

تأثير استخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير في اكتساب وتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة

بحث تجريبي

على عينة من الطالبات المبتدئات بعمر ١٤ سنة

من قبل

م. غادة فيصل حسين دندى نبهان اسماعيل

تربية بغداد الكرخ كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

٢٠٠٩ م

١٤٤٠ هـ

ملخص البحث

يتضمن البحث إحدى وسائل التعلم الحديثة التي ترافق عملية التعليم في مجال كرة الريشة الطائرة وللبينات الناشئات والتي تهدف إلى تطور المستوى المهاري حيث أن المشكلة تكمن في وجود جهود وعدم تطور الالعاب الناشئات وذلك لعدم وجود برامج حديثة من قبل المدربات والمدربين وعدم وجود نظام لتحفيز الكوادر التدريسية للأساليب الحديثة والمنظمة والمبرمجة بكرة الريشة الطائرة وقامت الباحثتان بوضع برنامج تعليمي باستخدام جدولة التمرين الثابت والتمرين المتحرك لغرض تطوير المهارات الأساسية على عينة من طالبات الثاني متوسط في ثانوية تربية الكرخ للعام ٢٠٠٨/٢٠٠٩ وجرى على قائمة مدرسة صفية بنت عبد المطلب وعددهم (٣٠) وبعمر ١٤ سنة وتم استخدام المنهج التجريبي لمطابقته أهداف البحث وتم استخراج قيمة المحتسبة في الاختبارات القبليّة للمجموعتين الثابتة والمتغيرة للتأكد من تكافؤ المجموعتين مع الاستعانة بخبراء متخصصين للاستشارة وفريق عمل مساعد ذو خبرة باللعبة وتم إحداد المنهج التعليمي من خلال خبرة الباحثة والاستعانة بالخبراء المتخصصين وإعداد (١٤) وحدة تعليمية وتعريفية أولية وتجربة استطلاعية وتم استخدام اختبارات مقننة من خبير للدكتور (لؤي حسين البكري) سنة (٢٠٠٠) ولكافة المهارات الأساسية وتم عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها في استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الجدولة الثابتة والمتغيرة في التشابه للمهارات الثلاثة في البحث حيث أظهرت الاستنتاجات بتأثير إيجابي ومعنوي للمنهج في التشابه للمهارات (إرسال عال، أبعاد أمامية، أبعاد خلفية) للمجموعتين والأفضلية للاختبارات البعيدة للتمرين المتغير للمهارات المفتوحة وعدم ظهور فروقات للمجموعتين في مهارة الإرسال (مهارة مغلقة) وان استخدام التمرين الذهني والحركي والتدريب البدني ونوع التغذية الراجعة بالأداء في التشابه في اكتساب تعلم المهارات مع أعداد بعض التوصيات لاهتمام المدربين في تطوير قابليتهم الحديثة وتوصية إلى وضع بطارية مقننة القدرات مهارية في لعبة الريشة والمختلف المستويات والأعمار.

١ - المقدمة وأهمية البحث :-

تعد عملية تعلم المهارة في الوقت الحاضر ، الأساس الذي سبني عليه مستوى الفعالية الرياضية والتعلم الحركي (Motor Learning) هو تغير يحدث في الاعصاب نتيجة لتراكم الخبرة وان التعلم المبرمج الصحيح للمهارة باستخدام اساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة تأخذ بنظر الاعتبار المستوى التعليمي للطلبة والمتعلمين بالإضافة الى قابليتهم البدنية والعقلية والفروق الفردية وبالتالي سنحصل على مستوى عالي من الاداء للمهارة .

ان تعلم كل شيء جديد يكون نتيجة تغير في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ . ومن هذا المتطلب يكون من الضروري دراسة عمل الجهاز العصبي المركزي واخيطي لان كل التغيرات الحاصلة تكون في هذين الجهازين

ان الشروع بعملية التعلم لا يمكن ان يتم الا من خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية او النشاط و صنف المهارة المراد تعلمها والامكانيات المتوفرة والمرحلة العمرية ومستوى العلم والخبرة والجنس وطرائق التعلم واساليبها ، فهناك الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة كما برزت خلال السنتين الاخيرة اساليب جديدة يمكن تطبيقها داخل التمرين ، ومن اجل تطوير الاداء ومنها الاسلوب المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير والمكثف والموزع .

ان اختلاف الفعاليات الرياضية ومهارتها الصعبة او السهلة و المنفصلة او المتسلسلة و المغلقة او المفتوحة جميعها تحتاج الى تنظيم و الى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارة ويكون اكثر اقتصادياً في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة و اتقان الى عملية تعلم المهارة . حيث تعد لعبة الريشة الطائرة من الالعاب التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بالاضافة الى اختلاف مهاراتها وتصنيفها ومن هنا تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى اداء الالعاب المبتدئات في بعض مهارات الريشة الطائرة .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

لقد كان لتواصل الباحثين مع مسيرة هذه اللعبة من خلال ممارستها للعملية التدريسية للاعبات المبتدئات الاثر في رصد وتحديد العديد من المشاكل والمعوقات التي رافقت عمل الباحثان في لتطوير وتوسيع قاعدة اللعبة ، ومنها عدم المام المدربين بأساليب جدولة وتنظيم التمرينات داخل الوحدة التعليمية ومعرفة تأثير هذه الجدولة في عملية التعلم واختيار الاسلوب الافضل في اظهار التعلم المؤثر على اساس نوع الفعالية و صنف المهارة المراد تعلمها من خلال رسم برنامج تعليمي لسد الثغرة في الاعداد والتعلم و خاصتاً وجود لاعبات مبتدئات صغار العمر (براعم) وحاجتهم لسرعة التعلم وجدولة هذه الوسائل بشكل علمي سليم للحصول على انجاز اسرع ومستويات افضل وفي ضوء ذلك شرعت الباحثة بالبحث في هذه المشكلة من خلال الاعتماد على مفاهيم التعلم الحركي وتصنيف المهارات الحركية وتنظيم اساليب اداء التمارين باستخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير ومعرفة تأثير هذا الاستخدام من جدولة التمرينات في اكتساب التعلم الكفوء لبعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة واختيار افضل الاسلوبين التنظيميين ولكل مهارة من خلال استخدام الاختبارات المعيارية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة والملائمة لعينة البحث .

١ - ٣ اهداف البحث :-

١- معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين الثابت والتمرين المتغير في اكتساب و تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة .

٢- التعرف على افضل اسلوب جدولة التمرين (الثابت والمتغير) في اكتساب و تعلم بعض المهارات الاساسية (المغلقة والمفتوحة)

١ - ٤ فروض البحث :-

١- هنالك تأثير ايجابي للبرنامج التعليمي باستخدام جدولة التمرين الثابت والتمرين المتغير في اكتساب التعلم لبعض المهارات الاساسية .

٢- هنالك فروق معنوية في تأثير استخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير في اكتساب التعلم لبعض المهارات الاساسية ولصالح جدولة التمرين المتغير للمهارات المفتوحة .

١ - ٥ مجالات البحث :-

١- المجال البشري :- عينة من طالبات مرحلة الثاني المتوسط في ثانوية صفية بنت عبد المطلب / الكرخ

الاولى - محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ .

٢- المجال الزماني :- ٢٦/٢/٢٠٠٩ الى ٢٥/٤/٢٠٠٩ .

٣- المجال المكاني :- القاعة الداخلية لثانوية صفية بنت عبد المطلب .

الدراسات النظرية والمتشابهة :-

٢ - ١ التعلم وجدولة التمرين :-

يعرف التعلم بأنه ((مجموعة من العمليات التي تتم من خلالها انتقال المعلومات من المتعلم)) (١) وقد وضع (Singer 1989) (٢) مفاهيم اساسية حول تمارين التعلم :-

١- مقدار التعلم :- وهو زيادة عدد محاولات التمرين من اجل تعلم المهارات الحركية وتطورها .
٢- نوعية التمرين :- هو كيفية اداء التمرين وهدفه واعتماد الدافعية وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة التمرين وحالاته .

وهناك عدة اساليب لتنظيم جدولة التمرين وتعتمد كل منها على اهداف معينة وهي مختلفة في تصميمها واعدادها واسلوب ادائها وهي :- (٣)

- ١- الطريقة الكلية والجزئية .
- ٢- التمرين الثابت والمتغير .
- ٣- التمرين المجتمع او المتسلسل او العشوائي .
- ٤- التمرين البدني والتمرين البهني .
- ٥- التمرين المكثف والمتوزع .

١ - الطريقة الكلية او الجزئية (١) :-

ان المقصود بالطريقة الكلية ، هي تعلم الحركة المطلوبة على اساس كونها واحدة تساعد المتعلم على ادراك المهارة المراد تعلمها بشكل كامل مما يساعد على سرعة تعلمها واتقانها وادائها بالشكل الصحيح ، اما الطريقة الجزئية تعني تجزئة الحركة الى عناصر رئيسية ويقوم المتعلم بالتدريب على تعلم كل جزء من اجزاء هذه الحركة او المهارة المراد تعلمها الى ان يتم اتقان الجزء بعد الاخر الى ان يتم تعلم جميع الاجزاء ، حيث يقوم المتعلم بأداء الحركة او المهارة كوحدة واحدة بعد ذلك .

١ - التمرين الثابت والمتغير :-

ان التمرين الثابت ، هو التمرين الذي يخضع فيه المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الاداء لمرة واحدة، اما التمرين المتغير فهو عبارة عن سلسلة من ممارسات التمرين يخضع فيه المتعلم الى عدد من المتغيرات في ان واحد خلال الاداء لمرة واحدة .

٢- التمرين المجتمع او المتسلسل والتمرين العشوائي :-

ان التمرين المجتمع او المتسلسل ، تكون ممارسة تمارينها بعد محاولات متتابعة لمهارة واحدة بدون ممارسة اخرى يمكن اكتساب تعلم هذه المهارة .
اما التمرين العشوائي ، فهو عبارة عن سلسلة متعاقبة تكون ممارسة التمرينات فيها عشوائية ولانواع متعددة من المهارات وتؤدي الواحدة بعد الاخرى .

٣- التمرين البدني والتمرين الذهني :-

يعد التمرين الذهني من اهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية فهو تصور اداء الانجاز بدون ان يرتبط بفعل ظاهري والذي يسبب انتاج ايجابي كبير في تعلم المهارة الحقيقية (١) ان استخدام التمرين الذهني يزيد من عملية التعلم ويؤدي الى السيطرة الحركية والتركيز في الاداء كما يؤدي الى تطوير المستوى المهاري وثبات الاداء .

٤- أسلوب التمرين المكثف والموزع :-

- التمرين المكثف :- هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي يجب ان تكون فيها نسبة وقت الراحة اقل من وقت الممارسة
- التمرين الموزع :- هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً ماتكون نسبة وقت الممارسة مساوية او اقل من وقت الممارسة مساوية او اقل من وقت الراحة (٢) .

(١) قاسم لزام :- اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .

(2) Singer , N , Robert , Motor Learning and Human perform mance mcmillan publishing CO . inc . new York , 1980 . P . 382 .

(٣) محمد عثمان :- التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧ ، ص ١٩٥ .

(٤) Schmidt , A . Richard , motor controland . Learning and Performace Human , Kinetics , Illinois , 1991 . P - 274 - 284 .

٢ - ٢ (مهارات لعبة الريشة الطائرة) (٣) Badminton Skills :-

من الصعوبة تعلم مهارات الريشة الطائرة لانها تحتاج الى الممارسة المستمرة والدائمة بالاضافة الى التركيز في الاداء ودقة التعلم والانتباه الى توجيهات المدرب او المدرس مع استخدام وسائل الايضاح والوسائل المساعدة لتعلم المهارات الاساسية في لعبة الريشة وهي:-

- (١) الارسال الواطي ويشمل :-
 - ١ - الارسال الواطي الامامي .
 - ٢ - الارسال الواطي الخلفي .
- (٢) الارسال العالي
- (٣) الضربات الامامية من فوق الرأس وتشمل :-

- أ- الأبعاد . ب - الكبس . ج - المسقطة .
 (٤) الضربات الخلفية من فوق الرأس وتشمل :-
 أ - الأبعاد . ب - الكبس . ج - المسقطة .
 (٥) الضربات بمستوى الكتف وتشمل :-
 أ - الدفع الامامية . ب - الدفع الخلفية .
 (٦) الضربات من الاسفل وتشمل :-
 أ - الامامية . ب - الخلفية . ج - الشبكة .

منهج البحث واجراءته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث :-

بما ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد مناهج البحث ، ولما كان بحثنا هو دراسة لمعرفة تأثير استخدام التمرين الثابت والتمرين المتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ، ضمن برنامج تعليمي ، لذلك كان المنهج التجريبي هو المنهج الامثل لمثل هذه الدراسة ، فالتجربة كما يعرفها (Green Wood) هي ((محاولة البرهنة على فرضية مؤداها وجود عاملين تربطهما علاقة سببية)) (١) .

(١) وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ص ١٨٨ .

(٢) Schmidt , (1999) op . cit . p . 413 . 416 .

(٣) John Edwards . Badminton (Technique . Tactics , Training) Growood Sport Guides , British Library . 1997 .

٣ - ٢ عينة البحث :-

اختارت الباحثتين وبطريقة عمدية ثانوية صافية بنت عبد المطلب للبنات / الكرخ من بين مدارس بغداد لتوفر القاعة الداخلية ، ولقد تم اختيار شعبتين من مرحلة الثاني متوسط بأعمار (١٤) عاماً من بين اربعة شعب تمثل هذه المرحلة وبطريقة عشوائية (شعبة أ وشعبة ب) وتم اختيار (١٦) طالبة من كل شعبة ليبلغ العدد الكلي للعينة (٣٢) طالبة بشكل عشوائي بعد ان تم استبعاد الطالبات الذي سبق لهم مزاولة برامج تعليمية في العاب المضرب (ريشة ، تنس ، منضدة) وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين لتمثل احداها نسبة (٣٣,٣ %) من المجتمع الاصلي للمرحلة الثانية والبالغة (٩٦) طالبة ، وتم استبعاد متعلمة واحدة من كل مجموعة نظراً لعدم حضورهما للوحدات التعليمية ليصبح عدد كل مجموعة (١٥) ليلبلغ عدد العينة (٣٠) طالبة . ومن اجل ان تتأكد الباحثة من تكافؤ افراد

المجموعتين حيث ان التكافؤ شرط مهم وضروري في المجتمع التجريبي لقد تم استخدام اختبارات (ت) للتأكد من تكافؤ المجموعتين في الطول والوزن. ينظر الى الجدول (١) كذلك تم استخراج قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارات القبلية ولمجموعتين التمرين الثابت والمتغير للتأكد من تكافؤ المجموعتين ينظر جدول (٢) .

(١) أحسان عبد المحسن ، عبد المنعم الحسني : طرق البحث الاجتماعي ، بغداد ، مديرية دار الكتب والطباعة ، ١٩٨٢ ، ص ٥٨ .

جدول رقم (١) يبين قيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في الطول والوزن $n = 30$

الفرق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	المتغير		الثابت		القياس
			ع +	س -	ع +	س -	
غير دال	٢,٠٤٨	٠,٣٤٨	٢,٦٥٠	١٥٨	٤,٠٧٩	١٥٥,٥	الطول (سم)
غير دال	٢,٠٤٨	٠,٣٦٥	٢,٥٧٥	٥٥,٨٣	٤,١٠	٤٥,٩٠	الوزن (كغم)

تحت درجة حرية (٢٨) بمستوى دلالة ٠,٠٥

جدول رقم (٢) يبين قيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في الاختبارات القبالية

القياس	ثابت		المتغير		قيمة (ت) الجدولية	الفرق
	س	ع +	س	ع +		
الارسال	١١,٩٣٣	٦,٣٢٩	٩,٨٦٦	٤,٧٤٨	٠,٥٠٤	غير دال
الامامية	١١,٢	٥,٢٩٤	٨,٩٨٩	٦,٩٥٣	٠,٠٥٧	غير دال
الخلفية	٨,٥٣٣	٤,٤٣٧	١٠,٤	٣,٥٦١	٠,٥٧٠	غير دال

تحت درجة حرية (٢٨) بمستوى دلالة ٠,٠٥

٣ - ٣ أدوات البحث :-

أستخدمت الباحثين مجموعة من الوسائل لجمع البيانات والادوات المناسبة التي تساعد في الحصول على المعلومات وهي :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الاختبارات والمقاييس .
- شبكة الانترنت الدولية
- المقابلات الشخصية
- استمارة التسجيل النتائج الفرد

اما الادوات المستخدمة :-

- ٣٠ مضرب ريشة نوع (Yonex)
- ٤٠ علبة من الريشة الطائرة .
- شريط لاصق ملون .
- ملعبا ريشة نظاميان مع ملحقاتها .
- الكادر المساعد *

٣ - ٤ المنهج التعليمي :-

قامت الباحثة من خلال خبرتها في مجال التدريب وبالاعتماد على المصادر العلمية وأراء الخبراء * ، في مجال لعبة الريشة الطائرة باعداد منهج تعليمي تضمن مايلي :-

أ - تنفيذ (١٤) وحدة تعليمية بضمنها وحدتان تعليميتان تعريفيتان بلعبة الريشة الطائرة سبقت الاختبارات القبلية وبعدها تم تنفيذ (١٢) وحدة تعليمية زمن كل وحدة (٥٠) دقيقة ، ولم تكن الاختبارات القبلية والبعديّة من ضمنها وتضمنت الوحدات تحديد المهارات الاساسية الثلاث وتخطيط الساحات والتشكيلات لممارسة التمرينات ونوع التغذية الراجعة .

ب - تم التركيز على تنظيم جدولة التمرينات للمهارات الاساسية المعطاة خلال الجزء التطبيقي باستخدام جدولة التمرين الثابت وجدولة التمرين المتغير للمهارات الثلاث خلال مدة زمنية محددة .

* استعانت الباحثين بكادر خبراء و مساعدين مؤلف من السادة :-

١-رشا طالب /طالبة دكتورا -كلية التربية الرياضية بنات

٢ - زينب مزهر /طالبة دكتورا =====

٣ - رنا عبد المجيد / مدرسة كلية الطب البيطري - جامعة بغداد.

٤ - قصي سامي / مدرب منتخب معتمد .

٥ - حسين عدي / لاعب منتخب وطني .

ج - تضمن البرنامج التعليمي وقتاً محدداً لفرض تدريب المتعلمات ذهنياً .

د - تم استخدام تمارين حركية خاصة باللعبة لتطوير القابليات الحركية .

هـ - تم استخدام التدريب البدني لتطوير القابلية البدنية لدى المتعلمات .

و - تم التركيز على شرح واداء النموذج للمهارات الاساسية .

ز - التركيز على الجزء الختامي من الوحدة بأعطاء تمارين التهدئة والاسترخاء واعطاء الارشادات حول طبيعة الاداء وتقويمه .

٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من غير المشاركين في تجربة البحث تكونت من (١٥) طالبات من المرحلة الثانية وبمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٩ وقبل اجراء الاختبارات القبلية بغية التعرف على اهم المعوقات التي قد ترافق اجراءات البحث التطبيقية بالاضافة الى انها اغنت الباحثة بالملاحظات الاتية :-

١- مدى صلاحية الملاعب .

٢- مدى ملائمة الاختبارات لمستوى مجتمع الاصل وكيفية تنظيمها .

٣- التأكد من صلاحية الادوات .

٤- معرفة مدى ملائمة وقت الوحدة التعليمية لاستخدام عدد ملائم من التكرارات الواجب

ادائها مع صلاحية تشكيلات المتعلمين داخل الساحة وكيفية اعطاء التغذية الراجعة .

٣ - ٦ الاختبارات المهارية :-

تم استخدام اختبارات لؤي البكري

تم استخدام الاختبارات المقننة على عينة مشابهة تماماً بعمر (١٤) سنة التي قام بتعديلها واجراء معاملات الصدق والثبات والموضوعية الباحث لؤي البكري (١) .

وفيما يأتي شرح مفصل لطريقة اجراء هذه الاختبارات :-

أولاً اختبار ضربة الابعاد الامامية Forehand Clear Test :-

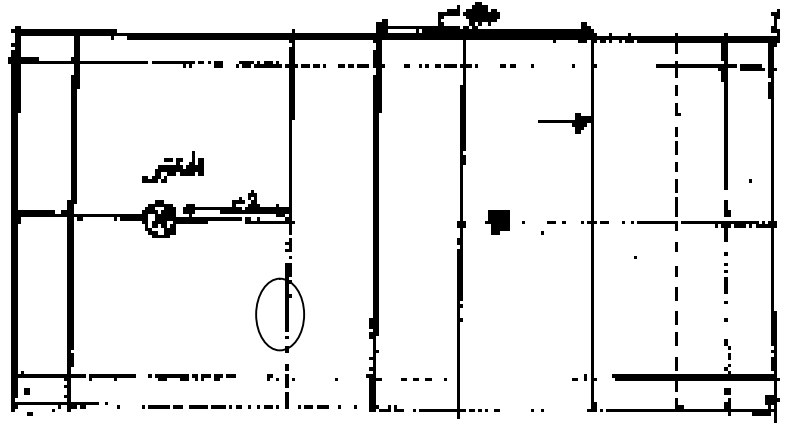
- أسم الاختبار : اختبار لؤي البكري لضربة الابعاد الامامية .

- هدف الاختبار : قياس القابلية على اداء ضربة الابعاد الامامية .

- تنفيذ الاختبار :
١- التهيؤ والادوات :-
أ - الرسم التوضيحي :-

• الخبراء :-

- ١ - ظافر هاشم - أستاذ / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
 - ٢ - جاسم محمد نايف - أ . م . د / كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .
 - ٣ د مازن هادي - أ . م . د / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
 - ٤ - حامد صالح - أ . م . د / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .
- (١) لؤي حسين شكر البكري : تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمجتمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٦ .



شكل (١)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الابعاد الامامية

- ب - الادوات :-
((ملعب ريشة - مضارب ريشة - ريش جديدة - شريط قياس - شريط لاصق - استمارة معلومات - علامة لتأشير النقاط - حبل مثبت بأعمدة - ستول لوضع الريشة)) .

٢ - الاختبارات :-

- أ- يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية .
- ب - يقف المختبر في المنطقة المؤشرة x .
- ج- ضرب الريشة بضربة الابعاد الامامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المؤشرة بالدرجات .
- د - يستطيع المختبر ترك اية ريشة يعتقد بان ردها لانتج منه محاولة ناجحة كذلك اذا اعتقد المرسل ان ارساله غير صحيح ينادي (اعادة) ليقوم بأرسال اخر ولاحتسب هذه المحاولة .
- هـ - يعطى المتعلم (١٢) محاولة تحسب له افضل (١٠) محاولات .

٣ - احتساب نقاط الاختبار :-

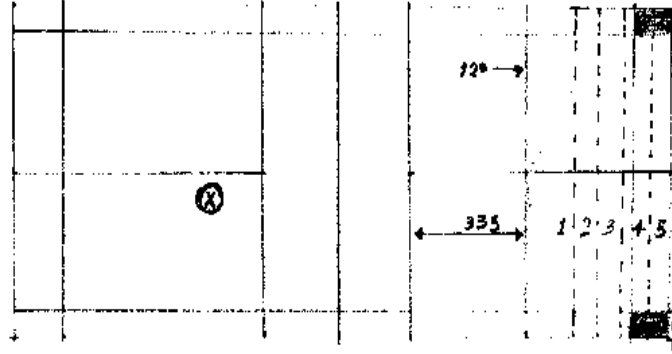
- أ- يعطى المختبر (٣) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٥٠) سم بعد الخط الخلفي من الساحة .
- ب- يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦) سم بين الخط الخلفي للساحة وبداية خط ساحة الارسال الزوجي البعيد .
- ج - يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٠) سم بعد خط الارسال الزوجي البعيد .
- د- يعطى المتعلم (٢) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٢٤) سم تبدأ من نهاية منطقة (٤) نقاط وتنتهي بالخط الوهمي الممتد اسفل الحبل .
- هـ - تعطى الدرجة الاعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين ولا تعطى اي نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب او تعلق بالشبكة .
- و - يكون الحد الاعلى من النقاط والتي يستطيع المختبر من تسجيلها في افضل (١٥) محاولات هي (٥٠) نقطة .

٤- فريق العمل :-

- أ - شخص واحد لتسجيل النقاط .
- ب - شخص واحد لملاحظة و اعلان النقاط .
- ج- شخص لملاحظة الريشة التي تعلق بالشبكة .
- د- شخص واحد لتغذية اللاعب بالريشة .

ثانياً :- اختبار الارسال الطويل Long Serve Test :-

- أسم الاختبار :- اختبار لوي البكري للارسال الطويل .
- هدف الاختبار :- قياس القابلية على اداء الارسال الطويل .
- تنفيذ الاختبار :-
- ١- التهيؤ والادوات :-
- أ - الرسم التوضيحي



شكل (٢)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الارسال الطويل

ب - الادوات :-

ملعب ريشة - مضارب ريشة - ريش جديدة - شريط قياس - شريط لاصق - استمارة معلومات - علامات لتأشير النقاط - حبل مثبت بأعمدة - ستول لوضع الريش .

٣- الاختبار :-

أ - بعد ان يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطي وقت مناسب للاحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية

ب - يقف المختبر في المنطقة المؤشرة (X)

ج - يقوم المختبر بالارسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولاً اسقاطها في المنطقة المؤشرة بالنقاط .

د - يعطى المختبر (١٢) محاولة تحسب له افضل (١٠) محاولات فقط .

٤- احتساب نقاط الاختبار :-

أ - يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٤٥) سم .

ب - يعطى المختبر (٢ ، ٣ ، ٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (

٤٠) سم بعد المنطقة المؤشرة بـ (٥) نقاط .

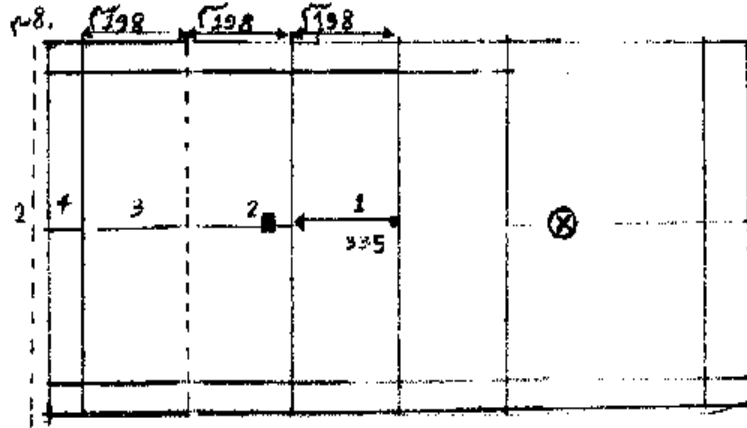
- ج - يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة بالمنطقة المحددة بمسافة (١٧٥) سم والتي تبدأ من نهاية المنطقة المعلمة بالنقطة (٢) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد اسفل الحبل .
- د - تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لاتعبر فيها الريشة من فوق الحبل .
- هـ - في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى .
- و - الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب او تعلق بالشبكة لاتعطى اي نقطة .
- ز - يكون الحد الاعلى من النقاط والتي يستطيع المختبر من تسجيلها في افضل (١٠) محاولات هي (٥٠) نقطة .

٥- فريق العمل :-

- أ - شخص واحد لتسجيل النقاط .
- ب - شخص واحد لملاحظة و اعلان النقاط .
- ج - شخص واحد لملاحظة الريشة التي تعلق بالشبكة او تخرج خارج .

ثالثاً :- اختبار ضربة الابعاد الخلفية Back Hand Clear Test

- أسم الاختبار :- اختبار لؤي لضربة الابعاد الخلفية .
- هدف الاختبار :- قياس القابلية على اداء ضربة الابعاد الخلفية .
- تنفيذ الاختبار :-
- ١- التهيؤ والادوات :-
- أ - الرسم التوضيحي :-



شكل (٣)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الابعاد الخلفية

ب - الادوات :-

ملعب ريشة - مضارب ريشة - ريش جديدة - شريط قياس - شريط لاصق - استمارة
معلومات - علامات لتأشير النقاط - حبل مثبت بأعمدة - ستول لوضع الريش .

٢- الاختبار :-

- أ - يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية .
- ب - يقف المختبر في المنطقة المؤشرة (X)
- ج - يقوم المدرب بأرسال الريشة بحيث تصل الى جهة يسار المختبر بحيث يستطيع ضربها
ضربة ابعاد خلفية من الاسفل لتعبر الشبكة ومحاولاً اسقاطها في المنطقة المؤشرة بالنقاط
الاعلى .
- د - يقف احد المختبرين على بعد (٣٣٥) سم عن الشبكة ماداً ذراعه الماسكة بالمضرب
للاعلى ليعطي اشارة صوتية مسموعة (واطيء) اذا لم تمر الريشة من فوق مضربه .
- هـ - يعطى المختبر (١٢) محاولة تحسب له افضل (١٠) محاولات .
- و - يستطيع المختبر التحرك لانجاح المحاولة واذا اعتقد المدرب ان ارساله غير صحيح ينادي
(اعادة) ولا تحسب هذه المحاولة .

ز - يكون الحد الاعلى من النقاط والتي يستطيع المختبر من تسجيلها في افضل (١٠) محاولات هي (٤٠) نقطة .

٣- احتساب نقاط الاختبار :-

أ - يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨) سم .

ب - يعطى المختبر النقاط (٢ ، ٣) في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨) سم .

ج - يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦) سم .

د - يعطى المختبر (٢) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٨) سم .

هـ - الريشة التي تعلق بالشبكة او التي تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المؤشرة) لاتعطى اي نقطة .

٤- فريق العمل :-

أ - شخص واحد لتسجيل النقاط .

ب - شخص واحد لملاحظة و اعلان النقاط .

ج - شخص واحد لملاحظة الريشة التي تعلق بالشبكة او تخرج خارج .

٣ - ٧ إجراءات البحث :-

قامت الباحثتين الى اخضاع العينة لوحدتين تعليميتين قبل اجراء الاختبار القبلي وذلك يومي ٤ - ٥ / ٣ / ٢٠٠٩ وذلك لتعريف المتعلمين بجملة من الامور التي تخص اللعبة ، مع اعطاء فكرة عامة عن المهارات الاساسية للعبة (لفظياً وعملياً) والتعريف بالادوات .

الاختبار القبلي :- في يوم الاثنين ٦ / ٣ / ٢٠٠٩ . تم اجراء الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية في لعبة الريشة الطائرة .

الاختبار البعدي :- بعد اتمام وحدات البرنامج برنامج التعليمي المتكونة من (١٢) وحدة تعليمية خلال مدة اربعة اسابيع تقريباً لتعلم المهارات الاساسية الثلاث بالريشة الطائرة اجريت الاختبارات البعدي على عينة البحث .

تنفيذ البرنامج التعليمي :- تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين متساويتين عن طريق القرعة سميت المجموعة في شعبة (أ) بمجموعة التمرين الثابت وبلغ عدد افرادها (١٦) متعلماً فيما سميت المجموعة في شعبة (ب) بمجموعة التمرين التغير وبلغ عدد افرادها (١٦) متعلماً ايضاً وتم تنفيذ البرنامج التعليمي للمدة من ٣/٧ - ٤/٩ / ٢٠٠٩ بأستثناء مدة اجراء الوحدتين التعليميتين التعريفيتين و اجراء الاختبارات القبلية والبعدي . تبدأ الوحدة التعليمية بأجراء عملية الاحماء لكل افراد المجموعة بأشراف الكادر المساعد ، عرض امامهم النموذج من قبل الكادر المساعد ولعدة مرات وفي الجزء التطبيقي تقسم المجموعة الى اربعة مجاميع تتألف كل واحدة منها من (٤) متعلمين بحيث يقف كل متعلم امام احد الكوادر المساعدة للممارسة تمارين تعلم المهارات .

مجموعة التمرين المتغير تؤدي المجاميع الاربعة على التوالي جميع التكرارات المقررة لمهارة الارسال الطويل وضربة الابعاد الامامية وضربة الابعاد الخلفية وفي نفس الزمن المحدد

وبشكل متغير اما مجموعة التمرين الثابت فقد اختلفت عن سابقتها في جدولة التمرين للمهارات الاساسية الثلاث حين بدأ النشاط التطبيقي . وفيها تعرض المهارات الثلاث بشكل ثابت ووجوب اعطاء نفس عدد التكرارات المقررة في تلك الوحدة التعليمية كمجموعة التمرين الثابت ولتلك المهارة في نهاية الوحدة اي ان كلتا المجموعتين اخذتا نفس عدد المهارات ونفس مقدار التمرين على كل مهارة وبنفس السقف الزمني ولكن اختلفت في النظام الذي قدمت فيه فقط . وكان زمن كل وحدة يومية ٤٥ دقيقة مع مراعاة اعطاء تمارين ذهنية على مدى الدقائق العشرة الاولى من الجزء التطبيقي والذي يستمر لمدة (٣٥) دقيقة متعلما والآخرين الذين ينتظرون دورهم في اداء التكرارات المحددة للمهارات . وعلى مدى الدقائق العشرة التالية من الجزء التطبيقي تم اعطاء تدريبات بدنية وبتكرارات قليلة بحيث لا تؤثر باتجاه ظهور التعب لدى عينة البحث في الدقائق العشرة التالية من الجزء التطبيقي ، كذلك تمت مراعاة الزيادة التدريجية المصاحبة لتحسن الاداء في عدد التكرارات المستخدمة لكل مهارة ولكل اربع وحدات تعليمية من البرنامج بحيث يؤدي المتعلم (١٥) تكرار الكل مهارة في الوحدات الاربعة الاولى ثم (١٨) تكرارا لكل مهارة في الوحدات الاربعة التالية ثم (٢١) تكرارا لكل مهارة في الوحدات التعليمية التالية و التركيز على اعطاء نوع التغذية الراجعة الخارجية و الخاصة بالاداء كون العينة من المبتدئين . وقد اعطيت المجموعتان مدة خمسة دقائق من اللعب الحر لما له من اهمية في عملية التعلم و كذلك التركيز على الجزء الختامي من الوحدة و اللذي تضمن تمارين تهدئة و استرخاء و تقويم الاداء و معلومات عن اة التالية .

83 الوسائل الاحصائية:

1. الوسط الحسابي⁽¹⁾

$$\bar{x} = \frac{\text{مجموع } x}{n}$$

ج. الانحراف المعياري⁽²⁾

$$s = \sqrt{\frac{\text{مجموع } x^2}{n} - \frac{(\text{مجموع } x)^2}{n}}$$

(1) وديع ياسين، حسن محمد. الكتابات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر - الموصل، 1999، ص 102.

(2) وديع ياسين، حسن محمد. نفس المصدر، ص 156.

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : -

٤ - ١ عرض نتائج البرنامج التعليمي بأستخدام الجدولة الثابتة والمتغيرة في

تعلم المهارات الثلاث جدول (٣)

يبين معدلات الاواسط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين من الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الارسال

درجة الارسال / نقطة				الارسال
المتغير		الثابت		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
٢٠,٥٣٣	٩,٨٦٦	١٩,٥٣٣	١١,٩٣٣	س
٧,٢٨٨	٤,٧٤٨	٨,٠٢٥	٦,٣٢٩	- ع +
٠,٦٩٠ عشوائي		٤,٤٥٤ معنوي		ت المحتسبة
٢,١٤٥				ت الجدولية
١٥				ن
مستوى الدلالة ٠,٠٥		درجة الحرية ١٤		

فبالنسبة لمجموعة التمرين الثابت كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (١١,٩٣٣) والانحراف المعياري (٦,٣٢٩) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (١٩,٥٣٣) والانحراف المعياري (٨,٠٢٥) .

وكانت قيمة ت المحتسبة تساوي (٤,٤٥٤) في حين قيمة ت الجدولية وباحتمال خط (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) وبما ان قيمة (ن) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وبالنسبة لمجموعة التمرين المتغير فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (٩,٨٦٦) والانحراف المعياري (٤,٧٤٨) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (٢٠,٥٣٣) والانحراف

المعياري (٧,٢٨٨) وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبار القبلي والبعدى تساوي (٠,٦٩٠) في حين ان قيمة (ت) الجدولية وبأحتمال خطأ (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى . اما الجدول (٤) والخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير في مهارة ضربة الابعاد الامامية فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي عن الاختبار البعدى .

جدول (٤)

يبين معدلات الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة ضربة الابعاد الامامية .

دقة الضربة / نقطة				الضربة الامامية
المتغير		الثابت		
بعدى	قبلي	بعدى	قبلي	
٢٥,٤	٨,٩٨٩	٣١,٣٣٣	١١,٢	س
٨,١٧٤	٦,٩٥٣	٣,٧٧٣	٥,٢٩٤	- ع +
٧,٦٠٤ معنوي		١٤,٥٣٩ معنوي		ت المحتسبة
٢,١٤٥				ت الجدولية
١٥				ن
مستوى الدلالة ٠,٠٥		درجة الحرية ١٤		

فالنسبة لمجموعتين التمرين الثابت كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (١١,٢) والانحراف المعياري (٥,٢٩٤) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدى يساوي (٣١,٣٣٣) والانحراف المعياري (٣,٧٧٣) ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (١٤,٥٣٩) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) .

ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اما بالنسبة لمجموعة التمرين المتغير فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٨,٩٨٩) والانحراف المعياري (٦,٩٥٣) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (٢٥,٤) والانحراف المعياري (٨,١٧٤) كما ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (٧,٦٠٤) في حين ان قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما الجدول (٥) والخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتين التمرين الثابت والمتغير في مهارة ضربة الابعاد الخلفية فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي عن الاختبار البعدي .

جدول (٥)

يبين معدلات الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة ضربة الابعاد الخلفية

دقة الضربة / نقطة				الضربة الخلفية
المتغير		الثابت		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
١٨,٣٣٣	١٠,٤	٢٤,٥٣٣	٨,٥٣٣	س
٥,٢٥٩	٣,٥٦١	٤,٧٠٣	٤,٤٣٧	- ع +
٥,٥٣٨		١٣,٦٦٣		ت المحتسبة
٢,١٤٥				ت الجدولية
١٥				ن
مستوى الدلالة ٠,٠٥		درجة الحرية ١٤		

فالنسبة لمجموعتي التمرين الثابت كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (٨,٥٣٣) والانحراف المعياري (٤,٤٣٧) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (٢٤,٥٣٣) والانحراف المعياري (٤,٧٠٣) ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة تساوي (١٣,٦٦٣) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

اما بالنسبة لمجموعة التمرين المتغير فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (١٠,٤) والانحراف المعياري (٣,٥٦١) في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي (١٨,٣٣٣) والانحراف المعياري (٥,٢٥٩) كما ظهرت قيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (٥,٥٣٨) في حين ان قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,١٤٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية في تأثير جدولة التمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارة الارسال (المغلقة) ومهاري الضربة الامامية والخلفية (المفتوحة) .
يبين الجدول (٦) دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام اختبارات (ت) بين المجموعتين في الاختبارات البعدية .

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين في الاختبارات البعدية وللمهارات الثلاثة .

المهارات	الثابت		المتغير		ت اختسبة	مستوى الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
الارسال	١٩,٥٣٣	٨,٠٢٥	٢٠,٥٣ ٣	٧,٢٨٨	٠,٦٩٠	غير معنوي غير دال
الامامية	٣١,٣٣٣	٣,٧٧٣	٢٥,٤	٨,١٧٤	٧,٦٠٤	دال معنوي
الخلفية	٢٤,٥٣٣	٤,٧٠٣	١٨,٣٣ ٣	٥,٢٥٩	٥,٥٣٨	دال معنوي
ت الجدولية	٢,٠٤٨					
درجة الحرية ٢٨						مستوى دلالة ٠,٠٥

بالنسبة لاختبار مهارة الارسال العالي لمجموعة التمرين الثابت كان الوسط الحسابي يساوي (١٩,٥٣٣) والانحراف المعياري (٨,٠٢٥) في حين كان الوسط الحسابي لمجموعة التمرين المتغير يساوي (٢٠,٥٣٣) والانحراف المعياري (٩,٢٨٨) اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت تساوي (٠,٦٩٠) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,٠٤٨) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمهارة الارسال ولصالح اي من المجموعتين .

اما بالنسبة لاختبار مهارة ضربة الابعاد الامامية فقد كان الوسط الحسابي لمجموعة التمرين الثابت يساوي (٣١,٣٣٣) والانحراف المعياري (٣,٧٧٣) في حين كان الوسط الحسابي لمجموعة التمرين المتغير يساوي (٢٥,٤) والانحراف المعياري (٨,١٧٤) اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت تساوي (٧,٦٠٤) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,٠٤٨) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فان هذا يعني وجود فرق ذي دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح مجموعة التمرين الثابت .

اما بالنسبة لاختبار مهارة ضربة الابعاد الخلفية فقد كان الوسط الحسابي لمجموعة التمرين الثابت يساوي (٢٤,٥٣٣) والانحراف المعياري (٤,٧٠٣) في حين كان الوسط الحسابي لمجموعة التمرين المتغير يساوي (١٨,٣٣٣) والانحراف المعياري (٥,٢٥٩) اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت تساوي (٥,٥٣٨) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (٢,٠٤٨) ولما كانت قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية فان هذا يعني وجود فرق ذي دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين ولصالح مجموعة التمرين الثابت .

٤ - ٢ تحليل النتائج ومناقشتها :-

٤ - ٢ - ١ تحليل ومناقشة نتائج البرنامج التعليمي باستخدام الجدولة الثابتة والمتغيرة

في اكتساب التعلم للمهارات الثلاثة

من خلال استعراض النتائج في الجداول (٣ ، ٤ ، ٥) والموضحة للاكتساب الحاصل في تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلتي عيني البحث ، فان الباحثين تعزو هذا التطور الحاصل في الاكتساب الى الاستخدام الامثل لاسلوبي جدول التمرين والمعتمدة على اساس المواجهة بين الزمن والتكرار واعتماد التصنيف العلمي للمهارات (مغلقة ومفتوحة) وربطها مع الاساليب وكذلك فان كلا الاسلوبين يعتمد على تكرار اداء المهارة وان التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم . ((ان تكرار الاداء الحركي هو متطلب يحتاجه الاشخاص للوصول الى مستوى عالاً)) (١) والاكثر اهمية من ذلك هو الاعداد الذهنية Rehearsal المصاحبة لتكرار الاداء البدني في كلا الاسلوبين والتي يتم من خلالها بناء خطة عمل لكل مهارة وهذا يسهل من عملية الخزن والاسترجاع في الذاكرة الطويلة ، مع ملاحظة الاختلاف الحاصل بين الاسلوبين . ان عملية اعادة بناء خطة العمل تعزز من عملية اكتساب التعلم والتطور من مهارة خزن واسترجاع المعلومات من الذاكرة لاعطاء حلول يتمرن عليها المتعلم . وتتناسب مما يؤدي المتعلم من المهارات مع قدراته من حيث النوع والكم مع وصف للظروف التي سيؤدي المتعلم من خلالها السوك الحركي ونوع التغذية الراجعة . ففي التمرين الثابت يضطر المتعلم الى اداء المهارة في متغير واحد فقط من مجموعة متغيرات خلال الممارسة الواحدة اما التمرين المتغير عبارة عن سلسلة من ممارسات التمرين يخضع فيه المتعلم الى عدد من المتغيرات في أن واحد خلال ممارسة واحدة .

٤ - ٢ - ٢ تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في تأثير جدولة التمرين

الثابت والمتغير في اكتساب التعلم لمهارة الارسال (المغلقة) ومهارة الضربة الامامية والخلفية (المفتوحة) .

من خلال استعراض النتائج في الجدول (٦) ومن خلال الاختبارات البعدية لمهارة الارسال تظهر النتائج عدم وجود فروق معنوية لصالح احدى المجموعتين وتعزو الباحثين هذه النتيجة الى ان مهارة الارسال العالي والتي لم تتباين عملية اكتساب تعلمها بنوعية جدول التمرين لكونها من المهارات المغلقة والتي يعتمد اداؤها بشكل عملي واساسي على الضبط الداخلي للمتعلم في المهارة المغلقة يعتمد اداء اللاعب على الضبط الداخلي وليس له علاقة قوية مع التوقع لان المحيط ثابت ، والخصم ليس له اي دور ومن خلال استعراض النتائج في نفس الجدول (٦) للاختبارات البعدية لمهارة ضربية الابعاد الامامية والخلفية لمجموعتي التمرين الثابت والمتغير تظهر النتائج ان التمرين المتغير هو افضل اسلوب في اكتساب التعلم لهاتين المهارتين المفتوحيتين .

وتزداد اعادة تذكر البرنامج الحركي للمهارة اذا ما كانت مصنفة من المهارات المفتوحة وذلك لتدخل المنافس بشكل كبير في رسم اوضاع بيئية مختلفة ومفاجئة مما يظهر المتعلم الى استخدام اقصى قابلياته العقلية لمعالجة المعلومات واسترجاع البرنامج الحركي للمهارة ، وكذلك تعزو الباحثة الى افضلية اسلوب التمرين المتغير لان هذا التنوع في الاداء تدعم المتعلم بالدافعية والتشويق واشباع الحاجة التي ينشدها من ممارسة هذا النوع من الالعب على العكس من التمرين الثابت الذي ربما يصيب المتعلمين المبتدئين بنوع من الملل وعدم اشباع الحاجة

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :-

- ١- اظهر البرنامج التعليمي المستخدم تأثيراً معنوياً متبايناً في اكتساب تعلم المهارات الاساسية الثلاث (ارسال عال ، ابعاد امامية ، ابعاد خلفية) ولمجموعتي التمرين الثابت والمتغير .
- ٢- ان ظهور الافضلية في نتائج الاختبارات البعدية لجدولة التمرين المتغير في المهارات المفتوحة يدعم استخدام تلك الاسلوبين في تعلم المهارات المفتوحة .
- ٣- ظهور فروق عشوائية في اكتساب التعلم بأستخدام جدولة التمرين المتغير والثابت في مهارة الارسال (مغلقة)

٥ - ٢ التوصيات :-

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بأستخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير عند تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ضمن برنامجهم التعليمية .
- ٢- التركيز على استخدام جدولة التمرين المتغير كأسلوب فعال في تعليم المهارات الاساسية المفتوحة .
- ٣- اعتماد مبدأ تصنيف المهارات اثناء استخدام اساليب جدولة التمرين الثابت والمتغير في تعليم المهارات الاساسية .

- ٤- من خلال ما تحقق من نتائج بأستخدام هذين الاسلوبين في جدولة التمرين نوصي بإمكانية استخدامها مع فعاليات اخرى للتحقق من فاعليتها في تعلم المهارات الاساسية .
- ٥- ضرورة ايجاد دراسة لوضع بطارية اختبار القدرات المهارية في لعبة الريشة الطائرة ولمختلف المستويات .

المصادر العربية والاجنبية :-

- أبو العلا احمد واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- أحسان عبد المحسن وعبد المنعم الحسيني . طرق البحث الاجتماعي . بغداد ، مديرية دار الكتب والطباعة ، ١٩٨٢ ، ص ٥٨ .
- احمد خاطر (وأخرون) . دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية . الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ارنوف ويتج . ترجمة عادل عز الدين واخرون . نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم ، القاهرة ، مطبعة دار ماكجروهيل ، ١٩٨١ .
- افاقت خيون . نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستيك الايقاعي . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
- امين الخولي . الريشة الطائرة ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ .
- قاسم لزام : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ١١ .
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧ ، ص ١٩٥ .
- وجيله محجوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٨ .
- لؤي حسين شكر البكري : تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمجتمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٤٦ .
- وديع ياسين ، حسن محمد . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢ .
- Singer, N , Robert , Motor Learning and Human perfor mance mcmillan publishing Co . inc . new york , 1980 . p . 382 .
- Schmidt , A. Richard , motor Control and . Learning and performance Human , Kineties , Illinois , 1991 . p – 274 – 284 .
- Schmidt , 1999 . op . cit . p 413 . 416 .
- John Edwards . Badminton (Technique . Tacties , Training) . Growood sport Guides , British Library . 1997 .
- Schmidt , A , And Wrisberg op . cit 2000 . p 21 .

الملحق (٧)

البرنامج التدريبي (للمهارات الاساسية)

للعبة الريشة الطائرة

الاسبوع	ت	الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة	حجم التمرين الزمن دقيقة/تكرار	الشدة	الراحة
---------	---	------------------------	----------------------------------	-------	--------

الوحدة الاولى والثانية

		٣٠*٣	د ٦	ضربة الريشة بالمضرب للاعلى	١	الاسبوع
		٢٠*٦	د ٦	ضربة الريشة بالمضرب على الحائط	٢	الاول
			د ٥	حركة القدمين في نصف الملعب الامامي	٣	الاسبوع
			د ٨	لعب الحر	٤	الثاني
		١٠*٨	د ٥	الضربة الامامية	٥	

الوحدة الخامسة والسادسة

		٢٥*٢	د ٦	ضرب الريشة بالمضرب للاعلى	١	الاسبوع
		١٠*٥	د ٥	الضربة الامامية	٢	الثالث
		١٥*٥	د ١٠	الضربة الخلفية	٣	الاسبوع
		١٠*٣	د ٤	الارسال	٤	الرابع
			د ٥	لعب حر	٥	

الوحدة الحادية عشر والثانية عشر

		٢٥*٢	د ٥	الضربة الامامية	١	الاسبوع
		٢٠*٢	د ٥	ضرب الريشة بالمضرب على الحائط	٢	الخامس
		١٥*٥	د ١٠	الضربة الخلفية	٣	الاسبوع
		٢٠*٥	د ٦	حركة القدمين	٤	السادس
			د ٨	لعب الحر	٥	

الوحدة السابعة عشر والثامنة عشر

		٣٠*٢	د ٥	ضرب الريشة بالمضرب على الحائط	١	الاسبوع
		٣٠*٥	د ٥	الضربة الامامية	٢	السابع
		٣٠*٥	د ٦	الضربة الخلفية	٣	الاسبوع
		٢٠*٥	د ٦	الارسال	٤	الثامن
			د ٨	لعب حر	٥	

الوحدة التاسعة عشر والعشرين						
		٥٠*٢	٥٧	الضربة الامامية	١	الاسبوع
		٣٠*٤	٥٧	الضربة الخلفية	٢	التاسع
		١٥*٢	٥٨	الارسال	٣	الاسبوع
			٥٨	لعب حر	٤	العاشر
الوحدة الثالثة عشر والرابع عشر						
		٥٠*٢	٥٨	الضربة الامامية	١	الاسبوع
		٤٠*٣	٥٨	الضربة الخلفية	٢	الحادي عشر
		٢٠*٢	٥٧	الارسال	٣	الاسبوع الثاني
			٥٧	لعب حر	٤	عشر

Abstract

The Effect Of Using Continuous and Varied Exercise Scheduling On The Development On Learning Some Basic Skills In Badminton

Instructor Ghada Faisel Hussein (Baghdad Education)

Instructor Dr. Neda Nebhan (College of Physical Education)

The research included one of the modern learning means that accompany the learning process in the field of badminton for young girls. The aim of these means is to develop the skill level of the girls.

The problem of the research lies in the lack of development in the badminton players' skill level due to the lack of modern programs designed by coaches as well as the absences of motivation for all training faculty using modern programs in badminton. The researchers designed a teaching program using continuous and varied exercises scheduling for developing the basic skills of second grade secondary school female students for the academic year 2008 – 2009. The subjects were (30) female students. The researchers used the experimental method. A training program was designed to develop these basic skills. The training program consisted of 14 training as well as a pilot study for all basic skills that were revised by the expert Dr. Loa Hussein Al Bekri in 2000. The data was collected; results were concluded, analyzed and discussed.

The researchers came up with the following conclusions:

- The training program has a positive significant effect in skills similarities (overhead passing, forehand and backhand) for the two groups in favor of the posttests of open skills varied exercises.
- There are no differences between the two groups in serving (closed skill).
- Using mental practice, motor training, physical training and nutrition develops these basic skills

Finally the researcher came up with the following recommendations:

- The coaches should pay attention to developing the girls' abilities as well as directing these abilities to learning the basic skills in badminton.