

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية

تأثير استخدام أسلوب المنافسات على
التعلم المهاري
المهاري لفعالية الرمي بالبندقية
الهوائية

بحث مقدم من قبل
كريمة فياض سالم

بغداد - 2009

ملخص البحث

التعلم المهاري لفعالية الرمي

العنوان : تأثير استخدام أسلوب المنافسات على
بالندقية الهوائية

لقد شمل البحث خمسة لبواب :

الباب الاول : تضمن عرض المقدمة واهمية البحث وكذلك مشكلة البحث التي تجد من خلالها الباحثة وجود أساليب تزيد من دافعية المتعلم وتساعد المعلم على مدى قدرة المتعلم في تطبيق المبادي الأساسية للمهارة بشكل أفضل . وكان البحث يهدف الى التعرف على تأثير أسلوب المنافسات على تطوير المستوى المهاري للرمي بالندقية الهوائية . اما مجالات البحث شملت على عينة من طالبات المرحلة الثانية حيث تم إجراء الاختبار في ميدان الرماية الكائن في كلية التربية الرياضية للبنات / الوزيرية للفترة من ١٠/٣٠ الى ٢٣/١٢/٢٠٠٩ .

الباب الثاني : فقد تضمن على الدراسات النظرية والمشابهة حيث اعتمدت الباحثة على دراسة عزة عبد الفتاح الشيمي ١٩٩٦ ، ودراسة احمد فكري محمد ١٩٨٣ .

الباب الثالث : شمل على استخدام المنهج التجريبي لمعالجة المشكلة وعينة البحث التي يبلغ عددها (٤٠) طالبة موزعة على شعبتين تم اختيارهن بشكل عشوائي ، وقد استخدمت الباحثة أدوات البحث كالندقية الهوائية والعتاد والأهداف ، وكذلك القوانين الإحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، واختبار (T) .

Summary of research

The skillful learn

Title : the effect of using the competitions way on
of the air pressure gun shooting.

The research contained 5 chapters:

First chapter :

It contained the presentation of the introduction and the importance of research as well as the problem that the researcher would find the ways which increase the motivation of the learner and help him or her to apply the essential principles of the skill, the research also aims to know the effect of competitions ways on the developing the skillful level of air pressure gun shooting .

Through this research, there was a test of some students of the second grade which has been taken place in the sport education college – for girls / Al-wazeria from 30-10 to 23-12-2009.

Second chapter:

The research contained experimental studies which the researcher depended

الباب الأول

1-1 مقدمة البحث وأهميته

مما لا شك فيه أن الاهتمام بتعليم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية من الأمور المهمة باعتبارها إحدى فعاليات الرمي المتميزة في العالم، لذا من الضروري الاهتمام بها وخصوصاً في مراحل التعليم الأولى والتقدم بها.

لان عملية تعلم المهارة تأتي من خلال استخدام المدرس الأسلوب الأمثل في التعلم لتحقيق التحصيل التربوي من جهة وحث الطالب المتعلم على مضاعفه جهده لينافس ذاته من جهة أو الاخرين من زملائه من جهة أخرى وبالتالي يمكن الحصول على جو من التحفز الفردي والجمالي بالنسبة لطلاب الشعيه الواحدة ويكون دور المدرس خلق المواقف الايجابية التي تعمل على رفع مستوى المنافسة فالبعض يكون تدعيمه ذاتياً من خلال رغبته بالحصول على أفضل الرميات للوصول للانجاز.

ومن هنا تمكن أهمية البحث في اختبار أسلوب المنافسات المعرفة مدى تأثيره على تعلم مهارة الرمي بالبندقية الهوائية لدى المتعلمين المبتدئين.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة في هذا المجال وعند تدريس فعالية الرماية ولسنوات عديدة، وجدت أن هناك أساليب تساعد في أنجاح الرمي ومن هذه الأساليب هو أسلوب المنافسات الذي يزيد من دافعية المتعلمين ويساعد المدرس في الحكم على مدى قدرة المتعلمين على تطبيق المبادئ الأساسية في المهارة التي تعلموها.

فالتعليم وفق هذا الأسلوب يخلق في الطالب روح المبادرة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وبذلك تربي فيه الصفات الخلفية المطلوبة في المنافسة وخارجها.

ومن خلال هذا المفهوم وجدت الباحثة أن استخدام هذا الأسلوب يساعد في تعلم مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال تحديد الواجبات المطلوبة والقواعد الخاصة بعملية الرمي بالبندقية الهوائية.

3-1 هدف البحث:

التعرف على تأثير أسلوب المنافسات على التعلم المهاري لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

4-1 فرضية البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية في التعلم المهاري لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.
- 2- هناك تأثير ايجابي لأسلوب المنافسات على التعلم المهاري لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري - عينه من طالبات المرحلة الثانية المنتضات في درس الرماية المنهجي.
المجال الزمني - الفترة الواقعة من 10/20 الى 12 /23 /2009.
المجال المكاني - ميدان الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية - جامعة بغداد.

2-الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة : 1-2 الدراسات النظرية : أسلوب المنافسات:

هناك من عرف تمرين المنافسة علماً أنه الأداء الحركي الذي ينسجم مع مساره الحركي ومتطلبات المنافسة للفعالية التي يتخصص فيها الرياضي⁽¹⁾.

ويذكر عبد علي نصيف وآخرون (1988) أن تمرينات المنافسة تأتي طبقاً لشروط وقانون الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي، فهي تعتبر الوسيلة لتطوير المهارة لكثير من الألعاب ومنها الألعاب التي تحتاج الى المطاولة والفعاليات التي تعتمد على الناحية الفنية فهي تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره، فهي تؤهله جسمياً ونفسياً وتكنولوجياً وفق شروط المنافسة⁽²⁾.

أن تمرينات المنافسة تؤدي في شكل المنافسة الرياضية ولكنها تختلف عنها من خلال ظروف التدريب واستخدام القواعد القانونية للمنافسة ووضع الرياضي في ظروف المنافسة بقدر الامكان وتختلف طبيعة هذه التمرينات وأنواعها تبعاً لاختلاف التمرينات الرياضية⁽³⁾.

(1) هاره: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف ط2، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990 ص89.

(2) عبد علي نصيف، قاسم حسن: مبادئ علم التدريب الرياضية ط1، بغداد مطبعة التعليم العالي 1988 ص88.

(3) أبو العلا أحمد، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط1، جامعة حلوان دار الفكر العربي 1997 ص43.

أنواع المنافسة :

يعتمد استخدام المنافسة على نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وعلى المواقف التي يتطلبها هذا النشاط بغية تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك، فقد يتنافس التلميذ مع نفسه أو مع تلميذ آخر حسب متطلبات الأداء أو اللعبة وقد اختلفت الأداء حول تقسيم المنافسات فقد قسمها هاره (1975)⁽¹⁾ على أشكال معتمداً على نوع الفعالية وهي:-

- ✚ المنافسة الفردية وتشمل (الرمية، السباحة، الجمباز...الخ).
- ✚ المنافسة الزوجية وتشمل (التنس، الملاكمة، الجودو...الخ)
- ✚ المنافسة الجماعية وتشمل (كرة السلة، كرة الطائرة، القدم....الخ)⁽²⁾
- ✚ وهناك من قسمها على أنها تشمل مظهرين حيث يؤكد أيلين وديع فرج (1987)⁽³⁾ على أن المنافسة هي:-

✚ منافسة مباشرة: هي نزاع بين فردين أو أكثر يناضلون من أجل تحقيق هدف.

✚ منافسة غير مباشرة: هي منافسة يجتهد خلالها الفرد في تحقيق هدف مع نفسه أو بالاعتماد على قدراته دون الاعتماد على شخص آخر.

المنافسة أسلوب من أساليب التعلم

أن اختيار المدرس المنافسة أسلوباً في التعلم يؤدي الى تحقيق مضاعفة الجهد للطلاب، ف المنافسة التي تحدث بين الطلبة محاوله كل واحد منهم الاحراز التقدم المطلوب تعد بحد ذاتها عنصر تعزيزي لمبدأ الاشارة في التعلم والسلوك⁽⁴⁾.

لذلك اهتم مدرسوا التربية الرياضية باستخدام أسلوب المنافسات لما له أهمية في بذل أقصى جهد من قبل الطالب في ممارسة المهارة المطلوبة، فالجهد المبذول المرتكز على المنافسة

(2) هاره: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، جامعة بغداد مطابع التعليم العالي (1990) ص239.

(3) أيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية منشآت المعارف، 1987 ص59.

(4) عبد علي الجسماني: علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية بغداد مطبعة الخلود، 1984 ص423.

بغية التفوق إنما هو عامل يعد من صميم طبيعة الانسان وعلى هذا الأساس فا المنافسة التي يبذلها الطالب إنما هي اتجاه تربوي سيلم⁽¹⁾.

التأثير النفسي لتمرينات المنافسة :

أن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها المتعلم أثناء الدرس وعلى الرغم من حرص المدرس على خلق الأجواء المماثلة لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التمرينات التي تتلائم مع ظروف المنافسة الحقيقية أو التجريبية لذا لابد من إيجاد أساليب تخدم المتعلم وتكيفه وفق ظروف المنافسة الفعلية، اذ يهتم أسلوب المنافسة في الارتقاء بشخصية المتعلم من خلال تنمية وتطوير قدراته ومهاراته ويساعده في امتلاك سمات خلفية أراوية تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية⁽²⁾.

2-2 الدراسات المشابهة :

أولاً: دراسة عزة عبد الفتاح الشيسي (1991)⁽³⁾ :

قام الباحث بأجراء البحث الموسوم أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الأداء الجماعي حيث ظهر خلال دراسته أن تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة أفضل با استخدام أسلوب المنافسات مقارنة بالطريقة التقليدية فهو يزيد من فاعلية الفريق وتفويقه في المباريات.

ثانياً: دراسة أحمد فكري محمد (1983)⁽⁴⁾ :

كان عنوان هذه الدراسة تأثير استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى الأداء للناشئين وقد دلت نتائج الدراسة على تطوير اتجاه ومستوى أداء الناشئين بدفع الجلة باستخدام أساليب التنافس المختلفة أثناء عملية التعليم والتدريب وكذلك أدى استخدام التنافس بين أفراد المجموعة الى تطوير الاتجاهات نحو دفع الجلة بدرجة أكبر

(1) Stones Eian inteoduction To educational psychology, Methuen, London, 1968, p. 211.

(2) <http://www.hayatnafs.com/monazatanafs/sportcompetitiondescription&Treat.htm>.

(3) عزة عبد الفتاح الشيسي: أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة على التحصيل الحركي وتطوير الأداء.

الجماعي: مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية ومطبعة الرواد. (1991) ص284.

(4) أحمد فكري محمد: أثر استخدام أساليب ممتاته للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين: مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة الرواد، 1983 ص281.

من غيرها وهكذا، ومن خلال الدراسات يستنتج الباحثين أن استخدام أسلوب المنافسات له أهمية في عملية التعلم وتطوير الأداء للمهارات الرياضية.

3-الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته :

3-1 منهج البحث:

تم استخدام أسلوب البحث التجريبي وبأسلوب مجموعتي المتكافئتين في معالجة مشكلة البحث لأنه ألا أكثر ملائمة لطبيعة البحث ومن أجل الوصول الى نتائج دقيقة.

3-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة بغداد والبالغ عددهن (40) طالبة بواقع شعبتين (أ) . (ج) للعام الدراسي (2009- 2010) وقد تم اختياره إحدى الشعبتين وبالطريقة العشوائية لتصبح أ المتكونة من (20) طالبة هي المجموعة التجريبية وشعبه (ج) المتكونة من (20) طالبة هي المجموعة الضابطة ولم تكن كلنا الشعبتين ممن سبق لهن أن تدرين على الرمي بالبندقية الهوائية.

أن السبب الذي دفع الباحثة الى اختبار عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية هو كونهن يدرسن فعالية الرمي كدرس منهجي مقرر.

3-3 أدوات البحث:

لقد استخدمت الباحثة أدوات البحث الملائمة والتي تمثلت في استخدام البندقية الهوائية والأهداف الكارتونية المعتمد عليها من قبل الاتحاد والعتاد (5، 4 ملم)، هذا تم استخدام القوانين الاحصائية التالية لمعالجة المتغيرات الخاص بالبحث احصائيا- الوسط الحسابي.

± الانحراف المعياري

± اختبار T

3-4 خطوات إجراء البحث:

بعد التأكد من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبار المهاري ودقته وكفاءته وتقبل عينة البحث لمفردات الاختبار قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث حيث أجريت هذه الاختبارات في ميدان الرماية الكائن في كلية التربية الرياضية للبنات وقد استغرقت الفترة لأجراء الاختبارات القبليّة ثلاث أيام حيث تم اختبار كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة.

وبعدها قامت الباحثة بوضع تمرينات المنافسة ضمن المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية في مادة الرماية بالبندقية الهوائية للمرحلة الثانية في الكلية، اذ تم ادخال هذه التمرينات في القسم (التحضيرى ولمدة (8) أسابيع موزعه على وحدة تعليمية لكل أسبوع وبواقع 20 دقيقة لكل وحده في الأسبوع وبذلك أصبح مجموع الوحدات التعليمية الخاصة بالمهارة (8) وحدات ضمن المنهج الخاص حسب الاستفادة، منها بالنسبة للجزء المهاري لكل وحده في استخدام تمرينات تساعد في تحقيق كافة متطلبات التدريب وتكيف الجسم ورفع قدراته البدنية ومستوى التكنيك وكذلك رفع روح المنافسة والتشويق والابتعاد عن الملل وهذا مما يزيد من رغبة المتعلمين في تطبيق المهارة ورفع مستوى التكنيك العملية الرمي بالبندقية الهوائية حيث تم توزيع الطلاب الى أزواج لينافس كل منها الآخر وبالتبادل وذلك من خلال رفع السلاح لفترة زمنية وحسب قدره الطالب على التحمل وخاصة أن وزن السلاح (4.5) كغم، بعدها يتم تبادل الأدوار أما دور المدرس فهو احتساب الفترة الزمنية التي استغرقها كل طالب في حمل السلاح وتقييمه على هذا الاساس وهكذا بالنسبة للطلاب الاخرين. وبذلك يمكن تحسين مطاوله حمل السلاح.

وقد حددت الباحثة الهدف من البرنامج التعليمي الذي يتمثل بتعليم الأداء الفني للرمي بالبندقية، والذي هو أساس التقويم بين المجموعة التجريبية والضابطة، كذلك تم استخدام استمارة التقويم التي حصلت على التقويم الايجابي للخبراء عند عرضها عليهم⁽¹⁾. وعند انتهاء فترة تنفيذ البرنامج المقترح قامت الباحثة بأجراء الاختبار البعدي عن طريق الاستعانة براء الخبراء من ذوي الاختصاص في فعالية لرمي بالبندقية الهوائية للتوصل الى نتائج موضوعيه ولاحتساب الدرجة النهائية لأفراد العينة⁽²⁾.

4-الباب الرابع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

(1) كريمة فياض: أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، رسالة ماجستير غير منشورة 1996 ص90.

(2) غصون ناطق ماجستير رياضية.

بان جهاد ماجستير تربية رياضية.

لاجل معرفة مدى تحقيق فرضية البحث ومدى تأثير البرنامج المقترح على تطوير مهارة الرمي بالبندقية الهوائية للمجموعة التجريبية قامت الباحثة بعرض النتائج وتحليلها من خلال استخدام الطرق الاحصائية التي تتلائم مع طبيعة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث تم التوصل الى النتائج التالية.

1-4 عرض النتائج وتحليلها :

يبين الجدول (1) نتائج الاختبار القبلي لمهارة الرمي بالبندقية الهوائية حيث أظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة قبل الاختبار.

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي لمستوى الأداء الفني لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية للتجربة الاستطلاعية.

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
تجريبية	1.58	0.71	1.33	20.021	38	5%	الفرق عشوائي
ضابطة	1.31	0.71					

أما نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة الرمي بالبندقية فقد أظهرت وجود دلالة معنوية عالية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للبندقية الهوائية حيث كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية $1/58$ والانحراف المعياري $1/71$.

أما مجموعة الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي $2/98$ والانحراف المعياري $0/79$ وعند استخدام (T) المحتسبة البالغة $9/33$ فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة $2/021$ تحت درجة حديه 38 ومستوى دلالة 5% أي أن الفرق ذا معنوية عالية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لقيمة T المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في مستوى الأداء الفني لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
					ع	س	ع	س	
معنوي	%5	38	2.021	9.33	0.78	2.98	5.71	1.58	التجريبية
عشوائي	%5	38	2.021	1.73	0.44	1.24	0.71	1.31	الضابطة

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي (س) لها في الاختبار القبلي (1.31) والانحراف المعياري (71%) في حين ظهر في الاختبار البعدي أن الوسط الحسابي (1.24) والانحراف المعياري (44%) وعند استخراج قيمة (T) الجدولية البالغة (2.021) تحت درجة حرية (38) واحتمال خطأ (5%) حيث ظهر أن الفرق كان عشوائي، هذا ومن أجل معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية فإن الجدول رقم 3 يبين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي (س) للمجموعة التجريبية (2.98) والانحراف المعياري (79%) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها (1.24) والانحراف المعياري (ع) 44% وبعد استخدام (T) المحتسبة والبالغة (8.44) ظهر أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.021) تحت درجة حرية (38) واحتمال خطأ 5% وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية للاختبار البعدي لمجاميع البحث في مستوى الأداء الفني للرمي بالبندقية الهوائية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجاميع
الفرق معنوي	%5	38	2.021	8.44	0.76	2.98	تجريبية
					0.44	1.24	ضابطة

2-4 مناقشة النتائج:

في ضوء المعالجات الاحصائية لنتائج البحث التي تم التوصل إليها فان مناقشة

النتائج تظهر ما يلي:

جدول (1) يظهر عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابين في نتائج الأداء المهاري للرمي بالبندقية الهوائية في الاختبار القبلي وهذا يدل على تجانس أفراد العينة قبل بدء التجربة.

أما جدول (2) فهو يوضح وجود فرق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين الحسابين في نتائج الاختبار لمستوى الأداء الفني لمهارة الرمي بالبندقية القبلي والبعدي للمجموعة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة (T) المحسبة أكبر من قيمتها الجدولية وباحتمال خطأ 5% وهذا يدل على أن تمارين المنافسة تساعد تطوير مهارة الرمي بالبندقية الهوائية.

ويبين جدول رقم (3) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسبة والجدولية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت قيمة (T) المحسبة أكبر من (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يثبت صحة الفرضية والتي تشير الى تأثير أسلوب المنافسات على تعليم اداء الرمي بالبندقية الهوائية وكان سبب تحسين التعلم يعود الى استخدام بعض التمرينات المنافسة التي لها تأثير على عملية السيطرة وتحمل وزن السلاح وبالتالي المحافظة على الأداء الأمثل لتلك المهارة وخاصة فيما يتعلق بتمرين رمي الكرة الطبية والتمارين الخاصة بالتوافق والمطاوله والقوة والمرونة للساقين ولجذع فعملية تطبيق التمرين بشكل تنافسي يحفز الطالب على الأداء بالشكل الأمثل ويبعد عنه الملل والتقاعس في تطبيق المهارة من خلال بث روح التشويق والاثارة وعملية التفاعل مع زملائه داخل الصف.

5- الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الاختبارات للبحث ومناقشة النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات

التالية:-

أولاً:- لقد حققت المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية اللوائي درسن فعالية الرمي بالبندقية الهوائية تعلم.

ثانياً: - أن المجموعة التجريبية حققت مستوى تعلم أفضل من المجموعة الضابطة وهذا يعود الى استخدام أسلوب المنافسات في تعلم فعالية الرمي بالبندقية الهوائية.

5-2 التوصيات:

أولاً: ضرورة استخدام أسلوب المنافسات في الأنشطة الصفية واللاصفية لغرض خلق الأجواء الصحية التي تساعد على بث روح التشويق والعمل الجاد دون ملل.
ثانياً: ضرورة التنوع في استخدام أنماط وأساليب التدريس بما يخدم الفعالية ومدى تطور ورفع قابلية الطلاب على الأداء ألا مثل لمهارة الرمي بالبندقية الهوائية.

المصادر

المصادر العربية

1- أبو العلا أحمد: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط1، جامعة حلوان دار الفكر العربي 1997.

2- أحمد فكري محمد: أثر استخدام أساليب مختلفة للتنافس في دفع الجلة على الاتجاهات ومستوى أداء الناشئين: مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية بغداد مطبعة الرواد 1983.

- 3-أيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، والاسكندرية منشآت المعارف،
1987.
- 4-عبد علي الجسماني: علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية بغداد-مطبعة الخلود-
1984.
- 5-عبد علي نصيف وقاسم حسين: مبادئ علم التدريب الرياضية ط1- بغداد-مطبعة التعليم
العالي، 1988.
- 6-عزة عبد الفتاح الشيسي: أثر استخدام أسلوب المنافسات في تعليم المهارات الأساسية بكرة
السلة على التحصيل الحركي وتطوير.
الأداء الجماعي: مجموعة رسائل ماجستير ودكتوراه في التربية الرياضية مطبعة الرواد
1991.
- 7-كريمة فياض: أثر بعض الأساليب التدريسية على مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية
الرمي بالبندقية الهوائية، رسالة ماجستير غير منشورة، 1996.
- 8-هارة: أصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ط2، الموصل مطبعة التعليم العالي
1990.

المصادر الأجنبية :

- 1-Stones Eian introduction To educational psychology,
Methuen, London, 1968, p. 211.
- 2-[http:// www. hayatnafs. com / monazat atnafs / sport
competition, description & Treat, htm.](http://www.hayatnafs.com/monazat/atnafs/sport%20competition%20description%20&%20Treat.htm)