مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تأثير تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب

م.د غزوان عبد اللطيف حسن، م.م يوسف حسن خلف، أ.م.د فرهاد حسن رحيم

[1،2] جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

[3] جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايميل: ghazwan.abdullatif@uobasrah.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/06/15 تاريخ نشر: 2026/08/25

الملخص

تتجلى اهمية البحث في استخدام أساليب تعليمية حديثة، مثل التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة، التي قد تسهم في تحسين هذه المتغيرات الحركية من خلال إشراك المتعلم بشكل مباشر في عملية التعلم، ومنحه فرصة التجريب والتقويم الذاتي، إذ يمكن أن يسهم هذا النوع من التعلم في تحسين جودة الأداء الحركي، من خلال تعزيز وعي المتعلم بمراحل الحركة، وتصحيح الأخطاء بشكل مستمر، فضلاً عن تنمية روح التعاون والعمل الجماعي داخل المجاميع الصغيرة. وكانت مشكلة البحث :وجود ضعف ملحوظ لدى الطلاب في أداء مهارة التصويب البعيد، والذي قد يعود إلى قصور في تنمية المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بهذه المهارة، نتيجة الاعتماد على أساليب تعليمية ربما لا تراعي الفروق الفردية ولا تشجع على التعلم الذاتي أو التفاعل الجماعي. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب . واستخدم المنهج التجريبي اما عينة البحث كانت طلبة المرحلة الاولى وبعد تطبيق التمرينات التعليمية تم التوصل الى اهم الاستنتاجات : تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة حققت المستوى التعليمي المطلوب في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب . وكانت اهم التوصيات : اعتماد تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة كونها حققت المستوى التعليمي المطلوب في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات ، التعلم الذاتي ،أسلوب المجاميع الصغيرة الكينماتيكية ، التصويب البعيد.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/f211ex68

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Impact of Self-Learning Exercises Using Small Group Methods on Developing the Kinematic Variables of Long-Range Basketball Shooting Performance in Students

Asst. Dr. Ghazwan Abdul Latif Hassan, Asst. Lect. Yusif Hassan Kalaf, Asst. Prof. Dr. Farhad Muhamad Raheem

[1,2] University of Basra, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

[3] University of Sulaymaniyah, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: ghazwan.abdullatif@uobasrah.edu.iq

* Corresponding Orcid: https://orcid.org/0009-0003-6496-9996

Received: 15-06-2026 **Publication: 25-08-2026**

Abstract

The importance of this research lies in the use of modern educational methods, such as self-learning using small group methods, which can contribute to improving these kinematic variables by directly involving the learner in the learning process and giving them the opportunity for experimentation and self-evaluation. This type of learning can contribute to improving the quality of motor performance by enhancing the learner's awareness of the phases of movement and continuously correcting errors, in addition to developing a spirit of cooperation and teamwork within small groups. The research problem was the noticeable weakness among students in performing the long-range shooting skill, which may be due to a deficiency in developing the kinematic variables associated with this skill, resulting from reliance on teaching methods that may not consider individual differences or encourage self-learning or group interaction. The research objective was to identify the impact of self-learning exercises using small group methods on developing the kinematic variables of long-range basketball shooting performance in students. The experimental method was used, and the research sample consisted of first-year students. After implementing the educational exercises, the most important conclusions were reached: self-learning exercises using the small group method achieved the required educational level in developing the kinematic variables of long-range basketball shooting performance for the students. The most important recommendation was to adopt self-learning exercises using the small group method, as they achieved the required educational level in developing the kinematic variables of long-range basketball shooting performance for the students.

Keywords:
Exercises, Self-learning, Small group method, Kinematics, Long-range shooting.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/f211ex68

1-1 المقدمة:

عملية التعلم من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها تقدم المجتمعات، إذ لم تعد مقتصرة على التلقين التقليدي، بل أصبحت تتجه نحو أساليب حديثة تركز على دور المتعلم الفعّال في اكتساب المعرفة. ومن بين هذه الأساليب، يبرز التعلم الذاتي بوصفه أحد الاتجاهات التربوية المعاصرة التي تمنح المتعلم دوراً محورياً في تنظيم تعلمه وفق قدراته واستعداده، مما يعزز من دافعيته ويزيد من مستوى استيعابه. كما أن أسلوب المجاميع الصغيرة يُعد من الأساليب التعليمية الفعالة التي تتيح للمتعلمين فرصة التفاعل والتعاون وتبادل الخبرات فيما بينهم، الأمر الذي يسهم في تعزيز الفهم وتطوير الأداء.

ولهذا يرى (اماني الربابعة، 2020) التعلم الذاتي هو " التعلم الذي يتم من خلاله توجيه مفهوم وتصميم مشروع التعلم من قبل المتعلم وتنفيذه وتقييمه، وهذا لا يعني أن التعلم الذاتي هو تعلم فردي للغاية يتم إجراؤه دائما بمعزل عن الآخرين، إنما يمكن للمتعلمين العمل بطرق ذاتية التوجه أثناء مشاركتهم في العمل الجماعي "(اماني، 2020: 52)

كذلك يرى (Saienko, N., & Lavrysh، 2020) التعلم الذاتي هو " يوفر فرصة للتعلم وفقا لاحتياجات المتعلمين واهتماماتهم، مما يسهم في إيجاد بيئة خصبة من الإبداع والتحفيز" (Saienko, N., & Lavrysh، 2020: 1466).

وبخصوص تدريس المجاميع الصغيرة ترى (ناهدة عبد زيد، 2011) " قد يلجئ بعض المدرسين الى استعمال التعليم الذاتي لمجموعة صغيرة لغرض تحقيق اهداف تعليمية محددة ، ان نجاح المدرس في استعمال هذا الاسلوب يعطي له وقتا كافيا للقيام الاعمال المهمة " (ناهدة، 2011: 43).

وفي المجال الرياضي، ولاسيما في كرة السلة، يُعد الأداء المهاري أحد المؤشرات المهمة لنجاح العملية التعليمية والتدريبية، إذ يعتمد بشكل كبير على الجوانب الحركية الدقيقة التي يمكن تحليلها من خلال المتغيرات الكينماتيكية. ويُعد التصويب البعيد من المهارات الأساسية التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتوافق الحركي، فضلاً عن فهم ميكانيكية الحركة بشكل صحيح.

وتتجلى اهمية البحث في استخدام أساليب تعليمية حديثة، مثل التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة، التي قد تسهم في تحسين هذه المتغيرات الحركية من خلال إشراك المتعلم بشكل مباشر في عملية التعلم، ومنحه فرصة التجريب والتقويم الذاتي، إذ يمكن أن يسهم هذا النوع من التعلم في تحسين جودة الأداء الحركي، من خلال تعزيز وعي المتعلم بمراحل الحركة، وتصحيح الأخطاء بشكل مستمر، فضلاً عن تنمية روح التعاون والعمل الجماعي داخل المجاميع الصغيرة.

2-1 مشكلة البحث:

مهارة التصويب البعيد بكرة السلة من المهارات الأساسية التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتوافق الحركي، إذ تعتمد على مجموعة من المتغيرات الكينماتيكية. وعلى الرغم من الجهود المبذولة من قبل المدرسين في تعليم هذه المهارة، الا انا احتياج الى طراق تدريسية وتعليمية تساهم في رفع المستوى نحو الافضل.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة في لعبة كرة السلة وعلم البيوميكانيك يرى ان المشكلة الفعلية للبحث في وجود ضعف ملحوظ لدى الطلاب في أداء مهارة التصويب البعيد، والذي قد يعود إلى قصور في تنمية المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بهذه المهارة، نتيجة الاعتماد على أساليب تعليمية ربما لا تراعي الفروق الفردية ولا تشجع على التعلم الذاتي أو التفاعل الجماعي. ومن هنا تبرز الحاجة إلى اعتماد تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة، لمعرفة مدى تأثيرها في تحسين هذه المتغيرات الحركية، وبالتالي الارتقاء بمستوى أداء التصويب البعيد لدى الطلاب.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/f211ex68

1-3هدف البحث:

1-التعرف على تأثير تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لتمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

-البشري: طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة البصرة.

-المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة.

-الزماني: المدة من 12/10 / 2025 لغاية 10 /2 / 2026

2-المنهجية والاجراءات المتبعة:

2-1المنهج:استخدم الباحثون المنهج التجريبية ذو التصميم المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) وذات الاختبارات القبلية والبعدية لغرض معالجة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة والبالغ عددهم (340) طالب. وتم اختيار العينة والبالغ عددهم (24) طالب وهم يمثلون شعبة واحدة وبذلك تشكل نسبة العينة (%) من المجتمع الاصلي. وبعدها تقسمت العينة عشوائيا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لتضم كل مجموعة (12) طالب ، وتم التجانس باستخدام معامل الاختلاف في القياسات الجسمية كما في الجدول (1) اما التكافؤ فقد استخدم اختبار (t) في المتغيرات والاختبار المستخدم وكما في جدول (2).

جدول (1)

يوضح الاوساط والانحرافات ومعامل الاختلاف لغرض التجانس في قياس العمر

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
العمر/ سنة	19.562	0.754	3.854	19.745	0.865	4.38
الطول/ سم	171.47	1.526	0.889	171.65	1.632	0.95
الوزن / كغم	70.74	0.967	1.366	70.54	0.867	1.229

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68

جدول (2)

يوضح الاوساط والانحرافات وقيم (t) لغرض والتكافؤ في الاختبارات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
زمن النهوض	ثانية	0.845	0.12	0.864	0.23	0.22	0.31	غير معنوي
زاوية طيران الكرة	درجة	47.4	0.352	47.52	0.371	0.705	0.731	غير معنوي
اقصى ارتفاع لمركز الثقل عند التصويب	متر	1.35	0.074	1.34	0.053	0.333	0.356	غير معنوي
زاوية الركبة عند اقصى انثناء	درجة	127.2	0.654	127.3	0.647	0.326	0.412	غير معنوي
زاوية الورك عند اقصى انثناء	درجة	120.32	0.742	120.42	0.845	0.267	0.314	غير معنوي
زاوية المرفق عند اقصى انثناء	درجة	70.42	0.864	70.53	0.674	0.301	0.412	غير معنوي

3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

1-3-2 وسائل جمع البيانات

1-المراجع والمصادر

2-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

-ساعة توقيت.

-كامرة (فديو).

-حاسبة الكترونية (لابتوب).

-مقياس رسم طول (2 متر)

-كرات سلة.

-ملعب كرة سلة.

4-2 إجراءات البحث:

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وشملت المتغيرات الكينماتيكية الضرورية لنجاح التصويب البعيد وهي:

1-زمن النهوض.

2-زمن الطيران.

3-اقصى ارتفاع لمركز الثقل عند التصويب.

4-زاوية الركبة عند اقصى انثناء.

5-زاوية الورك عند اقصى انثناء.

6-زاوية المرفق عند اقصى انثناء.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68

2-4-2 اختبار التصويب البعيد (فائز، مؤيد، 1999: 220)

الغرض: قياس التصويب البعيد

الادوات: كرة سلة، هدف كلة سلة.

الاداء : يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف، وعند وصوله إلى منطقة نقطة التماس خط الرمية الحرة بالقوس يقوم بالقفز والتصويب. ويمنح المختبر (10) محاولات.

التسجيل:

يمنح المختبر نقطة واحدة عن كل حالة تصويب ناجحة، واعلى نقاط يتم الحصول عليها هي (10) نقاط

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثون بتاريخ 2025/12/10 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية من خلال تطبيق بعض التمرينات التعليمية الذاتية ووفق محددات ميكانيكية لمعرف الادوات والمواد المطلوبة وكذلك التمرينات التعليمية وكيفية ادائها والمعوقات التي تواجه الباحثون في التجربة الرئيسة لغرض معالجتها.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: اجريت في تاريخ 2025/12/14

2-5-2 تمرينات التعلم الذاتي المستخدمة:

قام الباحثون بأعداد مجموعة من التمرينات التعليمية الذاتية وفق اسلوب المجاميع الصغيرة وفق محددات تساعد على اعطاء المتغيرات الكينماتيكية بصورة افضل اذ تقسم العينة الى مجاميع متساوية وكل شخص بمجموعة يعمل ذاتيا مع تصحيح ذاتيا، وكل مجموعة تودي المهارة وفق المحددة الممنوحة لها وطبيع التمرينات المستخدمة فيها بعض الادوات لغرض رفع مستوى التصويب البعيد.

وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدتين تعليمة، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2025/12/15 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2026/2/9.

2-5-3: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2026/2/10

2-6 الوسائل الإحصائية:تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة البيانات.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يوضح الفروقات بين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات والاختبار

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي				
زمن النهوض	ثانية	0.845	0.725	0.034	3.529	0.00	معنوي
زاوية طيران الكرة	درجة	47.4	48.14	0.21	3.523	0.00	معنوي
اقصى ارتفاع لمركز الثقل عند التصويب	متر	1.35	1.414	0.017	3.764	0.00	معنوي
زاوية الركبة عند اقصى انثناء	درجة	127.2	126.14	0.378	2.804	0.00	معنوي
زاوية الورك عند اقصى انثناء	درجة	120.32	119.42	0.274	3.284	0.00	معنوي
زاوية المرفق عند اقصى انثناء	درجة	70.42	69.45	0.265	3.66	0.00	معنوي

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68

جدول (4)

يوضح الفروقات بين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات والاختبار

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطاء القياسي	قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		القبلي	البعدي				
زمن النهوض	ثانية	0.864	0.674	0.064	2.968	0.00	معنوي
زاوية طيران الكرة	درجة	47.52	49.17	0.578	2.854	0.00	معنوي
اقصى ارتفاع لمركز الثقل عند التصويب	متر	1.34	1.541	0.084	2.392	0.00	معنوي
زاوية الركبة عند اقصى انثناء	درجة	127.3	125.14	0.864	2.5	0.00	معنوي
زاوية الورك عند اقصى انثناء	درجة	120.42	118.42	0.741	2.699	0.00	معنوي
زاوية المرفق عند اقصى انثناء	درجة	70.53	68.24	0.864	2.65	0.00	معنوي

جدول (5)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبار

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
زمن النهوض	درجة	0.725	0.042	0.674	0.05	2.428	0.00	معنوي
زاوية طيران الكرة	درجة	48.14	0.235	49.17	0.243	9.196	0.00	معنوي
اقصى ارتفاع لمركز الثقل عند التصويب	درجة	1.414	0.078	1.541	0.096	3.097	0.00	معنوي
زاوية الركبة عند اقصى انثناء	درجة	126.14	0.356	125.14	0.421	5.464	0.00	معنوي
زاوية الورك عند اقصى انثناء	درجة	119.42	0.274	118.42	0.234	8.333	0.00	معنوي
زاوية المرفق عند اقصى انثناء	درجة	69.45	0.36	68.24	0.311	7.658	0.00	معنوي

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها وفق جدولي (3) و(4) تبين لنا هناك تعلم وتحسن في التصويب البعيد وكذلك المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة من خلال تطبيق التمرينات المناسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولهذا يرى (سعد محسن، 1996) " المنهج التعليمي يودي الى التنمية والتطور، اذا تم انجازه ورسمه بصورة علمية في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة "(سعد، 1996، 98).

بينما يرى (ظافر هاشم إسماعيل، 2002) " التمارين المختارة وبصورة علمية وادائها بتكرارات مناسبة تعتبر من الظواهر الطبيعية للتعليم واكيد يحدث تطور بالتعلم بسبب اتباع الاسلوب العلمي الصحيح " ظافر، 2002: 217).

ان اختيار التمرينات الصحية لابد ان تحقق الهدف التعليمي ولهذا يرى (قاسم لزام 2005) " إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري"(قاسم، 2005، 56).

وفي جدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية في تعلم التصويب البعيد نتيجة استخدام التمرينات التعليمية الصحيحة والهادفة وهي تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة ولهذا يرى (on Knowles, M. S., Holton، 2015) " يفضل استخدام التعلم الذاتي لان المتعلم يتحمل

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68

مسؤوليته في اتخاذ القرار والتفاعلات التعاونية الموجهة بين المعلم والمتعلم واسلوب حل المشكلات مع الموارد المتاحة هي افضل الخبرات التعليمية اتي اكتسبوها من مراحل التعليم السابقة " (Knowles, M. S., Holton، 2015: 85)

ووفق هذه التمرينات تم تحسن المتغيرات الكينماتيكية المستخدمة بالبحث وهذا يدل على التعليم الصحيح والاسلوب المتبع ولهذا يرى (Magill، 2004) ان "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته"(Magill، 2004. 237).

ومن ناحية الزوايا والانثناءات في المفاصل فان" اللاعب يأتي بسرعة عالية اثناء اداء التصويب بالقفز لغرض ينقل وضعه الافقي الذي حصل عليه من خلال الخطوات التقريبية الى الوضع العمودي عند النهوض ولكي يؤثر في هذا التغيير في الوضع يستخدم اقصى مقدار من القوة مستفيد من عملية الثني في مفصل الركبة وبذلك نحول الزخم الافقي الى الاعلى والامام " (حاجم،1995: 69)

اما في مفصل الورك " فان الثني بمفصل الركبة تعمل على زيادة الثني في مفصل الورك لان زاوية الورك تقع بين الجذع وعظم الفخذ وان زيادة اقتراب عظم الفخذ من الورك يكون نتيجة زيادة الثني في مفصل الركبة بسبب التماس المستخدم عند الاثناء " (طلحة،1994: 125).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة حققت المستوى التعليمي المطلوب في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب.

2- اختيار وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لمفاصل الجسم ساعدت في تعديل المسار الحركي لتعليم المهارات ومنها مهارة التصويب البعيد.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد تمرينات التعلم الذاتي بأسلوب المجاميع الصغيرة كونها حققت المستوى التعليمي المطلوب في تنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد بكرة السلة للطلاب.

2- ضرورة اختيار وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لمفاصل الجسم لأنها تساعد في تعديل المسار الحركي لتعليم المهارات ومنها مهارة التصويب البعيد.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68

المصادر:

1- اماني الربابعة. دور التعليم عن بعد في تعزيز التعلم الذاتي لدي طلبة جامعة الزرقاء الخاصة: مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، جامعة فلسطين، العدد 10، مجلد 3، 2020.

2- حاجم شاني عودة. تحليل العلاقة بين المنحني الخصائصي الكينماتيكي والديناميكي لمرحلة النهوض في الحجلة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمراحل اداء الوثبة الثلاثية: اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، 1995.

3-سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريس لتنميه القوه الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1996.

4-ظافر هاشم إسماعيل. الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كمية التربية الرياضية، 2002.

5- طلحة حسام الدين (واخرون). مبادئ التشخيص العلمي للحركة: ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

6- فائز بشير حمودات، مؤيد عبد الله. كرة السلة : ط2 ،دار الكتب للطباعة والنشر،الموصل،1999 .

7- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2005.

8- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي: دار الكتب العلمية،بيروت،2011.

9- Saienko, N., & Lavrysh, Y. Mobile Assisted Learning for SelfDirected Learning Development at Technical University: SWOT Analysis. Universal Journal of Educational Research, 8(4), 1466 - 1474. DOI: 10.13189/ujer.2020.

10- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development. Boston: Taylor & Francis Ltd

11- Magill, A. Motor learning and control. baton , mc. (2004).

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/f211ex68

ملحق (1)
نموذج من الوحدات التعليمية

الأسبوع:الأول الزمن الكلي:42 -44 دقيقة

الوحدة التعليمية: 1-2 **هدف الوحدة**: تعليم مهارة التصويب البعيد

القسم	زمن التمرينات	رقم التمرين	الملاحظات والإشكال
التطبيقي	30 دقيقة	1- يقسم الطلاب إلى مجاميع صغيرة، كل لاعب ينفذ 5 تصويبات بعيدة بينما يقوم زملاؤه بملاحظته وتصحيح زاوية الذراع ووضع الجسم. 2- كل مجموعة تقف على محيط القوس، يتناوب الطلاب على التصويب مع تقييم سريع من المجموعة بعد كل محاولة. 3- يطلب من الطالب التصويب مع التركيز على زاوية معينة (عالية أو متوسطة)، وبقية المجموعة تلاحظ الفرق في مسار الكرة. 4- طلاب المجموعة يمررون الكرة فيما بينهم، وعند الاستلام يقوم اللاعب بالتصويب مباشرة مع متابعة زملائه للأداء الحركي. 5- كل مجموعة تتنافس لتحقيق أكبر عدد من التصويبات الناجحة خلال وقت محدد، مع تصحيح ذاتي مستمر داخل المجموعة.	-التأكيد على ان تكون التمرينات ذاتية -التاكيد على التغذية الراجعة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/f211ex68