

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢١

تأثير أسلوب التمرين الجزئي والكلي في تعلم مهارة ضربة الإبعاد
الأمامية بالريشة الطائرة

عفراء حسين حمزة الربيعي

2013

الخلاصة

تمركزت مشكلة البحث حول التعرف على فعالية أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة وامكانية اعطاء التمرين المناسب لها. لاحظت الباحثة من خلال تواجدها في مجال لعبة الريشة الطائرة لاعبا المنتخب جامعة كربلاء ان اغلب الوحدات التعليمية للطالبات لا تتضمن تحديد أسلوب تمرين ملائم من نوع المهارة المراد تعلمها. ان تنوع المهارات الأساسية للريشة الطائرة وتنوع أشكالها المهارية يتطلب من المدرب او المدرس تحديد أسلوب ملائم مع نوع المهارة المتعلمة لذا يجب على المدرب او المعلم اختيار أسلوب تمرين مناسب مع المهارة المراد تعلمها. وقد تضمنت اهداف البحث معرفة تأثير أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة وكذلك معرفة الأسلوب الأفضل في تعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة. أما فروض البحث فتوجد هناك فروق معنوية لأسلوب التمرين الكلي والجزئي في الاختبار القبلي والبعدي لتعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة وتوجد هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي لتعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية بالريشة الطائرة ولصالح أسلوب التمرين الجزئي.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد حظي المجال الرياضي برعاية ونصيب كبير نتيجة تراكم الخبرات وتطويرها نحو الأفضل كمحطة للتطور العلمي وكان للتربية الرياضية النصيب الأوفر من التطور لأنها تعمل على تنمية الفرد من جميع الجوانب الأخلاقية والفكرية والاجتماعية والصحية لغرض تربية الفرد تربية شاملة ومن اجل تحقيق أهداف التربية الرياضية سعى ذا الخبرة والاختصاص إلى البحث المستمر في سبيل أيجاد وسائل وأساليب تعليمية وتدريبية جديدة من أجل التكامل في العملية التعليمية والتدريبية وان هذا التكامل يتحقق من خلال الموازنة بين الجانب العلمي والنظري واستخدام الأساليب التعليمية المناسبة التي تحقق هذه الأهداف. أن تطوير قدرات اللاعبين يعتمد اعتماداً كبير على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التعليمي المتبع واستجابتهم له والى أهمية معرفة المدرس والمدرّب لأكثر من أسلوب من أساليب التمرين لأن من دون ذلك تبقى قدراته في التعامل مع اللاعبين محدودة للغاية لذا فان استخدام أكثر من أسلوب في التعلم يعطي الفرص للمدرّب واللاعب للارتقاء بالعملية التعليمية. (80:9)

1-2 مشكلة البحث:-

لاحظ الباحث من خلال تواجده في مجال لعبة الريشة الطائرة لاعبا لمنتخب جامعة كربلاء أن اغلب الوحدات التعليمية للطالبات لا تتضمن تحديد أسلوب تمرين ملائم مع نوع المهارة المراد تعلمها. أن تنوع المهارات الأساسية للريشة الطائرة وتنوع أشكالها المهارية يتطلب من المدرب أو المدرس تحديد أسلوب ملائم مع نوع المهارة المتعلمة لذا يجب على المدرب أو المعلم اختيار أسلوب تمرين مناسب مع المهارة المراد تعلمها، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث حول التعرف

على فعالية أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة وإمكانية إعطاء التمرين المناسب لها.

1-3 هدف البحث:-

- 1 - معرفة تأثير أسلوب التمرين الكلي والجزئي في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة.
- 2 - معرفة الأسلوب الأفضل في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة.

1-4 فروض البحث:-

- 1 - هناك فروق معنوية لأسلوب التمرين الكلي والجزئي في الاختبار القبلي والبعدي لتعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة.
- 2 - هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي لتعلم مهارة ضربة الأبعاد الأمامية الريشة الطائرة ولصالح أسلوب التمرين الجزئي.

1-5 مجالات البحث:

- 1 - المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية /جامعة كربلاء للعام الدراسي 2010-2011.
- 2 -المجال الزمني:المدة من 1\3\2011 لغاية 13 \ 4 \ 2011
- 3 -3-المجال المكاني:القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية-جامعة كربلاء.

2 1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرين:(6:80)

يهدف التمرين التعليمي إلى اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الأداء وكذلك اكتساب مختلف المهارات الأساسية الجديدة وتعلم الأداء الفني (التكنيك) السليم، وان التمرين يمر بمراحل عدة حتى يكون فعالا ومن أهم هذه المراحل هي:

1-المرحلة المعرفية.

2-المرحلة الحركية.

3-المرحلة الاستقلالية.

2-1-2 أساليب التمرين:-

هناك أساليب متنوعة تستخدم لأداء التمرين ، وان الأساليب المستخدمة يجب أن تلائم مستوى وعمر المتعلم ونوع المهارة المتعلمة ، ومن هذه الأساليب الأتية(2:33)

1 - أسلوب التمرين العشوائي.

2 - أسلوب التمرين المتسلسل.

3 - أسلوب التمرين الثابت.

4 - أسلوب التمرين الكلي.

5 - أسلوب التمرين الجزئي.

6 - أسلوب التمرين المكثف.

7 - أسلوب التمرين الموزع.

8 - أسلوب التمرين البدني.

10-أسلوب التمرين الذهني.

ومن الاساليب المستخدمة في البحث هو (أسلوب التمرين الجزئي والكلي)

إن أسلوب التمرين الجزئي يعتمد على تجزئة المهارة لغرض تسهيل عملية التمرين عليها ، ومن الجدير بالذكر بأنه لا يمكن تجزئة المهارات كافة لغرض تسهيل عملية التعليم ، ففي كثير من الأحيان يكون تقسيم المهارة إلى أجزاء يؤدي إلى إيجاد عقبات جديدة ومصاعب تؤدي إلى تعقيد عملية التعلم ، فمثلا من الصعب تعلم مهارة الضربة الساحقة بالكرة الطائرة بطريقة التجزئة لان أجزاء هذه الحركة متداخلة من حيث إن نقل القوى من الأطراف السفلى إلى الجذع وعمل القوس ثم إلى الكتف فالذراعين ثم إلى الكف، إي قطع أو تجزئة في المهارة سوف يؤدي إلى قطع عم لية النقل الحركي مما يتطلب من اللاعب أداء مدة تحضيرية مغايرة كما هو موجود لغرض إيجاد القوة الكافية للأداء لتعويض عملية نقل القوة من الجذع إلى الكف.(11:2)

2-1-3 الريشة الطائرة:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الجديدة التي بدأت تنتشر في أنديةنا بشكل واسع مما يتطلب معرفة الأسلوب التعليمي المناسب لتعلم المهارات الأساسية لهذه الفعالية وبما أن هناك أساليب تعليمية عديدة لكل منها أهدافها وخصائصها ولها دور في تصحيح الأخطاء ومعالجتها وقدرتها على الإسراع في عملية التعليم لذلك فإن معرفة هذه الأساليب والتوصل للأسلوب الأفضل في تعليم هذه المهارات يعطينا فرصة للتقدم وللارتقاء بهذه الفعالية .(22:1)

1-2-4 ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة:(1-403)

وتسمى بضربة التخليص وهي نوع من الضربات الدفاعية التي كثيرا ما تستخدم في اللعب الفردي وبهدف تحريك المنافس بعيد عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان، حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع ، كما تستخدم بفعالية زوجي السيدات وفي حالة تعمد إرهاق المنافسين ، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط ، بالإضافة إلى أنها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة لالتقاط الأنفاس . *طريقة الأداء :- تؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي من الملعب بحيث يقف اللاعب في الوضع أماماً ، القدم اليسرى إماما واليمنى خلفا ويضرب الريشة بقوس عالي لتسقط قبل حدود الملعب الخلفي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب وينقسم الأداء فنيا إلى ثلاث مراحل:-

أ-الإعداد: من وضع الوقوف أماما يمسك اللاعب المضرب بأسلوب المسكة الأمامية . يؤخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عنق المضرب موازيا لعضد الذراع الضاربة ، بينما اليد الأخرى(الحررة)مشيرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة وينبغي عند أدائها أن يرجع اللاعب بثقل جسمه على القدم الخلفية دون المبالغة.

ب-الضرب : تمتد الذراع القابضة على المضرب للأعلى وتوجه بحيث تقابل الريشة فوق الرأس ، بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداء بالساعد ف الرسغ فالمضرب .مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع إلى الخلف للأمام.

ج-المتابعة: يجب أن تتابع الذراع مسارها الحركي بعد الضرب بانسياب مفتوح مع ملاحظة أن اتجاه الذراع لحظة الضرب وما بعدها تشير إلى الاتجاه الذي سوف تتخذه الريشة في مسارها كما ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية خلال عملية الضرب وصولاً إلى المرحلة المتابعة.

2-2 الدراسات المشابهة:(5:103)

تأثير اسلوبي التضمين والتبادلي في تعلم مهارة الارسال في الريشة الطائرة
اعداد : أ.د. مازن عبد الهادي احمد
م.م مازن هادي كزار

اهداف البحث :

يهدف البحث الى ما يلي :-

1- معرفة تاثير الاساليب التعليمية (التبادلي ، التضمنين) على تعلم مهارة الارسال في لعبة الريشة الطائرة .

فروض البحث :-

1- للاساليب التعليمية (التبادلي ، التضمنين) تاثيرا ايجابيا في تعلم مهارة الارسال في لعبة الريشة الطائرة .

3 - الاسلوب التبادلي هو افضل الاساليب التعليمية المستخدمة في تعلم مهارة الارسال في لعبة الريشة الطائرة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، " لان أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة". (33:7)

3-2 مجتمع البحث وعينه :

مثلت عينة البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعه كربلاء للعام الدراسي 2010-2011 والبالغ عددهم (22) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وبواقع (11) طالبة لكل مجموعة

3-3 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين:

لغرض التأكد من تجانس عينة البحث قامت الباحثة بمعالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في اختبار ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة من خلال استخدام معامل الالتواء . كما مبين في الجدول (1) :-

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

فقد بلغ الوسط الحسابي (22.2) وبانحراف (4.02) وقيمة المنوال (26) وبلغت قيمة معامل

الاختبار	ن	س	ع	منوال	معامل الالتواء
اختبار ضربة الإبعاد الأمامية	22	22.2	4.02	26	$1 \pm > 0.74$

الالتواء 0.74 وهي اصغر من ($1 \pm$) وهذا يعني أن أفراد البحث يتوزعون توزيعاً طبيعياً في المتغير المهاري

ومن أجل تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين قام الباحث بترتيب نتائج الاختبار القبلي لضربة الإبعاد الأمامية ترتيباً تنازلياً وبعد ذلك تم توزيعهم على التوا لي إلى مجموعتين متساويتين في العدد . ولغرض التأكد من تكافؤ المجموعات استخدم الباحث اختبار (t) لقياس الفروق بين المجموعات في نتائج مهارة ضربة الإبعاد الأمامية وكانت ال نتائج كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث بمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة t	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		المجموعات المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
غير معنوي	1,49	1,03	12,6	1,29	11,4	ضربة الإبعاد الأمامية

يبين الجدول (2) بان الفروق في اختبار ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية ، إذ أن قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,22) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (10) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذا الاختبار.

3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ملاعب ريشة طائرة عدد (2)
- مضارب ريشة طائرة عدد (25) مضرب نوع yonex
- شبكات ريشة نوع yonex عدد(2)
- أعمدة ريشة عدد (4)
- ريش بلاستيك بعدد (20) علبة سعة الواحدة (6) ريشة نوع yonex
- شريط قياس
- أصباغ وطباشير
- حبل

3-5 تحديد الاختبارات :

تعد الاختبارات من الأمور الواجب توافرها في أي بحث علمي إذ أن الاختبار من "الوسائل العلمية المهمة للتقويم في مجالات الحياة وفي مجال الرياضة خاصة لما حظي به من تقدم في السنوات الأخيرة" (4:45). ومن أجل تحديد الاختبارات الخاصة بموضوع البحث قامت الباحثة باستخدام الاختبار الآتي

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية. (8:87)

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة 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 مناسباً 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.

3 - تنظيم فريق العمل المساعد* وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات
4 - معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات المهارية .

3-8 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في 2011/3/9 باختبار مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة ولعينة البحث .

استخدم الباحث أسلوبين مختلفين من أساليب التمرين وهما أسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة وتم تنفيذ المنهج بتاريخ 2011/4/10-3/10 وتميز المنهج بالاتي :

3-9 المنهج التعليمي :

1 - استغرق المنهج 30 يوم بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع.

2 - عدد الوحدات التعليمية (4) وحدات.

3 - تم تعليم المجموعة الأولى مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة بأسلوب التمرين الجزئي وتم تعليم المجموعة الثانية بأسلوب التمرين الكلي.

4 - يبلغ زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة

3-11 الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبارات البعديّة في 2011/4/11 في مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة لعينة البحث .

3-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss(114:3)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء
- اختبار (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة

*1-فريدة محمد رشيد/ماجستير تربية رياضية

2- مروة سعد/ماجستير تربية رياضية

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة بأسلوب التمرين الجزئي وتحليلها:

جدول (4)

نوع الدلالة	قيمة المحسوبة (t)	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	7,45	6,32	29,72	1,96	15,63	ضربة الإبعاد الأمامية

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بأسلوب التمرين الجزئي

قيمة (t) الجدولية = 2,22 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 10 من خلال الاطلاع على جدول (4) والذي يظهر قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (t) ونوع الدلالة للمجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي ، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15,63) والانحراف المعياري (1,96) ، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29,72) والانحراف المعياري (6,32) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7,45) وهي اكبر من الجدولية البالغة (22,2) هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي .

4-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة بأسلوب التمرين الكلي وتحليلها:

جدول (5)

نوع الدلالة	قيمة المحسوبة (t)	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	3,72	4,51	22,18	2,07	15,9	ضربة الإبعاد الأمامية

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بأسلوب التمرين الكلي

قيمة (t) الجدولية = 2,22 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 10 من خلال الاطلاع على جدول (5) والذي يظهر قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (t) ونوع الدلالة للمجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الكلي ، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15,9) والانحراف المعياري (2,07) ، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22,18) والانحراف المعياري (4,51) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3,72) وهي اكبر من الجدولية البالغة (22,2) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي .

3-4 عرض نتائج الف روق في الاختبار البعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة بأسلوب التمرين الجزئي والكلي وتحليلها:

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة في الاختبار البعدي لمهارة ضربة الإبعاد الأمامية بأسلوب التمرين الجزئي والكلي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التمرين الكلي		التمرين الجزئي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	5,13	4,51	22,18	6,32	29,72	ضربة الإبعاد الأمامية

قيمة (t) الجدولية = 2,08 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 20 من خلال الاطلاع على جدول (6) والذي يظهر قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي وقيمة (t) ونوع الدلالة للمجموعتين (التمرين الجزئي، التمرين الكلي)، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بأسلوب التمرين الجزئي (29,72) والانحراف المعياري (6,32)، وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بأسلوب التمرين الكلي (22,18) والانحراف المعياري (4,51) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5,13) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2,08) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار والبعدي ولصالح المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي.

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولمجموعتي البحث (أسلوب التمرين الجزئي والكلي) .

من خلال ماتم عرضة في الجدولين (4) و (5)، تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التمرين الجزئي و التمرين الكلي) ولصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى إن كل من أسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي كان لهما دور فاعل في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة ، كما أن المنهج المعد من قبل الباحث كان له الأثر الفعال في التعامل مع خصوصية المهارة المتعلمة 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.

4-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث (أسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي) .

من خلال الاطلاع على جدول (6) تبين وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث والذان تعلمتا بأسلوب التمرين الجزئي وأسلوب التمرين الكلي وكانت الفروق لصالح المجموعه التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة من المهارات الصعبة والمعقدة لأنها تتكون من عدة أجزاء ومراحل للحركة ، كما أن مستوى أفراد العينة يتطلب أن يتم تعلم هذه المهارة بهذا الأسلوب .

أن أسلوب التمرين الجزئي يعد أكثر ملائمة للمهارات المعقدة كما انه يعتمد على خبرة اللاعب أو المتعلم ، فالمتعلم الذي لا تكون له خبرة سابقة عن المهارة المراد تعلمها فسوف يستخدم أسلوب التمرين الجزئي.

5- الأستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

1- أن استخدام أسلوب التمرين الجزئي كان له دور فاعل في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة.

2- أن استخدام أسلوب التمرين الكلي كان له دور فاعل في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة،

3- تفوق المجموعة التي تعلمت بأسلوب التمرين الجزئي على المجموعة التي تعلمت بأسلوب الممرين الكلي في تعلم مهارة ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة.

2 5 التوصيات :

1 - التركيز على أسلوب التمرين الجزئي في تعلم المهارات المركبة.

المصادر

- 1 - أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط2 ، القاهرة: بن دار الفكر العربي، 1994، ص22
- 2 - عبد الله حسين اللامي ، أساسيات التعلم الحركي ، جامعة القادسية ، 2006 ، ص11.
- 3 - عايد كريم الكناني ، مقدمه في الإحصاء وتطبيقات spss ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2009
- 4 - قيس ناجي و بسطويسي احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص45.
- 5 - مازن عبد الهادي احمد ، مازن هادي كزار ، تأثير اسلوبي التضمين والتبادلي في تعلم مهارة الارسال في الريشة الطائرة 2006 ، مجلة علوم التربية الرياضية . بابل 2007.
- 6 - ناهده عبد زيد ، أساسيات التعلم الحركي ، ط1، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر، 2008، ص117.
- 7 - وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993، ص33.
- 8 - وسام صلاح ، تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية واثره في تعلم بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة للاشبال ، 2008 ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، ص78.
- 9 - يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، ط1، دار الصخرة للطباعة والنشر ، 2002، ص80.

10-Cleemput,Irina...Leys,Mark...Ramaekers,Dirk...Boneu x ,Luc
Explosive

International Journal of Technology Assessment in Health Care المؤلفين

ISSN: 02664623

Cambridge University :الصفحات403:الأصدار:4:المجلد:22:السنة:2006:المجلة:

Cambridge University press(DOL):المزود(CUP)press

:الناشر:10,1017/SO2664623051312.

11-Eindigton,D.W.and fdgerton .V,R.the Biology of physical
,Activity,Boston Houghton Mifflin company,1976,p33

ملحق (1)

أنموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التمرين الجزئي لتعلم ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة
الوحدة التعليمية : الأولى الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية
الوقت: 8:30 زمن الوحدة:90د

المهارات والتمرينات	أقسام الوحدة
- تسجيل حضور الطالبات (5د) - هرولة (5د) - تمارين بدنية خاصة (5د) - أداء تمارين إحماء بدون مضرب (5د)	القسم التحضيري (20 د)
القسم الرئيسي	
- أداء الضربة الأمامية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين (1-2 م). (30-40 تكرار) - أداء ضربة الإبعاد الأمامية (من فوق الرأس) إلى الأعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مسافة (2 م) لأداء الضربة الأخرى. (25 تكرار) - أداء ضربة الإبعاد الأمامية من فوق الرأس أمام الحائط من الوقوف وعلى مسافة 2م (20 تكرار) - التحرك إلى الخلف بدون مضرب مع حركة تبادل الرجلين (تقديم الرجل القائدة إلى الإمام) (15 تكرار) - أداء ضربة الإبعاد الأمامية داخل الملعب من الثبات (20) تكرار - أداء ضربة الإبعاد الأمامية بصورة كاملة من التحرك إلى الخلف وضرب الريشة ودوران القدمين إلى الإمام	(55 د)
القسم الختامي	
- إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. - مناقشة الطالبات حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. - إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	(15 د)

ملحق (2)

أنموذج لوحدة تعليمية بأسلوب التمرين الكلي لتعلم ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة
الوحدة التعليمية: الثانية الهدف: تعلم مهارة الضربة الأمامية
الوقت: 8:30 زمن الوحدة: 90د

أقسام الوحدة	المهارات والتمرينات
القسم التحضيري (20 د)	أخذ الغياب والحضور. السير - الهرولة. هرولة برفع الركبتين . إجراء تمارين إحماء خاصة بالمهارة. (5د) (5د) (5 د) (5 د)
القسم الرئيسي	
(55 د)	توزيع الطالبات داخل الملاعب ، يتم تطبيق المهارة على وفق ما استوعبته الطالبة من الجزء التعليمي الخاص بمهارة ضربة الأبعاد (20) تكرار - أداء ضربة الإبعاد الأمامية داخل الملعب من الثبات (20) تكرار - أداء ضربة الإبعاد الأمامية بصورة كاملة من التحرك الى الخلف وضرب الريشة ودوران القدمين إلى الإمام (20) تكرار
القسم الختامي	
(15 د)	- إعطاء تمارين تهدئة لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي. - مناقشة الطالبات حول محتويات الوحدة التعليمية وأهدافها. - إعطاء تغذية راجعة لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.

Abstract

Research Problem is centered around the recognition of the effectiveness of the style of the macro and micro exercise in learn blow dimensional skill frontpen –plane and the possibility of giving Itsappropriate exercise.

I noticed the researcher through its presence in the field of game badminton units of the students do not include dentifying an appropriate exercise of style type of skill and diversity of from required from his coach or teach determine the appropriate .

styel with the type of skill must therefore be educated on the coach or teacher to choose asuitable style work out with the skill to be taught. The reseacher found through the training of a group of female students that there is a great difference between the functioning muscles and the opposing muscles this difference caused the injury of a lot of the students , where that has directed the researcher to put an approach and design it to improve the balance in the muscles power for the female players of badminton .