

تأثير أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة

م.م أحمد ميثم عبد الخضر جبار
وزارة التربية / مديرية تربية بابل
Ahmed.m.alsweidi@gmail.com

ARTICLE INFO

المخلص

Received: 03 July
Accepted: 15 August
Volume: 1
Issue: 3

تمركزت مشكلة البحث حول التعرف على فعالية أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة وإمكانية إعطاء التمرين المناسب لها. ويهدف البحث الى معرفة تأثير أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. ومعرفة الأسلوب الأفضل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. وجاء البحث بعدد من الفروض هي هناك فروق معنوية لأسلوب التمرين الكلي والجزئي في الاختبار القبلي والبعدى لتعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. وهناك فروق معنوية في الاختبار البعدى لتعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة ولصالح أسلوب التمرين الجزئي. تكون مجتمع الدراسة من 32 طالباً من طلبة المرحلة الثالثة (أ) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، وكانت عينة الدراسة ممثلة لمجتمع الدراسة بأكمله وهذا يعني استخدم الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع. اما استنتاجات البحث فكانت هي ان استخدام أسلوب التمرين الجزئي كان له دور فاعل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. وان استخدام أسلوب التمرين الكلي كان له دور فعال في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. وتفق المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي على المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الكلي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. اما توصيات البحث فكانت هي التركيز على أسلوب التمرين الجزئي في تعلم المهارات المركبة. والاستفادة من أسلوب التمرين الكلي في استثمار الوقت والجهد. وضرورة تحديد أسلوب تمرين بما يتناسب مع نوع المهارة المتعلمة.

الكلمات المفتاحية: التمرين الكلي والجزئي، الضربة المسقطة الخلفية، مهارة الإرسال، الريشة الطائرة.

Abstract

The research problem focused on identifying the effectiveness of the total and partial exercise method in learning the back drop stroke skill for students in badminton and the possibility of giving appropriate exercise for it. The research aims to know the effect of the total and partial exercise methods in learning the back drop stroke skill for students in badminton. And to know the best method in learning the back drop stroke skill for students in badminton. The research came with a number of hypotheses: There are significant differences between the total and partial exercise methods in the pre- and post-test to learn the back drop stroke skill for students in badminton. There are significant differences in the post-test to learn the back drop stroke skill for students in badminton in favor of the partial exercise method. The study community consisted of 32 students from the third stage (A) students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala, and the study sample was representative of the entire study community, which means that the researcher used the comprehensive enumeration method for all members of the community. The research conclusions were that using the partial exercise method had an effective role in learning the back drop stroke skill for students in badminton. And that using the total exercise method had an effective role in learning the back drop stroke skill for students in badminton. The group that learned using the partial exercise method outperformed the group that learned using the total exercise method in learning the back drop stroke skill for students in badminton. The research recommendations were to focus on the partial exercise method in learning compound skills. And to benefit from the total exercise method in investing time and effort. And the necessity of determining an exercise method that is consistent with the type of skill learned.

Keywords: Total and partial exercise, backhand drop shot, serve skill, badminton.

1- المقدمة:

تنس الريشة الطائرة هي رياضة فردية يمارسها الرجال والسيدات على حد سواء، وتتطلب لياقة بدنية ومهارات وتكتيكات. لذلك فإن الارتقاء بلعبة الريشة الطائرة إلى أعلى مستوى هو ما يسعى المدربون إلى تحقيقه من خلال تحديد اللاعبين الموهوبين من الناشئين والشباب، وللقيام بذلك يحتاجون إلى إيجاد طرق تعليمية تتناسب مع المهارات الأساسية لهذه اللعبة. (أمين الخولي، 1994، ص 21) أن تطوير قرارات اللاعبين يعتمد اعتماداً كبيراً على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التعليمي المتبع واستجابتهم له وإلى ذلك أشارت (ناهدة عبد زيد 2008) إلى أهمية معرفة المدرس والمدرّب لأكثر من أسلوب من أساليب التمرين لأن من دون ذلك تبقى قدراته في التعامل مع اللاعبين محدودة للغاية لذا فإن استخدام أكثر من أسلوب في التعلم يعطي الفرص للمدرّب واللاعب للارتقاء بالعملية التعليمية. (ناهدة عبد زيد، 2008، ص 123)

في العديد من الحالات، يؤدي تقسيم المهارات إلى خلق عقبات وصعوبات جديدة وتعقيد عملية التعلم.

(عبد الله حسين اللامي، 2006، ص 11)

الضربة الخلفية المسقطة هي نوع من التسديدات الدفاعية التي تُستخدم غالباً في الفردي لإبعاد الخصم عن القاعدة (وسط الملعب) قدر الإمكان، بهدف إجباره على التحول من الهجوم إلى الدفاع. كما أنها تُستخدم بفعالية في زوجي السيدات، عند تعمد إرهاب الخصم، وفي زوجي الرجال المختلط، وكفرصة لالتقاط الأنفاس في زوجي الرجال. (أمين الخولي، 1994، ص 33)

لاحظ الباحث من خلال تواجده في مجال لعبة الريشة الطائرة لاعبا لمنتخب جامعة كربلاء أن أغلب الوحدات التعليمية للطلاب لا تتضمن تحديد أسلوب تمرين ملائم مع نوع المهارة المراد تعليمها. وبما أن المهارات الأساسية للريشة الطائرة بتنوع أشكالها المهارية يتطلب من المدرب أو المدرس تحديد أسلوب تمرين ملائم مع نوع المهارة المتعلمة لذا يجب اختيار أسلوب تمرين مناسب مع المهارة المراد تعلمها، ومن هنا تركزت مشكلة البحث حول التعرف على فعالية أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة وإمكانية إعطاء التمرين المناسب لها ويهدف البحث إلى معرفة تأثير أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. وكذلك معرفة الأسلوب الأفضل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. ويفترض البحث وجود فروق معنوية لأسلوب التمرين الكلي والجزئي لاختباري القبلي والبُعدي لتعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة. ووجود فروق معنوية في الاختبار البُعدي لتعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة ولصالح أسلوب التمرين الجزئي.

1- إجراءات البحث :

1/2 منهج البحث:- أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام الأساليب التجريبية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان لملائمته لطبيعة المشكلة المطلوب حلها.

2/2 عينة البحث:- تم تقسيم طلبة السنة الثالثة (32 طالباً) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء (أ) في العام الدراسي 2023_2024، تم اختيارهم بطريقة عمدية إلى مجموعتين تجريبيتين تتكون كل مجموعة من 16 طالباً، الأولى مع التدريب على التمرين الجزئي والثانية مع التدريب الكلي على التمرين.

3/2 تجانس عينة البحث: لغرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في اختبار الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة من خلال استخدام معامل الالتواء. وكما مبين في جدول (1/2)

يوضح الجدول (1/2) مدى تجانس عينة الدراسة.

الاختبار	ن	س	ع	منوال	معامل الالتواء
اختبار الضربة المسقطة الخلفية	32	14,2	2,02	12	$1 \pm > 0,74$

يبين الجدول (1/2) قد بلغ الوسط الحسابي (14,2) وبانحراف (2,02) وقيمة المنوال (12) وبلغت قيمة معامل الالتواء 0,74 وهي أصغر من ($1 \pm$) وهذا يعني أن أفراد البحث يتوزعون توزيعاً طبيعياً في المتغير المهاري.

ولتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين، قام الباحث بترتيب نتائج الاختبار القبلي للضربات الخلفية ترتيباً تنازلياً وتوزيعها بالتتابع إلى مجموعتين متساويتين في العدد. ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار (t) لقياس الفروق بين المجموعتين في نتائج أسلوب الضربة الخلفية، وترد نتائج هذا الاختبار في الجدول (2.2).

يوضح الجدول (2/2) تكافؤ مجموعتي الدراسة في تقنية الضربة الخلفية المسقطة في الريشة الطائرة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		المجموعات المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	0.07	1,49	1,03	12,6	1,29	11,4	الضربة المسقطة الخلفية

يبين الجدول (2/2) بأن الفروق في اختبار الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية.

4/2 الأدوات والأساليب والمعدات المستخدمة في جمع البيانات: - (2) ملعب للريشة، (25) مضرب يونيكس، (2) ، (2) ريشة ، (2) شبكة ريشة، (4) أعمدة ريشة، (4) ريشة بلاستيكية، (6) صندوقاً من ريشة يونيكس، شريط قياس، طلاء و طباشير، وشريط لاصق ملون، و(4) أعمدة بارتفاع 244 سم، و(4) جدران مسطحة، و(2) ساعة توقيت، ومواد واختبارات المهارات.

5/2 تعريف الاختبار

يعتبر الاختبار جزءاً مهماً من أي دراسة علمية. وذلك لأن الاختبار هو أحد "أدوات التقييم العلمي المهمة في مجال الحياة، وخاصة في مجال الرياضة، نظراً للتطورات الحديثة".

(قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987، ص 45)

لتحديد الاختبارات الخاصة بموضوعات البحث، استخدم الباحث الاختبارات التالية

اسم الاختبار: الضربة المسقطة الخلفية

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الخلفية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

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 ماسكاً مضربه بمسكة أمامية لاستقبال الريشة المرسله إليه من اللاعب المقابل وعلى جهة يمين اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس لتعبر الشبكة محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والدرجة (3، 2، 1) والبالغ مساحة كل منطقة (1م).

تقويم الأداء :

- 1- يقوم المختبر بـ (12) محاولة ويتم احتساب أفضل (10) محاولات.
- 2- تُمنح النقاط وفقاً لمكان سقوط الريشة.
- 3- تُمنح أعلى درجة للريشة التي تقع على الخط الواصل بين المنطقتين.
- 4- أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.
- 5- يمكن إجراء هذا الاختبار (ضرب الريشة) إما من الأمام أو بزاوية.

1م 1م 1م

				مدرب
5م لاعب	3	2	1	

شكل (1/2) عرض توضيحي لتخطيط الملعب لاختبار الضربة المسقطة الخلفية.

6/2 التجربة استكشافية

- أجرى الباحث تجربة استكشافية في 11 يناير 2023 على عينة تم اختيارها عشوائياً (6 طلاب) من المرحلة الثالثة (أ) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء. وتمثلت أهداف إجراء التجربة الاستكشافية فيما يلي:
- التعرف على مدى فهم واستيعاب المتعلمين للاختبارات المهارية.
 - 1- التعرف على العقبات المحتملة التي قد تنشأ عند إجراء الاختبارات.
 - 2- تنظيم فريق دعم وتوضيح التعليمات والإرشادات الخاصة بإجراء الاختبار.
 - 3- معرفة الوقت الذي سيستغرقه إجراء اختبار المهارات.
 - 4- معرفة مدى ملائمة الأدوات التي سيتم استخدامها.

7/2 الأسس العلمية للاختبارات:

1/7/2 صدق الاختبارات:

لاختبار صحة الاختبارات المستخدمة، اعتمد الباحث على صحة المحتوى من خلال عرض الاختبارات على خبراء في مجال الألعاب (الملحق 1).

2/7/2 ثبات الاختبارات:

لتحديد مدى ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة، استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار. حيث أُجريت الاختبارات ضمن تجربة استكشافية في 2015/1/3، وأعيد اختبار الاختبارات في 2015/8/3 على نفس العينة. تم

تحديد معامل الارتباط (بيرسون) بين النتيجتين الأولى والثانية ومعالجة البيانات إحصائياً، وقد أظهرت النتائج أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالٍ، كما هو موضح في الجدول (3/2).

3/7/2 موضوعية الاختبارات: للتأكد من موضوعية الاختبار اعتمد الباحث على محكمين اثنين ** في تحديد درجات الاختبار، وبعد معالجة النتائج باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) لنتائج المحكمين، تبين أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالٍ، كما هو موضح في الجدول (3/2).

يوضح الجدول (3) معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات.

الاختبارات	الثبات	الموضوعية
الضربة المسقطة الخلفية	%91	%90

8/2 الاختبار القبلي.

تم إجراء الاختبار التمهيدي في 11 سبتمبر 2024، حيث تم اختبار تقنيات الضربة الخلفية المسقطة بالريشة الطائرة ولعينات البحث.

9/2 المنهج التعليمي :

استخدم الباحث أسلوبين مختلفين من أساليب التمرين وهما أسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة وتم تنفيذ المنهج بتاريخ 10/11-10/12/2023 حيث كان اعداد المنهج

- 1- المنهج مدته 30 يوماً، وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع .
- 2- عدد الوحدات التعليمية (4).
- 3- تم تعليم تقنية الضربة الخلفية للريشة الطائرة للمجموعة الأولى بطريقة جزئية وللمجموعة الثانية بطريقة شاملة.
- 4- مدة الوحدة 90 دقيقة.

10/2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في 11/12/2023 في مهارة الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة لعينة البحث.

11/2 الأساليب الإحصائية

الحزمة الإحصائية spss

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- اختبار (t-test) للعينات المتماثلة وغير المتماثلة

3 عرض ومناقشة نتائج البحث:

1/3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة بأسلوب التمرين الجزئي وتحليلها:

الجدول (1/3).

المتوسطات الإجمالية للاختبار القبلي والبعدي والانحرافات المعيارية والقيم المحسوبة وقيم t لمهارات التسديد باليد الخلفية في طريقة الحركة الجزئية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	7,45	2,32	18,1	1,96	12,2	الضربة المسقطة الخلفية

مستوى دلالة تحت 0,05 ن=16

يوضح الجدول (1/3) الذي يبين قيم الوسط الحسابي القبلي والبعدي للاختبار والانحراف المعياري، وقيم (t) ونوع الدلالة للمجموعة التي تعلمت طريقة الحركة الجزئية، أن الوسط الحسابي القبلي للاختبار كان (12.2)، والانحراف المعياري (1.96)، (2)، والانحراف المعياري (1.96)، والوسط الحسابي البعدي للاختبار كان (1.18)، والانحراف المعياري (32.2)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.45)، ومستوى الدلالة (0.03)، أي أقل من (0.05). وهذا يشير إلى وجود فرق كبير بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

2/3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب في لعبة الريشة بالأسلوب الكلي وتحليلها:

جدول (2/3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضربة المسقطة الخلفية بأسلوب التمرين الكلي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	7,41	2,2	16	1,91	12	الضربة المسقطة الخلفية

مستوى دلالة تحت 0,05 ن=16

يوضح الجدول (2/3) الذي يبين قيم الوسط الحسابي القبلي والبعدي للاختبار والانحراف المعياري وقيم (t) ومستويات الدلالة للمجموعة التي تعلمت طريقة التمرين المتكامل أن الوسط الحسابي القبلي للاختبار كان (12) والانحراف المعياري (1)، (91)، والوسط الحسابي البعدي للاختبار كان (16) والانحراف المعياري (2)، (91)، والوسط الحسابي البعدي للاختبار كان (16)، والانحراف المعياري (2.2)، وقيمة t المحسوبة هي (7.41)، ومستوى الدلالة هو (0.03)، وهو أصغر من (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

3/3 تقديم وعرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي لمهارة الضربة المسقطة الخلفية للمختبرين في لعبة الريشة بأسلوب التمرين الجزئي والكلي وتحليلها:

الجدول (3/3).

حسابات الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t للاختبار البعدي لمهارات التسديد الخلفية في طريقتي التدريب الجزئي

والكلي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التمرين الكلي		التمرين الجزئي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,04	5,13	2,2	16	2,32	18,1	الضربة المسقطة الخلفية

مستوى دلالة تحت 0,05 ن = 16

يوضح الجدول (3.3) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعتين (مجموعة التمرين الجزئي والكلي) وقيمة (t) ومستوى الدلالة، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في طريقة التمرين الجزئي (18.1) والانحراف المعياري (2,32)، وكان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في طريقة التمرين الكلي (16) والانحراف المعياري (2.2)، وكان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في طريقة التمرين المتكامل، وكانت قيمة t المحسوبة (5.13) وكان مستوى الدلالة (0.04) وهو أصغر من (0.05) مما يدل على أن هناك فرقاً معنوياً في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التي تعلمت بطريقة التمرين الجزئي.

4/3 المناقشة لنتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة (طريقتا الحركة الجزئية والحركة الكلية):

يوضح الجدولان (1/3) و (2/3) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي. لاختبار الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التمرين الجزئي و التمرين الكلي) ولصالح الاختبارات البعيدة وذكر الباحث أسباب تلك الفروق على النحو التالي. إلى إن كل من أسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي كان لهما دور فاعل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة، كان نهج الباحث فعالاً في معالجة خصوصية مهارات التعلم، من خلال اختيار التمارين الحديثة والمناسبة مع مستوى أفراد العينة، كما إن أسلوب الشرح والتوضيح والتطبيق من قبل الباحث ساعد المتعلمين على رسم صورة في الدماغ عن المهارة المراد تعلمها.

إن التمرين هو الصفة الأساسية التي تتميز بها الوحدة التعليمية فمن خلاله يمكن قياس مقدار التعلم أو الأداء وتطويره، فضلاً عن أنه يكسب المتعلم الانسيابية والجمالية في الأداء (1). حيث أن تطور المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي كان نتيجة لتقسيم المهارة المراد تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المعلم بتدريس كل جزء للمتعلم على حدة ثم ينتقل إلى الجزء التالي. حتى يتم تعلم المهارة بأكملها، وبعدها يقوم المتعلم بأداء المهارة بصورة متكاملة (وحدة واحدة)، أما التطور الحاصل للمجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الكلي كان نتيجة أداء المهارة دون تجزئتها إلى أجزاء حيث تعرض المهارة المراد تعلمها بصورة كاملة ولعدة مرات حتى تتكون لدى المتعلم صورة أولية عن المهارة وخطوات أدائها ومع استمرار أداء المهارة عدة مرات تبدأ مواصفات الأداء بالتحسن حتى تصل مرحلة الإتقان.

(عبد الله حسين اللامي، 2006، ص 11)

5/3 مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة لمجموعتي الدراسة (طرق التمرين الجزئي والكلي):

من خلال الاطلاع على جدول (3/3) تبين وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث والذات تعلمتا بأسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي وكانت الفروق لصالح المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن مهارة الضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة من المهارات الصعبة والمعقدة وذلك لأن هذه التقنية تتكون من عدة أجزاء وحركات خطوة بخطوة، ومستوى أفراد العينة يتطلب منهم تعلم هذه التقنية بهذه الطريقة. أن أسلوب التمرين الجزئي يعد أكثر ملائمة للمهارات المعقدة كما أنه يعتمد على خبرة اللاعب أو المتعلم، فالمتعلم الذي لا تكون له خبرة سابقة عن المهارة المراد تعلمها فسوف يستخدم أسلوب التمرين الجزئي. (ناهدة عبد زيد، 2008، ص 129)



4 الاستنتاجات والتوصيات

1/4 الاستنتاجات.

- 1- أن استخدام أسلوب التمرين الجزئي كان له دور فاعل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة.
- 2- أن استخدام أسلوب التمرين الكلي كان له دور فاعل في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة.
- 3- تفوق المجموعة التي تعلمت بطريقة الاسلوب للتمرين بالشكل الجزئي على نظيرتها المجموعة الثانية التي تعلمت بطريقة الاسلوب للتمرين بالشكل الجزئي في تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة.

2/4 التوصيات:

- 1- التركيز على استخدام أسلوب التمرين الجزئي في تعلم المهارات التي تتكون من مجموعه من الحركات الوحيدة.
- 2- الاستفادة من أسلوب التمرين الكلي في استثمار الوقت والجهد في عملية التعلم .
- 2- ضرورة تحديد أسلوب تمرين بما يتناسب مع نوع المهارة المتعلمة.

المراجع

- أمين الخولي: الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 .
- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، جامعة القادسية، 2006 .
- قيس ناجي وبسطويسى احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- ناهده عبد زيد: أساسيات التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008 .

الملاحق

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين

اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص
ماهر عبد الحمزة	استاذ مساعد	العاب مضرب
مازن هادي كزار	استاذ مساعد	العاب مضرب
حذيفة إبراهيم	مدرس دكتور	العاب مضرب
جبار علي	مدرس دكتور	العاب مضرب
سامر صلاح	بكالوريوس	لاعب منتخب
باسل جواد	بكالوريوس	مدرب منتخب
قصي سامي	اعداديه	مدرب منتخب

ملحق (2) أنموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التمرين الجزئي لتعلم الضربة المسقطة الخلفية للطلاب في لعبة الريشة

الهدف: تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية

الوحدة التعليمية: الأولى

زمن الوحدة: 90 د

الوقت: 12:30

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (20 د)	- تسجيل وصول الطلاب (5 د) الركض (5 د) تمرين بدني خاص (5 د) إحماء المضرب (5 د)
القسم الرئيسي (55 د)	. أداء الضربة المسقطة الخلفية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب وبارتفاعين مختلفين (1-2 م). (20 تكرار) . أداء الضربة المسقطة الخلفية (من فوق الرأس) إلى الأعلى ارتدادها لنفس اللاعب عن طريق التحريك المنطقة (2 م) لتنفيذ الضربة الأخرى. (25 تكرار) . أداء الضربة المسقطة الخلفية من فوق الرأس أمام الحائط من الوقوف وعلى مسافة 2م (20 تكرار) . التحرك إلى الخلف بدون مضرب مع حركة تبادل الرجلين (الأولوية إلى الرجل القائدة نحو الامام) (15 تكرار) - أداء الضربة المسقطة الخلفية داخل الملعب من الثبات (20 تكرار) - أداء الضربة المسقطة الخلفية بصورة كاملة من التحرك إلى الخلف وضرب الريشة ودوران القدمين إلى الإمام
القسم الختامي (15 د)	إجراء تمارين لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. مناقشة محتوى الوحدة وأهدافها مع الطلاب. تقديم ملاحظات لتصحيح الأخطاء الشائعة عند أداء المهارات.

ملحق (3) أنموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التمرين الكلي لتعلم الضربة المسقطة الخلفية للطلاب بالريشة الطائرة

الهدف: تعلم مهارة الضربة المسقطة الخلفية

الوحدة التعليمية: الأولى

زمن الوحدة: 90 د

الوقت: 12:30

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (20 د)	- تسجيل حضور الطلاب (5 د) هرولة (5 د) تمارين بدنية خاصة (5 د) أداء تمارين إحماء بالمضرب (5 د)
القسم الرئيسي (55 د)	- أداء الضربة المسقطة الخلفية مع الحركة أمام حائط مستو على مسافة 3م (20 تكرار) - أداء الضربة المسقطة الخلفية داخل الملعب بدون ضرب الريشة (20 تكرار) - أداء الضربة المسقطة الخلفية بصورة متكاملة ومن الحركة إلى الجهة الأمامية (20 تكرار) - أداء الضربة المسقطة الخلفية بصورة متكاملة ومن الحركة إلى الجهة المقابلة (20 تكرار)

- أداء الضربة المسقطة الخلفية بصورة متكاملة من التحرك إلى الأمام بدون ريشة ثم الرجوع إلى الخلف لأداء الضربة المسقطة الخلفية (20) تكرار	
إجراء تمارين لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. مناقشة محتوى الوحدة وأهدافها مع الطلاب. تقديم ملاحظات لتصحيح الأخطاء الشائعة عند أداء المهارات.	القسم الختامي (15 د)