات المفيدة التي يمكن الحصول عليها لتحديد مدى نجاح دقة تنفيذ الحركة (Knowledge of Results) ويرمز لها بإختصار (KR) فهما حلقتان مهمتان في أساسيات التغذية الراجعة (KP) (KR) لذلك يحتاج هذا العمل إلى مدرس ناجح ومتمرس في عملية المزج بين هذين القسمين لتحسين الأداء الأمثل عن طريق ضخ المعلومات وزيادة التركيز والدافعية المرتبطة بالتشجيع اللفظي ( Verbal Encouragement) ويرمز لها بإختصار (VE) وكذلك المرئي منها (البصر) لذا يطلق عليها بالتغذية الراجعة البصرية فهي المعلومات التي يمكن إيصالتها للمتعلم قبل وبعد الإنتهاء من الأداء عن طريق التسجيل الفيديوي لزيادة تعزيز دقة الأداء المميز وملاحظة تسجيل الأخطاء المرافقة للأداء (كيناميتيكياً) والعمل على تصحيحها في المحاولات اللاحقة (تكرار) لذا ” فهو منهج حركي بواسطتها يمكن إستقبال المعلومات بواسطة الحواس فالمدرس يقوم بشرح المهارة شرحاً كافياً ووافياً لفظياً (السمع) بعد ذلك يقوم بعرض الحركة أمامهم بصرياً (البصر) ثم أدائها من قبل الأفراد أنفسهم لأداء المهارة (التطبيق العملي - التجربة - التمرينات) فلو قمنا بتحليل الجانب التعليمي فإننا نلاحظ أن المدرس وعن طريق التغذية الراجعة والتكرارات المناسبة وعرض الوسائل التوضيحية المساعدة قد يستطيع من تعديل السلوك الحركي لأفراد المجموعة التجريبية ، فهي تقوم على تقوية الاستجابات الحركية وعلى تطوير الجانب العقلي والذهني من خلال التفكير السليم بالحركة وكيفية أدائها وفهمها وتثبيتها فهي بحق عامل مساعد وقوي في مجال التعلم الحركي للاستمرار والدافعية في عملية التعلم والإثارة من أجل تحقيق التعلم والإتقان

ومن المعروف أن التغذية الراجعة وبتكراراتها المناسبة لها تأثير إيجابي ومتباين على الأفراد في بدايات التعلم الأولية لذا أجمع الكثير من العلماء والخبراء والمختصين على أهميتها العلمية لما لها من فائدة كبيرة في تعلم المهارات الحركية وخاصة عند المبتدئين لأن المبتدئ يلاقي صعوبة في التعلم لأي مهارة حركية دون اللجوء إلى الإستخدام الأمثل للتغذية الراجعة بحيث تتناسب مع مستويات المتعلمين البدنية والمهارية ومن الناحية العمرية أيضاً ويجب أن تكون المعلومات الواصلة إلى أفراد العينة قصيرة ومركزة وعكسها كلما كانت كبيرة وطويلة قلت فائدتها ولا يمكن الإستفادة منها حيث أن ” الخاصة الدافعية تسهم في إثارة المتعلم مما يعني جعله يستمر بعملية التعلم من خلال الإقبال عليها بشوق مما يؤدي إلى تعديل سلوكه واستجاباته الحركية , ومن أجل ذلك عمد الباحث في بحثه إلى معرفة أي المجموعتين التجريبيتين أفضل وتتحقق لديها الأفضلية بنتائج طيبة وصولاً بذلك إلى تعلم مقبول على عينة البحث (قيد الدراسة) أما بخصوص مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة فهي من المهارات المغلقة حركياً والتي يتطلب منها التوافق التام ما بين الجهازين (العضلي - العصبي) وأيضاً تحقيق التوافق ما بين (الذراع الرامية - والعين) نحو تحديد الهدف ومن خلال ذلك يأتي دور التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة والتي يمكن تزويد المتعلم بمعلومات خاصة (مرئية - سمعية) عن كيفية الأداء الأمثل لهذه المهارة والعمل بها بتكرارات مناسبة لتحسين إستجابة حركية مميزة ومن خلال ما تقدم تظهر لنا أهمية التغذية الراجعة كونها تعمل على تحسين المسار والإستجابات الحركية فهي تساهم في تطوير وتحسين الانتباه والتركيز وزيادة الثقة بالنفس والتصور العالي لأداء المهارة بكل اتقان وذلك من خلال تصميم الباحث لمجموعة من التمرينات التعليمية المقترحة والتي يسعى من خلالها الوصول إلى نتائج مرضية لتحقيق الأداء الأمثل ومدى تأثير وفائدة تلك التمرينات وأهميتها لتطوير الجانب الحركي والمهاري لتعلم دقة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة على مجموعتي البحث التجريبيتين (قيد الدراسة) لذلك تعد التمرينات هي ” من أفضل الطرق استخداماً لاستيعاب عناصر اللعب من خلال إعادة تكرارها للوصول إلى الهدف المحدد.

ولقد أشارت الكثير من الدراسات والبحوث العلمية الرياضية وعلم التعلم الحركي بوجه الخصوص على أهمية التغذية الراجعة بكافة أنواعها وأساليبها المتعددة وخصوصاً ما يهمنها في هذه الدراسة هي التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة (قيد دراسة الباحث) لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الجانب المهاري وخاصة مهارات كرة السلة من خلال إيصال المعلومات التصحيحية (السمعية والمرئية) منها لتعزيز دافعية المتعلم نحو أداء مميز ومتقن ومن خلال عمل الباحث بالجانب التعليمي وتخصه بكرة السلة تبين له من خلال المشاهدات العينية بأن الكثير من دروس التربية الرياضية تفتقد وتفتقر إلى مثل هذه الوسائل واستخداماتها وتطبيقاتها على الطلاب في الدروس العملية الرياضية لذا عمد الباحث على دراسة هذه المشكلة من كافة جوانبها العملية عن طريق تصميم تمرينات تعليمية مقترحة (كمتغير تابع) معززة بأسلوب مهم من أساليب التعلم الحركي وهو أسلوب التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة من خلال تعزيز وضخ المعلومات الخارجية لتعديل المسارات والإستجابات الحركية المهارية وتأثيرها على مجموعتي البحث التجريبيتين لمعرفة أي الأسلوبين له الأفضلية المطلقة فإن المجموعة الأولى تم تعليمهم دقة أداء المهارة (KP) ودقة النتائج (KR) بالإضافة إلى تعزيزهم بالتشجيع اللفظي والمرئي ، أما المجموعة الثانية فتم تعليمهم فقط دقة النتائج (KR) بالإضافة إلى

التشجيع اللفظي لتعلم مهارة التهديف من القفز إلى بكرة السلة لذا عمد الباحث دراسة هذه المشكلة ويهدف البحث الى:

- 1- تصميم تمارين تعليمية مقترحة على وفق التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة لتعلم دقة مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة على عينة البحث
- 2- تأثير التمارين التعليمية المقترحة على وفق التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة لتعلم دقة مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة على عينة البحث

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نواتي المجموعتين التجريبتين المتكافئتين على وفق الإختبارين (القبلي - البعدي) وذلك لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تعد العينة الأسلوب الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وعلية تم إختيار العينة بالطريقة العمدية وهم مجموعة من طلبة متوسطة الطليعة للبنين في مدينة الرمادي - مركز محافظة الأنبار والتي تتراوح أعمارهم من ( 15 - 14 ) سنة والبالغ عددهم (56) طالباً (مجتمع الأصل) موزعين على شعبتين (A - B) كل شعبة تضم ( 28 ) طالباً حيث تم إختيار شعبة (B) عشوائياً وبطريقة القرعة وتحديداً من ضمن الأعمار التي تم تحديدها سابقاً ، بعدها تم إستبعاد (6) طلاب منهم لأنهم اشتركوا بالتجربة الاستطلاعية واثان أخران تم استبعادهم بسبب الغياب والتأخير وعدم الالتزام بالوقت لذا أصبحت العينة المستهدفة (20) طالباً وبنسبة مئوية قدرها (35,71%) بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين كل مجموعة ضمت (10) طلاب ومن ثم تطبيق التمارين الخاصة بكل مجموعة على حدا بحيث طبقت المجموعة الأولى التمارين الخاصة بهم لتعلم دقة أداء المهارة (KP) وتعلم دقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي والمرئي ، أما المجموعة الثانية فطبقت التمارين الخاصة بهم وذلك لتعلم دقة النتيجة فقط (KR) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات فيالبحث:

1- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (acer)

2- جهاز لقياس الطول

3- جهاز لقياس الوزن

4- جهاز عرض (فيديوي)

5- ملعب كرة السلة

6- كرات سلة عدد (20)

- 7- صافرة عدد (2)
- 8- شريط قياس (متري)
- 9- وسائل إيضاحية صورية
- 10- قطعة قماش لحجب الرؤيا
- 11- المصادر العربية والأجنبية
- 12- شبكة المعلومات الدولية (أنترنت)
- 13- التمرينات التعليمية المقترحة
- 14- الاختبارات والقياس
- 2-4 تجانس مجموعتي البحث:

من أجل التعرف على تجانس مجموعتي البحث التجريبتين قام الباحث باستخراج معامل الإلتواء للقياسات (المورفولوجية) الخاصة بمتغيرات البحث (الطول - الوزن - العمر) في يوم الخميس الموافق 1 / 12 / 2022 إذ كانت معامل الإلتواء ( $1 \pm$ ) وهذا يدل على تجانس العينة التجريبية وخلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية في بعض المتغيرات قيد الدراسة جدول (1).

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث التجريبية في متغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	168,17	2,14	168,55	0,53	غير معنوي
الوزن	كغم	69,35	1,45	69	0,72	غير معنوي
العمر	شهر	14,85	1,65	14,50	0,63	غير معنوي

يبين الجدول (1) أن معامل الإلتواء يقع ضمن التوزيع الإعتدالي بسبب أن معامل الإلتواء محصورة ما بين ( $1 \pm$ )

2-5 تحديد متغيرات البحث:

2-5-1 تصميم التمرينات المقترحة:

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر العربية والأبحاث العلمية في المجالات الرياضية قام الباحث بتصميم مجموعة من التمرينات التعليمية المقترحة والتي لها علاقة وطيدة بموضوع البحث وخصوصاً ما يتعلق الأمر بلعبة كرة السلة ومهاراتها وتم وضعها في إستمارات استبيان خاصة من أجل عرضها على الخبراء ذوو الإختصاص في أغلب العلوم الرياضية منها في علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي وطرائق التدريس والإختبارات والقياس ملحق (1) وذلك من

أجل ترشيح التمرينات المهمة والتي بها فائدة لعينة البحث التجريبية وترك وإستبعاد الغير مهم منها ، لذلك ومن الضروري تبيان وتوضيح ما يلي :-

المجموعة الأولى: صمم الباحث لها (16) تمريناً مقترحاً تم ترشيح (12) تمرين منها وإهمال البقية الغير مرشحة المجموعة الثانية: صمم الباحث لها (14) تمريناً مقترحاً تم ترشيح (12) تمرين منها أما البقية الغير مرشحة أهملت ويهدف الباحث من وضع تلك التمرينات هو لزيادة رفع المستوى التعليمي لمجموعتي البحث التجريبتين وصولاً إلى التعلم وتحقيق فروض البحث.

2-5-2 ترشيح الاختبارات:

من أجل ترشيح أهم الاختبارات التي لها قيمة وذات فائدة ولها علاقة وطيدة بموضوع البحث لجأ الباحث إلى وضع عدد من الاختبارات المقننة وبما تتسجم مع الفئة العمرية والمستويات البدنية لمجموعتي البحث التجريبتين وجعلها في إستمارات خاصة من أجل عرضها على الخبراء والمختصين ملحق (1)

وبعد جمع المعلومات والبيانات وتفرغها في إستمارات خاصة معدة مسبقاً لهذا الغرض توضح للباحث أن نسبة الإتفاق على الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء وذوو الإختصاص لا تقل عن نسبة (75%) وإهمال الإختبار الذي هو دون هذه النسبة، وأن على الباحث يجب ' أن يحصل على نسبة إتفاق الخبراء وإجراء تعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) كما مبين بالجدول (2)

جدول (2) يبين الإختبارات والنسبة المئوية المعروضة للترشيح

المهارة	أسم الإختبار	عدد الخبراء الكلي	عدد الخبراء المرشحين	النسبة المئوية
التهديف بكرة السلة	أختبار دقة التهديف من خط الرمية الحرة من القفز	7	5	71,42%
	أختبار دقة التهديف الجانبي من القفز		3	42,85%
	أختبار دقة التهديف من القفز يسار خط الرمية الحرة ثم الإنتقال نصف دائرة إلى الوسط ثم اليمين		7	100%
	أختبار دقة التهديف من أسفل السلة من القفز		4	57,14%

الاختبار المرشح :-

إختبار دقة التهديد بالقفز إلى الأعلى يسار خط الرمية الحرة والانتقال نصف دائرة إلى الوسط ثم اليمين

أسم الإختبار : دقة التهديد بالقفز إلى الأعلى بكرة السلة

الهدف من الإختبار : قياس دقة التهديد بالقفز إلى الأعلى بكرة السلة

الأدوات المستخدمة : هدف كرة السلة ، كرات سلة ، شريط قياس

طريقة الأداء : ترسم (3) دوائر صغيرة قطرها (15سم) كعلامات دلالة للمناطق الذي سيجري الإختبار منها

العلامة الأولى : ترسم على بعد (30سم) يسار نهاية خط الرمية الحرة من زاوية الجهة اليسرى

العلامة الثانية : ترسم في منتصف خط الرمية الحرة وعلى بعد (90سم) من خط ال (3) نقاط

العلامة الثالثة : ترسم على بعد (30سم) يمين نهاية خط الرمية الحرة من زاوية الجهة اليمنى

وصف الأداء :

1- يقف المختبر في منتصف علامة الدائرة الأولى باتجاه الهدف ومعه الكرة

2- يؤدي المختبر التهديد بالقفز إلى الأعلى حصراً

3- يؤدي المختبر من كل علامة (5) رميات بدأً من جهة اليسار ثم الوسط ثم اليمين بحيث تكون مجموع عدد

الرميات (15) رمية

4- لكل مختبر رمية واحدة على سبيل التجريب

5- يعلن الرقم المسجل للمختبر كعامل للمنافسة

التسجيل :

1- يسجل للمختبر (2) درجة لكل رمية ناجحة تدخل فيها الكرة إلى السلة

2- يسجل للمختبر (1) درجة لكل رمية تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل إلى السلة

3- لا تحتسب أية درجة للرمية التي لا تدخل فيها الكرة إلى السلة ولا تلمس حلقة الهدف

4- مجموع عدد الدرجات للاختبار هو (30) درجة

2-3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الإستطلاعية ” تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء

الإختبارات لتفاديها , لذا قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية في يوم الأحد الموافق 4 / 12 / 2022 الساعة

العاشرة والنصف صباحاً على ساحة متوسطة الطبيعة للبنين في مدينة الرمادي - مركز محافظة الأنبار على عينة

قوامها (6) طلاب من خارج عينة البحث التجريبيين ، ويبين الباحث أن التجربة الإستطلاعية هي تجربة صغيرة

تجرى بنفس شروط التجربة الرئيسية الهدف أو الغرض منها هو :-

1- إيجاد الأسس والمعاملات العلمية للإختبار المستخدم

2- التعرف على مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة التجريبية وكفاءة فريق العمل المساعد



3- معرفة الوقت المناسب والكافي للتمرينات المستخدمة وتكراراتها وتسجيل نتائج الإختبار

4- التعرف على المعوقات والمعرفلات التي ترافق سير عملية الإختبارات وتهيئة البدائل المناسبة لها

2- 6 الأسس العلمية للاختبارات الموضوعية:

ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أنه لو أعيد تطبيق الإختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي نفس النتائج أو مقاربه لها ولايجاد ثبات الإختبار قام الباحث بإجراء الإختبار على المجموعة الاستطلاعية وعددهم (6) طلاب من خارج عينة البحث التجريبتين في يومين مختلفين وبنفس الظروف والبيئة المحيطة والأدوات المستخدمة حيث أجري الاختبار الأول في يوم الأثنين الموافق 5 / 12 / 2022 ومن ثم إعادته مرة ثانية بعد مرور (7) أيام من تأريخ الإختبار الأول في يوم الأحد الموافق 11 / 12 / 2022 بعدها قام الباحث بإيجاد العلاقة بين نتائج الإختبارين الأول والثاني بواسطة معامل الارتباط البسيط (Person) وأوضح من النتائج أن الاختبار يمتاز بالثبات العالي صدق الاختبار:

يقصد بصدق الاختبار هو أن الإختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه فعلاً وللتأكد أكثر تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء في الاختبارات والقياس وأكدوا جميعهم أنها تقيس الحالات التي وضعت من أجلها وهو تعلم مهارة التهديد من القفز إلى الأعلى بكرة السلة وبذلك يستطيع الباحث الاعتماد على حكمهم وباستخدام (معامل الصدق الذاتي) إحصائياً بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار لذا أصبحت الدرجات الحقيقية هي المحك للاختبار الصادق موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار هو عدم تأثر الاختبارين بتغيير المحكمين وأن الاختبار يعطي نفس النتائج بغض النظر عن القائم بالتحكيم وعلى الرغم من إن الاختبارات مقننه ومرشحة من قبل الخبراء والمختصين لم يكتفي الباحث بذلك بل وضع محكمين إثنين لتسجيل الدرجات التي خلصت من الإختبار ومن ثم معالجتها إحصائياً عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (Person) بين نتائج المحكمين لمهارة دقة التهديد من القفز إلى الأعلى بكرة السلة وأظهرت النتائج أنها تتميز بالموضوعية التامة

2- 7 تكافؤ مجموعتي البحث:

لغرض تحقيق التكافؤ ومن أجل إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين لتعلم دقة مهارة التهديد بالقفز إلى الأعلى بكرة السلة في يوم الثلاثاء الموافق 13 / 12 / 2022 حيث تبينت النتائج أن قيمة (T) المحتسبة البالغة (1,75) هي أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) تحت درجة حرية (18) لذا لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في الإختبار المذكور وهذا ما يؤكد التكافؤ بينهما.

جدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (1)		المجموعة التجريبية (2)		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفرق
		س-	ع±	س-	ع±			
دقة مهارة التهديف بالقفز إلى الأعلى بكرة السلة	درجة	19,61	2,15	18,42	2, 21	1, 75	2, 10	غير دال

2-8 إجراءات البحث الميدانية:

2-8-1 الإختبار القبلي:

قام الباحث بإعداد وحدة تعليمية تعريفية لتعلم مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة على مجموعتي البحث التجريبتين قبل إجراء الإختبار القبلي وذلك لأخذ فكرة عن المهارة بصورتها الأولية ، ثم أجري بعد ذلك الإختبار القبلي في يوم الخميس الموافق 15 / 12 / 2022 الساعة العاشرة صباحاً على ساحة متوسطة الطبيعة للبنين في مدينة الرمادي بحضور وإشراف الباحث وفريق العمل المساعد.

2-8-2 التجربة الرئيسية:

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والأبحاث العلمية تم تصميم مجموعة من التمرينات التعليمية المقترحة المبنية على أسس علمية محكمة والتي يطمح من خلالها الباحث إلى رفع المستوى التعليمي لأفراد العينة التجريبية ، وعلية تم العمل بالمنهج التعليمي المعد من خلال إعداد وحدتين تعليميتين أوليتين وشرحهما شرحاً مفصلاً ومن ثم تطبيقهما على أفراد المجموعة التجريبية (الأولى والثانية) كل على إنفراد وذلك على سبيل التجريب بحضور فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث تم تطبيق كل مجموعة تجريبية التمرينات المخصصة لها .

بعدها تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم الأحد الموافق 18 / 12 / 2022 ولغاية يوم الأحد الموافق 29 / 1 / 2023 الساعة العاشرة صباحاً وعلى نفس ساحة المدرسة التي تم إجراء الإختبار القبلي عليها ، حيث تكون المنهج المعد من (12) وحدة تعليمية وعلى مدار (6) اسابيع كاملة أي بمعدل وحدتين تعليميتين إثنين في الأسبوع الواحد ليومي (الأحد والأثنين) وأن مدة الوحدة التعليمية هو (45) دقيقة وبذلك أصبح الوقت الكلي للوحدات التعليمية مجتمعة (540) دقيقة تم العمل بهما في القسم الرئيسي حصراً من الوحدات التعليمية وبذلك تكونت الوحدة الواحدة من (2) تمرين مدة كل تمرين (10) دقائق تخللتها أوقات للراحة وتكرارات مناسبة للملحقين (2 - 3) .

2-8-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات ومن التجربة الرئيسية تم تطبيق الإختبار البعدي على مجموعتي البحث التجريبتين في يوم الخميس الموافق 2 / 2 / 2023 الساعة العاشرة صباحاً وعلى نفس ساحة المدرسة المذكورة أنفاً وب نفس الأدوات وتحت نفس الظروف وبحضور فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث

2-9 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، (T - Test) للعينات المرتبطة والغير مرتبطة، معامل الارتباط البسيط (Person)، معامل الصدق الذاتي (ثبات الاختبار).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبتين لتعلم دقة مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة

المجموعات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		س-ف	±ع	قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
	س-ف	±ع	س-ف	±ع					
المجموعة الأولى / طبقت تمرينات تعلم دقة الأداء ودقة النتيجة (KP) (KR)	19,61	2,15	22,74	2,11	1,14	0,19	7,43	2,26	معنوي
	18,42	2,21	20,33	2,87	1,54	0,24	5,98		معنوي

يتبين من الجدول (4) الخاص بنتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق للإختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين في تعلم دقة مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (الأولى) والتي طبقت تمرينات تعلم دقة مهارة الأداء (KP) ودقة النتيجة (KR) وللإختبار القبلي بلغ (19,61) وبانحراف معياري بلغ (2,15). أما الإختبار البعدي فبلغ قيمة الوسط الحسابي (22,74) وبانحراف معياري (2,11) حيث أن قيمة فرق الأوساط الحسابية للمجموعة ذاتها بلغ (1,14) وبانحراف معياري قدرة (0,19) وأن قيمة (T) المحتسبة بلغ (7,43) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,26) أمام درجة حرية (9 = 1 - 10) عند مستوى دلالة (0,05) لذا فإن الفرق معنوي إحصائياً ولصالح الإختبار البعدي

أما المجموعة التجريبية (الثانية) والتي طبقت تمارين تعلم دقة النتيجة فقط (KR) فإن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (18,42) وبانحراف معياري قدرة (2,21) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (20,33) وبانحراف معياري قدرة (2,87) وأن فرق الأوساط الحسابية للمجموعة ذاتها بلغ (1,54) وبانحراف معياري بلغ (0,24) وأن قيمة (T) المحسوبة (5,98) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,26) أمام درجة حرية (9 = 1 - 10) عند مستوى دلالة (0,05) لذا فإن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين. حيث يشير الباحث إلى أن عملية التطور والتعلم وزيادة التغذية الراجعة لدى المبتدئين الجدد في المراحل الأولية تحقق نسب تطور سريعة وتعلم في الأداء شريطة أن يكون المنهج المعد منهجاً علمياً مبنياً على أسس صحيحة يتناسب مع الفئات العمرية ومع مستويات المتعلمين ولأن المبتدئين لا يمتلكون الخبرات التي تأهلهم لجمع معالم التعلم لذا كانت العينة المستهدفة من فئة الطلبة (الغير متعلمين) رياضياً أي المعلومات التي يمتلكونها معلومات قليلة وغير دقيقة (خام) لذا يجب أن تتناسب حجم المعلومات المعطاة للمتعلمين مع مستوى المتعلم من الناحية العمرية والتعليمية لما لها من دور كبير في عمليات التعلم والإتقان. وأن المنهج المعد من قبل الباحث وملائمة لأفراد العينة التجريبية وبتكرارات محددة وزيادة دافعية التعلم والثقة بالنفس والتصور العالي لأداء الحركة بإتقان ساعد أفراد المجموعة على خزن عدد كبير من الإستجابات الحركية لتحسين مسارات التعلم من خلال الأداء الأمثل لتعلم المهارة.

لذلك يعزو الباحث هذا التطور بين الإختبارين (القبلي - البعدي) لمجموعتي البحث التجريبتين (الأولى - الثانية) إلى التمارين التعليمية المقترحة والتي تم أستخدامها في الوحدات التعليمية وأيضاً إلى إستخدام أسلوب واحد من أساليب طرائق التعلم المتعددة وهي التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة بشقيها (البصري - السمعي) وعمليات التصحيح المستمر للأخطاء المرتكبة من خلال زيادة عدد التكرارات وأوقات الراحة وتعزيز إثارة دافعية المتعلم كل ذلك كان له الأثر الفعال والكبير في تعلم وتطور مجموعتي البحث التجريبتين دقة مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة ولصالح الإختبار البعدي.

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ودلالة الفرق بين مجموعتي البحث التجريبتين للإختبار البعدي في تعلم دقة مهارة التهديف بالقفز إلى الأعلى بكرة السلة

الإختبار	المجموعة التجريبية (1) ن = 10		المجموعة التجريبية (2) ن = 10		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفرق
	ع±	س-	ع±	س-			
إختبار التهديف بالقفز إلى الأعلى	22,74	2,11	20,33	2,87	5,45	2,10	معنوي

يتبين من الجدول (5) والمتعلق بخلاصة نتائج مجموعتي البحث التجريبتين في الإختبار البعدي لتعلم دقة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (الأولى) بلغ (22,74) وبانحراف معياري قدرة (2,11) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (الثانية) (20,33) وبانحراف معياري قدرة (2,87) ومن خلال الجدول أعلاه تبين أن قيمة (T) المحتسبة بلغ (5,45) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,10) أمام درجة حرية (20 - 2 = 18) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية إحصائياً لكلا المجموعتين في الإختبار البعدي بعد ما كانت الفروق قليلة في الإختبار القبلي والأفضلية كانت بشكل واسع ومطلق لصالح المجموعة التجريبية (الأولى) التي طبقت التمرينات التعليمية المقترحة وفق التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة لتعلم دقة الأداء الحركي (KP) ودقة النتيجة (KR) فيما طبقت المجموعة التجريبية (الثانية) التمرينات المخصصة لها في تعلم دقة النتيجة (KR) وهذا ما تم تأكيده في الجدول (5) وما ذهب إليه الباحث في فروضة الموضوعية في بداية البحث . وبما أن التغذية الراجعة تعد واحداً من أكثر الوسائل إنتشاراً في عمليات التعلم والسبب يعود على احتوائها عمليات تصحيحية لتصحيح الأداء الخاطئ وأنها تعجل من سرعة التعلم من خلال تزويد المتعلم بمعلومات دقيقة الهدف منها إستثمار المعلومات الحسية الداخلية وتشجيع المتعلم وصولاً إلى قناعة المتعلم في أدائه لرفع المستوى الرياضي لذلك وفي ضوء نتائج الإختبار البعدي ومن خلال المعالجات الإحصائية تبين أن هناك تطور وتعلم ملحوظ لكلا مجموعتي البحث التجريبتين (الأولى والثانية) في الإختبار البعدي لتعلم مهارة دقة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة والأفضلية الواسعة تعود لصالح المجموعة التجريبية الأولى. وعليه يعزو الباحث هذا التفوق والتطور إلى كفاية الوحدات التعليمية المتضمنة على تصميم مجموعة من التمرينات المقترحة والتي أدت إلى تحسن في توافق العمليات الحسية الناتجة عن زيادة دافعية المتعلم وتعزيز الإثارة والفضل يعود أيضاً إلى الوسائل التعليمية (السمعية) والأجهزة المستخدمة (البصرية - الفيديوية) وإلى التشجيع اللفظي من قبل المدرس المتمثل بخلق عامل المنافسة وتعزيز الدافعية للفرد وكذلك إلى كمية التكرارات المقبولة مع التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة وأوقات الراحة بين كل تمرين وآخر كذلك بين أعداد الوحدات التعليمية المختلفة

حيث من المعروف أن كلما كانت المعلومات والتكرارات مقيدة بالخطأ كلما تناقص التوتر العصبي والشد العضلي وتم تعويضه بدلاً من ذلك التوافق في عمل الجهازين (العضلي - العصبي) بحيث تصبح دقة الحركة أكثر انسجاماً وتوافقاً في الأداء، ومن جانب آخر تعامل الباحث مع تعلم دقة أداء مهارة محددة ومنفردة وليست مع المهارات التي تستخدم وتشارك فيها مجاميع عضلية كبيرة. وكل ما تقدم كان السبب في مد يد العون إلى المتعلم بمعلومات جوهرية الهدف منها الوصول بالطالب إلى التعلم الأمثل لرفع مستويات الأداء وتحقيق الإتقان وهذا ما تم تأكيده بالجدول (5)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الإستنتاجات :

- 1- تصميم التمرينات التعليمية المقترحة كانت ذات فائدة ولها قيمة تعليمية في تعلم مجموعتي البحث التجريبتين مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة ولصالح الإختبار البعدي
  - 2- فاعلية استخدام أسلوب التغذية الراجعة الخارجية - المتأخرة كان له الأثر الفعال في تعلم كلا مجموعتي البحث مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة وبنسب مختلفة ومتفاوتة
  - 3- المجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت التمرينات التعليمية المقترحة في تعلم دقة الأداء (KP) ودقة النتيجة (KR) كانت لها الأفضلية المطلقة والواسعة على المجموعة الثانية والتي طبقت تمرينات تعلم دقة النتيجة فقط (KR)
- 4-2 التوصيات:

- 1- وضع دراسات وبحوث مشابهة وإستخدامها على مراحل دراسية أخرى ضمن الفعاليات الرياضية المختلفة
- 2- استخدام أنواع جديدة من التعزيزات وفق أساليب التغذية الراجعة الأخرى وحسب الفئة العمرية والمستوى الرياضي وخصوصاً مع فئة المبتدئين
- 3- إقامة دورات وورش تعليمية لمدرسي التربية الرياضية قد تسهم في زيادة كفاءة المدرس من خلال كمية المعلومات

- وجية محجوب : التعلم الحركي ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة للطباعة والنشر ، 1989
- ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي ، عمان ، دار المنهجية للنشر والتوزيع ، ط1 ، 2016
- ريسان خريبط : كرة السلة ، عمان ، ط1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، 2003
- وجية محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993
- يحيى مصطفى عليان (وأخرون) : منهج وأساليب البحث العلمي ، ط1، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2000،
- بلوم بنيامين (وأخرون) : تقييم تعلم الطالب الجامعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين مفتي (وأخرون) دار ماكروهيل للنشر ، 1983
- محمد عبد النبي هويت : تأثير استخدام الأدوات المساعدة في تطوير سرعة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006
- قاسم المندلوي (وأخرون) : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، جامعة الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- مروان عبد المجيد : الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الطباعة للنشر ، 1999
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999
- محمد عبد الحليم حسن : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، جامعة الاسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1989
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010

ملحق (1)

يبين أسماء الخبراء وذوو الإختصاص الذين تم عرض إستمارات الترشيح عليهم لإختيار التمرينات والإختبارات

ت	أسم الخبير	الإختصاص
1	الدكتور عدنان فدعوس عمر	تدريب رياضي
2	الدكتور جليل إبراهيم حمد	إختبارات وقياس - كرة السلة
3	الدكتور عامر عزيز جواد	طرائق تدريس
4	الدكتور مناف ماجد حسن	تدريب رياضي
5	الدكتور نوفل قحطان محمد	تعلم حركي - كرة سلة
6	الدكتور عبد الله بحر فياض	تدريب رياضي
7	الدكتور عايد علي عذاب	إختبارات وقياس

ملحق (2)

أنموذج لوحدة تعليمية تعريفية بإستخدام التمرينات المقترحة

المجموعة التجريبية الأولى

الوقت / 45 دقيقة

عدد أفراد العينة (10) طلاب

التأريخ 2022/12/18

الهدف التربوي / التأكيد على العمل المنظم الجاد والتعاون والالتزام بأوقات التمارين بين أفراد المجموعة الأولى أثناء

تطبيق الأداء

الهدف التعليمي / تعلم أفراد المجموعة الأولى دقة الأداء (KP) ودقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى التعزيز

والتحفيز عن طريق التشجيع اللفظي والمرئي

في تعلم مهارة التهديف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة

أقسام الحدة التعليمية	الوقت	شرح وتطبيق التمرينات	تكرار
القسم التحضيري	10د	إحماء عام / تهيئة العضلات العاملة للجسم ككل وإجراء تمرينات التمطية إحماء خاص / تهيئة العضلات الخاصة التي يقع عليها الواجب الحركي في القسم الرئيسي	



		د30	القسم الرئيسي
	الشرح الكافي للتمرينات من خلال عرض الوسائل الإيضاحية ومشاهدة النماذج الفيديوية لدقة التهديف من القفز بكرة السلة من زوايا متعددة الغرض منها زيادة التعزيز للدافعية	د10	الجانب التعليمي
		د20	الجانب التطبيقي
4 مرات	تقسم المجموعة إلى مجموعتين (أ- ب) ومتقابلتين الواحدة أمام الأخرى قيام مجموعة (أ) بالتهديف من القفز إلى المجموعة (ب) والتي بدورها تمسك الكرة المرسلة وتعاود الأداء ويعدّد مناسب من التكرارات بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة والتصحيح والتشجيع اللفظي حيث أن الهدف من هذا التمرين هو كيفية تعلم المجموعة دقة الأداء الصحيح (KP)	د10	التمرين الأول / تعلم دقة الأداء (KP) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي والمرئي
5 مرات	تقف المجموعة بأكملها أمام الهدف من منطقة الرمية الحرة وقيام اللاعب بالتهديف المباشر من القفز إلى الأعلى على الهدف والعودة إلى خلف المجموعة ثم اللاعب الثاني وهكذا ويعدّد مناسب من التكرارات بالإضافة إلى تعزيز التغذية الراجعة الخارجية بعد الإنتهاء من الأداء والغرض من ذلك هو كيفية تعلم الأفراد دقة نتيجة التهديف (KR)	د10	التمرين الثاني / تعلم دقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي والمرئي
	راحة إيجابية من خلال التهدئة العامة للعضلات وترويح الجهازين العضلي - العصبي بلعبة مسلية بالإضافة إلى إعطاء التوجيهات والنصائح والإرشادات والتغذية الراجعة المتأخرة حول مرافقات الأداء	د5	القسم الختامي

ملحق (3)

أنموذج لوحدة تعليمية تعريفية بإستخدام التمرينات المقترحة

المجموعة التجريبية الثانية

الوقت / 45 دقيقة

عدد أفراد العينة (10) طلاب

التأريخ 2022/12/18

الهدف التربوي / التأكيد على العمل المنظم الجاد والتعاون والالتزام بأوقات التمارين بين أفراد المجموعة الأولى أثناء تطبيق الأداء

الهدف التعليمي / تعلم أفراد المجموعة الثانية دقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة المتأخرة والتشجيع اللفظي والمرئي لتعلم دقة مهارة

التهدف من القفز إلى الأعلى بكرة السلة

تكرار	شرح وتطبيق التمرينات	الوقت	أقسام الحدة التعليمية
	إحماء عام / تهيئة العضلات العاملة للجسم ككل وإجراء تمرينات التمطية إحماء خاص / تهيئة العضلات الخاصة التي يقع عليها الواجب الحركي في القسم الرئيسي	10د	القسم التحضيري
		30د	القسم الرئيسي
	الشرح الكافي للتمرينات من خلال عرض الوسائل الإيضاحية ومشاهدة النماذج الفيديوية لدقة التهدف من القفز بكرة السلة من زوايا متعددة الغرض زيادة التعزيز للدافعية	10د	الجانب التعليمي
		20د	الجانب التطبيقي
4 مرات	ترسم دائرة على شكل حلقة على الجدار بقياس (45سم) تقف المجموعة على شكل رتل أمام الجدار بمسافة (4م) يبدأ التمرين بالتصويب على الدائرة المرسومة على الجدار ثم العودة إلى الخلف ليبدأ لاعب آخر بالأداء وبعده تكرارات مع تقديم التغذية الراجعة المتأخرة إضافة إلى تقديم التشجيع اللفظي والهدف منه تعلم العينة دقة النتيجة (KR) فقط	10د	التمرين الأول / تعلم دقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي والمرئي
3 مرات	تقف المجموعة على خط منطقة الرمية الحرة وعلى شكل رتل بحيث توضع أمام اللاعب قطعة من القماش بقاس (1م×1م) معلقة على حامل لحجب رؤية اللاعب للهدف يبدأ اللاعب بالتهدف من القفز على الهدف ثم إلى خلف المجموعة وبتكرارات مناسبة بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة والتشجيع اللفظي والمرئي الهدف منه تعلم العينة دقة النتيجة (KR)	10د	التمرين الثاني / تعلم دقة النتيجة (KR) بالإضافة إلى التشجيع اللفظي والمرئي
	راحة إيجابية من خلال التهدئة العامة للعضلات وترويح الجهازين العضلي - العصبي بلعبة مسلية بالإضافة إلى إعطاء التوجيهات والنصائح والإرشادات والتغذية الراجعة المتأخرة حول مرافقات الأداء	5د	القسم الختامي