جامعة بابـل

كلية التربية الرياضية

تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة

رسالة تقدم بها

وسام صلاح عبد الحسين

إلى مجلس كلية التربية الرياضية ـجامعة بابل

وهو جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

أشراف

ا.م.د سامر يوسف متعب **ا.د مازن عبد الهادي احمد**

1429هـ **2008 م**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَقُل رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا))

صدق الله العظيم

سورة طـــه

آية 114

إقرار المشرفين

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة :

((تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة)) التي تقدم بها الطالب (وسام صلاح عبد الحسين) قد تمت تحت أشرافنا في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
أ.م.دسامر يوسف متعب
المشرف
/ / 2008

التوقيع
أ.د مازن عبد الهادي احمد
المشرف
/ / 2008

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة نرشح الرسالة للمناقشة

م. د علي عبد الحسن
معاون العميد للدراسات العليا
كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
/ / 2008

إقرار المقوم العلمي

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة :

((تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة)) قد قومت علمياً بأشرافي فأصبحت ذات أسلوب علمي دقيق وخال من الأخطاء العلمية.

التوقيع
أ.د ظافر هاشم إسماعيل
جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
2007/12/29

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة :

((تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة)) قد تمت مراجعتها لغوياً وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة.

التوقيع
أ.م.د عبد الوهاب حسن
جامعة بابل/ كلية التربية
12 / 1 / 2008

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم. اطلعنا على الرسالة الموسومة :

((تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة)) قدمها الطالب وسام صلاح عبد الحسين في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها. ونقدر انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع
الاسم:م.د ضياء جابر محمد
عضو اللجنة
التاريخ / / 2008

التوقيع
الاسم: ا.م.د محمد عنيس جوي
عضو اللجنة
التاريخ / / 2008

التوقيع
الاسم:أ.د. بيان علي عبد علي الخاقانى
رئيس اللجنة
التاريخ / / 2008

صدقت الرسالة من قبل مجلس كلية التربية الرياضية/جامعة بابل في جلسته المنعقده بتاريخ / 2008/

أ.د بيان علي عبد علي الخاقانى
عميد كلية التربية الرياضة/جامعة بابل
التاريخ / / 2008

الإهـــداء.....

الـــى.....

مَنْ عَلَّمَ دربي بدمهِ...

وأفرغ الدليلَ في عروقي...

ولم يفتأ في بلوغي المرامي...

تيجان الدنيا بأجمعـها...

* أبي

* أمي

* أخوتي

* زوجتي

وســام

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الكون والمرسلين واله الطيبين الطاهرين والى من والاه إلى يوم الدين.....أما بعد

أتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة المشرفين الأستاذ الدكتور مازن عبد الهادي والدكتور سامر يوسف لما قدموه لي من التوجيهات والنصائح السديدة باتجاه أن يكون البحث بشكل اقرب إلى التكامل.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الرياضية/جامعة بابل والى قسم الدراسات العليا.

كما أقدم شكري وتقديري إلى أساتذة كلية التربية الرياضية/جامعة بابل لما قدموه من نصائح وتوجيهات.....

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى لجنة مناقشة إطار البحث.....

كل الشكر والتقدير إلى الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة.....

ولا يفوتني إن أقدم شكري وتقديري إلى الدكتور عصام عبد الحسين لما أبداه من توجيهات ونصائح ومساعدة كبيرة فجزاه الله خير الجزاء....

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور ظافر هاشم المقوم العلمي للرسالة. كل الشكر والتقدير إلى الدكتور عبد الوهاب حسن المقوم اللغوي للرسالة.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى فريق العمل المساعد وعينة البحث....

شكري وتقديري إلى زملائي في مرحلة الماجستير .....

كما أقدم شكري وامتناني إلى السيدة زمن راتب لما قدمته من جهود كبيرة لمساعدة الباحث.....

ولا يفوتني إن أقدم شكري وامتناني إلى موظفات المكتبة في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.....

كما أقدم شكري وتقديري إلى كل شخص لم يذكر اسمه وكان له دور مهماً صغر أو كبر.....

الباحث

تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة

الباحث : وسام صلاح عبد الحسين
المشرفان
أ.م.د سامر يوسف متعب أ.د مازن عبد الهادي احمد
جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية

1429هـ - 2008

يهدف البحث إلى معرفة تأثير تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، وأيضا معرفة تأثير تنوع الممارسة في تطوير نسب تعميم البرامج الحركية لبعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة.

تمركزت مشكلة البحث حول قلة اهتمام اغلب المناهج التعليمية والتدريبية للمدربين إلى تنوع الممارسة للمهارة بأشكالها كافة والتعامل مع خصوصية كل شكل منها والاعتماد عل شكل المهارة العام، مما جعل اغلب اللاعبين الأشبال بالريشة الطائرة يواجهون صعوبة في الأداء خلال المباريات عندما يتم التنويع في الأشكال المهارية نتيجة لتنوع مسار الريشة أثناء المباراة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وشملت عينة البحث على اللاعبين الأشبال لأندية محافظة بابل بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (30) لاعباً وقد شملت العينة جميع إفراد مجتمع البحث. واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات للأشكال المهارية للمهارات التي كانت محور الدراسة وهي اختبارات(الإرسال ، ضربات فوق الرأس ، ضربات الصد والدفع ، الضربات المدفوعة) وبعد أجراء التجانس والتكافؤ تم تقسيم أفراد العينة على ثلاثة مجاميع متساوية العدد منها اثنتان تجريبيتان والثالثة ضابطة. وتم إجراء الاختبارات القبلية في (15-2007/5/16) وبعدها طبق المنهج

التعليمي بالريشة الطائرة والذي استغرق (45) يوماً وبواقع ثلاثة وحدات تعليمية في الأسبوع وكانت مدة الوحدة التعليمية (90 دقيقة) وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية في (7-2007/7/8) على ملاعب نادي المحاويل الرياضي ومنتدى شباب المحاويل لقياس التعلم ونسب التعميم للمهارات المدروسة وتم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات باستخدام وسائل إحصائية مناسبة.

وقد استنتج الباحث:

1. أن تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.
2. أن لتنوع الممارسة دوراً كبيراً وفعالاً في تعلم المهارة بأشكالها كافة.
3. أن نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة الضربة الأمامية اكبر من نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة الضربة الخلفية.
4. *أن المهارة التي يتم تعميمها بنسبة عالية تعمل على رفع مستوى التعلم العام لنفس المهارة.*

لذا أوصى الباحث إلى

1. *استخدام مناهج تعليمية تعتمد على مبدأ تنوع الممارسة في تعلم جميع المهارات الاساسية بالريشة الطائرة.*
2. *الاعتماد على مبدأ تعميم البرامج الحركية في تعلم وتطوير جميع المهارات المفتوحة التي تحتوي على أشكال مهارية متعددة.*
3. *تقديم تعلم مهارة الضربة الأمامية بالريشة الطائرة في جميع المناهج التعليمية لأنها تعطي تعلماً أفضل لباقي المهارات.*

Abstract

The Variation of practice for Generalizing Motor Programms and its influence on learning Some Basic Skills of Beginners in Badminton.

Written by
Wisam Salah Abdil – Hussein

Supervised

Prof . Mazin Abdil – Hadi Ahmed (Ph. D)

Assiten Prof. Samir Yousif Mitib (Ph. D)

The focus of the study is on the deficiency of most of the instructional and training Programmers of trainers for the and diversity of practice of the skill in all its forms and dealing with the specialty of each of these forms and depend on the general form of the skill which made most of youngster players of badminton encounter difficulty in performance when diversifying the skill forms.

The present study aims to know the effect of the instructional programmed on the development end the Generalization of Motor Programmers for some Basic Skills for Youngsters in Badminton and also aims to know the percentages of the Generalization of Motor Programmers for some Basic Skills for Youngsters in Badminton.

The experimental has been used. The sample of the study consisted of the youngster players in Babylon sport clubs in badminton amounting to 30 players including the whole population of the study. The samples were divided into three homogenous and equal groups. Two of them were experimental groups and the third was a control groups. The researcher used a number of tests of the skills forms which were the focus of the study. They are the tests of (serving , strikes over the head , block and push , drive) after making the tests for the studied skills, the pilot study was conducted in (1-2/5/2007) and after conducting the per-tests in (15-16/5/2007), the instructional programmed in badminton was applied which lasted for 45 days. Then, the post tests were implemented in Al-Mahwaeel sport club so as to measure the instruction and the percentages generalization for the percentages of the studied skill. The data abstained form these tests were treated statistically by using suitable means.

The researcher has concluded the following:

1. **The Variation of practice for Generalizing Motor Programmers and its influence on developing Some Basic Skills of Beginners in Badminton has positive effect in learning such skill.**
2. **The variety of practice has a big effective role in learning the skill in all its forms.**
3. **The generalization for the motor programmed for the front kick skill is bigger than the percentage of generalization for the motor programmed for the front kick skill.**

4. **The priority is for the introduction of learning the skill of the front kick over learning the skill in badminton.**

Through the conclusion which the researcher has arrived at, he recommended the following:

1. **Using the instructional programmers which are based on the basis of variety of practice in learning all the basic skill of badminton.**
2. **Depending on the principle of generalization the motor programmers in learning and developing all the open skills which consists of numerous forms of skills.**
3. **Introducing the learning of the skill of the front kick in badminton in all instructional skills fir it give better learning than the rest of skills.**

المحتويات

التسلسل	الموضوع	الصفحة
	العنوان	1
	الآية القرآنية	2
	إقرار المشرفين	3
	إقرار المقوم العلمي	4
	إقرار المقوم اللغوي	5
	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	6
	الإهداء	7
	شكر وتقدير	8
	مستخلص البحث	10-9
	المحتويات	13-11
	الجداول	14
	الإشكال	15
	الملاحق	16
	الباب الأول	
1	التعريف بالبحث	17
1-1	المقدمة وأهمية البحث	18
2-1	مشكلة البحث	19
3-1	أهداف البحث	20
4-1	فروض البحث	20
5-1	مجالات البحث	20
1-5-1	المجال البشري	20
2-5-1	المجال الزماني	20
3-5-1	المجال المكاني	20
	الباب الثاني	
2	الدراسات النظرية والمشابهة	21
1-2	الدراسات النظرية	21
1-1-2	البرنامج الحركي	22
1-1-1-2	مفهوم فكرة البرنامج الحركي	23-22
2-1-1-2	آلية تكوين البرنامج الحركي	24
3-1-1-2	بعض المشاكل التي أدت إلى نشوء فكرة البرنامج الحركي العام	25
2-1-2	تعميم البرامج الحركية	26
1-2-1-2	مفهوم التعميم للبرامج الحركية	26

2-2-1-2	مقاييس البرامج الحركية المعممة	27
3-1-2	انتقال اثر التعلم في المجال الرياضي	28
1-3-1-2	التعريف والمفهوم	29-28
2-3-1-2	انتقال اثر التعلم من خلال التعميم	30
4-1-2	تنوع الممارسة	31
1-4-1-2	مفهوم تنوع الممارسة	31
2-4-1-2	تنوع الممارسة وتأثيرها في مهارات الريشة الطائرة	32
3-4-1-2	تنوع الممارسة وتأثيرها في البرامج الحركية	33
5-1-2	المهارات الأساس للعبة الريشة الطائرة	34
1-5-1-2	الإرسال	35-34
2-5-1-2	الضربة الأمامية	37-36
3-5-1-2	الضربة الخلفية	39-38
6-1-2	الخصائص العمرية لفئة الأشبال الذين تتراوح أعمارهم (10-12) سنة	40-39
2-2	الدراسات المشابهة	40
1-2-2	دراسة سامر يوسف 2004	41-40
2-2-2	دراسة لؤي حسين 2007	42-41
3-2-2	مناقشة الدراسة الحالية	42
	الباب الثالث	
3	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	43
1-3	منهج البحث	44
2-3	عينة البحث	45
3-3	إجراءات تجانس العينة	46-45
4-3	الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة	47
5-3	المهارات موضوع الدراسة	48
6-3	الاختبارات المهارية المستخدمة	58-49
7-3	التجربة الاستطلاعية	59
8-3	الأسس العلمية للاختبارات	60
1-8-3	صدق الاختبار	60
2-8-3	ثبات الاختبار	60
3-8-3	موضوعية الاختبار	60

9-3	الاختبار القبلي	61
10-3	المنهج التعليمي	62-61
11-3	الاختبار البعدي	62
12-3	الوسائل الإحصائية	64-63
	الباب الرابع	
4	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	65
1-4	عرض نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية والارسال بالريشة الطائرة وتحليلها	67-66
2-4	مناقشة نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة	69-68
3-4	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة وتحليلها	76-69
4-4	مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة	78-77
	الباب الخامس	
5	الاستنتاجات والتوصيات	79
1-5	الاستنتاجات	80
2-5	التوصيات	80
	المصادر	83-81
	الملاحق	112-84
	abstract	3-1

الجداول

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	يبين تصميم *(Schmidt)* لانتقال اثر التعلم	44
2	يبين تصميم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة	44
3	يبين أسماء الأندية وعد اللاعبين	45
4	يبين تجانس أفراد عينة البحث	45
5	يبين تكافؤ مجموعات البحث من خلال استخدام اختبار(F)	46
6	يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة	61
7	يبين الوسط الحسابي ووسط أوساط مهارة الإرسال لمجموعات البحث	66
8	يبين نسب تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة	68
9	يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في مهارتي الإرسال والضربة الخلفية	69
10	يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في مهارتي الإرسال والضربة الخلفية	70
11	يبين مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى (الإرسال والضربة الخلفية)	74
12	يبين مقدار التطور للمجموعة التجريبية الثانية (الإرسال والضربة الأمامية)	74
13	يبين معنوية الفرق بين نسب التطور لمهارة الإرسال في مجموعتي البحث التجريبيتين	76

الإشكال

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	يوضح مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل	35
2	يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير	36
3	يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال القصير	49
4	يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال الطويل	51
5	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة التخليص الأمامية	53
6	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الخلفية	55
7	يوضح اختبار الضربة المدفوعة الأمامية والخلفية	56
8	يوضح اختبار ضربات الصد الأمامية والخلفية	57
9	يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة الخلفية	58
10	يوضح الفروق في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى بالريشة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي	73
11	يوضح الفروق في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية بالريشة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي	73
12	يوضح مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى	75
13	يوضح مقدار التطور للمجموعة التجريبية الثانية	75

الملاحق

التسلسل	العنوان	الصفحة
1	استمارة استبيان	84
2	استمارة استبيان	85
3	يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الإرسال	94-86
4	يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الضربة الخلفية	103-95
5	يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الضربة الأمامية	112-104

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والرئيسة ذات العلاقة المباشرة بالإنجاز في التربية الرياضية, مما أدى ذلك إلى اهتمام العديد من العلماء والمختصين بتقديم الدراسات العلمية والبحوث التي تهدف إلى تطور أداء المتعلم في جميع الألعاب الرياضية.

إن للمهارات الرياضية أهمية كبيرة في المجال الرياضي فأنها تساعد المتعلم على أداء الحركات الرياضية وإتقانها بصورة جيدة وانسيابية تامة واقتصادية كبيرة في الجهد والوقت من خلال الممارسة والتنوع في الأداء والتدرج في زيادة عدد التكرارات ضمن الوحدة التعليمية التي هي أصغر وحدة ضمن المنهج التعليمي .

إن تنوع الممارسة في لعبة الريشة الطائرة من الأمور المهمة لأنها تساعد المتعلم على رفع قدرته وقابليته على أداء المهارة في المواقف التي يتعرض لها بدرجة عالية من الكفاية والفاعلية من خلال تحديد المواقف المستقبلية التي سوف يؤدي فيها المتعلم مما يؤدي إلى الانتقال الايجابي من الممارسة إلى المنافسة, وان عملية تنوع الممارسة تهدف إلى إيجاد وخلق برنامج حركي وتعميمه وخزنه في ذاكرة المتعلم الطويلة الأمد كما تمكنه من استخدام البرنامج الحركي العام لأداء المهارة الحركية بأشكالها كافة نتيجة المرونة التي يوفرها هذا البرنامج للمتعلم في اختيار مقاييس لكل حركة ومهارة.

ويأتي مفهوم البرنامج الحركي بوصفه مكوناً مهماً يستطيع من خلاله المتعلمون تنظيم حركاتهم تحت نظام الدائرة المفتوحة عندما لا يمتلك المتعلمون الوقت الكافي لمعالجة المعلومات آلاتية من التغذية الراجعة لإجراء التصحيحات وبما أن الهدف الرئيس من تعلم المهارة هو وصول أداء المتعلمين إلى حالة مشابهة لحالة اللعب الحقيقية لذلك تحتاج عملية التعلم أن تأخذ بالحسبان بناء برامج حركية بوضعيات وأشكال مختلفة[1].

وبما أن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة, مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم.

([1]) – Schmidt A.R: motor learning and performance from principles to practice-human kinetics book, 1991, p, 81

لذا تكمن أهمية البحث في الوصول إلى التعامل الأمثل مع خصوصية المهارة من خلال الاستفادة من مبدأ تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة والتي تمكن المتعلم من إيجاد أفضل الحلول لأداء المهارة بوضعيات وأشكال مختلفة وبأداء مهاري عالٍ.

1-2 مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال تواجده في مجال اللعبة لاعباً للمنتخبات الوطنية ومدرباً للفئات العمرية قلة اهتمام اغلب المناهج التعليمية والتدريبية للمدربين إلى تنوع ممارسة المهارة بأشكالها كافة والتعامل مع خصوصية كل شكل منها,وإنما يتم الاعتماد على شكل المهارة العام, مما جعل اغلب اللاعبين ومنهم الأشبال خاصة يواجهون صعوبة في أداء المهارات بشكل فعال أثناء الموقف الحركي, ونتيجة لتنوع مواقف اللعب المستمرة وسرعة الحركة داخل الملعب مما يودى إلى صعوبة تحديد مسار الريشة خلال النقطة الواحدة من قبل المتعلم.

وبما أن الهدف الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو وصول أداء لاعبيه إلى حالة مشابهة لحالة اللعب الحقيقي لذا ارتأى الباحث إعداد منهج تعليمي قائم على نظرية تعميم البرامج الحركية من خلال الاستفادة من تنوع الممارسة والتعامل مع خصوصية كل شكل من أشكال المهارة الواحدة

1-3 هدفا البحث:

1- معرفة تأثير تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة.

2- معرفة تأثير تنوع الممارسة في تطوير نسب تعميم البرامج الحركية لبعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة.

1-4 فرضا البحث:

1- تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة.

2- تنوع الممارسة له تأثير ايجابي في تطوير نسب تعميم البرامج الحركية لبعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

اللاعبون الأشبال في أندية محافظة بابل للموسم 2006-2007 وعددهم(30).

1-5-2 المجال الزماني:

للفترة من 12 / 4 /2007 ولغاية 4 / 12 /2007

1-5-3 المجال المكاني:

ملعب نادي المحاويل الرياضي وملعب منتدى شباب المحاويل.

الباب الثانـى

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية
2-1-1 البرنامج الحركي
2-1-1-1 مفهوم فكرة البرنامج الحركي
2-1-1-2 آلية تكوين البرنامج الحركي
2-1-1-3 بعض المشاكل التي أدت إلى نشوء فكرة البرنامج الحركي العام
2-1-2 تعميم البرامج الحركية
2-1-2-1 مفهوم التعميم للبرامج الحركية
2-1-2-2 مقاييس البرامج الحركية المعممة
2-1-3 انتقال اثر التعلم في المجال الرياضي
2-1-3-1 التعريف والمفهوم
2-1-3-2انتقال اثر التعلم من خلال التعميم
2-1-4 تنوع الممارسة
2-1-4-1 مفهوم تنوع الممارسة
2-1-4-2 تنوع الممارسة وتأثيرها في مهارات الريشة الطائرة
2-1-4-3 تنوع الممارسة وتأثيرها في البرامج الحركية
2-1-5 المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة
2-1-5-1 الإرسال
2-1-5-2 الضربة الأمامية
2-1-5-3 الضربة الخلفية
2-1-6 الخصائص العمرية لفئة الأشبال الذين تتراوح أعمارهم (10-12)سنة
2-2 الدراسات المشابهة
2-2-1 دراسة سامر يوسف 2004
2-2-2 دراسة لؤي حسين 2007
2-2-3 مناقشة الدراسة الحالية

2-1-1 البرنامج الحركي :

2-1-1-1مفهوم البرنامج الحركي :

إن ظهور نظرية الدائرة المفتوحة ساعد على حل العديد من المشاكل التي كانت تواجه نظرية الدائرة المغلقة حول الحركات السريعة وكيفية معالجة الأخطاء، حيث أن العمل في الحركات السريعة يحدث عن طريق ترتيب وتنظيم المعلومات في الدماغ مسبقاً دون الرجوع إلى تأثير المحيط ودون الاعتماد على التغذية الراجعة وإنما يكون البدء بالحركة على ما هو مخطط في البرنامج الحركي المخزون في الدماغ.

لقد ذكر العديد من العلماء حول نظرية البرامج الحركية فقد ذكر *Sir 1932)* *ferdrik)* أن البرنامج الحركي يظهر عند استخدام خطة مرتبة تصف العروض

الداخليـــة وتنظيمـــات الحركـــة وكمـــا أعطـــى كـــل مـــن *(1960 franklin&Hernry&Rogers)* للبرنامج الحركي مفهوم الحاجة إلى التعزيز من خلال الإدراك والتجربة وقد افترضوا انه عند البدء بالحركة فان البرنامج ينظم تنفيذ تفاصيل الحركة مع الحقيقة انه لا توجد إمكانية للتعديل خلال تنفيذ الحركة[1].

وقد عرف *(1976 Schmidt)* البرنامج الحركي بأنه "مجموعة التكوينات المسبقة للأوامر الحركية (ألفا - كاما) والتي ينتج عنها حركات موجهة إلى أهداف محددة نتيجة لإثارتها ولا تتأثر بالتغذية الراجعة الطرفية أو عائد المعلومات حتى لو استهدفت التغذية الراجعة أو عائد المعلومات تغيير الهدف"[2].

وعرف (وجيه محجوب 2002) البرنامج بأنه "مجموعة من الأوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفاً والقادرة على تنفيذ الحركة دون الحاجة إلى التغذية الراجعة"[3]

وذكر (قاسم لزام 2005) " أن البرامج الحركية عبارة عن مجموعة من التكوينات المسبقة للأوامر الحركية والتي تنتج عنها حركات موجهة إلى أهداف محددة نتيجة الايعازات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات لأداء الحركات المطلوبة"[4].

وقد أكدت نظرية الدائرة المفتوحة على وجود نوعين من الذاكرة الحركية وهما ذاكرة (الاسترجاع) التي هي المسئولة عن إيجاد الحركة، وذاكرة (التميز) وهي المسئولة عن تقويم الحركة، كما أكدت هذه النظرية على عدم وجود تصحيح أو تعديل أثناء الأداء وإنما يتم حدوث تغيرات في البرنامج الحركي من وقت لأخر، لذا تكون السيطرة على الدوائر المفتوحة لتنظيم المدخلات *(in put)* نظراً لعدم وجود نظم سيطرة على تعديل وتصحيح المخرجات *(out put)*[5].

ويرى الباحث أن البرنامج الحركي لكل مهارة يعتمد بالدرجة الأساس على كمية المعلومات المخزونة في الدماغ والتي يتم الحصول عليها من خلال الممارسة والية استرجاعها مما يجب تصنيف هذه المعلومات المخزونة حتى يسهل عملية استدعائها أو استرجاعها عند الحاجة إليها، مثلاً استدعاء البرنامج الخاص بمهارة ضربة الأبعاد الأمامية من فوق الرأس بالريشة الطائرة يساعد على استدعاء أي برنامج حركي للضربة الأمامية من فوق الرأس, لذا من المهم جداً توفير المعلومات الخاصة بالمهارة إثناء أوقات الممارسة من خلال أداء حركات مشابهة لحركات اللعب الحقيقي.

---

(1) - **Magill,A.Richard,motor Learning ,consepts and application,5ed,Boston Mccraw Hill,1998,p.41.**

(2)- **محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم، 1987، ص59.**

(3)- **وجيه محجوب. التعلم والتعليم والبرامج الحركية، عمان: مطبعة الشروق، 2002، ص15.**

(4) – **قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي. بغداد ، 2005، ص15.**

(5)- **عبد الله حسين اللامي. أساسيات التعلم الحركي. ط1، الديوانية: مجموعة مؤيد الفنية للطبع والتوزيع، 2006، ص73.**

2-1-1-2 آلية تكوين البرنامج الحركي

إن عملية تكوين البرامج الحركية يتم عن طريق تعلم وحيازة الأداء المهاري كما يأتي[1]:

أولا: في بداية التعلم تتكون صورة مطبوعة عن المهارة المطلوب تنفيذها وهي الصورة الأولية من خلال عرض وشرح المهارة الجديدة.

ثانيا: بعد توفر الصورة الأولية للمهارة يحاول المتعلم اختيار إحدى البرامج الحركية المخزونة والتي يمكن أن تستخدم للوصول إلى الهدف المطلوب.

ثالثا: بعد استخدام إحدى البرامج الحركية المخزونة يقوم المتعلم بمقارنة النتيجة مع الهدف عن طريق استخدام التغذية الراجعة وان أي اختلاف بين النتيجة والهدف يحاول المتعلم تغيير برنامجه الحركي بما يلائم هدفه حول المهارة المطلوبة.

رابعا: بعد محاولات المتعلم المستمرة للوصول إلى تطابق بين الهدف والنتيجة بذلك سوف يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة ومتى ما بني البرنامج الحركي فان الفرد المتعلم سوف يحتاج إلى تعميم هذا البرنامج.

ويشير(*Schmidt*) إلى أن البرنامج الحركي يتكون من خلال تخزين أربعة أنواع مختلفة من المعلومات والتي هي[2] :

- ظروف البداية: وهي الظروف التي تتم فيها بداية الحركة.
- محددات الاستجابة المطلوبة: وهي المقاييس المحددة للبرنامج الحركي العام المطلوب من خلال الإجابة عن ماذا يجب أن افعل؟ وكيف افعل ذلك؟
- النتائج الحسية: وقصد بها الإحساسات الداخلية للمؤدي والناتجة عن تنفيذ الحركة(الشعور بالحركة والصوت الناتج عنها).
- المخرجات الحركية: وهو ما يعرف بالمعرفة بالنتائج,ويعني معرفة ناتج أداء هذه الحركة في البيئة المحيطة.

2-1-1-3 بعض المشاكل التي أدت إلى نشوء فكرة البرنامج الحركي العام :

هناك مشاكل واجهت فكرة البرنامج الحركي نتيجة تنوع الحركات الرياضية وطريقة أدائها ودور التغذية الراجعة في تصحيح الأخطاء لهذه الحركات وسوف نذكر مشكلتين رئيستين تتعلق بفكرة البرنامج الحركي هما[3]:

([1]) - يعرب خيون .التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد:مطبعة الصخرة,2002,ص64.

([2]) - وجيه محجوب. المصدر السابق, 2002, ص40.

([3]) - Schmidt A. Timothy D.Lee, motor control and learning, 4th Ed Human Kineties, 2005, p 191-192.

1- **مشكلة الخزن**: إن عملية استدعاء البرنامج الحركي يعتقد انه يتم توليده ويكون مصدر الأوامر إلى العضلات التي تحدد النمط الخاص لذلك الفعل,وإذا كان هذا النمط من الحركة يحتاج إلى التغيير(مثل نمط ضرب الريشة من فوق الرأس إلى الجانب) فعندئذ البرنامج الحركي الجديد يجب أن يتم تكوينه وتصوره إن كل هذه الطرق لإنتاج فعل الضربة وان كل واحدة يجب أن تمتلك برنامجا مستقلا,فعندما نتصور عدد الطرق التي نؤدي بها حركاتنا وتفاعل الحالات السابقة واللاحقة لكل هذه الحركات فانه يجب أن نمتلك أعداداً كبيرة من البرامج الحركية.
2- **مشكلة الحركات الجديدة**: ترتبط هذه المشكلة بمشكلة الخزن ولكن بشكل مختلف لان المشكلة ألان هي إننا نستطيع القيام بحركات جديدة,فمثلا عند أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس بالريشة الطائرة فالعديد من الأشخاص يستطيعون فعل ذلك لكن إذا كنت لم تؤدِ هذه الحركة من قبل وبما إن لكل حركة يجب توفر برنامج حركي للقيام بها فالسؤال هنا هو كيف يتم توفير برنامج حركي للحركة المتعلمة؟

لذا فان المشكلتين السابقتين تطرح سؤالا مهما حول محدودية فكرة البرنامج الحركي وهذا ما جاء به العالم(*Schmidt 1976)* لإيجاد الحلول المناسبة التي تقود إلى أن البرنامج الحركي يجب أن يكون عمومياً أو عاماً.

2-1-2 تعميم البرامج الحركية :

2-1-2-1 مفهوم التعميم للبرامج الحركية :

أن نظرية التعميم للبرامج الحركية جاءت لتنتقد نظرية (أدم) لعدم قدرتها على التعامل مع الحركات الجديدة التي يتم تعلمها لذا جاءت نظرية التعميم لإيجاد الحلول للمشاكل التي كانت تواجه البرنامج الحركي.

"إن فكرة عمومية البرنامج الحركي هي إن البرنامج الحركي لنوع معين من المعلومات يخزن في الذاكرة وعند تحفيز البرنامج فان نمطا حركيا خاصا بذلك البرنامج سوف يؤدى ولكن لغرض التحفيز يجب توفير مؤشرات معينة للبرنامج تحدد بالضبط كيفية تحفيز البرنامج الحركي لعرض الحركة المطلوبة"[1].

"إن مفهوم البرنامج الحركي المعمم ينظر إلى البرنامج على أساس كونه أشكالاً مركبةً مخزونةً, والبرنامج الحركي المعمم هو شئ يمكن أن يعدل بشكل طفيف عند تنفيذه ويسمح للمؤدي تعديل الحركة لأجل أن تتماشى مع المتطلبات البيئية المتغيرة"[2].

---

(1) - وجيه محجوب.المصدر السابق، 2002، ص40.

(2) - Rchard A.Schmidt,Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Perfoormance, Second edition, Human Kinetics, 2000., P136.

"وقد سمي *(Schmidt 1982)* هذا البرنامج العام *(Schema theory)* والبرنامج *Schema* يعني معلومات ملخصة نتيجة أحداث معينة بحيث تشكل قانوناً أو تعليمات تحدد اتجاهات معينة لحركة معينة، أن البرنامج الحركي يكون عاماً عندما يوفر استجابات مشابهة ولذلك عند المحاولة لتعميم برنامج حركي لمهارة معينة يقوم المدرب بتنويع اشكال المهارة وتغيير ظروف أدائها وكما تقدم في ذلك يتكون عند المتعلم برنامج حركي عام لتلك المهارة[1].

ويرى الباحث ان الأشكال الحركية للمهارة الواحدة تحتاج من المتعلم إلى عدد غير محدود من الاستجابات الحركية وهذا كله يتم من خلال تعميم البرنامج الحركي، فمثلاً تعلم مهارات الريشة الطائرة التي تعد من المهارات المفتوحة فنلاحظ الريشة التي تأتي نحو المتعلم بارتفاع وسرع واتجاهات مختلفة ومن خلال التنوع في الممارسة على المهارة من حيث السرعة والارتفاع والاتجاه وممارسة الأشكال المهارية قد يتوصل المتعلم إلى توفير استجابات مناسبة لتلك المتغيرات، لذا على المتعلم أن يمتلك معلومات كافية عن تلك الحركات حتى يستطيع أن يؤديها في جميع الظروف المتغيرة للأداء المهاري.

وهذا ما أكده *Kephart* بأن التعميم هو ظاهرة تعبر عن تكامل وتفاوت بين الأنماط الحركية في واجبات أكثر اتساعاً وتعميماً[2].

2-1-2-2 مقاييس البرامج الحركية المعممة :

من خلال التعريف الذي أشار إليه(*Schmidt*1982) ظهر وجود قيم خاصة في البرنامج الحركي العام حيث أطلق عليها اسم المقاييس(*parameters*) وقد عرفها بأنها قيمة تتعلق بتعميم البرنامج الحركي والتي تعرف بأنها التعبير الخاص لنموذج النشاط المعين[3].

ويشير(*Schmidt & Lee 2005*) إلى أن واضعي نظرية البرامج الحركية لديهم القناعة بان هناك عدداً محدداً من المقاييس التي يمكن تطبيقها على البرنامج الحركي العام بعض هذه المقاييس التي لها دلائل قوية هي[4]:

1. مقياس المدى الإجمالي: الفكرة الأساسية لهذا المقياس هي انه مادام البرنامج الحركي يحتوي على وقت نسبي ومعلومات مرتبة بالتعاقب لذا فبالإمكان تنفيذه بصورة بطيئة أو سريعة اعتمادا على مقياس المدى الإجمالي المخصص.
2. مقياس القوة الإجمالية: يعد هذا المقياس من مقادير القوة المنتجة في العضلات المشاركة, ويتضمن هذا المقياس تحديد نشاط العضلة المناسبة التي سوف تنقبض لتنفيذ الحركة.

([1])- يعرب خيون. المصدر السابق، 2002، ص65.

([2])- أمين أنور الخولي وآخرون. التربية الحركية للطفل. ط5 ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1988، ص57.

([3])- سامر يوسف متعب. تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 2004، ص19.

([4])- Schmidt. &Lee.op.cit.2005.p198-202.

3. مقياس اختيار العضلة: انه البرنامج الحركي الذي له الحرية في التحرك من اليمين أو اليسار ويمكن تنفيذه على عضلات اليمين واليسار.

2-1-3 انتقال اثر التعلم في المجال الرياضي

2-1-3-1 التعريف والمفهوم

إن عملية انتقال اثر التعلم لها ثلاثة تأثيرات مختلفة, فقد يكون لها تأثير ايجابي أو سلبي أو حيادي. ويحدث الانتقال الايجابي عندما تساعد المهارة السابقة على تعلم مهارة جديدة والانتقال السلبي يحدث عندما يعوق تعلم المهارة السابقة تعلم مهارة جديدة بسبب التداخل أما الانتقال الحيادي فيعني عدم حدوث نقل وتحدث هذه الحالة إذا كانت المهارة السابقة ليس لها أي تأثير في تعلم المهارة الجديدة[1].

ويعرف انتقال اثر التعلم بأنه"اثر أو تأثير الممارسة السابقة على التعلم أو الأداء اللاحق"[2]. وعرفه(*Schmidt*) انه"الربح أو الخسارة في القدرة على الاستجابة لمهمة معينة كنتيجة للتدريب أو الخبرة في مهمة سابقة"[3] وهناك العديد من أشكال انتقال اثر التعلم ويمكن تلخيصها كما يأتي[4]:

1. الانتقال من مهارة إلى مهارة(*skill to skill*): أظهرت الدراسات أن هناك علاقة ايجابية بين أنواع من المهارات فمثلا هناك انتقال بين مهارتي الريشة الطائرة والتنس أو بين البدء في العاب القوى وكرة القدم حيث يظهر بينهما مقدار من العمومية وذلك لاستخدام الرجلين في كلا اللعبتين.
2. الانتقال من القدرات إلى المهارات(*Abilities to Skill*): وهي إمكانية انتقال القدرات الإدراكية والحركية والقابلية البد نية إلى المهارات الرياضية.
3. الانتقال من الممارسة إلى الأداء(*Concepts to performance*): إن الانتقال يكون ايجابيا عندما تكون ظروف الممارسة متشابهة مع ظروف اللعبة وإذا كانت ظروف الممارسة منوعة تتجه نحو ظروف البيئة المنوعة
4. الانتقال من مرحلة إلى مرحلة(*Stage to stage*): هناك آراء تبين تسلسلا وانتقالا ايجابيا بين ما يتعلمه الأطفال مبكرا وكيف يؤدونه فيما بعد.
5. انتقال المفاهيم إلى الأداء *(Performance Transfer Concepts to)* وتعني أن انتقال مبادىء التعلم الحركي أو المفاهيم الحركية إلى أداء المهارات البد نية وان هذه المبادىء والمفاهيم قابلة للانتقال إلى مهارات إذا كان المتعلم قد اعتاد المصطلحات المستخدمة وإذا أعطى للمتعلم أمثلة متنوعة للمبدأ والمفهوم بتسلسل منطقي.

---

(1)- سامر يوسف. المصدر السابق,2004,ص22.

(2)- عفاف عبد الكريم.التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية.الإسكندرية: منشاة المعارف, 1990,ص45 .

(3)- أفاقت خيون. نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستك الإيقاعي,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية,جامعة بغداد,1997,ص13.

(4)- قاسم لزام صبر، المصدر السابق، ص281-283.

6. الانتقال من احد أطراف الجسم إلى الطرف الأخر (*Limb – to – Limb bilateral transfer*) أظهرت نتائج الأبحاث أن هناك انتقالاً ايجابياً عاماً من طرف إلى طرف أخر إذا كانت الممارسة في بادئ الأمر على الجانب المفضل أو كانت الممارسة تؤكد على الفهم المعرفي في المهارة أو تتبع مبدأ تأكيد التعلم للمهارة.

2-1-3-2 انتقال اثر التعلم من خلال التعميم :

إن عملية انتقال اثر التعلم من خلال التعميم ما هي إلا عملية إدراكية معرفية ولكي يستطيع المتعلم القيام بالنقل والتعميم يجب أن يفهم المبدأ العام لمواقف التعلم على مهارة معينة ومطابقتها بشكل كبير مع مواقف أخرى مشابهة في مهارات جديدة[1].

وذكر يعرب خيون نظرية *(Judd)* "وهي واحدة من نظريات انتقال اثر التعلم وتستند هذه النظرية إلى فكرة التعميم حيث يستطيع الفرد أن ينقل خبره اكتسبها في موقف ما إلى موقف آخر والتعميم يحدث نتيجة للفهم"[2].

أما(فاخر عاقل) فأشار إلى إن"الانتقال من خلال التعميم لا يتوقف على مكونات دربت أثناء التمرن على العمل السابق وظهرت في العمل الجديد حيث أن التعميم هو شكل من أشكال الشمول الذي يتجاوز وضع المدرب إلى أوضاع أخرى من الصنف العام نفسه ,حيث يجب ملاحظة أن مجرد معرفة المبدأ العام لا تضمن حدوث انتقال التدريب إلى الوضع الجديد ولابد أن يلاحظ المتدرب إمكانية انطباق المبدأ العام على الوضع الجديد ولذا يتطلب من المدربين أن يقوموا بعملية التوضيح المستمر للمبادئ الميكانيكية والتشابه في المسارات الحركية"[3].

وقد أشار(*Schmidt 1999*) "إلى إمكانية قياس المهارات التي لم يتدرب عليها بشكل مباشر عن طريق استخدام *(Transfer Test)* والمشابه لاختبار الاحتفاظ, وكلما ظهرت نتيجة عالية في النقل يعد مؤشرا ايجابيا لتعميم البرنامج وفاعليته"[4].

([1]) - سامر يوسف.المصدر السابق,2004,ص15.

([2]) - يعرب خيون. المصدر السابق ، ص112.

([3]) - فاخر عاقل.التعلم ونظرياته, ط6,بيروت,دار العلم للملايين,1986,ص17.

([4]) - Schmidt.A.Richard and Timothy Lee. Motor control and learning, Human Kinetics, 1999. P. 148.

2-1-4 تنوع الممارسة:

2-1-4-1 مفهوم تنوع الممارسة:-

تلعب الممارسة دورا هاما في عملية التعلم لأنه لا يحدث تعلم بدون ممارسة, لذا الممارسة تتعلق بكافة النشاطات التي يقوم بها الفرد والتي من خلالها يستطيع المتعلم اكتساب المعارف والمعلومات والمهارات , أن الممارسة لمهارة معينة تساعد المتعلم على امتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع إليها في عملية التعديل أو التغيير[1].

إن لتنوع الممارسة دوراً فعالاً في زيادة فرص النجاح في المواقف الجديدة من خلال زيادة خبرات المتعلم أثناء الممارسة ويتم ذلك من خلال التنوع في خصائص البيئة التي تتم فيها الممارسة علاوةً على التنوع في اشكال المهارة المتعلمة نفسها, حيث تساعد تنوع الممارسة على زيادة القدرة في أداء المهارة في المواقف المستقبلية ومنها يعني إن الفرد يصبح قادراً على التكيف مع الظروف الجديدة التي قد تصادفه خلال المواقف المستقبلية المتغيرة[2].

ويرى الباحث أن زيادة تنوع الممارسة من خلال التنوع في الأشكال المهارية وتنوع في (المسافة – الاتجاه – السرعة) للمهارة الواحدة تساعد المتعلم بالحصول على كم هائل من المعلومات وبالتالي سوف تؤدي إلى رفع مستوى التعلم, وهذا ما تعتمد عليه اغلب الدول المتقدمة في لعبة الريشة الطائرة بالتركيز على تنوع الممارسة لأنها تساعد على تعميق الخبرات في إثناء المنافسة وان أي زيادة في تنوع الممارسة سوف يؤدي إلى زيادة كمية الأخطاء في مراحل التعلم الأولية مما تساعد المتعلم للحصول على أفضل أداء خلال المراحل المتقدمة من التعلم وبأقل قدر ممكن من الأخطاء خلال المنافسة.

وهذا ما يتفق مع نتيجة التجربة التي قام بها العالمان *(Edward & Lee 1985)* حيث استنتجا إن الخطأ القليل خلال الممارسة لم يكن ذا فائدة عند تعلم الواجب الحركي الجديد ولكن كان له تأثير سلبي على الانتقال لتنوع جديد للواجب الحركي في أثناء المنافسة[3].

2-1-4-2- تنوع الممارسة وتأثيرها في مهارات الريشة الطائرة:

أن المهارة الرياضية لايمكن أن تعلم أو تطور من خلال القراءة أو المشاهدة فقط ولكن يجب أن تكون هناك ممارسة فعلية للأداء ولمرات عديدة ومتكررة حتى نصل إلى تناسق في الأداء المهاري.

---

(1))- قاسم لزام صبر وآخرون.أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم,2005,ص29.

(2))- طلحة حسام الدين وآخرون. التعلم والتحكم الحركي،ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2006، ص130.

(3))- طلحة حسام الدين(وآخرون)، المصدر السابق, ص132.

أن تنوع الممارسة لمهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وأحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع إليها في عمليات التعديل أو التغيير، وان ترك تنوع الممارسة للمهارة الرياضية يعمل على فقدان المعلومات وأضعاف مستوى الأداء المهاري لدى المتعلم[1].

إن تنوع الممارسة بالنسبة لبعض المهارات المغلقة في الريشة الطائرة تكون فيها المحددات المنظمة للأداء ثابتة ومتوقعة نسبيا في حين المحددات غير المنظمة جديدة ومختلفة إلى حد ما، لهذا يجب أن يتم تنوع الممارسة على المهارات المغلقة في وجود محددات خارجية منظمة ثابتة كالتي تسود في مواقف المنافسة مع تنوع في المحددات الخارجية غير المنظمة وذلك لتعزيز نجاح الأداء في ظروف المنافسة, أما تنوع الممارسة للمهارات المفتوحة في الريشة الطائرة فأنها تتطلب التنوع المستمر في الخبرات والمواقف التي يتعرض لها المتعلم في أثناء ألممارسه لان كل محاولة أداء لمهارة مفتوحة محاولة متفردة وان لكل محاولة خصائص معينة مما يضطر المتعلم في بعض الأوقات إلى إنتاج حركات معينة لم يؤدها من قبل بالطريقة التي يتطلبها هذا الموقف، لذا يحتاج أن يعدل من أدائه لكي يتمكن من تحقيق الهدف من المهارة[2]. ويرى الباحث أن زيادة تنوع الممارسة لمهارات الريشة الطائرة تساعد المتعلم على أداء المهارة بأعلى مستوى من الدقة والانسيابية وبأقل عدد ممكن من الأخطاء خلال المنافسة.

2-1-4-3 تنوع الممارسة وتأثيرها في تكوين البرامج الحركية:

إن تنوع الممارسة سواء كانت محاولات صحيحة أم محاولات خاطئة فإنها بكلتا الحالتين تكون لها فائدة كبيرة في تكوين البرنامج الحركي للمهارة لان البرنامج الحركي ينظر بأنه قاعدة ترتكز في تكوينها على العلاقات المتبادلة بين المعلومات التي يعتمد عليها في تكوين البرنامج الحركي وهذه العلاقة متمثلة بالمحاولات الخاطئة والمحاولات الصحيحة. ولقد أثبتت الأبحاث بان تنوع الممارسة على مخرجات حركية متنوعة لبرنامج حركي واحد سوف يؤدي إلى توفير قاعدة عريضة من الخبرة التي يمكن على أساسها بناء البرنامج الحركي, ففي أعقاب تنوع الممارسة تصدر استجابات جديدة وبدقة عالية تشابه الاستجابات التي تم ممارستها بصفة متكررة وهذا ما أكدته الأبحاث بان التنوع في الممارسة من العوامل الايجابية في التعلم الحركي[3].

ويرى الباحث إن لتنوع الممارسة والتغذية الراجعة دوراً فعالاً ومساعداً في تكوين البرامج الحركية، لأن الدور الذي تقدمه التغذية الراجعة خلال ممارسة المهارات المغلقة يصب في مساعدة المتعلم على أداء حركات صحيحة واستجابة فورية عالية مما يمكنه من تعديل البرنامج الحركي لتلك المهارة في أثناء أدائها. أما في المهارات المفتوحة خاصة ولتغيير ظروف بيئة المتعلم بصورة مستمرة فأنه يجب أن يكون

---

(1)- قاسم لزام صبر. المصدر السابق,2005,ص56.
(2)- طلحة حسام الدين(وآخرون)، المصدر السابق ، ص133-134.
(3)- طلحة حسام الدين(وآخرون), المصدر السابق, ص196-197.

تـأثير التغذيـة الراجعـة موجـوداً بعـد أداء المهـارة مـن خـلال التعـديل والتغييـر فـي البرنـامج الحركـي بـالتكرار الصـحيح لـلأداء الـذي يسـاعد علـى التعـديل فـي البرنـامج الحركي والاستفادة منه في المحاولات القادمة.

2-1-5- المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة :

إن من أهم واجبات المدرب في لعبة الريشة الطـائرة هو تعليم المهـارات الأساسية للعبة من خلال استيعاب وفهم وإدراك الأشبال للمهـارات الأساسية للوصـول بهم إلـى أداء أفضـل لأننـا لا نسـتطيع الوصـول إلـى المسـتويات العليـا إلا مـن خـلال إتقـان أداء المهارات الأساسية من اجل أداء التكنيك العالي بكل سهولة ودقة. وفيمـا يـأتي بعض المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة:-

2-1-5-1 الإرسال:

يشـكل الإرسـال المفتـاح الأول لبدايـة اللعـب أو فـي أعقـاب تسـجيل النقطـة وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب, بحيث ترسل الريشة إلى المكـان الـذي مـن الصـعب علـى المنـافس إرجاعهـا بقوة أو إحـراز نقطـة منـه مباشـرة وتتميز ضربة الإرسال دون بقيـة الضـربات بأنهـا الوحيـدة التـي يمكـن للاعـب أن يتدرب عليها بمفرده وينبغي على اللاعب أن يؤدي ضربات الإرسال بقدر كبير من التركيز والثبات والاتزان والدقة ولذا فان على اللاعب أن يتجنب الشد والتوتر العصبي وان يسترخي نسبيا لأدائهـا.[1] وتوجد أنـواع عديدة من الإرسال تعتمد على مسكة المضـرب(أمامية, خلفيـة) وكذلك اتجـاه الريشـة وسـرعتها وارتفاعهـا. ويـرى(*Peter Roper* 1995) هنـاك نـوعين رئيسـيين للإرسال هما[2]:

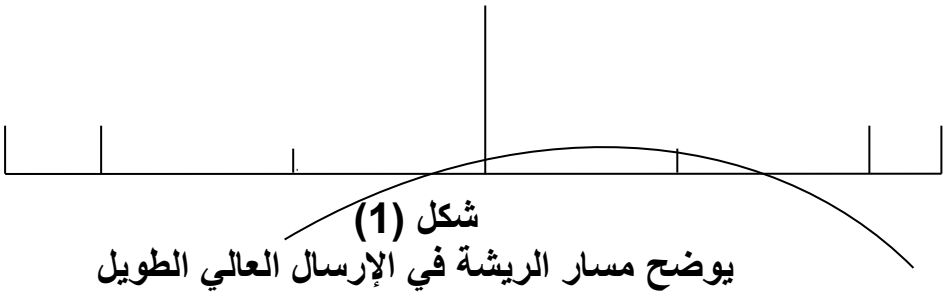
أ- الإرسال العالي الطويل :

"ينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب,ويستخدم بشكل كبير فـي اللعب الفردي ويهدف هذا النوع إلى إرسال الريشة إلى الحدود الخلفيـة لملعب المنـافس, وهـي ذات مسـار عـالٍ بقـدر كـافٍ حتـى يمكـن للريشـة أن تهـبط عموديـة بـبطء فـوق اللاعـب المستقبل تقريبا, الآمر الذي يتيح فسحة من الوقـت لعودة المرسل لقاعدة الملعب وفـي الوقت نفسه وضع الريشة فوق رأس المستقبل وهي تهبط ببطء حـافز يسبب لـه سوء تقدير توقيت الضرب".

([1]) - أمين الخولي,الريشة الطائرة,ط1.القاهرة:مكتبة الطالب الجامعي,1986,ص66.

([2]) - Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). Gro -wood sport Guides, British library, 1995, p.29.

يقف المرسل في المنطقة القانونية للإرسال وعلى بعد أربعة أقدام تقريبا من خط الإرسال المنخفض ومجاور تماما لخط المنتصف, بحيث كتف ذراع المرسل ينبغي أن تكون للخلف أكثر حتى تتيح مدى واسعا للحركة(مرجحة الحركة). تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال(قوس عال).



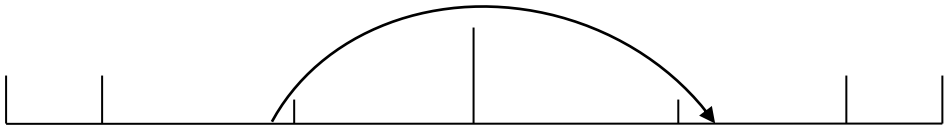
شكل (1)
يوضح مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل

ب- الإرسال القصير :

ويكون أما بالوجه الأمامي أو الخلفي منه وهو الأكثر استعمالا والأفضل في السيطرة على الريشة. ويشكل الإرسال الخلفي القصير الأساس في اللعبة الزوجية بهدف إجبار الخصم على رد الريشة للأعلى, ويتخذ المرسل بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعا قدر الإمكان ولتسقط في ساحة المنافس عند خط الإرسال الأمامي.

حيث توجد ثلاثة أماكن رئيسة يحتمل أن تسقط فيها الريشة وهذه المناطق هي:

- المنطقة القريبة من التقاء خط الإرسال المنخفض مع خط المنتصف, والتي تشكل حرف(T) مقلوباً بالنسبة للمرسل وهي منطقة شائعة في الإرسال الزوجي.
- وفي منطقة وسط الجانب, وهي منطقة في متناول مضرب المستقبل وكثيرا ما يستخدمها المبتدئون.
- وفي منطقة حد الجانب, وهي أصعب الأنواع السابق ذكرها, فهي تفتح الملعب أمام المرسل وتحرك المنافس(المستقبل)من قاعدته,كما أنها تتيح ردا جيدا من المستقبل ولكنه دفاعي غالبا ويرى الباحث أن أفضل مناطق سقوط الإرسال القصير هي المنطقة المحصورة بين خط المنتصف وخط الإرسال المنخفض والتي عبرنا عنها بالشكل(T).



شكل (2)
يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير

2-1-5-2 الضربة الأمامية :

وهي المهارة الأساسية لأية لعبه من العاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالا في التدريب وتؤدى بطرائق عديدة, والضربة الأمامية هي التي تؤدى بالوجه الأمامي للمضرب ردا على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب(غير الأعسر). ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية[1].

وذكر *(Edwards 1997)* أن الضربات الأمامية تقسم على ثلاثة أنواع[2]:

أ- ضربات فوق الرأس الأمامية :

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في لعبة الريشة الطائرة والتي تؤدى بوجه المضرب الأمامي ومن فوق الرأس.وهي الضربات التي يعتمد عليها اللاعب لتحريك اللاعب من مركزه إلى أبعاد الملعب, وتؤدى هذه الضربة من الجزء الخلفي للملعب, بحيث يقف اللاعب وقدمه اليسرى نحو الأمام وقدمه اليمنى نحو الخلف ويضرب الريشة بقوس عالٍ أو متوسط حتى تسقط الريشة قبل حدود الملعب الفردي بقليل أو قرب الشبكة.

ب- الضربة المدفوعة الأمامية :

وهي ضربة أمامية هجومية ذات مسار مسطح تقريبا تكاد تعبر من فوق ألشبكه وهي تعد نوعاً من الضرب الساحق الجانبي, وتستخدم هذه الضربة دائما من جوانب الملعب وتلعب دائما بسرعة وذلك بدفع الريشة بحيث تسقط في المنطقة الأمامية أو الوسطى من ساحة الخصم, وتكون الريشة بخط مستقيم بحيث تمر سريعة من فوق الشبكة مع ساقين مثنيتين وبينهما فتحة مناسبة.

ج- ضربات الصد والدفع الأمامية :

وهي من الضربات التي تستخدم للرد على الهجوم بالضرب الساحق أو بالضربات المدفوعة ويعتبرها(برونـدل)من فئة ضربات الشبكة باعتبارها تلعب في أفضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة, وان الأداء الحركي فيها يشبه أداء الصد, فيما عدا أن اللاعب يحرك ذراعه الضاربة قليلا للأمام لمقابلة الريشة ثم عليه دفعها عبر الشبكة وعموما فان الصد أو الدفع يستخدمان ضد اللاعب بطيء الاستجابة في تحركه تجاه الشبكة أو اللاعب المجهد.

---

(1) - أمين أنور الخولي,الريشة الطائرة,ط2, القاهرة، دار الفكر العربي، 2001،ص85.

(2) - John Edwards. Badminton(Technique,Tacties,Traning) Growood press.97 p.45.

2-1-5-3 الضربة الخلفية :

وهي من المهارات الأساسية لأية لعبة من العاب المضرب, كما في اللعبة[1]. الضربة الأمامية فإنها تؤدى بطرائق وأشكال عديدة حسب مواقف ويعرفها(أمين الخولي 2001) بأنها مجموعة الضربات التي تؤدى بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة,فان كان اللاعب أيمن فان الريش الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي)ومن جهة اليسار وتعتبر من الضربات المهمة والصعبة فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها[2].

أن المتطلبات الرئيسية التي يحتاجها اللاعب لأداء الضربة الخلفية هي [3]:

- مسك المضرب بطريقة القبضة الخلفية.
- متابعة مسار الريشة القادمة بالنظر.
- وضع الجسم في ضوء ذلك للتمهيد لأدائها.
- عدم التوتر في أثناء أداء الضربة.

وتقسم الضربة الخلفية على عدة أنواع منها[4]:

أ- ضربة التخليص الخلفية :

وهي ضربة خلفية سهلة تعتمد أساسا على التوقيت الملائم, وفكرة الأداء الحركي فيها تعتمد على ثني ومد الذراع الضاربة لمقابلة الريشة.

ب- الضربة المدفوعة الخلفية:

وهي ضربة تشبه ضربة التخليص الخلفية من حيث فكرة الحركة وان اختلفت لأن الذراع لا تمتد من فوق الرأس كما في التخليص وإنما في مستوى الكتف تقريبا, وهي ضربة تستخدم كثيرا في الزوجي والزوجي المختلط.

جـ- الضربة المقوسة الخلفية :

وهي ضربة ذات مسار من أسفل إلى أعلى وذات قوس عال وتلعب في الغالب بالقرب من الشبكة.

د- ضربات الصد والدفع الخلفية :

([1]) - آن بتمان:التنس, ترجمة قاسم لزام. بغداد :ج دار الحكمة,1991,ص49.
([2]) - أمين الخولي. المصدر السابق,2001,ص99.
([3]) - أمين الخولي. الريشة الطائرة,ط2 . القاهرة:ن دار الفكر العربي، 1994, ص97.
([4]) - أمين الخولي. المصدر السابق,2001,ص99-106.

تـؤدى هـذه الضـربات فـي وضـع القبضـة الخلفيـة للمضـرب وهـي تشـبه مـن حيـث الوظـائف والأداء مثيلاتهـا فـي الضـربات الأماميـة مـع ملاحظـة أنهـا تؤدى من الجهة عكس الذراع الضاربة أي بالسطح الخارجي للمضرب.

2-1-6 الخصـائص العمريـة لفئـة الأشـبال الـذين تتـراوح أعمارهم(10- 12) سنة :

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتأخرة وتعد هذه المرحلة في التربية الرياضية مرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات وإن قابلية التعلم الحركي سريعة جدا ويكون مسارها واستيعابها واضحاً ويتوازن بين الدافع والمانع ويتعلم فيها الطفل المعايير والقيم الخلقية والاتجاهات وضبط واستقرار وثبات الانفعالات وتزداد وظائف الجهاز العصبي وفي هذه المرحلة يكون قابلية التعلم فيها كبيرة مما يجعل عملية التوافق والترابط الحركي عالية[1].

إن التطـور السـريع فـي الأجهـزة الداخليـة والجسـمية لـه تـأثير علـى نـوع الحركة ولكن في الوقت نفسه تتطور الأجهزة ويقوى بناؤها, وينظر إلى هذه المرحلة نظرة تطور وتقدم[2].

يحصل في هذه المرحلة تغيير واضح في العوامل الفسيولوجية مثل اختفاء الشحوم وظهور العضلات وتطور نمو الأجهزة الداخلية كالقلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي التي تساعد في أداء الأنشطة المتنوعة. ويكون تطور الصفات البدنية سريعاً جدا في المرحلة الأولى والتي هي(القوة,السرعة,المطاولة والرشاقة) ففي هذه المرحلة يكون فرق واضح بين المتدربين وغير المتدربين لان هذه المرحلة بداية التكنيك للعديد من الفعاليات الرياضية[3].

إن الزيادة الحاصلة في النمو الجسمي وتطور الأجهزة سوف يقابلها نمو سريع في القدرة العقلية من ناحية التفكير والانتباه والتركيز والذكاء والتذكر إذ لها الأثر الكبير على التعلم وبالأخص التعلم الحركي[4].

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة(سامر يوسف)[5] 2004:

العنوان: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال.

تهدف الدراسة غالى التعرف على تأثير المنهج التعليمي لبناء البرامج الحركية وتعميمها في تعلم واحتفاظ مهارتي المناولة والتصويب بين المجموعتين التجريبيتين.
التعرف على نسب تعميم البرامج الحركية لمهارتي المناولة والتصويب

([1])- وجيه محجوب.علم الحركة,ج2, بغداد, بدون مطبعة، 1985,ص150.
([2])- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي.التعلم الحركي,ط2, الموصل:دار الكتب للطباعة والنشر, ,2000,ص286.
([3])- محمـود داود سـلمان وآخرون.نظريـات وطرائـق التربيـة الرياضـية, بغـداد: دار الكتـب للطباعـة والنشـر, ,2000,ص220-221.
([4])- نجاح مهدي شلش,المصدر السابق,ص187.
([5])- سامر يوسف,المصدر السابق,2004,ص16

كانت مشكلة البحث باستخدام اغلب المدربين والمدرسين مناهج تعليمية تكتفي بإتقان المهارات وتوصيل اللاعبين الأشبال إلى أدائها في ظروف وأوضاع محددة دون الوصول إلى الكفاية التعليمية لإتقان أداء هذه المهارات بأوضاع متنوعة ومواقع مختلفة وظروف بيئية حرجة كحالات اللعب المتغيرة

تكونت عينة البحث من فريق الأشبال للمركز التدريبي بكرة اليد في محافظة بابل والبالغ عددهم(32) لاعبا ثم تم تقسيم العينة إلى(4) مجموعات اثنتين تجريبيتين واثنتين ضابطتين. وقد استنتج الباحث:

1- للمنهج التعليمي المقترح تأثير ايجابي في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كلتا حالتي انتقال اثر التعلم(من التصويب إلى المناولة وبالعكس).
2- إن نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة التصويب اكبر من نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة المناولة.
3- إن لمبدأ تعميم البرامج الحركية صفة تعليمية مؤثرة في عملية بناء المناهج التعليمية الفعالة.

2-2-2 دراسة(لؤي حسين)[1] 2007 :

العنوان: تأثير تداخل جدولة التمرين بأعمام البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساس بالريشة الطائرة في تعلم بعض المهارات الأساس بالتنس.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تداخل تصاميم جدولة التمرين بأعمام البرنامج الحركي للضربة الأمامية في تعلم بعض أشكال المهارات الأساس بالريشة الطائرة. والتعرف على تأثير نسب أعمام البرنامج الحركي لانتقال التعلم من بعض أشكال الضربة الأمامية بالريشة الطائرة إلى بعض أشكال الضربة الأمامية بالتنس قريبة الشبه بين تصاميم تداخل جدولة التمرين.

ومعرفة هل إن أفضل تصميم لتداخل جدولة التمرين الذي سجل أعلى نسبة أعمام للبرنامج الحركي لبعض أشكال الضربة الأمامية بالريشة الطائرة يعطي أفضل تعلم في بعض أشكال الضربة الأمامية بالتنس قريبة الشبه

تمثلت مشكلة البحث إن اغلب الوحدات التعليمية بتدريس طلبة كلية التربية الرياضية لا تتضمن داخل القسم الرئيسي في الجزء التعليمي تصاميم جدولة التمرين بعين الاعتبار بوصفها تصاميم حديثة ومؤثرة وفاعلة ويمكن من خلالها نقل التعلم بأعمام البرامج الحركية لمهارات قريبة الشبه.

تكونت عينة البحث من(50) طالباً بمعدل أعمار(21.4)عاما من طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد من الصف الثالث. تم تقسيم العينة إلى خمس مجموعات(أربعة تجريبية والخامسة ضابطة)وتحتوي كل مجموعة (10)متعلمين وقد استنتج الباحث ما يأتي:

([1])- لؤي حسين شكر. تأثير تداخل جدولة التمرين بأعمام البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساس بالريشة الطائرة في تعلم بعض المهارات الأساس ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007 .

1. إن أعمام البرامج الحركية من خلال التصميم المتداخل لجدولة التمرين (العشوائي المتغير)يعطي أفضل تعلم لبعض الأشكال المهارية بالريشة الطائرة.
2. تباين نسب أعمام البرنامج الحركي لبعض أشكال الضربة الأمامية بالريشة الطائرة نتيجة لاختلاف تصاميم تداخل جدولة التمرين وان التصميم التداخل(العشوائي المتغير)سجل أعلى نسبة.

3-2-2 مناقشة الدراسة الحالية:

امتازت الدراسة الحالية بالتعرف على تأثير تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة ولمجموعتين تجريبيتين وتأثير تنوع الممارسة على قدرة المتعلم بالتغيير والتحكم في مقاييس البرامج الحركية المعممة لأداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة التي تعد من الألعاب الفردية وهذا ما يميز الدراسة الحالية بالتركيز على خصائص المهارة الواحدة من خلال ممارسة أشكالها المهارية.

أما دراسة سامر يوسف اهتمت بتعميم البرامج الحركية لمهارات لعبة فرقية (كرة اليد) من خلال استخدام مهارتين فقط ولأربعة مجاميع تجريبية.

أما دراسة لؤي حسين فقد اهتمت بمعرفة تأثير تداخل جدولة التمرين بتعميم البرنامج الحركي من خلال استخدام بعض مهارات الريشة الطائرة في تعلم بعض مهارات التنس ولأربعة مجاميع تجريبية.

الباب الثالث

3- منهجيه البحث وإجراءاته الميدانية
3-1 منهجيه البحث
3-2 عينة البحث
3-3 الاجهزه والأدوات والوسائل المساعدة
3-4 المهارات موضوع الدراسة
3-5 الاختبارات المهارية المستخدمة
3-6 التجربة الاستطلاعية
3-7 الأسس العلمية للاختبارات
3-7-1 صدق الاختبارات
3-7-2 ثبات الاختبارات
3-7-3 موضوعية الاختبارات
3-8 الاختبار القبلي
3-9 المنهج التعليمي
3-10 الاختبار ألبعدي
3-11 الوسائل الإحصائية

3- منهجيه البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تنفيذ تصميم *(Schmidt)* لانتقال اثر التعلم[1] والموضح في الجدول (1) وكذلك تصميم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة[2] المبين في الجدول (2) :-

جدول (1)

يبين تصميم *(Schmidt)* لانتقال اثر التعلم

---

(1) – يعرب خيون ، المصدر السابق، ص110.

(2) – محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص232.

(*) rest: اداء تمارين منوعة تختلف عن منهج المجموعتين التجريبيتين

المجموعة	المهمة المنقولة	المهمة الأصلية	الاختبار
التجريبية الأولى	الضربة الخلفية	الإرسال	الإرسال
التجريبية الثانية	الضربة الأمامية	الإرسال	الإرسال
الضابطة	REST	الإرسال	الإرسال

جدول (2)
يبين تصميم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة

المجموعة	الاختبار القبلي	الواجب الأول	الواجب الثاني	الاختبار ألبعدي
التجريبية الأولى	ضربة خلفية+ إرسال	ضربة خلفية	إرسال	ضربة خلفية+ إرسال
التجريبية الثانية	ضربة امامية+ إرسال	ضربة أمامية	إرسال	ضربة أمامية+ إرسال
الضابطة	ارسال	REST	ارسال	ارسال

2-3 عينة البحث :

تمثل عينة البحث جميع أفراد مجتمع البحث وهم لاعبو أشبال أندية محافظة بابل للموسم 2006-2007 بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (30) لاعباً بأعمار تتراوح بين (10-12) سنة وتم تقسيمهم على ثلاث مجاميع مجموعتين تجريبيتين وواحدة ضابطة وبلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبين, والجدول (3) يبين تفاصيل عينة البحث.

جدول (3)
يبين أسماء الأندية وعد اللاعبين

أسم النادي	عدد اللاعبين
نادي المحاويل	**6**
نادي البلدي	**4**
نادي الحلة	**4**
نادي بابل	**4**
نادي الهاشمية	**4**
نادي القاسم	**4**
نادي حطين	**4**

ولغرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في اختبار الإرسال من خلال استخدام معامل الالتواء. كما مبين في الجدول (4) :-

جدول (4)
يبين تجانس أفراد عينة البحث

الاختبار	ن	س	ع	من	معامل الالتواء
اختبار الإرسال	30	22.2	4.020	26	3± >0.94

فقد بلغ الوسط الحسابي (22.2) وبانحراف (4.020) وقيمة المنوال (26) وبلغت قيمة معامل الالتواء 0.93 وهي اصغر من (±3) وهذا يعني أن أفراد البحث يتوزعون توزيعاً طبيعياً في المتغير المهاري.

ومن اجل تقسيم العينة على ثلاث مجاميع متكافئة قام الباحث بترتيب نتائج الاختبار القبلي للإرسال ترتيباً تنازلياً وبعد ذلك تم توزيعهم على التوالي إلى ثلاث مجاميع متساوية العدد وان السبب في استخدام نتائج اختبار الإرسال في التجانس والتكافؤ لان مهارة الإرسال مهمة مشتركة لكل مجاميع البحث.

ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعات استخدم الباحث اختبار (F) لقياس الفروق بين المجموعات في نتائج مهارة الإرسال وكانت النتائج كما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يبين تكافؤ مجموعات البحث من خلال استخدام اختبار(F)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجد ولية	نوع الدلالة
بين المجموعات	36.58	2	18.26	2.56	3.35	فرق غير معنوي
داخل المجموعات	192.6	27	7.13			

3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعده :

الأدوات والأجهزة :

- ملاعب ريشة طائرة عدد (3)
- مضارب ريشة طائرة عدد (40) مضرب نوع yonex
- شبكات ريشة نوع yonex عدد(3)
- أعمدة ريشة عدد (6)
- ريش بلاستك بعدد (20) علبة سعة الواحدة (6) ريشة نوع yonex
- أعمدة بارتفاعات مختلفة (1-3م) عدد (6)
- شريط قياس

- أصباغ وطباشير
- شريط لاصق ملون
- حبال مطاطية
- حائط مستوٍ
- مصاطب خشبية على ارتفاع(1م) عدد(3)
- ساعة توقيت عدد (3)

الوسائل المساعدة :

- المصادر
- الاختبارات المهارية
- الخبراء والمختصون.
- استمارة استبيان

3-4 المهارات موضوع الدراسة:

إن مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية ومهارة الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة والتي تعتبر من أكثر المهارات استخداماً في اللعب والتي تجمع عليها معظم المصادر العلمية.

لذا قام الباحث بدراسة هذه المهارات الثلاثة وإشكالها من خلال إجراء استبيان لأراء الخبراء والمختصين* في اللعبة حول تحديد أكثر الأشكال المهارية وانسبها استخداما لطبيعة البحث وجاءت نتائج الاستبيان حول الإشكال آلاتية:

أ- مهارة الإرسال:

1- الإرسال القصير

2-الإرسال الطويل

ب- مهارة الضربة الأمامية:

1. ضربات فوق الرأس(ضربة التخليص)
2. ضربات المدفوعة
3. ضربات الصد والدفع

*** الخبراء والمختصين**

تسلسل	الاسم	اللقب	الاختصاص	الجامعة	الكلية
1	لؤى حسين شكر	م.د	العاب مضرب	بغداد	تربية رياضية
2	ندى نبهان	م.د	العاب مضرب	بغداد	تربية رياضية
3	معين طه	ا.م.د	العاب مضرب	الاردنيه	تربية رياضية
4	ماهر عبد الحمزه	م.م	العاب مضرب	بابل	تربية رياضية
5	مازن هادى كزار	م.م	العاب مضرب	بابل	تربية رياضية
6	حذيفة إبراهيم	م.م	العاب مضرب	بابل	تربية رياضية

جـ مهارة الضربة الخلفية:

1. ضربة الصد والدفع
2. الضربة المدفوعة
3. الضربة المسقطة
4. ضربات التخليص

6-3 الاختبارات المهارية المستخدمة:

أولا :اختبارات الارسال

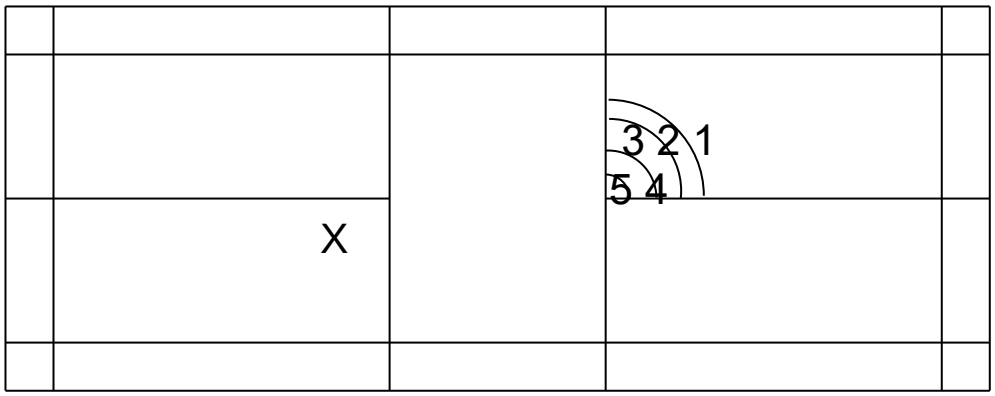
أ- اختبار الإرسال القصير[1] :

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش, حبل مطاطي, ملعب مخطط بتصميم الاختبار,استمارة معلومات.

13.40 طول الملعب 5.18 عرض الملعب الفردي

6.10 عرض الملعب الزوجي



شكل (3)

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال القصير

وصف الأداء :

يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (‹5› نصف قطرها 55.8سم)من المركز,(‹4› درجات 67سم), (‹3› درجات 96.5), (‹2› درجة 117سم), (‹1› درجة باقي المنطقة). وكما موضح في شكل (3).

تقويم الأداء :

- بعد أن يتم شرح الاختبار يعطى للمختبرين وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر‹5› محاولات تجريبية.

---

[1] – (Don.R.&Joseph.G.&R.J.1987) ≥ (مازن هادي كزار).اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003, ص44.

- يقف المرسل في مكان الإرسال (x) ويرسل (12) محاوله بحيث تمر الريشة ما بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عن الشبكة(51سم) محاولا إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى وتحسب له أفضل(10) محاولات.

حساب النقاط:

تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة, فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى والإرسال الذي لا يمر ما بين الحبل والشبكة ولا يسقط على احد المناطق يعطى صفرا والإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى والدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات للمحاولات(10).

ب- اختبار الإرسال الطويل[1] :

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الطويل

الأدوات المطلوبة: ملعب ريشة, مضارب ريشة, ريش, شريط قياس, شريط لاصق , استمارة معلومات, علامات للدلالة على الدرجات حبل مثبت بأعمدة, طاولة لوضع الريش.

وصف الأداء :

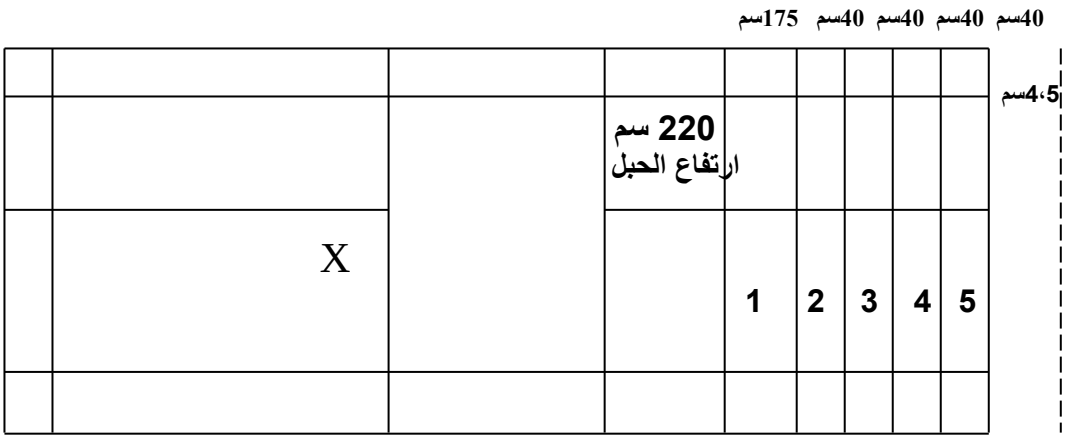
- بعد أن تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(5) محاولات تجريبية.
- يقف المختبر في المنطقة المحددة بـ (X).
- يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولا إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.
- يعطى المختبر(12)محاولة وتحسب له أفضل(10)محاولات فقط.

تقويم الأداء :

- يعطى المختبر(5)نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(4.5 سم)خارج حدود الملعب الخلفية زيادة على(40سم)داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحة مباشرة.
- يعطى المختبر النقاط(4,3,2)في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة(40سم)على التوالي بعد المنطقة المحددة به(5)نقاط.
- يعطى المختبر(1)نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(175 سم)والتي تبدأ من نهاية المنطقة2 والى الخط الوهمي أسفل الحبل.
- تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل.
- في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

([1])- مازن هادي كزار. المصدر السابق، ص45.

- الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب(عدا المنطقة المحددة) أو تعلق بالشبكة لا تعطى أية نقطة.
- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هي (50) نقطة.



شكل (4)
يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال الطويل

ثانيا : اختبارات الضربات الأمامية والخلفية:

أ- اختبار ضربات فوق الرأس الأمامية[1]:-

اسم الاختبار: ضربة التخليص(الإبعاد)الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة التخليص(الإبعاد)الأمامية.

الأدوات: مضارب ريشة, حبل, قوائم إضافية بارتفاع(244سم), استمارة معلومات, ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

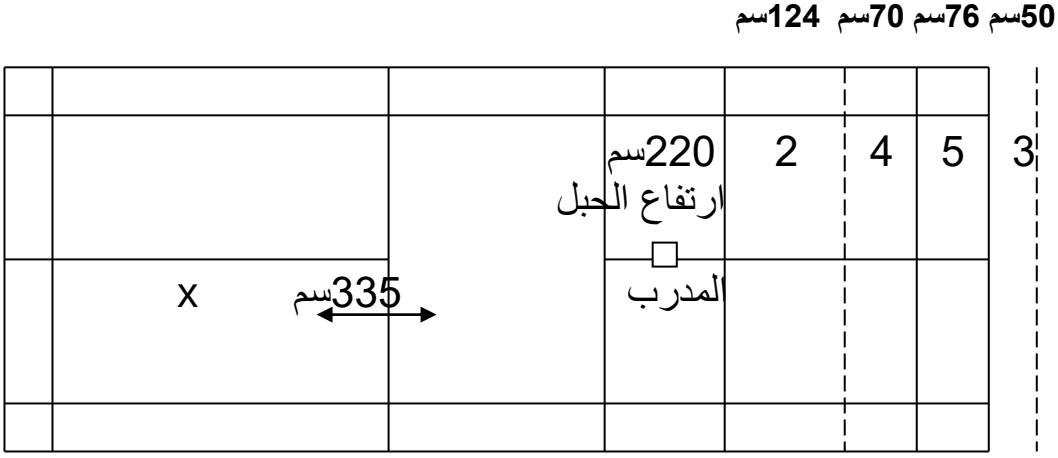
وصف الأداء :-

- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(5)محاولات تجريبية.
- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X).
- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضروريا لإنجاح المحاولة. وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية(من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.
- يعطى المختبر(12)محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

([1]) -(Don.R.&Joseph.G.&R.J.1987) اقتبسه (معين محمد طه)، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية، 2001، ص64.

- يعطى المختبر(3)نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(50 سم)بعد الخط الخلفي للساحة.
- يعطى المختبر(5)نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(76 سم)بين الخط الخلفي للساحة وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر(4)نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(70 سم)بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(124 سم) التي تبدأ من نهاية النقطة(4)وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.
- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل(10) محاولات هو(50) نقطة.



شكل (5)
يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة التخليص الأمامية

ب- اختبار ضربة التخليص(الإبعاد)الخلفية[1]:

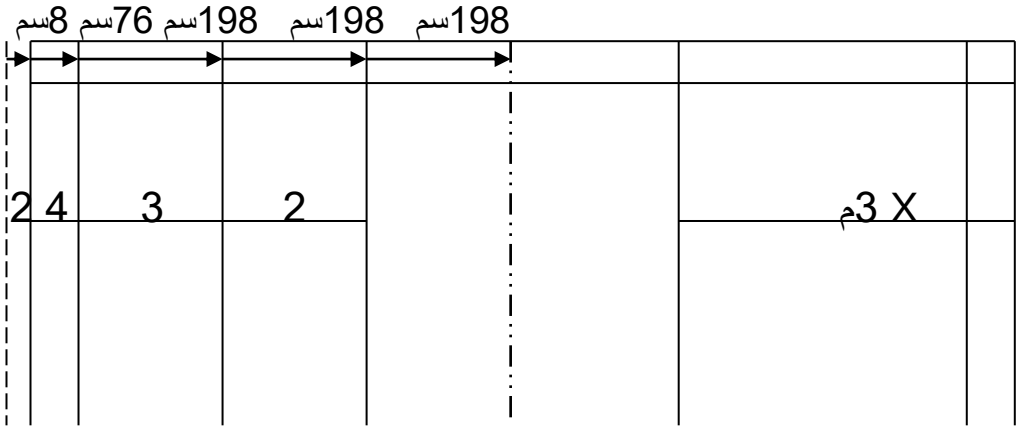
[1] - مازن هادي كزار,المصدر السابق,ص50-51 .

اسم الاختبار:ضربة الإبعاد الخلفية.
غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية.
الأدوات المطلوبة: ملعب الريشة, مضارب ريشة, شريط لاصق, شريط قياس, استمارة معلومات.
وصف الأداء :

- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(5)محاولات تجريبية.
- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكا مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح)بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية
- يعطى المختبر(12)محاولة وتحسب له أفضل(10)محاولات.
- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة, وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي(إعادة)ولا تحسب هذه المحاولة .
- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل(10) محاولات هو(40) نقطة.

تقويم الأداء :

- يعطى المختبر(1)نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(198 سم)الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.
- يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(198سم)والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.
- يعطى المختبر(4)نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(76سم)والممتدة بعد خط نهاية الساحة.
- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(8سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
- الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب(عدا المنطقة المحددة) لا تعطى أية نقطة.



شكل (6)
يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الخلفية

جـ اختبار الضربة المدفوعة الأمامية والخلفية[1]:

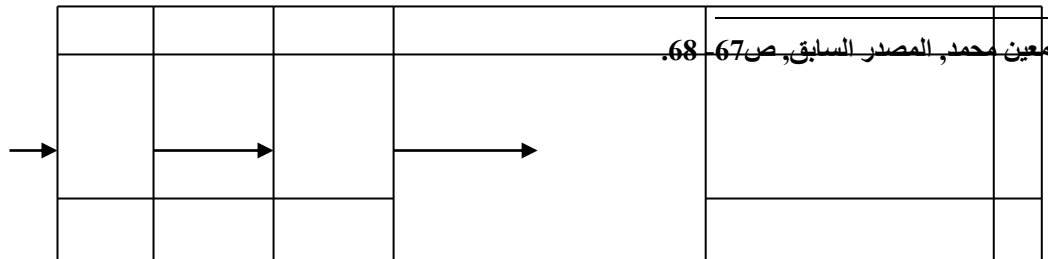
غرض الاختبار: قياس الانجاز في مهارة الضربة المدفوعة الأمامية والخلفية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش, مساعد لإرسال الريش, فضلا على ملعب مخطط بخطوط الاختبار كما هو موضح بالرسم.

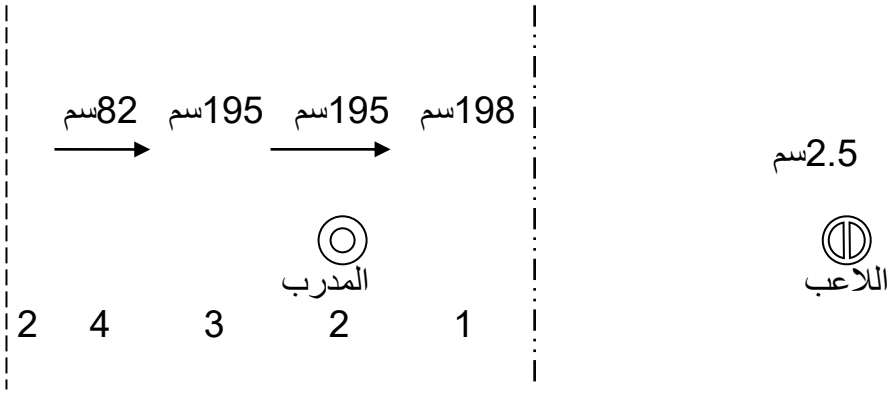
وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر(5) محاولات تجريبية وبعدها يقف اللاعب على الموقع( ) ومضربه بوضع ضربة الدفع الأمامية, ويقوم بضرب الريشة المرسلة إليه من الملعب المقابل ( ) لتعبر من فوق الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة من(2,4,3,1).

تقويم الأداء :-

- يقوم اللاعب بأداء(12)محاولة ويحسب له أفضل(10)محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع تسجيلها في أفضل(10)محاولات هو (40)نقطة.



(1) – معين محمد, المصدر السابق, ص67- 68.

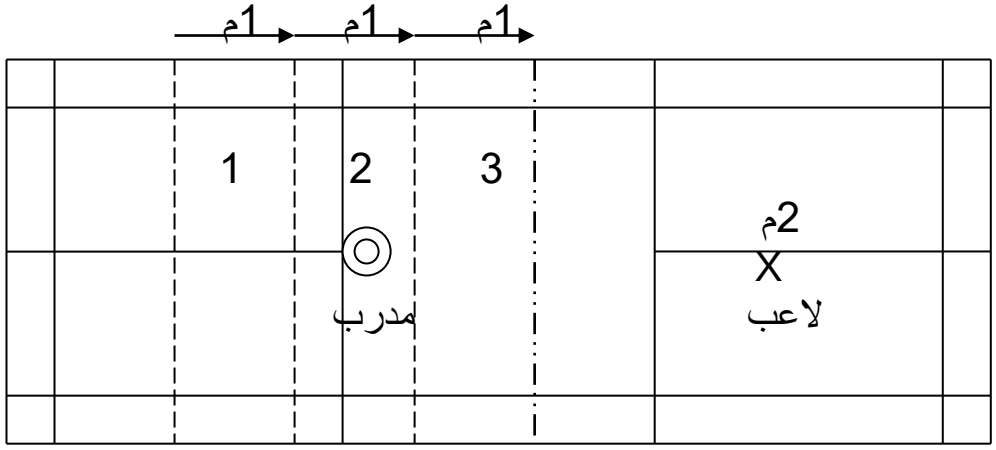


شكل (7)
يوضح اختبار الضربة المدفوعة الأمامية والخلفية

د- اختبار ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية[1] :

غرض الاختبار: قياس الأداء في مهارة ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية.

1- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش, ملعب مخطط بتخطيط الاختبار كما هو موضح بالرسم.



شكل (8)
يوضح اختبار ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية

وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر(5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد 2م من الشبكة ويكون بوضع الاستعداد لاستقبال الريشة المرسلة إليه من الملعب المقابل ( ) لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة من(1,2,3).

تقويم الأداء :-

- يقوم اللاعب بأداء(12)محاولة ويحسب له أفضل(10)محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

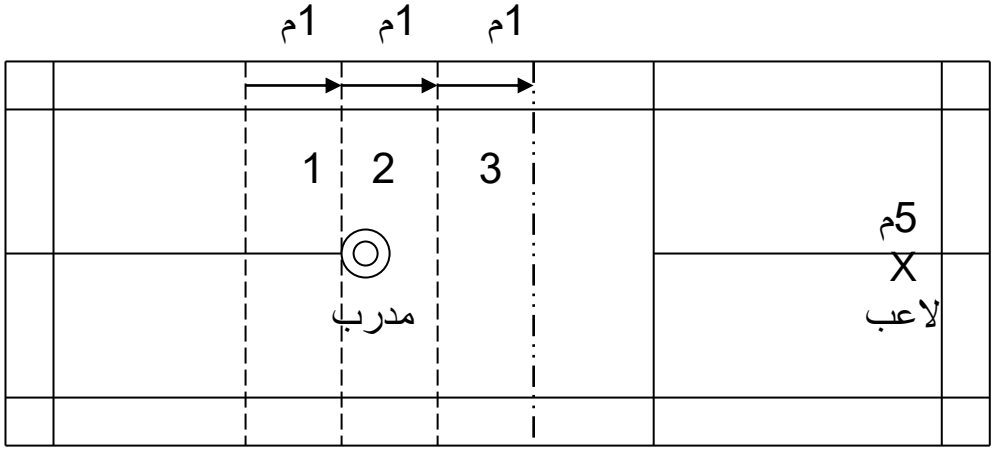
([1]) – Venugopal mahalingan. The skills of the Badmintion, Kuala lumpur, 2007, P. 99.

- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي(30) نقطة.

هـ- اختبار الضربة المسقطة الخلفية[1] :

غرض الاختبار: قياس الانجاز في مهارة الضربة المسقطة الخلفية.

1- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش, ملعب مخطط بتصميم الاختبار, استمارة معلومات.



شكل (9)
يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة الخلفية

وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر(5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد 5م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكة خلفية لاستقبال الريشة المرسلة إليه من الملعب المقابل( ) لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة(3, 2, 1).

تقويم الأداء :-

- يقوم اللاعب بأداء(12)محاولة ويحسب له أفضل(10)محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي(30)نقطة.

3-7 التجربة الاستطلاعية :

([1]) - Venugopal mahalingan. Op.cit. 2007. P. 85.

اشـرف الباحـث وبمسـاعدة فريـق العمـل المسـاعد* علـى إجـراءات التجربـة الاستطلاعية والتي تم تطبيقها على عينة من اللاعبين الأشبال لمنتدى شباب المحاويل ومـن غيـر المشـاركين فـي التجربـة الرئيسـية وبعـدد (10) لاعبـين فـي تـاريخ (1–2007/5/12) وقبل أجراء الاختبارات القبلية بغية التعرف على أهم الصعوبات التـي قد ترافق إجراءات البحث الميدانية وقد أغنت الباحث بالملاحظات التالية:

1. معرفـة مـدى ملائمـة عـدد التمرينـات والتكـرارات بشـكل تقريبـي للوحـدات التعليمية لكل مهارة لكي تكون احد أسس بناء المنهج التعليمي.
2. التأكـد مـن صـلاحية الأدوات والملاعـب وكفايتهـا لاسـتخدامها كوسـائل لأداء مفـردات البحـث، مـع تنظـيم وتخطـيط الملاعـب سـواء لمتطلبـات التجربـة أم لإجراء الاختبارات.
3. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث وكيفية تنظيمها وإعطاء التعليمات لمفردات الاختبار.
4. معرفة المدة الزمنية للوحدة التعليمية وتحديد أوقات الراحة المناسبة.
5. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (ثبات – موضوعية).

3-8 الأسس العلمية للاختبارات :

3-8-1 صدق الاختبارات :

من اجل التحقق من صدق الاختبارات المرشحة لقياس إشكال المهارات، اعتمد الباحث على صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين* في مجال اللعبة وكما مبين في جدول(6).

*** - فريق العمل المساعد :**

تسلسل	الاسم	التحصيل الدراسي	الوظيفة
1	عباس عبيد	بكالوريوس تربية رياضيه	مدرب منتخب
2	سامر صلاح	بكالوريوس تربية رياضيه	لاعب منتخب
3	حيدر عبد الواحد	بكالوريوس تربية رياضيه	مدرب الاتحاد الفرعي بابل
4	محمد علي جلال	ماجستير تربية رياضيه	حكم أسيوي
5	احمد قاسم	بكالوريوس آداب	حكم درجة أولى
6	محمد احمد	خريج إعدادية	حكم درجة ثانية
7	مرتضى حسام	خريج متوسطة	حكم درجة أولى

(*)- الخبراء والمختصين:

1. **م.د ندى نبهان — كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.**
2. **م.د لؤي حسين شكر — كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.**
3. **م.د معين محمد طه — كلية التربية الرياضية/الجامعة الاردنية**
4. **م.م ماهر عبد الحمرة — كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.**
5. **م.م مازن هادي كزار — كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.**
6. **-م.م محمد علي جلال — قسم التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية**
7. **باسل جواد كاظم — الأنشطة الرياضية/جامعة بابل**

3-8-2 ثبات الاختبارات :

للتأكد من ثبات الاختبارات المرشحة لقياس إشكال المهارات استخدم الباحث طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث طبقت الاختبارات وضمن التجربة الاستطلاعية في يوم (1-2/5/2007) وتمت إعادة الاختبار في (11 – 12/5/2007) على العينة نفسها وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين النتائج في المرة الأولى وفي المرة الثانية تبين أن الاختبارات المرشحة تتمتع بمعامل ثبات عالٍ كما هو مبين في الجدول (6).

3-8-3 موضوعية الاختبارات :

للتأكد من موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس أشكال المهارات قام الباحث بالاستعانة بمقومين عند تطبيق الاختبارات في يوم (1– 2/5/2007) وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج المختبرين تبين أن الاختبارات المرشحة تتمتع بمعامل موضوعية عاليةٍ وكما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	صدق الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1.	اختبار الإرسال القصير	8	0.78	0.77
2.	اختبار الإرسال الطويل	8	0.89	0.80
3.	ضربة التخليص الأمامية	6	0.89	0.86
4.	ضربة التخليص الخلفية	4	0.89	0.94
5.	الضربة المدفوعة الأمامية	4	0.96	0.74
6.	الضربة المدفوعة الخلفية	6	0.94	0.83
7.	ضربة الصد والدفع الأمامية	4	0.68	0.88
8.	ضربة الصد والدفع الخلفية	8	0.77	0.87
9.	الضربة المسقطة الخلفية	8	0.80	0.91

*** القيمة الجد ولية لصدق الاختبار3,84عند درجة حرية (1)ومستوى دلالة 0,05**

*** القيمة الجد ولية لمعامل الثبات والموضوعية0,63عند درجة حرية (8)ومستوى دلالة0,05**

3-9 الاختبارالقبلي :

لقد قام الباحث بأجراء وحدتين تعريفيتين لجميع أفراد عينة البحث، تضمنت شرحاً وعرضاً وافياً لجميع المهارات المدروسة وأداء بعض التكرارات للوصول إلى فهم واستيعاب جميع أشكال المهارات وحسب المجموعات.

وبعد ذلك قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (15-2007/5/16) وعلى أفراد عينة البحث على ملاعب نادي المحاويل الرياضي ومنتدى شباب المحاويل.

3-10 المنهج التعليمي :

8-Venugopal Mahalingam Persekutuan badmintion word

اعد الباحث منهجاً تعليمياً استناداً إلى خبرته بوصفه لاعبا ومدربا واعتماداً على المصادر العلمية في مجال ألعاب المضرب، وتضمن المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية الأولى (تعلم مهارة الضربة الخلفية ومهارةالإرسال) أما المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية الثانية فتتضمن (تعلم مهارة الضربة الأمامية ومهارةالإرسال) إما المنهج التعليمي للمجموعة الضابطة فتضمن (تعلم مهارة الإرسال فقط), وقد طبق على العينة للمدة من (2007/5/20 ولغاية 2007/7/3).

كانت مدة المنهج التعليمي (45) يوما وبلغ مجموع الوحدات التعليمية (27) وحدة تعليمية وبواقع (3) وحدات أسبوعياً.ومدة الوحدة التعليمية (90دقيقه)

وقد أشتمل المنهج التعليمي للمهارات المدروسة على المفرادت آلاتية :

- عدد الوحدات التعليمية لمهارة الضربة الأمامية (9) وحدات.
- عدد الوحدات التعليمية لمهارة الضربة الخلفية (9) وحدات.
- عدد الوحدات التعليمية لمهارة الإرسال (9) وحدات.
- معدل التمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة (6) تمرينات.
- معدل التكرار في الوحدة التعليمية الواحدة (140) تكراراً.

وتم تقسيم الوحدة التعليمية الواحدة إلى ثلاثة أقسام هي :

1. القسم التحضيري : إحماء عام – إحماء خاص (15 د)
2. القسم الرئيسي : جزء تعليمي – جزء تطبيقي (60 د)
3. القسم الختامي : تمارين تهدئة – تغذية راجعة (15 د)

3-11الاختبار ألبعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم (7-2007/7/8) في ملاعب نادي المحاويل الرياضي ومنتدى شباب المحاويل على المجاميع الثلاثة وكلاً حسب منهجه التجريبي مع مراعاة التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الإمكانيات المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

3-12 الوسائل الإحصائية :

$$\frac{\text{س} - \text{من}}{\text{ع}}$$

1- معامل الالتواء ت ب = ... ([1])

2- الوسط الحسابي مج س ..... ([2])

3- الانحراف المعياري ع = $\sqrt{\frac{\text{مج (س- س)}^2}{\text{ن}}}$ ..([3])

4- تحليل التباين ف = متوسط المربعات بين المجموعات / متوسط المربعات داخل المجموعات ([4])

5- المنوال القيمة الأكثر تكراراً داخل المجموعات ..... ([5])

6- اختبار (t) للمجاميع المترابطة = $\frac{\text{مج ف}^2}{\sqrt{\frac{\text{ن (مج ف}^2\text{)- (مج ف)}^2}{\text{ن-1}}}}$. ([6])

7- معادلة انتقال اثر التعلم = س للمجموعة التجريبية – س للمجموعة الضابطة / اعلى درجة في الاختبار – س للمجموعة الضابطة × 100 ([7])

8- معامل الارتباط بيرسون = $\frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{(مج س) (مج ص)}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}\right]\left[\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}\right]}}$ ... ([8])

([1])- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألعبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص178.

([2])- شامل كامل محمد وقيس ناجي عبد الجبار، مباديء الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988، ص66.

([3])- محمد جاسم الياسرى ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية. ط1. عمان: مطبعة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص171.

([4])- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألعبيدي. المصدر السابق. ص293.

([5])- عبد الجبار توفيق البياتي و زكريا زكي، الإحصاء ألوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد: مطبعة الثقافة العالمية، 1977، ص108.

([6])- محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد، المصدر السابق. ص274.

([7])- سامر يوسف. المصدر السابق، ص52.

([8]) - محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. المصدر السابق. ص185.

$$\frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}} \qquad \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}$$

9- معادلة مقدار التعلم $\frac{\text{الاختبار ألبعدي – الاختبار القبلي}}{\text{اعلى رقم ممكن للاختبار – الاختبار القبلي}}$ **(1)**

10- اختبار (كا^2) $\frac{\text{مجـ (ل ـ ق)}^2}{\text{ق}}$

11- الأهمية النسبية **القيمة القصوى للاتفاق= عدد الخبراء×القيمة القصوى للأهمية...(5)**

---

(1)- يعرب خيون. المصدر السابق. ص41.

(2)- وديع ياسين، حسن محمد. المصدر السابق، ص268.

(5)- رائد عبد الامير. نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمانستك بعمر (4-5) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005، ص65.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة وتحليلها.

4-2 مناقشة نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة.

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة وتحليلها.

4-4 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

4-1 عرض نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة وتحليلها:-

لمعرفة نسب تعميم البرامج الحركية لكل مهارة (الضربة الخلفية و الأمامية) استخدم الباحث معادلة انتقال اثر التعلم لقياس نسب التعميم لذا تم معالجة البيانات الخاصة للاختبارات البعدية لمهارة الإرسال إحصائيا من خلال استخراج الوسط الحسابي لكل شكل من أشكال مهارة الإرسال وبعدها استخراج الوسط الحسابي لهذه الأوساط لكل مجموعة من مجموعات البحث لغرض الحصول على قيمة واحدة تمثل كل أبعاد وأشكال المهارة.

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي ووسط اوساط مهارة الارسال لمجموعات البحث

المجموعة	مهارة الإرسال		وسط الأوساط
	س للإرسال الطويل	س للإرسال القصير	
ت1	27.62	29.88	28.75
ت2	31.8	28.6	30.2
ض	27	23.4	25.2

ومن خلال تحليل الجدول أعلاه نلاحظ أن الوسط الحسابي لمهارة الإرسال الطويل هو (27.62) والإرسال القصير هو (29.88) للمجموعة التجريبية الأولى وكان وسط الأوساط لمهارة الإرسال لنفس المجموعة هو (28.75).

أما الوسط الحسابي لمهارة الإرسال الطويل هو (31.8) والإرسال القصير (28.6) للمجموعة التجريبية الثانية وكان وسط الأوساط لمهارة الإرسال لنفس المجموعة هو (30.2).

أما فيما يخص المجموعة الضابطة التي لم تتعلم سوى مهارة الإرسال فقد كان الوسط الحسابي لمهارة الإرسال الطويل هو (27) والإرسال القصير هو (23.4) وكان وسط الأوساط لنفس المجموعة هو (25.2).

ولغرض الوصول إلى نسب تعميم البرامج الحركية لكلا المهارتين (الضربة الخلفية والأمامية) قام الباحث بتطبيق قيم وسط الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في معادلة انتقال اثر التعلم لحساب نسبة تعميم البرنامج الحركي للضربة الخلفية، وقام الباحث أيضا بتطبيق قيم وسط الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في معادلة قياس انتقال اثر التعلم لحساب نسبة تعميم البرنامج الحركي للضربة الأمامية كما هو مبين في الجدول(8).

جدول (8)

يبين نسب تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة

ت	المجموعة	اتجاه النقل	نسبة التعميم
1	التجريبية الأولى	من الضربة الخلفية إلى الإرسال	%14.31
2	التجريبية الثانية	من الضربة الأمامية إلى الإرسال	%20.16

يبين الجدول (8) نسب تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية، حيث كانت نسبة تعميم البرنامج الحركي الخاصة بمهارة الضربة الخلفية (14.31%) والخاص بالمجموعة التجريبية الأولى إما نسبة تعميم البرنامج الحركي

الخاص بمهارة الضربة الأمامية هو (20.16%) والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية.

4-2 مناقشة نتائج تعميم البرامج الحركية لمهارتي الضربة الخلفية والأمامية بالريشة الطائرة:-

تبين من خلال العرض والتحليل لنتائج أفراد العينة تأثير تنوع الممارسة على تعميم البرامج الحركية للمهارات والتي ظهرت بنسب جيدة إذا ما قورنت بمستوى المتطلبات المهارية التي تحتاجها لعبة الريشة الطائرة

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى التنويع والتغيير في ظروف أداء المهارة مع ممارسة كل الأشكال المهارية لمواقف مشابهة لحالة اللعب الحقيقية، إن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة وللبرنامج الحركي نفسه من خلال استخدام مقاييس مختلفة تتناسب ومتطلبات المواقف التي تحدث داخل الملعب مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الإشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام وهذا ما يتفق وفرض البحث الثاني.

ويشير *(Wrisberg 2000)* إلى أن تنوع الممارسة تعمل على تطوير البرنامج الحركي المعمم ويحسن من أداء المتعلم على الرغم من اختلاف المقاييس للبرنامج نفسه، وان تطور البرنامج الحركي يتعزز عندما يمارس المتعلم على تغيرات واسعة من الحركات ولنفس الصنف من الحركة[1].

يتضح مما سبق ان قدرة المتعلم على تعميم مهارة الضربة الأمامية أفضل بكثير من تعميم مهارة الضربة الخلفية يعزوه الباحث ذلك إلى أن مهارة الضربة الأمامية تتمتع ببيئة واسعة من حيث التشابه والتنوع في الأشكال المهارية مما يتيح للمتعلم إمكانية استخدام مقاييس مناسبة لكل برنامج حركي من خلال استخدام تنوع الممارسة كما أن إمكانية التحكم بمسكة المضرب الأمامية تساعد المتعلم على أداء أية حركة معقدة يصعب تنفيذها عندما يمسك المضرب بمهارة الضربة الخلفية، كما أن متطلبات اللعب تحتاج إلى كثرة استخدام مهارة الضربة الأمامية بسبب المجال الحركي الواسع التي توفره لنا وكثرة الأشكال المهارية مما يساعد المتعلم على تكوين خيارات كثيرة ومشابهة لمواقف اللعب الحقيقية وبالتالي سوف يصبح لدى المتعلم برنامج حركي معمم بصورة أفضل مما لو كان في مهارة الضربة الخلفية.

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة وتحليلها:-

---

([1]) – Schmidt & Wrisberg . Opcit. 2000. P. 142.

بعد جمع البيانات من خلال الاختبار القبلي والبعدي قام الباحث بتحليلها إحصائيا إذ تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات لغرض وصف انجاز العينة في المجموعتين التجريبيتين ثم تم حساب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال استخدام اختبار *(t)* للمجاميع المرتبطة لملاءمته لمستوى قياس البيانات في البحث كما هو مبين في الجدولين (9) (10)وفى الشكلين (10)(11)

جدول **(9)**

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في مهارتي الارسال والضربة الخلفية

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة *(t)* المحسوبة	قيمة *(t)* الجد ولية	نوع الدلالة
	س̄	ع	وسط اوساط	ع			
الإرسال	25.75	1.70	28.75	4.30	3.70	2.26	معنوي
ضربة الصد والدفع	14.7	3.19	20.2	3.70	5.68	2.26	معنوي
الضربة المقوسة	14.4	2.98	21.8	2.16	4.61	2.26	معنوي
ضربة التخليص	24.2	4.49	28.7	5.22	3.16	2.26	معنوي
الضربة المدفوعة	24.4	5.31	31.5	4.85	3.60	2.26	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (10)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في مهارتي الإرسال والضربة الأمامية

المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار ألبعدي		قيمة *(t)* المحسوبة	قيمة *(t)* الجد ولية	نوع الدلالة
	س̄	ع	وسط اوساط	ع			
الإرسال	22.4	2.35	30.2	2.19	8.03	2.26	معنوي
ضربة الصد والدفع	16.8	2.25	22.1	3.98	4.58	2.26	معنوي
ضربات فوق الرأس	24.9	4.53	29.9	4.53	3.13	2.26	معنوي
الضربة المدفوعة	24	4.13	29.4	4.99	3.37	2.26	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

فيما يخص المجموعة التجريبية الأولى يوضح الجدول (9) إن الوسط الحسابي لمهارة الإرسال قد بلغ (25.75) وبانحراف معياري (1.70) في الاختبار القبلي، آما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (28.75) وبانحراف معياري قدره (4.30) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (3.70) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج ضربة الصد والدفع الخلفية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (14.7) وبانحراف معياري قدره (3.19) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (20.2) وبانحراف معياري قدره (3.70) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (5.68) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج الضربة المقوسة الخلفية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (14.4) وبانحراف معياري قدره (2.98) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (14.4) وبانحراف معياري قدره (2.16) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (4.16) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج ضربة التخليص الخلفية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (24.2) وبانحراف معياري قدره (4.49) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (28.7) وبانحراف معياري قدره (5.22) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (3.16) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج الضربة المدفوعة الخلفية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (24.4) وبانحراف معياري قدره (5.31) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (31.5) وبانحراف معياري قدره (4.85) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (3.60) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي. ان ما ذكر من فروق لصالح الاختبار ألبعدي جميعها تتفق مع فرض البحث الأول.

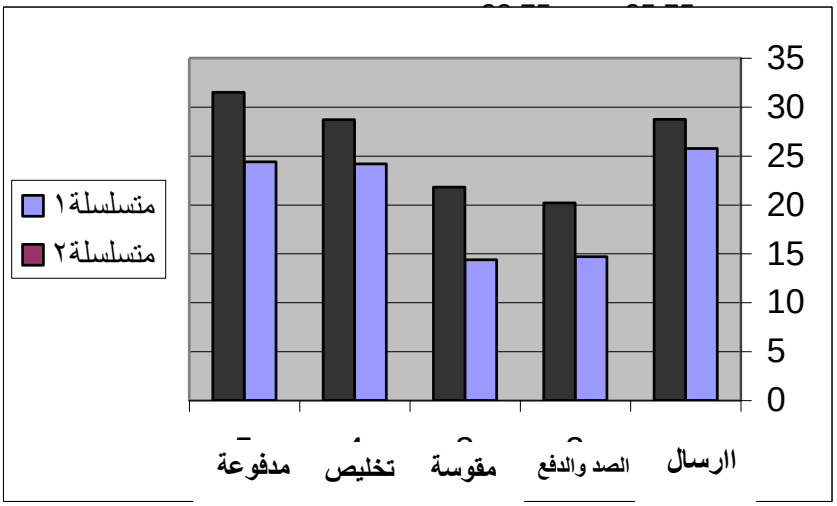
أما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية فيوضح الجدول (10) أن الوسط الحسابي لمهارة الإرسال قد بلغ (22.4) وبانحراف معياري قدره (2.35) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (30.2) وبانحراف معياري قدره (2.91) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (8.3) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج ضربة الصد والدفع الأمامية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (16.8) وبانحراف معياري قدره (2.25) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (22.1) وبانحراف معياري قدره (3.98) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (4.58) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أما نتائج ضربات فوق الرأس فقد بلغ الوسط الحسابي لها (24.9) وبانحراف معياري قدره (4.53) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (29.9) وبانحراف معياري قدره (4.53) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (3.13) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

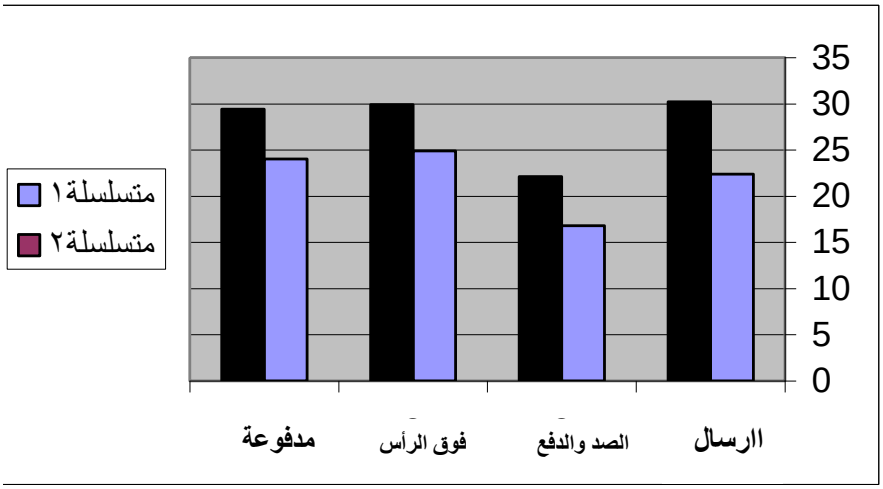
أما نتائج الضربة المدفوعة الأمامية فقد بلغ الوسط الحسابي لها (24) وبانحراف معياري قدره (4.13) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (31.5) وبانحراف معياري قدره (4.85) وبلغت قيمة *(t)* المحسوبة (3.60) وهي اكبر من قيمة *(t)* الجد ولية البالغة (2.26) وبدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي.

أن ما ذكر من فروق لصالح الاختبار ألبعدي جميعها تتفق مع فرض البحث الأول. وبما أن مقدار الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لا يبين لنا مقدار التطور الحاصل للمهارة قياساً بالتعلم الكامل لها لذلك ارتأى الباحث توضيح ذلك من خلال حساب نسب التطور الحاصلة لكلا المجموعتين كما هو مبين في الجدولين (11) (12)وفى الشكلين (12)(13).



شكل (10)

يوضح الفروق في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الأولى بالريشة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي



شكل (11)
يوضح الفروق في الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الثانية بالريشة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (11)

يبين مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى (الإرسال والضربة الخلفية)

المهارة	مقدار التطور
الإرسال	%12.37
ضربة الصد والدفع	%35.59
الضربة المقوسة	%47.43
ضربة التخليص	%17.44
الضربة المدفوعة	%27.73

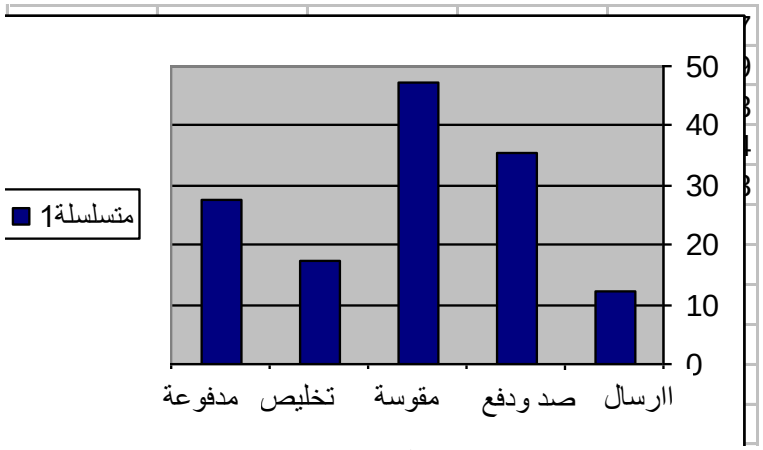
جدول (12)
يبين مقدار التطور للمجموعة التجريبية الثانية (الإرسال والضربة الامامية)

المهارة	مقدار التطور
الإرسال	%28.26
ضربة الصد والدفع	%40.15
ضربات فوق الرأس	%19.92
الضربة المدفوعة	%20.76

فيما يخص مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى فيوضح الجدول (11) أن مقدار التطور لمهارة الإرسال لهذه المجموعة قد بلغ (12.37%) ومقدار التطور لمهارة ضربة الصد والدفع الخلفية قد بلغ (35.59%) في حين بلغ مقدار التطور

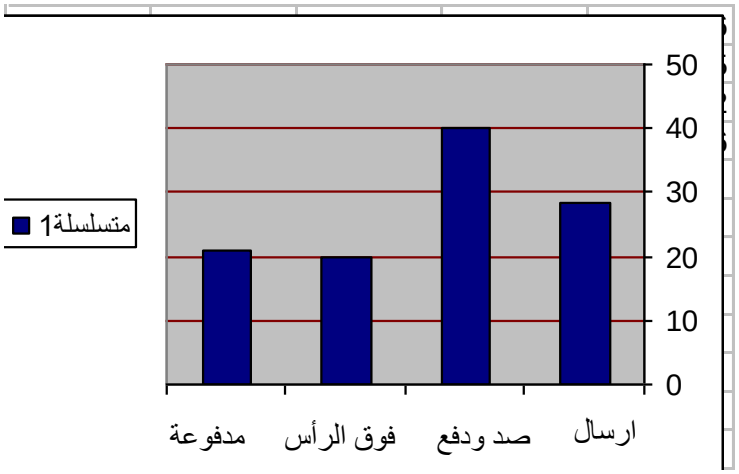
للضـربة المقوسـة الخلفيـة (47.43%) ومقـدار التطـور لضـربة التخلـيص هـو (17.44%) أمـا مقدار التطور للضربة المدفوعة الخلفية فقد بلغ (27.73%)، أن هذه النسب توضح مقدار تطور للمهارة من مستوى التعلم الكامل.

أما ما يخص مقدار التطور للمجموعة التجريبية الثانية فيوضح الجدول (12) أن مقدار التطور لمهارة الإرسال لهذه المجموعة (28.26%) في حين بلغ مقدار التطور لمهارة ضربة الصد والدفع الأمامية قد بلغ (40.15%) و مقدار التطور لضربات فوق الرأس قد بلغ (19.92%) إما مقدار التطور للضربة المدفوعة الأمامية فقد بلغ (20.76%)، إن هذه النسب توضح مقدار تطور للمهارة من مستوى التعلم الكامل.



شكل (12)

يوضح مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى



شكل (13)

يوضح مقدار التطور في المجموعة التجريبية الثانية

وبما أن العامل المشترك بين المجموعتين التجريبيتين في المهام التي تدربت عليهما في تجربة البحث هو مهارة الإرسال فقط لذلك ارتأى الباحث حساب معنوية

الفرق بين نسب التطور الخاصة بالمجموعتين ولمهارة الإرسال فقط من خلال تطبيق اختبار (كا^2) على البيانات التي تم الحصول عليها من معادلة مقدار التطور للإرسال لغرض معرفة الأفضلية لمن تعلم مهارة الإرسال, هل هي المجموعة التي تدربت على مهارة الضربة الأمامية ثم الإرسال أو ضربة خلفية ثم إرسال وكما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13)
يبين معنوية الفرق بين نسب التطور لمهارة الإرسال في مجموعتي البحث التجريبيتين

المهارة	قيمة (كا^2) المحسوبة	قيمة (كا^2) الجد ولية	نوع الدلالة
الإرسال	10.83	3.84	معنوي

- درجة حرية = 1 ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول(13)قيمة(كا^2)المحسوبة وهى(10.83)للفرق بين قيم تطور مهارة الإرسال للمجموعتين التجريبيتين وهى اكبر من قيمة(كا^2)الجد ولية البالغة(3.84)عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية.

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة:

من خلال استعراض النتائج في الجدولين (8) (9) والموضحة للتعلم الحاصل للمهارات التي تمت دراستها ولمجموعتي البحث التجريبيتين والتي تم تعميم البرامج الحركية لهذه المهارات من خلال استخدام الممارسة المتنوعة والتعامل مع أشكال المهارة الواحدة.

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل لمجموعتي البحث نتيجة التأثير الايجابي للمنهج التعليمي الذي تم تطبيقه على مجموعتي البحث، إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج التعليمي مع كيفية تطبيقه وملاءمته لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد كل مجموعة تجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد المتعلم على خزن العديد من البرامج الحركية في الذاكرة الطويلة الأمد، كما أن استخدام الوسائل التعليمية الحديثة وملاءمته بمستوى المتعلمين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية المتعلم خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية الواحدة وذكر " أن تكرار الأداء

الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من التعلم الحركي"[1].

أن استخدام تنوع الممارسة للإشكال المهارية وتنوع استخدام التمارين خلال الوحدة التعليمية آذ يؤدي المتعلم عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والسرعة المستخدمة مما جعل لدى المتعلم عدداً هائلاً من المقاييس المخزونة في الذاكرة للبرنامج الحركي الواحد الخاص بالمهارة. وعزز ذلك *(1995 Magil and Weeks)* إذ ذكر أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تصبح لديهم القدرة على تحديد مقاييس مختلفة لكل برنامج حركي مما يساعد على تعميم البرنامج الحركي وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه الأشكال المهارية[2].

ويود الباحث الإشارة إلى أن التعلم الحاصل لدى مجموعتي البحث التجريبيتين لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات المنهج التعليمي و الشمولية التي تميز بها من خلال إعطاء تمارين منوعة للإشكال المهارية كافة والموازنة بين أوقات الراحة والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة المدروسة، كذلك تم تعريف المتعلمين بنوع المهارة وكيفية أدائها والهدف من استخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي المتعلم خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

أما فيما يخص مقدار التطور الحاصل للمهارات ولكلا مجموعتي البحث فيعزو الباحث ذلك إلى تعميم البرامج الحركية والتي كان لها الدور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري للمتعلمين والذي أدى إلى رفع مستوى التعلم العام كما ساعد على أداء المهارات بإشكال وأوضاع مختلفة بحسب ما يتطلبه الموقف، وهذا ما أكدته النتائج التي تم الحصول عليها من نسب التعميم والتي أوضحت التطور الكبير للمجموعة التجريبية الثانية التي تتدرب على مهارة الضربة الأمامية والإرسال والتي نسبة التعميم فيها اكبر من نسبة التعميم للمجموعة التجريبية الأولى التي تدربت على مهارة الضربة الخلفية ومهارة الإرسال، ولهذا كان مقدار التطور للمجموعة التجريبية الثانية أفضل من مقدار التطور للمجموعة التجريبية الأولى.

([1]) – Schmidt A. & Wirsberg. Opcit. 2000. P. 21.

([2])- Schmidt and Wirsberg. Opcit. 2004. P. 267.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات
5-2 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :-

1. أن تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.
2. أن لتنوع الممارسة دور كبير وفعال في تطوير المهارة بأشكالها كافة
3. أن نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة الضربة الأمامية اكبر من نسبة تعميم البرنامج الحركي لمهارة الضربة الخلفية.
4. أفضلية تقديم مهارة الضربة الأمامية على تعلم مهارة الضربة الخلفية في عملية تعلم المهارات بالريشة الطائرة.
5. إن تعميم البرامج الحركية له تأثير كبير على تفاعل اللاعب مع بيئة الأداء.

6. إن المهارة التي يتم تعميمها بنسبة عالية تعمل على رفع مستوى التعلم العام لنفس المهارة.

2-5 التوصيات :-

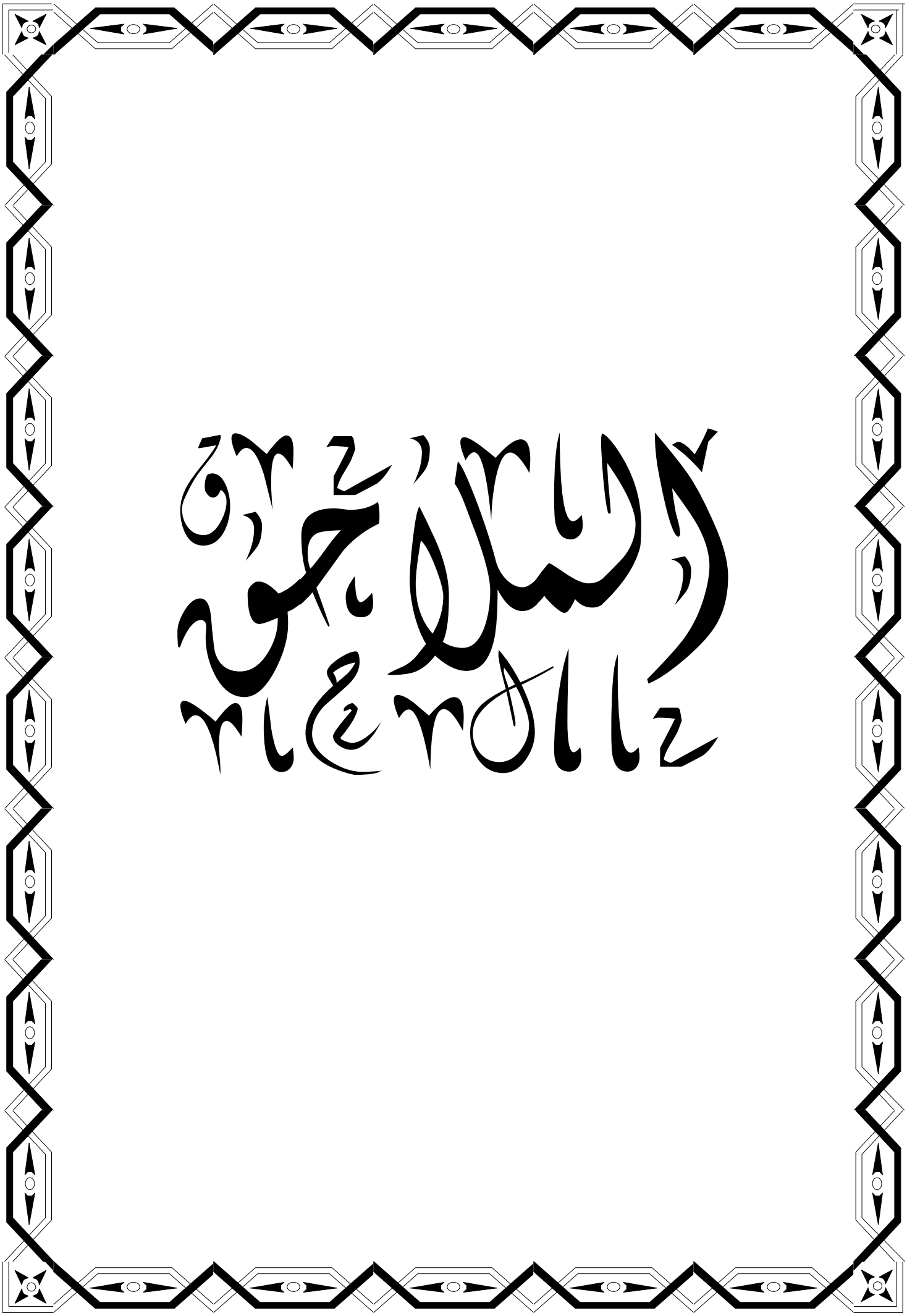
1. استخدام مناهج تعليمية تعتمد على مبدأ تنوع الممارسة في تعلم جميع المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.
2. الاعتماد على مبدأ تعميم البرامج الحركية في تعلم جميع المهارات المفتوحة التي تحتوي على أشكال متعددة.
3. تقديم تعلم مهارة الضربة الأمامية بالريشة الطائرة في جميع المناهج التعليمية لأنها تعطي تعلم أفضل لباقي المهارات.
4. إمكانية إجراء بحوث مشابهة تعتمد على فكرة التعميم للبرنامج الحركي .

المصادر والمراجع

- الآية القرآنية.
- أمين الخولي,الريشة الطائرة,ط1.القاهرة:مكتبة الطالب الجامعي,1986.
- أمين أنور الخولي وآخرون. التربية الحركية للطفل, ط5 .القاهرة: دار الفكر العربي، 1988.
- أمين الخولي. الريشة الطائرة, ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
- أمين الخولي,الريشة الطائرة,ط3. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- أفاقت خيون. نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستك الإيقاعي,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية,جامعة بغداد,1997.
- آن بتمان,التنس, ترجمة قاسم لزام. بغداد :دار الحكمة,1991.
- رائد عبد الامير. نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمانستك بعمر (4-5) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005، ص65.
- سامر يوسف متعب. تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 2004.
- شامل كامل محمد وقيس ناجي عبد الجبار. مباديء الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988.
- طلحة حسام الدين وآخرون. التعلم والتحكم الحركي،ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2006.
- عبد الله حسين اللامي. اساسيات التعلم الحركي، الديوانية، مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع والنشر، 2006.
- عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي، الاحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، مطبعة الثقافة العالمية، 1977.
- عفاف عبد الكريم.التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية.الإسكندرية: منشاة المعارف, 1990.
- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي، بغداد، 2005.
- قاسم لزام صبر وآخرون. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم,بغداد. 2005.
- لؤي حسين شكر. تأثير تداخل جدولة التمرين باعمام البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساس بالريشة الطائرة في تعلم بعض المهارات الأساس ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007.

- مازن هادي كزار.اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- محمود داود سلمان وآخرون.نظريات وطرائق التربية الرياضية, بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر, ,2000.
- محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت: دار القلم، 1987.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية. ط1. عمان: مطبعة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد,كلية التربية الرياضية، 2001.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي.التعلم الحركي,ط2. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر, 2000.
- وجيه محجوب.علم الحركة,ج2, الموصل:دار الكتاب للطباعة والنشر، 1985.
- وجيه محجوب. التعلم والتعليم والبرامج الحركية، عمان: مطبعة الشروق، 2002.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألعبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- يعرب خيون.التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق,بغداد:مطبعة الصخرة,2002.
- John Edwards. Badminton(Technique,Tacties,Traning) Growood press. 1997.
- Schmidt A.R: motor learning and performance from principles to practice-human kinetics book, 1991, p, 81
- Magill,A.Richard, motor Learning ,consept sand application,5ed,Boston Mccraw Hill,1998.
- Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). Gro -wood sport Guides, British library, 1995.
- Rchard A.Schmidt, Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Perfoormance, Second edition, Human Kinetics, 2000.
- Schmidt A. Timothy D.Lee, motor control and learning, 4th Ed Human Kineties, 2005.

- Venugopal mahalingan. The skills of the Badmintion, Kuala lumpur, 2007.



الملاحق

ملحـق (1)
استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....
تحية طيبة....
يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة)
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتاشير على أهم أشكال مهارة الضربات من فوق الرأس الأمامية والأكثر استخداماً لدى اللاعبين الأشبال وحسب الأهمية النسبية المحددة لكل شكل مهاري.

مع الشكر والتقدير....

الباحـث

ت	إشكال ضربات فوق الرأس الأمامية	الدرجة حسب الأهمية				
		1	2	3	4	5
-1	ضربة التخليص					
-2	الضربة مسقطة أمامية					
-3	الضربة الساحقة الأمامية					

ملحوظة : يرجى وضع علامة (√) أمام الإجابة التي تراها مناسبة

ملحــق (2)
استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....

تحية طيبة....

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتأشير على صلاحية الاختبارات بوضع علامة (√) إمام ما ترونه مناسباً.

مع الشكر والتقدير....

ت	الاختبار	يصلح	لايصلح
.1	اختبار الإرسال القصير		
.2	اختبار الإرسال الطويل		
.3	اختبار ضربة (التخليص) الأمامية		
.4	اختبار ضربة (التخليص) الخلفية		
.5	اختبار الضربة المدفوعة الأمامية والخلفية		
.6	اختبار ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية		
.7	اختبار الضربة المسقطة الخلفية		

الباحــث

وسام صــلاح

ملحق (3)

يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الإرسال

الوحدة التعليمية : الأولـــى الهدف:تعلم مهارة الإرسال

الوقت:الخامسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري(15د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من الأسفل إلى الأعلى بارتفاعين (2-3م) على التوالي. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي من الأسفل إلى الأعلى بارتفاعين (2-3م) على التوالي. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي إمام حائط مستوٍ على بعد (2-3م). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي أمام حائط مستوٍ على بعد (2-3م). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (7-8م) . (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (7-8م) . (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثانيـــة الهدف:تعلم مهارة الإرسال

الوقت :الخامسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	

(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (5-6م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (5-6م). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من مسافة (3-4م) إلى مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ ذو ارتفاع (4م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من مسافة (3-4م) إلى مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ ذو ارتفاع (4م). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (70-90سم). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (70-90سم). (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثالثـــة الهدف:تعلم مهارة الإرسال

الوقت:الخامسة عصرا زمن الوحدة :90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي بالتعاقب أمام حائط مستوٍ من مسافة (3-4م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي البعيد من على بعد (2.30م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي القصير من على بعد (2.10م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي البعيد من على بعد (2.30م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي القصير من على بعد (2.10م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل . (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي بالتعاقب من على بعد (2.30م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار)

القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الرابعـــة الهدف:تعلم مهارة الإرسال
الوقت:الخامسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي		
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (70-90سم). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (70-90سم). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي من على بعد (2.20م) عن الشبكة إلى الزوايا الأربعة المحددة بالإرسال للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي من على بعد (2.10م) عن الشبكة إلى الزوايا الأربعة المحددة بالإرسال للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي القصير من على بعد (2م) عن الشبكة بعد وضع حبل ذو ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تمر الريشة فوق الشبكة وتحت الحبل إلى المناطق القريبة للملعب. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي القصير من على بعد (2م) عن الشبكة بعد وضع حبل ذو ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تمر الريشة فوق الشبكة وتحت الحبل إلى المناطق القريبة المحددة بالإرسال في الملعب المقابل. (25 تكرار)	
القسم الختامي		
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	

الوحدة التعليمية : الخامســة الهدف:تعلم مهارة الإرسال
الوقت:الخامسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي على مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ ذو ارتفاع (3م) وعلى بعد (3-4م) عن الملعب. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي على مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ ذو ارتفاع (3م) وعلى بعد (3-4م) عن الملعب. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الامامي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (60-80سم). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (60-80سم). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي البعيد من على بعد (2.20م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة والقريبة بالتعاقب في الملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي البعيد من على بعد (2.20م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة والقريبة بالتعاقب في الملعب المقابل. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : السادســـة الهدف:تعلم مهارة الإرسال
الوقت:الخامسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي بالتعاقب أمام حائط مستوٍ من مسافة (3-4م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الامامي الطويل من مسافة (2.30م) عن الشبكة بعد وضع حبل على

	ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تعبر الريشة الشبكة والحبل متجهة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الخلفي الطويل من مسافة (2.30م) عن الشبكة بعد وضع حبل على ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تعبر الريشة الشبكة والحبل متجهة الى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الامامي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (4-7م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الخلفي من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (4-7م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي بالتعاقب باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (70-90سم). (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : السابعة **الهدف: تعلم مهارة الإرسال**

الوقت:الخامسة عصرا **زمن الوحدة:90د**

أقسام الوحدة	**المهارات والتمرينات**
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الارسال الامامي إلى خطين متقاطعين على حائط مستوٍ على بعد (3-4م) بحيث يؤدي الارسال إلى المناطق الأربعة القريبة من الخطوط. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الخلفي إلى خطين متقاطعين على حائط مستوٍ على بعد (3-4م) بحيث يؤدي الارسال إلى المناطق الأربعة القريبة من الخطوط. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الامامي القريب من على بعد (2.20م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة المحددة الإرسال للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي القريب من على بعد (2.20م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة المحددة الإرسال للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الامامي الطويل من على بعد (2.30م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي الطويل من على بعد (2.30م) عن الشبكة إلى المناطق البعيدة

	للملعب المقابل. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثامنة **الهدف:تعلم مهارة الإرسال**
الوقت:الخامسة عصرا **زمن الوحدة:90د**

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي		
(60 د)	ـ أداء مهارة الارسال الامامي الطويل من على بعد (2.30م) عن الشبكة بعد وضع حبل على ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تعبر الريشة الشبكة والحبل متجهة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الخلفي الطويل من على بعد (2.30م) عن الشبكة بعد وضع حبل على ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تعبر الريشة الشبكة والحبل متجهة إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الامامي على مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ يبعد (3-4م) عن الملعب ذو ارتفاع (3م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الخلفي على مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ يبعد (3-4م) عن الملعب ذو ارتفاع (3م). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي بالتعاقب باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (60-80سم). (25 تكرار) ـ أداء مهارة الارسال الامامي والخلفي القصير من على بعد (2م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة للملعب المقابل. (25 تكرار)	
القسم الختامي		
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	

الوحدة التعليمية : التاسعـــة **الهدف:تعلم مهارة الإرسال**
الوقت:الخامسة عصرا **زمن الوحدة:90د**

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي الطويل والقصير من على بعد (2م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الخلفي الطويل والقصير من على بعد (2م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي الطويل والقصير من على بعد (2.20م) عن الشبكة بعد وضع حبل على ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تمر الريشة تحت الحبل مرة وتعبر الحبل المرة الأخرى. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي الطويل والقصير من على بعد (2.20م) عن الشبكة بعد وضع حبل على ارتفاع (50سم) فوق الشبكة بحيث تمر الريشة تحت الحبل مرة وتعبر الحبل المرة الأخرى. (25 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي إمام مستطيل مرسوم على حائط مستوٍ على بعد (4م) وعلى ارتفاع (3م). (20 تكرار) ـ أداء مهارة الإرسال الأمامي والخلفي القصير من على بعد (2م) عن الشبكة إلى الجهات القريبة للملعب المقابل (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

ملحق (4)

يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الضربة الخلفية

الوحدة التعليمية : الأولـى الهدف:تعلم مهارة الضربة الخلفية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (1-2 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مسافة (2 م) لأداء الضربة الأخرى. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة المدفوعة الخلفية أمام حائط مستوٍ وعلى بعد (2-2.5 م) من الحائط. (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الخلفية من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مسافة (1-2 م]. (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الخلفية من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وعلى ارتفاعين مختلفين (2-4 م). (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثانيـــة الهدف:تعلم مهارة الضربة الخلفية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)

القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) أمام حائط مستوٍ يبعد (2-2.5 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة على جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستو طوله (3 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الخلفية من الأسفل إلى الأعلى مع التحرك مسافة [1-2] م وارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب إسكواش. (15 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (2 م) . (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب بالمنتصف. (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثالثـــة الهدف:تعلم مهارة الضربة الخلفية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) على حائط مستوٍ عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) X وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الخلفية من الأسفل إلى الأعلى باستخدام ريشتان وعلى ارتفاع (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة أمام حائط مستوٍ وعلى بعد (3 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1 م) واحدة عن الأخرى وعلى ارتفاع (2 م) ويتمركز اللاعب على بعد (1 م) عن المنتصف. X ريشة X ريشة X ريشة (25 تكرار)

	ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان على ارتفاع (2 م) قرب الشبكة وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م) . (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5 م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب بالمنتصف. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الرابعـــة الهدف:تعلم مهارة الضربة الخلفية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة المدفوعة الخلفية إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وعلى بعد (2 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية(ضربة التخليص) من مسافة تبعد (4 م) عن الشبكة والى جهتي الملعب. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المسقطة من مسافة تبعد (5 م) عن الشبكة والى جهتي الملعب المقابل والمنطقة القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المسقطة وضربة التخليص بالتعاقب من مسافة (4 م) عن الشبكة والى جهة واحدة من الشبكة من الملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية من مسافة (3 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة عن الشبكة بالتعاقب. (20 تكرار) ـ لداء ضربة الصد والدفع الخلفية من الأسفل إلى الأعلى مع التحرك مسافة (2-3 م) مع ارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب إسكواش. (15 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الخامسة الهدف:تعلم مهارة الضربة الخلفية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي		
(60 د)	ـ أداء الضربة المدفوعة الخلفية من مسافة (3-5) م عن الشبكة إلى المنطقة الأمامية المقابلة للملعب. (25 تكرار) ـ أداء الصد والدفع الخلفية من مسافة (2 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) على حائط مستوٍ مرسوم عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5 م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب في المنتصف. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وعلى بعد (2 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة باستخدام 3 ريش معلقة تبعد الواحدة عن الأخرى مسافة (1 م) وعلى ارتفاع (1 م) بحيث يتحرك اللاعب مسافة (1 م) لضرب الريشة. (25 تكرار)	
القسم الختامي		
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	

الوحدة التعليمية : السادسة الهدف: تعلم مهارة الضربة الخلفية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة لا ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)

القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة من مسافة (3 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الجانب إلى جهتي الملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) من على بعد (4-5 م) إلى المنطقة الأمامية المقابلة اللاعب. (25 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية من مسافة (5 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الجانب المعاكس بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المسقطة إلى المناطق القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية من مسافة (2.5 م) إلى المنطقة القريبة من الشبكة والمنطقة الخلفية البعيدة من الملعب بالتعاقب. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وارتدادها لنفس اللاعب. (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : السابعـــة الهدف: تعلم مهارة الضربة الخلفية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي		
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) على حائط مستوٍ مرسوم عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان على ارتفاع (2 م) قرب الشبكة وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1 م) واحدة عن الأخرى وعلى ارتفاع (2 م) ويتمركز اللاعب على بعد (1 م) عن المنتصف. (20 تكرار) X ريشة X ريشة X ريشة	

	X لاعب ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية من مسافة (5 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة من الشبكة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية من مسافة (2 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) من مسافة (5 م) عن الشبكة إلى المناطق الخلفية لجهتي الملعب المقابل. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثامنـــة الهدف: تعلم مهارة الضربة الخلفية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	**المهارات والتمرينات**
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية من الاسفل إلى الأعلى مع التحرك (1-2 م) وارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب اسكواش. (15 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) من الاسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية من مسافة (5 م) عن الشبكة بالتعاقب إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء الضربة المدفوعة الخلفية من مسافة (4 م) على الشبكة بعد التحرك إلى الجانب المعاكس بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المدفوعة. (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية من مسافة (5 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الإمام بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المسقطة إلى المنطقة القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء الضربة المدفوعة الخلفية أمام حائط مستوٍ على بعد (3 م) من الحائط. (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : التاسعـــة الهدف: تعلم مهارة الضربة الخلفية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء المدفوعة الخلفية من مسافة (4-5 م) عن الشبكة إلى المناطق الجانبية للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربة التخليص والضربة المسقطة بالتعاقب من مسافة (4 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية من مسافة (3 م) إلى المناطق القريبة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) من مسافة (5 م) إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الخلفية باستخدام ريشتان معلقتان قرب الشبكة على ارتفاع (2 م) وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الخلفية من مسافة (5 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة للملعب المقابل (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

ملحق (5)

يبين مفردات المنهج التعليمي المقترح لمهارة الضربة الأمامية

الوحدة التعليمية : الأولـى الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين (1-2 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مساحة (2 م) لأداء الضربة الأخرى. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة إمام حائط مستوٍ وعلى بعد (2-2.5 م) من الحائط. (25 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الأمامية من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مسافة (1-2 م]. (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الأمامية من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وعلى ارتفاعين مختلفين (2-4 م). (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثانيـــة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

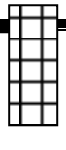
أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	

(60 د)	ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) أمام حائط مستوٍ يبعد (2-2.5 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة على جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستو طوله (3 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) من الأسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الأمامية من الأسفل إلى الأعلى مع التحرك مسافة [1-2] م وارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب إسكواش. (15 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الأمامية باستخدام ريشة معلقة على ارتفاع (2 م) . (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الأمامية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب بالمنتصف. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثالثة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) على حائط مستوٍ عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء ضربات الصد والدفع الأمامية من الأسفل إلى الأعلى باستخدام ريشتان وعلى ارتفاع (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة إمام حائط مستوٍ وعلى بعد (3 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1 م) واحدة عن الأخرى وعلى ارتفاع (2 م) ويتمركز اللاعب على بعد (1 م) عن المنتصف. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية باستخدام ريشتان معلقتان على ارتفاع (2 م) قرب الشبكة وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م) . (20 تكرار)



	X ـ أداء الضربة المسقطة الأمامية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5 م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب بالمنتصف. (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الرابعة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات	
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة ـ تمارين بدنية خاصة ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب	(5 د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي		
(60 د)	ـ أداء الضربة المدفوعة الأمامية إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وعلى بعد (2 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية(من فوق الرأس) من مسافة تبعد (4 م) عن الشبكة والى جهتي الملعب. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المسقطة من مسافة تبعد (5 م) عن الشبكة والى جهتي الملعب المقابل والمنطقة القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المسقطة ومن فوق الرأس بالتعاقب من مسافة (4 م) عن الشبكة والى جهة واحدة من الشبكة من الملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية من مسافة (3 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة عن الشبكة بالتعاقب. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية من الأسفل إلى الأعلى مع التحرك مسافة (2-3 م) مع ارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب إسكواش. (15 تكرار)	
القسم الختامي		
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	

الوحدة التعليمية : الخامسة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة المدفوعة الأمامية من مسافة (3-5) م عن الشبكة إلى المنطقة الأمامية المقابلة للملعب. (25 تكرار) ـ أداء الصد والدفع الأمامية من مسافة (2 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) على حائط مستوٍ مرسوم عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2.5 م) وتكون المسافة بين الريشتين (2 م) بحيث يقف اللاعب في المنتصف. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وعلى بعد (2 م). (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة باستخدام 3 ريش معلقة تبعد الواحدة عن الأخرى مسافة (1 م) وعلى ارتفاع (1 م) بحيث يتحرك اللاعب مسافة (1 م) لضرب الريشة. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : السادسة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة من مسافة (3 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الجانب إلى

	جهتي الملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) من على بعد (4-5 م) إلى المنطقة الأمامية المقابلة للاعب. (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الأمامية من مسافة (5 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الجانب المعاكس بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المسقطة إلى المناطق القريبة من الشبكة. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية من مسافة (2.5 م) إلى المنطقة القريبة من الشبكة والمنطقة الأمامية البعيدة من الملعب بالتعاقب. (20 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة إلى جهتي خط عمودي مرسوم على حائط مستوٍ طوله (3 م) وارتدادها لنفس اللاعب. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : السابعة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة الخلفية (ضربة التخليص) على حائط مستوٍ مرسوم عليه خطين متقاطعين وذو ارتفاع (4 م) وأداء الضربات إلى المناطق المحددة بالخطوط. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية باستخدام ريشتان معلقتان على ارتفاع (2 م) قرب الشبكة وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1 م) واحدة عن الأخرى وعلى ارتفاع (2 م) ويتمركز اللاعب على بعد (1 م) عن المنتصف. (20 تكرار) X ريشة X ريشة X ريشة X لاعب ـ أداء الضربة المسقطة الأمامية من مسافة (5 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة من الشبكة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية من مسافة (2 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار)

	ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) من مسافة (5 م) عن الشبكة غلى المناطق الأمامية لجهتي الملعب المقابل. (25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : الثامنــة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية
الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء ضربة الصد والدفع الأمامية من الاسفل إلى الأعلى مع التحرك (1-2 م) وارتدادها لنفس اللاعب باستخدام مضارب اسكواش. (15 تكرار) ـ أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) من الاسفل إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (3-4 م). (25 تكرار) ـ أداء من فوق الرأس المسقطة الأمامية من مسافة (5 م) عن الشبكة بالتعاقب إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء الضربة المدفوعة الامامية من مسافة (4 م) على الشبكة بعد التحرك إلى الجانب المعاكس بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المدفوعة. (20 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الامامية من مسافة (5 م) عن الشبكة بعد التحرك إلى الأمام بدون ريشة ثم الرجوع لأداء الضربة المسقطة إلى المنطقة القريبة من الشبكة. (20 تكرار) ـ أداء الضربة المدفوعة الامامية تمام حائط مستوٍ على بعد (3 م) من الحائط. (20 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

الوحدة التعليمية : التاسعـة الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية

الوقت:السادسة عصرا زمن الوحدة:90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (15 د)	ـ هرولة (5 د) ـ تمارين بدنية خاصة (5 د) ـ أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي	
(60 د)	ـ أداء الضربة المدفوعة الامامية من مسافة (4-5 م) عن الشبكة إلى المناطق الجانبية للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء ضربات من فوق الرأس والضربة المسقطة الامامية بالتعاقب من مسافة (4 م) عن الشبكة إلى المناطق القريبة والبعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الامامية من مسافة (3 م) إلى المناطق القريبة للملعب المقابل. (25 تكرار) ـ أداء الضربة الامامية (من فوق الرأس) من مسافة (5 م) إلى المناطق البعيدة للملعب المقابل. (20 تكرار) ـ أداء ضربة الصد والدفع الامامية باستخدام ريشتان معلقتان قرب الشبكة على ارتفاع (2 م) وتبعد ريشة عن الأخرى (1 م). (25 تكرار) ـ أداء الضربة المسقطة الامامية من مسافة (5 م) عن الشبكة إلى المنطقة القريبة للملعب المقابل. 25 تكرار)
القسم الختامي	
(15 د)	ـ إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. ـ مناقشة اللاعبين حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. ـ إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في غداء المهارة.