Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Impact of Cooperative Competitive Exercises on Teaching and Developing the Kinematic Variables of Three-Point Basketball Shooting Performance for Students

Authors: Ghazwan Abdul Latif[1] Ali Abdullah Issa[2] Shukri Shaker Falih[3]
University of Basrah/ Department of Physical Education and Sport Sciences[1,2,3]

Article information

Article history:
Received 10/09/2025
Accepted 28/12/2025
Available online 15, Jan ,2026

Keywords:

Competitive drills, cooperative, teaching, kinematic variables, three-point shooting.

DOI:

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1317

Journal of Studies and Researches of Sport Education
https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 1, 2026
Pages:857-868

Abstract

The importance of this research lies in its integration of two fundamental aspects: the scientific and analytical aspect of movement through kinematic variables, and the applied educational aspect through the use of cooperative competitive exercises. The research presents a training model that enhances the quality of teaching three-point shooting skills to students, while simultaneously creating a stimulating and enjoyable learning environment. Furthermore, the significance lies in the fact that analyzing kinematic variables will allow for a more precise understanding of the mechanics of student performance, providing a scientific database that can be used later in developing curricula or designing more effective training programs. Cooperative competitive exercises represent a modern method that helps students acquire the skill faster and more sustainably, as they are directly linked to motivation and engagement, and create opportunities for repetition within realistic learning situations. This research contributes to enhancing the motor skills education in basketball within academic institutions, providing a model that can be applied and developed by coaches, teachers, and researchers in other fields with similarly complex motor skills. The research problem was: the three-point shooting is a crucial skill in basketball due to its direct impact on a team's offensive results. However, observations of students' learning indicate a clear deficiency in mastering this skill, both in terms of accuracy and the associated motor coordination. The research aimed to identify the impact of cooperative competitive exercises on teaching and developing the kinematic variables of three-point shooting in basketball for students. The researchers used an experimental approach, and the sample consisted of first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra. After implementing the exercises, the most important conclusion was reached: cooperative competitive exercises are important and fundamental in teaching and developing the kinematic variables of three-point shooting in basketball for students. The most important recommendation was to adopt cooperative competitive drills, as they are crucial and fundamental in teaching and developing the kinematic variables involved in three-point shooting in basketball for students.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات تنافسية تعاونية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب

غزوان عبد اللطيف[1] علي عبدالله عيسى[2] شكري شاكر فالح[3]

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1,2,3]

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2025/09/10
القبول: 2025/12/28
التوفر على الانترنت: 15,كانون الثاني,2026

الكلمات المفتاحية:
تمرينات تنافسية، تعاونية، تعليم، المتغيرات الكينماتيكية ، التصويب البعيد.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 1 2026

الصفحات: 857-868

الملخص

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يدمج بين جانبين أساسيين: الجانب العلمي التحليلي للحركة عبر المتغيرات الكينماتيكية، والجانب التربوي التطبيقي عبر استخدام تمرينات تنافسية تعاونية. إذ يقدّم البحث نموذجًا تدريبيًا يرفع من جودة تعليم مهارة التصويب الثلاثي لدى الطلاب، ويعمل في الوقت نفسه على بناء بيئة تعليمية محفزة وممتعة. كما تكمن الأهمية في أن تحليل المتغيرات الكينماتيكية سيتيح فهمًا أدق لميكانيكية أداء الطالب، مما يوفر قاعدة بيانات علمية يمكن الاستفادة منها لاحقًا في تطوير المناهج أو تصميم برامج تدريبية ذات فعالية أكبر. أما التمرينات التنافسية التعاونية فتمثل أسلوبًا حديثًا يساعد الطلاب على اكتساب المهارة بشكل أسرع وأكثر ديمومة، لأنها ترتبط مباشرة بالدافعية والاندماج، وتخلق فرصًا لتكرار الأداء ضمن مواقف تعليمية قريبة من الواقع. وبذلك يسهم البحث في تعزيز مسار التعليم الحركي لمهارات كرة السلة في المؤسسات الأكاديمية، ويوفر نموذجًا يمكن تطبيقه وتطويره من قبل المدربين والمعلمين والباحثين في مجالات أخرى تعاني من تعقيد مشابه في المهارات الحركية. وكانت مشكلة البحث: تُعد مهارة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط من المهارات الحاسمة في كرة السلة، لما لها من تأثير مباشر في على نتائج الفريق الهجومية. إلا أن ملاحظة واقع التعليم عند الطلاب تشير إلى وجود قصور واضح في إتقان هذه المهارة سواء من ناحية الدقة أو من ناحية التنظيم الحركي المرتبط بها. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير تمرينات تنافسية تعاونية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، اما عينة البحث كانت طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة، وبعد تطبيق التمرينات تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: التمرينات التنافسية التعاونية مهمة واساسية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب. وكانت اهم التوصيات: اعتماد التمرينات التنافسية التعاونية كونها مهمة واساسية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يمثل التقدم العلمي في مختلف مجالات المعرفة أحد أهم السمات المميزة للعصر الحديث، إذ أصبح الاعتماد على التحليل الموضوعي والدراسة المنهجية أساسًا لفهم الظواهر وتطوير أساليب العمل والتعليم. ومع توسع استخدام التكنولوجيا وطرق القياس الدقيقة، لم يعد التعلم قائمًا على الخبرة وحدها، بل أصبح مبنيًا على بيانات ومعايير يمكن ملاحظتها وتحليلها.(Neamah AL-Jadaan et al., 2024) وقد أسهم هذا الاتجاه العلمي في رفع جودة الأداء الإنساني في ميادين عديدة، من خلال الكشف عن العلاقات بين المسببات ونتائجها، وتطوير أساليب تعليم وتدريب تستند إلى الفهم العميق للحركة والسلوك. ومن هذا المنطلق جاءت الحاجة إلى توظيف البحث العلمي كوسيلة لتحسين الأداء البشري في مختلف المجالات، ومن بينها المجال الرياضي الذي يُعد أحد أكثر المجالات ارتباطًا بالتحليل والقياس. يمثل التقدم العلمي في مختلف مجالات المعرفة أحد أهم السمات المميزة للعصر الحديث، إذ أصبح الاعتماد على التحليل الموضوعي والدراسة المنهجية أساسًا لفهم الظواهر وتطوير أساليب العمل والتعليم.(Hussein, 2025) ومع توسع استخدام التكنولوجيا وطرق القياس الدقيقة، لم يعد التعلم قائمًا على الخبرة وحدها، بل أصبح مبنيًا على بيانات ومعايير يمكن ملاحظتها وتحليلها.(Faleh, 2019) وقد أسهم هذا الاتجاه العلمي في رفع جودة الأداء الإنساني في ميادين عديدة، من خلال الكشف عن العلاقات بين المسببات ونتائجها، وتطوير أساليب تعليم وتدريب تستند إلى الفهم العميق للحركة والسلوك.(Hussain & Chasib, 2024) ومن هذا المنطلق جاءت الحاجة إلى توظيف البحث العلمي كوسيلة لتحسين الأداء البشري في مختلف المجالات، ومن بينها المجال الرياضي الذي يُعد أحد أكثر المجالات ارتباطًا بالتحليل والقياس. تُعد الحركة الرياضية نتاجًا تفاعليًا معقدًا بين القدرات البدنية والمهارية والعوامل الميكانيكية التي تضبط جودة الأداء.(Al-Saeed, 2018; Li, 2025) وفي السنوات الأخيرة أصبح الاتجاه الأكاديمي في علوم الرياضة يميل نحو تحليل الأداء من منظور كينماتيكي بوصفه وسيلة علمية دقيقة لفهم العلاقة بين الحركة ونتائجها، اعتمادًا على تقنيات القياس والتحليل الحركي التي تكشف ديناميكيات الزوايا والسرعات والمسارات. هذا التوجه العلمي أسهم في رفع كفاءة التدريب والتعليم لأنه يمنح المدرب والباحث القدرة على تحديد مواضع القوة والضعف في المهارة الحركية بدقة، مما يؤدي إلى تطوير مناهج تعليمية أكثر استجابة لاحتياجات المتعلمين.(Faleh et al., 2019; KAMIL et al., 2025)

وفي الوقت نفسه، تغيّر دور التدريبات التقليدية ليشمل استراتيجيات حديثة تدمج بين الجانب التنافسي الذي ينشط الدافعية، والجانب التعاوني الذي يدعم التعلم الجماعي ويعزز روح الفريق. فالتنافس يُشعل الحماس لدى الطالب ويدفعه لبذل أقصى جهده، في حين يساهم التعاون في رفع مستوى الفهم، وتبادل الخبرات، وإظهار السلوك الإيجابي داخل المجموعة. وعندما تُدمج هاتان الاستراتيجيتان في تمرينات تعليمية، فإن تأثيرهما يصبح مضاعفًا في تطوير المهارات الحركية خصوصًا في الألعاب الجماعية كالكرة السلة ولهذا ترى (Nahida, 2011) التمرينات التنافسية التعليمية التعاونية هي " من الاساليب الخاصة بالمنافسة ويتم تقيمها من خلال الاداء لمجموعة متنافسة مع مجموعة

اخرى تشارك في نفس العمل، ويتم تحقيق الاهداف التعليمية المحددة من خلال الاداء والفوز المتحقق من قبل المتعلم بصورة فردية او جماعية

ويرى (Nizar, 1999) المنافسة " هي من الوسائل الناجحة في الاستثارة وزيادة رغبة المتعلم، وتعمل على حثه بصورة تجعله يبذل اقصى جهده، وهذه المنافسة قد تكون فردية مع شخص اخر او مع نفسه

تُعد مهارة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط من أهم المهارات الهجومية المؤثرة في نتائج مباريات كرة السلة الحديثة؛ فهي مهارة تتطلب دقة عالية، سرعة مناسبة، ثباتًا في الوضعيات، وقدرة على تنسيق عناصر الحركة في لحظة واحدة. وتُظهر الدراسات أن نجاح هذه المهارة يرتبط بشكل مباشر بمجموعة من المتغيرات الكينماتيكية المهمة مثل زاوية انطلاق الكرة، سرعة التحرير، ارتفاع نقطة الإطلاق، ومسار الحركة. هذه المتغيرات لا تتحسن بشكل فعال إلا من خلال برامج تدريبية تجمع بين منهجية تعليمية دقيقة وبيئة حافزة تزيد من تركيز الطالب وتفاعله.

لكن الكثير من الطلاب يعانون من صعوبة في إتقان التصويب الثلاثي بسبب طبيعة المهارة المعقدة، واستخدام أساليب تعليم تقليدية لا تمنح الطالب فرصًا كافية للممارسة الذكية الفعالة. وهنا ظهرت الحاجة إلى تصميم تمرينات تنافسية – تعاونية تساعد الطالب على التعلم من خلال اللعب والتفاعل والمنافسة المكثفة، مع الحفاظ على روح الفريق والدعم المتبادل داخل المجموعة. هذه الأساليب الحديثة قد تساهم في تحسين الأداء الكينماتيكي للطلاب من خلال رفع جودة الحركة وتنسيقها، وبالتالي تحسين دقة التصويب.

تتجلى أهمية هذا البحث من كونه يدمج بين جانبين أساسيين: الجانب العلمي التحليلي للحركة عبر المتغيرات الكينماتيكية، والجانب التربوي التطبيقي عبر استخدام تمرينات تنافسية تعاونية. إذ يقدّم البحث نموذجًا تدريبيًا يرفع من جودة تعليم مهارة التصويب الثلاثي لدى الطلاب، ويعمل في الوقت نفسه على بناء بيئة تعليمية محفزة وممتعة. كما تكمن الأهمية في أن تحليل المتغيرات الكينماتيكية سيتيح فهمًا أدق لميكانيكية أداء الطالب، مما يوفر قاعدة بيانات علمية يمكن الاستفادة منها لاحقًا في تطوير المناهج أو تصميم برامج تدريبية ذات فعالية أكبر. أما التمرينات التنافسية التعاونية فتمثل أسلوبًا حديثًا يساعد الطلاب على اكتساب المهارة بشكل أسرع وأكثر ديمومة، لأنها ترتبط مباشرة بالدافعية والاندماج، وتخلق فرصًا لتكرار الأداء ضمن مواقف تعليمية قريبة من الواقع. وبذلك يسهم البحث في تعزيز مسار التعليم الحركي لمهارات كرة السلة في المؤسسات الأكاديمية، ويوفر نموذجًا يمكن تطبيقه وتطويره من قبل المدربين والمعلمين والباحثين في مجالات أخرى تعاني من تعقيد مشابه في المهارات الحركية.

1-2 مشكلة البحث:

تُعد مهارة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط من المهارات الحاسمة في كرة السلة، لما لها من تأثير مباشر في نتائج الفريق الهجومية. إلا أن ملاحظة واقع التعليم عند الطلاب تشير إلى وجود قصور واضح في إتقان هذه المهارة سواء من ناحية الدقة أو من ناحية التنظيم الحركي المرتبط بها، إذ يعاني العديد منهم من ضعف في المتغيرات الكينماتيكية. ويظهر هذا القصور غالبًا نتيجة اعتماد أساليب تعليم تقليدية لا توفر بيئة تفاعلية كافية ولا تحقق القدر المطلوب من الممارسة الفعالة. كما أن الاعتماد المحدود على طرائق حديثة تجمع بين التنافس الذي يرفع من الدافعية والتعاون الذي يعزز التعلم الجماعي أدى إلى ضعف استثارة المتعلمين وغياب التحفيز الذي يدفعهم لتحسين أدائهم.

ومع غياب برامج تمزج بين هاتين الاستراتيجيتين ضمن تمرينات تعليمية موجهة، يبقى التطور في الأداء الكينماتيكي للطلاب محدودًا وغير متناسب مع أهمية المهارة.

1-3هدف البحث:

1-التعرف على تأثير تمرينات تنافسية تعاونية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لتمرينات تنافسية تعاونية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط 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 / 2024 لغاية 11 /2 / 2025

2-المنهجية والاجراءات المتبعة:

2-1المنهج: استخدم الباحثان 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 (317) طالب. وتم اختيار العينة والبالغ عددهم (24) طالب وهم يمثلون شعبة واحدة وبذلك تشكل نسبة العينة (7.57%) 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	19.245	0.865	4.494	19.366	0.964	4.977
الطول/ سم	172.32	1.632	0.947	172.45	1.884	1.092
الوزن / كغم	73.41	0.965	1.314	73.52	0.789	1.073

جدول (1)

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			
أقصى انثناء لزاوية مفصل الركبة	درجة	133.245	1.23	133.25	1.43	0.008	0.012	غير معنوي
زاوية انطلاق الكرة	درجة	51.624	0.874	51.523	0.965	0.257	0.264	غير معنوي
زاوية مفصل الورك لحظة الرمي	درجة	179.412	1.41	179.52	1.422	0.179	0.181	غير معنوي
زاوية دخول الكرة	درجة	45.143	0.864	45.231	0.964	0.225	0.231	غير معنوي
التصويب البعيد	نقاط	3.412	0.452	3.562	0.531	0.21	0.234	غير معنوي

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المراجع

2-الملاحظة العلمية.

3-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.

2-4 إجراءات البحث:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

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

1-أقصى انثناء لزاوية مفصل الركبة

2-زاوية انطلاق الكرة

3-زاوية مفصل الورك لحظة الرمي

4-زاوية دخول الكرة

2-4-2 اختبار التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط): (Fayiz& Muayid, 1999)

الغرض: قياس التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط)

الادوات: كرة سلة، هدف كله سلة.

الاداء :يقوم اللاعب بأداء الطبطبة من منتصف الملعب باتجاه الهدف، وعند وصوله إلى منطقة قوس ثلاث نقاط 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:

أجري الباحثان بتاريخ 2024/12/10 تجربة استطلاعية على عينة البحث التجريبية من خلال تطبيق بعض التمرينات التعليمية التنافسية ووفق محددات ميكانيكية لمعرف الادوات والمواد المطلوبة وكذلك التمرينات التعليمية وكيفية ادائها والمعوقات التي تواجه الباحثان في التجربة الرئيسة لغرض معالجتها.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: اجريت في تاريخ 2024/12/15

2-5-2 التمرينات التنافسية التعليمية:

قاما الباحثان بأعداد مجموعة من التمرينات التعليمية التنافسية التعاونية وفق محددات تساعد على اعطاء المتغيرات الكينماتيكية بصورة أفضل من اشرطة وخطوط تعجل المتعلم يتنافس في الاداء وخصاصة التصويب ومن ثم التهديف بصورة تكون تلك المحددات عامل في تحقيق الفوز.

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 2024/12/16 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2025/2/10.

2-5-3: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2025/2/11

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				
أقصى انثناء لزاوية مفصل الركبة	درجة	133.245	134.99	0.781	2.234	0.00	معنوي

زاوية انطلاق الكرة	درجة	51.624	53.24	0.441	3.664	0.00	معنوي
زاوية مفصل الورك لحظة الرمي	درجة	179.412	180.54	0.521	2.165	0.00	معنوي
زاوية دخول الكرة	درجة	45.143	47.33	0.956	2.287	0.00	معنوي

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				
أقصى انثناء لزاوية مفصل الركبة	درجة	133.25	136.12	0.998	2.875	0.00	معنوي
زاوية انطلاق الكرة	درجة	51.523	55.32	0.976	3.89	0.00	معنوي
زاوية مفصل الورك لحظة الرمي	درجة	179.52	182.44	0.869	3.36	0.00	معنوي
زاوية دخول الكرة	درجة	45.231	49.33	1.042	3.933	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			
أقصى انثناء لزاوية مفصل الركبة	درجة	134.99	0.845	136.12	0.917	3.013	0.00	معنوي
زاوية انطلاق الكرة	درجة	53.24	0.746	55.32	0.882	5.977	0.00	معنوي
زاوية مفصل الورك لحظة الرمي	درجة	180.54	0.998	182.44	0.976	4.523	0.00	معنوي
زاوية دخول الكرة	درجة	47.33	0.764	49.33	0.844	5.83	0.00	معنوي

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها وفق جدولي (3) و(4) تبين لنا هناك تعلم وتحسن في التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط وكذلك المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة من خلال تطبيق التمرينات المناسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولهذا يرى (Zafir, 2002) التمارين المختارة وبصورة علمية وادائها بتكرارات مناسبة تعتبر من الظواهر الطبيعية للتعليم واكيد يحدث تطور بالتعلم بسبب اتباع الاسلوب العلمي الصحيح

ويرى (Saad, 1996) المنهج التعليمي يودي الى التنمية والتطور ، إذا 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.

ان بناء المناهج التعليمية يتم من خلال اختيار التمرينات التي تحقق الهدف التعليمي ويطبق بصورة موضوعية ولذلك يرى (Qassem, 2005) إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصوره موضوعيه يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري.

وفي جدول (5) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية في تعلم التصويب البعيد والمحتسب بثلاث نقاط من خلال ارتفاع مستوى المتغيرات الكينماتيكية لا جزاء الجسم والكرة بسبب التمرينات المستخدمة والمحددة للحركات 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

كما ان التمرينات فيها طابع تنافسي مما يعطي السرعة والدقة في الاداء ويعزز من تعلم المهارة ومنها التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط اذ يرى (Talha, 1994) "أن تداخل كل من عنصري الدقة والسرعة ضروري لضمان تحقيق الهدف التعليمي، وجب الأمر الاستعانة بحركات الجسم واجزاءه المختلفة وفق اوضاع ومعدلات إذا ايقاع وتزامن حتى يتحقق أفضل النتائج.

كما ان حيث أن زاوية الدخول للكرة تعتمد بشكل كبير على زاوية الانطلاق وبمان المتعلمين حققوا زاوية الانطلاق بصورة جيدة فان زاوية الدخول ايضا تحسنت وان الربط بين هاتين الزاويتين يكون كلما كانت زاوية الانطلاق مناسبة كانت زاوية الدخول افضل وهذا ما يؤكد (Wadih& Mohamed, 1999) أن لا يزداد الارتفاع عن ما هو طبيعي إذ أن الارتفاع الكبير يعني الحاجة إلى زيادة الدقة بشكل بينما تنخفض الحاجة إلى الدقة في حالة الارتفاع المناسب الذي يكون متلائما مع نوعية التهديف ويعمل على تحقيق الهدف " (Wadih& Mohamed, 1999).

واخيرا ان التعليم وفق ظروف المنافسة واستخدام التمرينات التنافسية تعزز من مستوى التعلم ولهذا ترى (Zakia, 1993) الاتجاهات الحديثة في التعليم تدعو الى الايجابية في التعليم للحصول على الخبرة التي تهيئها المواقف التعليمية للمتعلم ومحورها المعلم التي ينقلها للطالب ليقف الاخير بصورة ايجابية في تحقيق الاهداف المطلوبة "

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- التمرينات التنافسية التعاونية مهمة واساسية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب.

2- المتغيرات البايوميكانيكية لها اساس قوية في تعديل المسار الحركي واعطاء الصحيحة في تعلم المهارات ومنها مهارة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط.

5-2 التوصيات:

1- اعتماد التمرينات التنافسية التعاونية كونها مهمة واساسية في تعليم وتنمية المتغيرات الكينماتيكية لأداء التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة للطلاب.

2- التأكيد على المتغيرات البايوميكانيكية لها اساس قوية في تعديل المسار الحركي واعطاء الصحيحة في تعلم المهارات ومنها مهارة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

الأسبوع: الأول الزمن الكلي:30 –32 دقيقة

الوحدة التعليمية: 1–2 هدف الوحدة: تعليم مهارة التصويب البعيد

القسم	زمن التمرينات	رقم التمرين	الملاحظات والإشكال
التطبيقي	30 دقيقة	1–اداء سباق طبطبة من منتصف الملعب الى قوس ثلاث نقاط واداء التصـــويب البعيد خارج قوس ثلاث نقاط من امام الزميل المدافع بصورة سلبية. 2–اداء مناولة بين زميلين على ان يكون تنافس بين مجاميع مع اداء التصويب البعيد من خارج قوس ثلاث نقاط ومن فوق الحبل الافقي. 3–اداء تنافس على اداء التصـــويب البعيد على دوائر مرقم على الارض خار قوس الثلاث نقاط. 4– تمرين منافســة بين ثلاثة لاعبين يســتلمون كرات من الزميل والسرعة في التصويب لعشر كرات خارج قوس الثلاث نقاط.	–التأكيد على ان تكون التمرينات تنافسية.

References

Al-Saeed, R. (2018). Hip and knee joints biomechanics of karate players during training and competition style kicks.

Al-Abidi, M. H., & Al-Tikriti, W. Y. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research*. University Press.

Al-Askari, N. T. (1997). *Principles of sport psychology*. Al-Shaab Press.

Al-Talib, N. (1997). *Principles of sport psychology*. Al-Shaab Press.

Al-Tikriti, W. Y., & Al-Abidi, M. H. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research*. University Press.

Faleh, S. S. (2019). The center of the weight of the body and its relationship with some kinetic variables and the accuracy of the jump with three points in the basketball for the. Journal of Studies and Researches of Sport Education,/(60), 115-125.

Faleh, S. S., Hassan, A. N., & Kazem, H. A. R. (2019). The Impact of The Small Intensive Training Circuit in the Development of Special Endurance and the Offensive Skills of Young Basketball Players. Marathon, 11(1), 39-50.

Hussain, K. ali, & Chasib, A. S. (2024). Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting in the three-pointer skill of basketball players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(4), 619-638. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.817

Hussein, R. A. (2025). Three-dimensional dynamic analysis of support leg performance in the Kazami Mawashi Giri Karate kick. Journal of Studies and Researches of Sport Education (JSRSE), 755-763. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1172

Ismail, S. M. (1996). *The effect of teaching methods on developing the explosive strength of the legs and arms and its effect on the accuracy of long-distance jumping shots in handball* [Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education].

Ismail, Z. H. (2002). *The interrelated teaching style and its effect on learning and development through spatial organizational options in the tennis learning environment* [Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education].

KAMIL, K. Z., MOHAMMED, M. A., & FALIH, S. S. (2025). Determining an index to predict handling skill based on metabolic equivalent and biological rhythm of basketball players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(4), 229–244. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i4.1118

Li, F. (2025). Exploration on the innovation path of physical education teaching: The strategy of integrating personalized training and biosensor technology from the perspective of biomechanics. Molecular & Cellular Biomechanics, 22(3).

Neamah AL-Jadaan, D. A. A.-S., Alsaeed, R., Nazary, R., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). An analytical study of the index of some biomechanical variables for the shooting skill of forearm handball players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(2), 385–397. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.557

Hamoudat, F. B., & Abdullah, M. (1999). *Basketball* (2nd ed.). Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.

Magill, A. (2004). *Motor learning and control*. McGraw-Hill.

Sabir, Q. L. (2005). *Topics in motor learning*. Al-Jumhuriya Press.

Talha, H. A. (1994). *The motor and functional foundations of sports training*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Yassin, W., & Al-Abidi, M. H. (1999). *Statistical applications and computer uses in physical education research*. University Press.

Zakiya, I. (1993). The effectiveness of using the guided discovery method in teaching some gymnastics skills on motor and cognitive achievement. *Scientific Journal of Physical Education and Sports, Helwan University*.