

تأثير أسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي في تطوير دقة بعض  
المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة

د. منتظر مجيد علي

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

د وسام صلاح عبد الحسين

كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء

د حبيب علي طاهر

كلية التربية الرياضية

جامعة كربلاء

### الملخص

من خلال تواجد الباحثين في مجال التدريس والتدريب للعبة الريشة الطائرة لاحظنا قلة اهتمام اغلب المدرسين والمدرين في استخدام أسلوب التمرين المتغير على الرغم من الأهمية الكبيرة والدور الإيجابي الذي يلعبه في تعميم البرنامج الحركي لأي مهارة ، مع العلم إن اغلب مهارات الريشة الطائرة تقع ضمن نظام الدائرة المفتوحة والتي تتطلب من اللاعب توفير اكبر عدد من البرامج الحركية حتى يكون اللاعب على أعلى درجة من الاستعداد والتهيؤ ، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث في محاولة لدراسة ومعرفة تأثير التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة . وهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة . التعرف على تأثير أسلوب التمرين المتغير على نسب التعميم للبرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة وكانت أهم الفروض هي لأسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة . ولأسلوب التمرين المتغير تأثير ايجابي في تطوير نسب التعميم للبرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة . و مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي للناشئين في محافظة بابل للموسم ٢٠١١ - ٢٠١٢م والبالغ عددهم (١٢) لاعب) وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، تم تقسيم عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة ويبلغ عدد كل مجموعته (٦) لاعبين. وجاءت أهم الاستنتاجات هو وجود تباين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة بين الأسلوب المتبع من قبل المدرب وأسلوب التمرين المتغير . و إن أسلوب التمرين المتغير هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة. أما أهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالتمرين المتغير خلال الوحدات التعليمية لأنه الأنسب بالتعامل مع مهارات الريشة الطائرة التي تقع ضمن نظام الدائرة المفتوحة. و ضرورة استخدام أساليب تمرين متنوعة ومختلفة بما يتناسب مع المهارات المطلوب أدائها .

الملخص الانكليزي

**Impact method of exercise for the Generalizing Motor Program's variable in  
the development of accuracy of some basic skills of junior  
For badminton**

Abstract

Through the presence of a researcher in the field of teaching and training for badminton Note the lack of interest in most of the teachers and trainers in the use of method of exercise variable in spite of the great importance and the positive role it plays in the dissemination of the program motor for any skill, even though most of the skills of badminton within the district system open and that require the player to provide the largest number of programs motor so that the player at the highest degree of readiness and preparedness, and here were stationed the research problem in an attempt to study and determine the impact of exercise variable for the dissemination of the program dynamic in the development of the accuracy of some of the basic skills of junior pen plane. The objective of this research is to identify the impact of the changing style exercise program for the dissemination of motor development in some of the basic skills of junior pen plane. Identify the effect of exercise technique on variable rates of generalization of the program dynamic behavior of some of the basic skills of the plane and pen Nation was the most important assumptions is the method of variable exercise program for the dissemination of positive kinetic effect in the development of the accuracy of some of the basic skills of junior pen plane. The method of variable exercise a positive influence in the development of ratios for the circular motor program for some basic skills of junior pen plane. And represented a sample of the research the research community the whole illusion of the players exert training center for young men in the province of Babylon for the season 2011 - 2012 m's (12) player, and this means use the researcher how comprehensive inventory of all members of society, has been split sample by lot into two groups, the first pilot and second officer The number of each group (6) players. Came the most important conclusions is that there is variation in learning some basic skills pen plane between the method used by the trainer and method of exercise variable. The method and variable is the best exercise to learn some basic skills of junior pen plane. The most important recommendations is the need to pay attention during the exercise variable modules because it is more appropriate to deal with the skills of badminton, which lies within the open circuit system.

## ١- التعريف بالبحث

## ١-١ 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 التوسع الحاصل في أساليب تعلم المهارات الحركية يدعو الباحثين إلى الإمعان في اختيار الأسلوب المناسب لظروف بيئة التعلم كنوع الفعالية والمرحلة العمرية ومستوى العينة العلمي والتربوي واستعداداتهم البدنية والمهارية وأن تطوير قدرات اللاعبين يعتمد اعتماداً كبيراً على مدى تفاعلهم مع الأسلوب التعليمي المتبع واستجاباتهم له كما أن ضرورة 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 .

وبآتي مفهوم البرنامج الحركي بوصفه مكوناً مهماً يستطيع من خلاله المتعلمون تنظيم حركاتهم تحت نظام الدائرة المفتوحة عندما لا يمتلك المتعلمون الوقت الكافي لمعالجة المعلومات آتية 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 معمة بوضعيات وأشكال مختلفة<sup>(٨)</sup> وان البرنامج الحركي العام سوف يزيد من سرعة ودقة اتخاذ القرار للاستجابة الصحيحة والمناسبة لموقف اللعب.

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.

لذا تكمن أهمية البحث في الاستفادة من أسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي وتأثيره في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

## ١-٢ مشكلة البحث :

على الرغم من الأهمية الكبيرة للأساليب التعليمية في طرائق التدريس وفي مختلف مجالات التعلم وخاصة التعلم الحركي وعلى الرغم من إن الكثير من البحوث والدراسات التي أبرزت أهمية ودور أساليب التعليم في هذا المجال R لكن نرى كثير من العاملين في مجال تعلم المهارات الأساسية بالريشة الطائرة لم

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

يعطي لأسلوب التمرين المتغير الأهمية الكبيرة والدور الإيجابي في تعميم البرنامج الحركي لأي مهارة ، على الرغم من إن اغلب مهارات الريشة الطائرة تقع ضمن نظام الدائرة المفتوحة والتي تتطلب من اللاعب توفير أكبر عدد من البرامج الحركية حتى يكون اللاعب على أعلى درجة من الاستعداد والتهيؤ ، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث في محاولة لدراسة ومعرفة تأثير التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطا .

### ١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير أسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

٢- التعرف على تأثير أسلوب التمرين المتغير على نسب التعميم للبرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

### ١-٤ فروض البحث :

١- لأسلوب التمرين المتغير لتعميم البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

٢- للأسلوب التمرين المتغير تأثير ايجابي في تطوير نسب التعميم للبرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

### ١-٥ مجالات البحث :

١- المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي للاتحاد الفرعي في محافظة بابل للموسم ٢٠١١-٢٠١٢ م

٢- المجال الزمني : من ٧/١ الى ٩/١ / ٢٠١٢ م .

٣- المجال المكاني : القاعة المغلقة في منتدى شباب المحاول .

### ٢- الدراسات النظرية :

### ٢-١ جدولة التمرين

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى جيد ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وإن الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين هذه

المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد ويمكن أن نوجز عدداً من أساليب تنفيذ التمرينات:

١- التمرين الثابت والمتغير<sup>(١)</sup>:

يعرف التمرين المتغير بأنه: تقنية تعليمية الهدف منها التنوع أو التغيير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة أو على عدة أبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة كذلك فإنه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم إلى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة

أما التمرين الثابت فهو أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة وتؤكد الكثير من البحوث إلى إن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو أكثر تأثيراً في التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار إلى آخر.

٢- التمرين الموزع والمكثف<sup>(٢)</sup>:

يعتمد هذان الأسلوبان من تنظيم التمرين على العلاقة بين زمن الأداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، إذ يمكن القول إن فترات الراحة تشكل واحداً من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الأسبوعي كتحديد عدد أيام تدريب المهارات وعدد أيام الراحة أو التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحديد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المجتمع (المكثف) أو فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز العمل أو التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع.

إن الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التدريب لا بد أن تكون أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد أن تكون من أولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع التنظيم نسبة إلى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الذي يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحياناً إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) يعطى وقت للراحة (٣٠ ثا) أو ربما أكثر قليلاً.

١- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد دار الصخرة للطباعة والنشر ، ٢٠١٠ □ □ ١٠٩ .

٢- ناهدة عبد زيد ، أساسيات التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ □ □ ١٣٠-١٣١ .

أما التمرين المكثف فهو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة قليلا نسبيا بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كان وقت الممارسة للتمرين (٣٠ ثا) فمن المفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (٥ ثا) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرارية في التمرين.

### ٣- التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل (١):

كثيرا ما يسعى المدرب إلى تضمين الوحدة التعليمية لأكثر من هدف تعليمي، أي تعليم أكثر من مهارة واحدة يتم التدريب عليها خلال مدة معينة، ولتنظيم هذه المهارات المختلفة الواحدة عن الأخرى خلال جلسة التمرن للحصول على كفاية التعلم كبرى، فقد ظهر أسلوبان تنظيميان لتنفيذ التمارين هما التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل. إذ يمكننا أن نوضح ما سبق بما يأتي:

افترض بان لديك ثلاث واجبات (مهمات) مستقلة بذاتها تريد أن تتعلمها خلال التمرين وهذه الواجبات تختلف عن بعضها، مثلا (ثلاث ألعاب مختلفة في الجمناستك أو ثلاث مهارات في كرة اليد) فالرأي السائد لموضوع الجدولة يخصص وقتا ثابتا للتعلم من خلال التمرن على المهمة الأخرى. وبعد ذلك فان المتعلم سوف يقضي مدة من الوقت في المهمة الثانية قبل الانتقال إلى المهمة الثالثة. وهذه الطريقة من الجدولة تفرض إن المتعلم يكمل وقت التمرين في قضاء مهمة واحدة قبل البدء بالتدريب على المهمة الأخرى وهذا ما نطلق عليه التدريب المتسلسل.

أما التمرين العشوائي فهو سلسلة متعاقبة من التمرين في اداءات مستقلة بذاتها لعدد مختلف من المهمات ليست ضمن نظام محدد، مما يجنب أو يقلص التكرارات المتعاقبة لأية مهمة من هذه المهمات. ففي التمرين العشوائي فان نظام التمرين الخاص بعدد من المهمات المختلفة هو نظام الدمج خلال مدة التدريب. ويدور المتعلم بين تلك المهمات وفي أقصى حالة فانه لا يقوم بأداء المهمة نفسها مرتين في الصف ويجب ملاحظة انه في كلتا السلسلتين (المتسلسل والعشوائي) يؤدي العدد نفسه من المحاولات لكل مهمة والفرق الوحيد هو في التمرين المتسلسل فان جميع المحاولات على مهمة واحدة تحدث على التعاقب في حين إن التدريب في التمرين العشوائي فان التدريب على أية مهمة يوزع مع التدريب على مهمات أخرى.

٤- التمرين الكلي والتمرين الجزئي<sup>(١)</sup>:

إن هذا النوع من التمرين يعتمد على تجزئة المهارة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، كما انه لا يمكن تجزئة المهارات كافة لغرض تسهيل عملية التعلم عليها ، ففي كثير من الأحيان يكون تقسيم المهارة إلى  $D h$  يؤدي إلى إيجاد عقبات جديدة ومصاعب تؤدي إلى تعقيد عملية التعلم ، فمثلا من الصعب تجزئة مهارة الضرب الساحق بالريشة الطائرة لان  $D h$  هذه الحركة متداخلة فيما بينها من حيث نقل القوى من الأطراف السفلى إلى الجذع وعمل قوس ثم إلى الكتف فالذراع الضاربة ، إن أي قطع أو تجزئة في هذه الحركة سوف يؤدي إلى قطع عملية النقل الحركي مما يتطلب من اللاعب أداء مدة تحضيرية مغايرة لما هو موجود لغرض إيجاد القوة الكافية للأداء.

ومن جانب آخر كما هو في السباحة يمكن تعليم السباحة وذلك بتحديد حركة الذراعين عن طريق مسك الطوافة ثم أداء حركة الرجلين ، والانتقال بعد ذلك بوضع الطوافة بين الرجلين ثم أداء حركة الذراعين ، لذا على المدرس أو المدرب الانتباه إلى مدى التداخل بين أجزاء المهارة وهل إن تقسيمها يؤدي إلى تقسيم المهمة أو تعقيدها .

٥- التمرين البدني والتمرين الذهني<sup>(٢)</sup>:

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها. لقد أصبح من الأهمية للمدرب أن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزاجية بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معاً، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة أثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن أن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة أثناء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها ، فيما يلي جدول بأساليب التمرين .

١- يعرب خيون ، المصدر السابق □ ١١١G .

٢- ناهده عبد زيد ، المصدر السابق □ ١٣١G-١٣٣ .

## ٢-٢ تعميم البرنامج الحركي

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 يؤدي ولكن لغرض التحفيز يجب توفير مؤشرات معينة للبرنامج تحدد بالضبط كيفية تحفيز البرنامج الحركي لعرض الحركة المطلوبة"<sup>(١٩)</sup>.

"إن مفهوم البرنامج الحركي المعمم ينظر إلى البرنامج على أساس كونه أشكالا 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"<sup>(٢٠)</sup>.

"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 بتتويع أشكال المهارة وتغيير ظروف أدائها وكما تقدم في ذلك يتكون عند المتعلم برنامج حركي عام لتلك المهارة .

## ٣-٢ المهارات الأساسية في الريشة الطائرة :

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني . وفيما يأتي المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة:

### ١- الإرسال serve :

يشكل الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب أو في أعقاب تسجيل النقطة وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من الصعب على المنافس إرجاعها بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة وتتميز ضربة الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للاعب أن يتدرب عليها بمفرده وينبغي على اللاعب أن يؤدي ضربات الإرسال بقدر كبير من التركيز والثبات والاتزان والدقة ولذا فان على

١- وجيه محجوب - فسيولوجيا التعلم ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ٤٠ .

٢- Rchard A.Schmidt Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000., P136.



اللاعب أن يتجنب الشد والتوتر العصبي وان يسترخي نسبيا لأدائها<sup>(١)</sup> . ويرى ( Peter Roper 1995 ) أن هناك نوعين رئيسيين للإرسال هما:

#### أ- الإرسال العالي الطويل **the long high serve** (٢) (٣):

ينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي ويهدف هذا النوع إلى إرسال الريشة إلى الحدود الخلفية لملاعب المنافس وهي ذات مسار عال بقدر كاف حتى يمكن للريشة أن تهبط عمودية ببطء فوق اللاعب المستقبل تقريبا الأمر الذي يتيح فسحة من الوقت لعودة المرسل لقاعدة الملعب وفي الوقت نفسه وضع الريشة فوق رأس المستقبل وهي تهبط ببطء مما يسبب له سوء تقدير لتوقيت الضرب، يقف المرسل في المنطقة القانونية للإرسال وعلى بعد أربعة أقدام تقريبا من خط الإرسال المنخفض ومجاور تماما لخط المنتصف بحيث يكون كتف ذراع المرسل للخلف أكثر حتى تتيح له مدى واسعاً للحركة ، تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال.

#### ب- الإرسال القصير **the short low serve** (٤):

يكون إما بالوجه الأمامي أو الخلفي منه وهو الأكثر استعمالاً والأفضل في السيطرة على الريشة، ويشكل الإرسال الخلفي القصير الأساس في اللعب الزوجي وذلك لإجبار المنافس 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 ارتفاعاً قدر الإمكان ولتسقط في ساحة المنافس عند خط الإرسال الأمامي، إذ توجد ثلاثة أماكن رئيسية 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 لعب الزوجي.
- وفي منطقة وسط الجانب وهي منطقة كثيراً ما يستخدمها المبتدئون.
- في منطقة حد الجانب وهي أصعب الأنواع السابق ذكرها فهي تفتح الملعب أمام المرسل وتحرك المنافس (المستقبل) من قاعدته كما أنها تتيح رداً جيداً من المستقبل ولكنه دفاعي غالباً ويرى الباحث أن أفضل مناطق سقوط الإرسال القصير هي المنطقة المحصورة بين خط المنتصف وخط الإرسال المنخفض والتي عبرنا عنها بالشكل (T).

١- أمين الخولي الريشة الطائرة ط ٣ القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي ٢٠٠١ ص ١١٢.

2- Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). crowood press, British library, 1995, p.29.

٣- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣ ، ص ٣٥.

4- Jake Downey ,badminton leaders hand book ,association of England ,2004 ,p17.

## ٢- الضربة الأمامية Forehand stroke :

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالاً في التدريب وتؤدي بطرائق عديدة ، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر) ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية<sup>(١)</sup>. وذكر (1997 Edwards) أن الضربات الأمامية تقسم إلى ثلاثة أنواع<sup>(٢)</sup>:

### أ-ضربات فوق الرأس الأمامية :

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في لعبة الريشة الطائرة والتي تؤدي بوجه المضرب الأمامي ومن فوق الرأس، وهي الضربات التي يعتمد عليها اللاعب لتحريك المنافس من مركزه إلى مناطق الملعب، وتؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي للملعب بحيث يقف اللاعب وقدمه اليسرى نحو الأمام وقدمه اليمنى نحو الخلف ويضرب الريشة من القفز أو من الثبات بقوس عالٍ أو متوسط أو سريع حتى تسقط الريشة قبل حدود الملعب الفردي (ضربة التخليص) أو في وسط الملعب (الكبس) أو قرب الشبكة (الضربة المسقط). وتقسم ضربات فوق الرأس الأمامية على : \* ضربة الإبعاد clear stroke \* الضربة المسقط على أشبكه drop net \* الضربة الساحقة smash

### ب- الضربة المدفوعة الأمامية drive front stroke :

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

### ج- ضربات اللعب على الشبكة الأمامية The stroke net front :

وهي من الضربات التي تستخدم للرد على الهجوم بالضرب الساحق أو بالضربات المدفوعة ويعتبرها (بروندل) من فئة ضربات الشبكة بكونها تلعب في أفضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة، وإن الأداء الحركي يشبه أداء الصد، فيما عدا أن اللاعب يحرك ذراعه الضاربة قليلاً للأمام لمقابلة الريشة ثم عليه دفعها عبر الشبكة وعموماً فإن الصد أو الدفع يستخدمان ضد اللاعب بطيء الاستجابة في تحركه تجاه الشبكة أو اللاعب المجهد.

١- إن بتمان التنس ترجمة قاسم لزام بغداد دار الحكم ١٩٩١ ص٤٧.

### ٣- الضربة الخلفية backhand stroke :

وهي من المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب، كما في الضربة الأمامية فإنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة بحسب مواقف اللعبة<sup>(١)</sup>. ويعرفها (أمين الخولي ٢٠٠١) بأنها مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة، فإذا كان اللاعب أيمن فإن الريش الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار وتعد من الضربات المهمة والصعبة فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها<sup>(٢)</sup>، إن المتطلبات الرئيسية التي يحتاجها اللاعب لأداء الضربة الخلفية هي<sup>(٣)</sup>:

- 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<sup>(١)</sup>:

#### أ- ضربة الإبعاد الخلفية Clear back stroke:

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

#### ب- الضربة المدفوعة الخلفية Drive front stroke :

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 والمختلط.

ج- ضربات اللعب على الشبكة الخلفي The stroke net back: تؤدي هذه الضربات في وضع القبضة الخلفية للمضرب وهي تشبه من حيث الوظائف والأداء مثيلاتها في الضربات الأمامية مع ملاحظة أنها تؤدي من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة أي بالسطح الخارجي للمضرب.

#### د- الضربة المسقطة الخلفية The drop net stroke back

وهي ضربة تشبه ضربة التخليص الخلفية من حيث الأداء الفني لكن الاختلاف في حركة الرسغ والمسار الحركي، إذ تكون المنطقة القريبة من الشبكة هي المنطقة المثلى لسقوط الريشة.

١- أن بتمان المصدر السابق ص٤٩.

٢- أمين الخولي المصدر السابق ٢٠٠١ ص٩٩.

٣- أمين الخولي الريشة الطائرة ط ٢ القاهرة: ن دار الفكر العربي، ١٩٩٤: ص٩٧.

٤- أمين الخولي المصدر السابق ٢٠٠١ ص٩٩-١٠٦.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدى) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي للناشئين في محافظة بابل للموسم ٢٠١١ - ٢٠١٢م والبالغ عددهم (١٢) لاعب) وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، تم تقسيم عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة ويبلغ عدد كل مجموعة (٦) لاعبين.

٣-٣ إجراءات تكافؤ مجموعتي البحث :

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية ، ومن خلال الاستفادة من بيانات الاختبار القبلي ، تم استخدام اختبار مان وتني<sup>(١)</sup> لمعرفة الفروق بين مجموعتي البحث وقد أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يؤكد التكافؤ فيما بينهم . وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين إجراءات تكافؤ عينة البحث

ت	الاختبارات	القياس □	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
١-	ضربة الابعاد الامامية	درجة	٨	٠.١٣	غير معنوي
٢-	ضربة الابعاد الخلفية	درجة	١٨	٠.٨٤	غير معنوي
٣-	الضربة المسقطة الامامية	درجة	١٢	٠.٣٩	غير معنوي
٤-	الضرب الساحق الامامي	درجة	١٠	٠.٢٤	غير معنوي

ن=١ ن=٢ تحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

- مصطبة على ارتفاع ١ م عدد (٢) محلية الصنع
- ملعب الريشة الطائرة عدد (٢) - شاخص عدد (١٠) محلية الصنع
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) صينية الصنع

- مضارب الريشة الطائرة عدد (١٤) نوع (yonex)
  - كرات الريشة الطائرة عدد (٤٠) علبة بلاستيك والريش الطبيعي نوع (yonex)
  - خيط مضرب عدد(١٥) نوع (impact) - حبال قفز عدد (١٠) نوع (yonex)
  - أعمدة بلاستيكية على ارتفاعات (سم ١٧٠ - ١٨٠ سم - ٢ م) عدد (٢) لكل قياس
  - حبال محلية الصنع ذات طول (١٠ م)
- ٣-٥ المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة وهي:

- مهارة ضربة الإبعاد الأمامية والخلفية
- مهارة الضربة المسقطة الأمامية
- مهارة الضربة الساحق الأمامي

٣-٦ تحديد الاختبارات المستخدمة وتوصيفها :

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العربية الأجنبية وبالتعاون مع المشرف ، استعمل الباحث اختبارات موضوعية ومقننه لمهارات الريشة الطائرة وللتأكد من صلاحيتها تم عرضها على الخبراء والمختصين في اللعبة ملحق (١) .

أ- اختبار ضربة الإبعاد الأمامية<sup>(١)</sup>:-

اسم الاختبار: ضربة التخليص (الإبعاد) الأمامية.

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

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (٢٤٤سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (١).

وصف الأداء :

١- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية.

٢- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب ( X ) .

٣- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.

١- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١ ، ٦٤.

٤- يعطى المختبر (١٢) محاولة تحسب له أفضل (١٠) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

١- يعطى المختبر (٣) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٥٠ سم) بعد الخط الخلفي للملعب.

٢- يعطى المختبر (٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦ سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

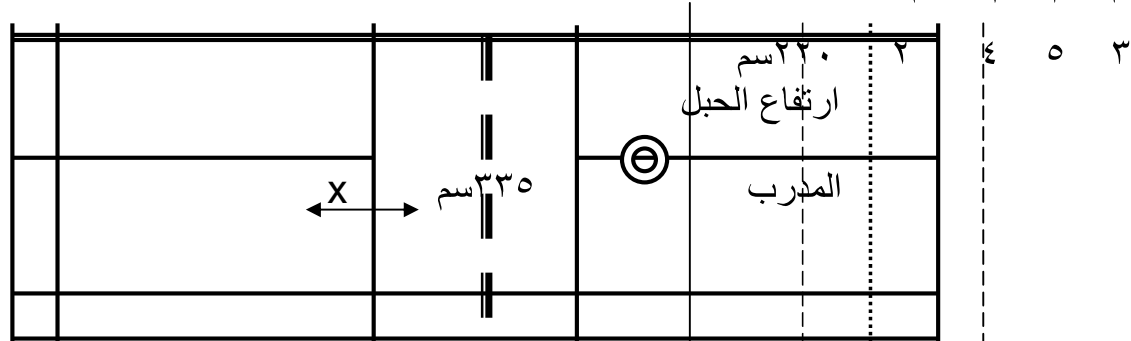
٣- يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٠ سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

٤- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٢٤ سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (٤) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

٥- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

٦- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها هو (٥٠) نقطة.

٥٠ سم ٧٦ سم ٧٠ سم ١٢٤ سم



الشكل (١)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الأمامية

ب- اختبار ضربة الإبعاد الخلفية<sup>(١)</sup>:

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الخلفية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية.

الأدوات المطلوبة: ملعب الريشة مخطط كما في الشكل (٢)، مضارب ريشة، شريط لاصق، شريط قياس، استمارة معلومات، ريش.

وصف الأداء:

١- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإجماع ثم يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية.

٢- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب ( X ).

٣- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر ( إذا كان ماسكاً مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية

٤- يعطى المختبر (١٢) محاولة وتحسب له أفضل (١٠) محاولات.

٥- 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)

٦- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها هو (٤٠) نقطة .

#### تقويم الأداء :

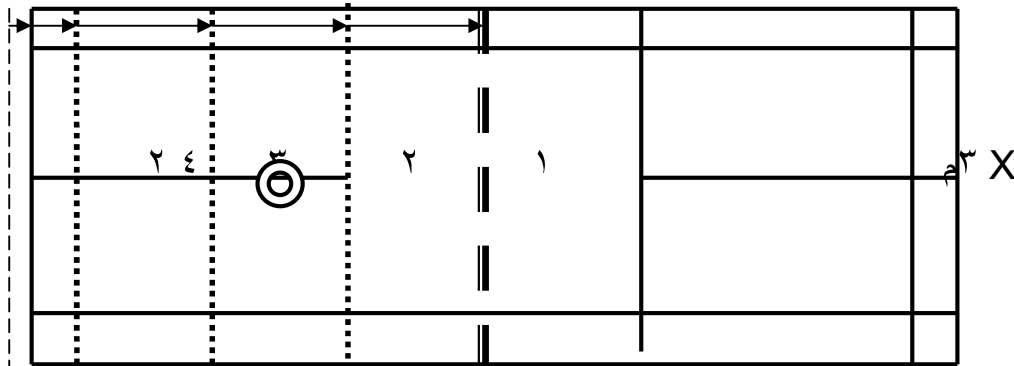
١- يعطى المختبر (١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨ سم) الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.

٢- يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨ سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.

٣- يعطى المختبر (٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٢٦ سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.

٤- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٨٠ سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.

٥- الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعبلا تعطى أية نقطة.



شكل (٢) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الخلفية

ج - اختبار الضربة المسقطة الأمامية<sup>(١)</sup> :

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية .

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش ، ملعب مخطط بتصميم الاختبار وكما في الشكل (٣).

وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (٥) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (X) وعلى بعد ٥م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه أمامية لاستقبال الريشة المرسله إليه من اللاعب المقابل ( ) لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (٣) (٢) (١).

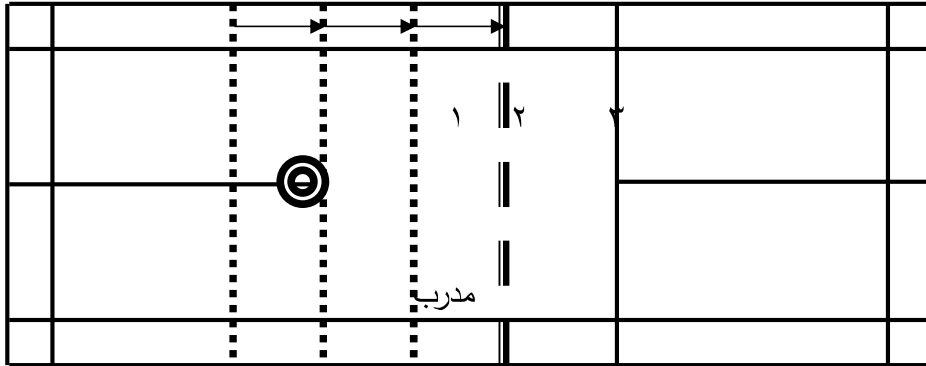
تقويم الأداء : - يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة ويحسب له أفضل (١٠) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (٣٠) نقطة.

م م م



شكل (٣)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة

٣- اختبار مهارة الضرب الساحق الأمامي<sup>(٢)</sup> :

غرض الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق الأمامي

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (٢١٣سم) ، حبل مطاطي ، استمارة

تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار. كما في الشكل (٤)

وصف الأداء:

١ - Venugopal mahalingan. The skills of the Badminton, Kuala Lumpur, 2007, P85.

٢- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض

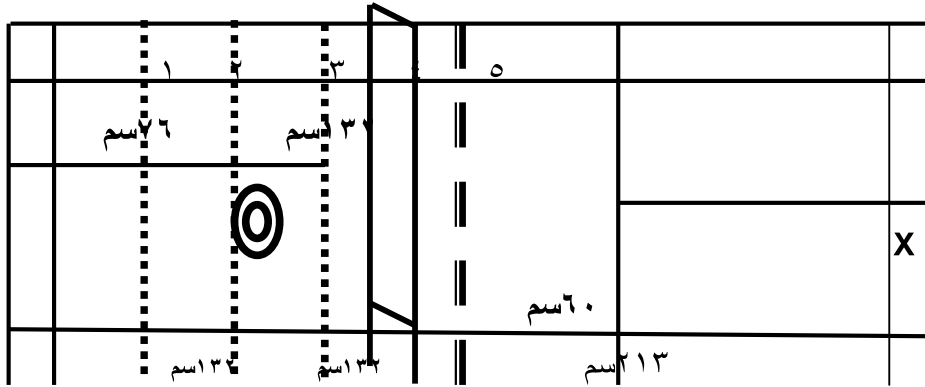
مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ ، ٧٤.



يقف اللاعب في المكان المخصص له ( X ) ويقوم برد الريشة المرسله له من منطقه مقابله بضره ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقه ذات الدرجه الأعلى بشرط أن تمر الريشه من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠سم) وبارتفاع (٢١٣سم) ويقوم اللاعب بأداء (١٠) محاولات مع ملاحظه قوة الضربه الساحقه .

#### تقويم الأداء :

- ١- تعطى الدرجه بحسب مكان سقوط الريشه
- ٢- إذا لم تعبر الريشه من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا
- ٣- الريشه التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجه الأعلى
- ٤- الدرجات مقسمه حسب المناطق (١-٢-٣-٤-٥)
- ٥- الدرجه النهائية هي مجموع درجات المحاولات (١٠) وهي (٥٠) درجه



(الشكل ٤)

يوضح تخطيط ملعب الريشه الطائرة لاختبار الضرب الساحق الأمامي

#### ٣-٧ التجارب الاستطلاعية :

- تاريخ التجربة : يوم ٢٠١٢/٧/٣ في الساعة العاشرة صباحا .
- مكان التجربة : المركز التدريبي في جامعه بابل .
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبي المركز التدريبي للناشئين ومن نفس عينه البحث والبالغ عددهم (٦) لاعبين .
- أهداف التجربة :

- ١- تعرف فريق العمل المساعد بطبيعة العمل ومتطلباته .
- ٢- تلافى المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
- ٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- ٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .

٥- التعرف على الوقت الملائم للوحدة التدريبية

٦- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة

٣-٨ الأسس العلمية للاختبارات :

١- الصدق :

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية ملحق (١) على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها . وكما مبين في الجدول (٢).

الـ (٢)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>٢</sup> للاختبارات المبحوثة

ت	الاختبارات	ت.م.ع	%	غير الموافقين	%	قيمة كا <sup>٢</sup>		نوع الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
١	ضربة الإبعاد الأمامية	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي
٢	ضربة الإبعاد الأمامية	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي
٣	الضربة المسقطة الأمامية	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي
٤	الضرب الساحق الأمامي	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠.٠٥

٢- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار و إعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ ٢٠١٢/٧/٣ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ٢٠١٢/٧/١٠ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (٣)

٣- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين\* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٢٠١٢/٧/١٠ وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية والعقلية كما مبين بالجدول (٣)

## □ (٣)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

معامل الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات	تسلسل
*٠.٩٤	*٠.٨٩	ضربة الإبعاد الأمامية	-١
*٠.٩٢	*٠.٩١	ضربة الإبعاد الخلفية	-٢
*٠.٩١	*٠.٩٢	الضربة المسقطة الأمامية	-٣
*٠.٩٣	*٠.٩٠	الضرب الساحق الأمامي	-٤

## ٣-٩ الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحثين الاختبارات القبليّة في ١٠ / ٧ / ٢٠١٢ في المركز التدريبي للاتحاد في محافظة بابل المركزي في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات الأساسية للريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

## ٣-١٠ التجربة الرئيسيّة :

من خلال خبرة الباحثين الميدانية في مجال الريشة الطائرة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية أعدى تمارين (ملحق ٢) متنوعة ، حيث تم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم وبالاعتماد على مبدأ التغيير في الأشكال المهارية للمهارة الواحدة لغرض بناء برنامج حركي عام، وبعد الاطلاع على المنهج المتبع في المركز التدريبي للاتحاد في محافظة بابل ، تم تطبيق التمارين المعدة في ١٢-٧-٢٠١٢ من قبل الباحثين في القسم الرئيس هذا فيما يخص المجموعة التجريبية ، بينما استمرت المجموعة الضابطة على الأسلوب المتبع والذي كان يعتمد على الثبات في المهارة ، واستمرت التجربة الرئيسيّة لمدة (٤٥) يوم وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وبلغ زمن الوحدة التعليمي (٩٠) دقيقة وبلغ زمن القسم الرئيس (٦٠) دقيقة.

## ٣-١١ الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثين الاختبارات البعدية في ٢٩ / ٨ / ٢٠١٢ في المركز التدريبي للاتحاد في محافظة بابل المركزي في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات الأساسية للريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة.

## ٣-١٢ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss)<sup>(١)</sup> في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا<sup>٢</sup>
- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار بيرسون

١- محمد نصر الدين رضوان ، المصدر السابق ، ص ٢٥٧-٣٠٣.

٤- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية. بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (٤) و (٥).

#### جدول (٤)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	-س	ع	-س	
معنوي	٠,٠٤	٢,٢٢	٢.١٩	٣٠.٢	٢.٣٥	٢٢.٤	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي	٠,٠٣	٢,٣٠	٤.٥٣	٢٩.٩	٢.٢٥	١٦.٨	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي	٠,٠٣	٢,٢١٣	١,٤٣	٢٧,٥	١,٣٥	١٨,٢٨	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي	٠,٠٣	2012	٤.٩٩	٢٩.٤	٤.١٣	٢٤	الضرب الساحق الأمامي

ن=٦ تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، يبين الجدول (٥) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي .

#### جدول (٥)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	-س	ع	-س	
معنوي	٠,٠٢	٢,٢١	2012	2012	٢,٢٣	2012	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي	٠,٠٣	٢,٣٣	٢.١٦	٢١.٨	٢.٩٨	١٤.٤	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي	٠,٠٢	٢,٢١١	١,٧١	٢٢,٤	١,٣٩	١٩,٣٣	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي	٠,٠٣	٢,٠٤٢	2012	٢٠	٠,٦٧	١٧,٤	الضرب الساحق الأمامي

ن=٦ تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

يعزو الباحثين معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة ، إن استخدام التمارين المعدة للمهارات المدروسة والتي تم تطبيقها بأسلوب التمرين الثابت والمتغير كما إن الشرح والعرض وإعطاء الإرشاد والتعليمات والتغذية الراجعة كان له الأثر البالغ في تطور المجموعتين في الاختبار البعدي ، حيث كان التنظيم الصحيح للتمارين المستخدمة والتي أخذت جميع الأشكال المهارية

وببارامترات متنوعة ومختلفة (القوة - السرعة - المسافة - الزمن) ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على تكوين برامج حركية متنوعة للمهارة الواحدة مما زاد من فرص نجاح المهارة عند أدائها داخل الملعب ، حيث يعد المدرس أو المدرب مصمماً لبيئة التعلم ، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحقق أهداف الوحدة التعليمية ويقوم بإعداد المواقف التعليمية<sup>(1)</sup> كما إن ما تحقق من تطور في المجموعة الضابطة جاء نتيجة التكرار الصحيح للمهارة الواحدة مما زاد من ثبات البرنامج الحركي للمهارة المتعلمة .

#### ٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثين بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٦) .

#### جدول (٦)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيم مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	R=	R=	٢.١٩	٣٠.٢	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢.١٦	٢١.٨	٤.٥٣	٢٩.٩	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي	-٠,٠	٠,٠٠٠	١,٧١	٢٢,٤	١,٤٣	٢٧,٥	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	R=	٢٠	٤.٩٩	٢٩.٤	الضرب الساحق الأمامي

ن = ١٦ = ٢٦ ن تحت مستوى دلالة ( R= )

#### ٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (٦) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثين هذه الفروق في التطور إلى التمارين المستخدمة والتي حققت تعلماً أفضل كون إن لكل مهارة خصوصية في تعلمها من ناحية التدرج في الخطوات التعليمية الخاصة ومن حيث مكان ووقت أدائها ودرجة إتقانها إذ تمكن الباحثون من تطبيق تمرينات منسجمة متدرجة في صعوبتها أعطت لهذه المهارة الوقت والحجم الملائم لممارستها وكيفية استخدامها أثناء اللعب مما ساعد اللاعبين على اكتساب الثقة بالنفس حيث إن الهدف الأساسي لكل

١- زكية إبراهيم عادل وآخرون - طرق التدريس في التربية الرياضية G ١- ١- الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٠-

الأساليب التعليمية هي إعطاء صورة للهدف المبيت للمتعلم ، وعندما تتكون هناك صورة واضحة في عقل المتعلم فإننا نتوقع أداء صحيح أي إن اخذ الصورة الصحيحة هي خطوة ايجابية باتجاه التعلم الصحيح (١١٠). ويرى الباحثون إن 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.

#### ٤-٥ عرض نتائج تعميم البرنامج الحركي للمهارات المدروسة:

من أجل التعرف على نسبة تعميم البرنامج الحركي الخاص بالمهارات المدروسة وللمجموعة التجريبية و الضابطة ، قام الباحثين بتطبيق المعادله الآتية:

$$\text{معادلة انتقال اثر التعلم}^{(1)} = \frac{\text{س للمجموعة التجريبية} - \text{س للمجموعة الضابطة}}{\text{اعلى درجة في الاختبار} - \text{س للمجموعة الضابطة}} \times 100$$

وبعد تطبيق الأوساط الحسابية لمجموعتي البحث نحصل على النسب التالية لتعميم البرنامج الحركي وكما مبين في الجدول (٧).

#### جدول (٧)

يبين نسب تعميم البرامج الحركية للمهارات المدروسة

ت	المهارة	نسبة التعميم
١	مهارة الإبعاد الأمامية	٢٤%
٢	مهارة الإبعاد الخلفية	٢٩%
٣	الضربة المسقطة الأمامية	١٨%
٤	الضرب الساحق الأمامي	٣١%

١- يعرب خيون- التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة ٢٠١٠ ص ١٨٢ .

١- يعرب خيون ، المصدر السابق ٤٢٧ .

٤-٦ مناقشة نتائج تعميم البرامج الحركية لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ولمجموعي البحث. تبين من خلال العرض والتحليل لنتائج أفراد العينة تأثير أسلوب التمرين المتغير على تعميم البرامج الحركية للمهارات والتي ظهرت بنسب جيدة إذا ما قورنت بمستوى المتطلبات المهارية التي تحتاجها لعبة الريشة الطائرة.

ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى التنوع والتغيير في ظروف أداء المهارة مع ممارسة كل الأشكال المهارية لمواقف مشابهة لحالة اللعب الحقيقية كما إن التغيير ببارامترات الأداء ساعد اللاعبين على تكوين مخرجات حركية مختلفة وللبرنامج الحركي نفسه من خلال استخدام مقاييس مختلفة تتناسب ومتطلبات المواقف التي تحدث داخل الملعب مما يحسن من أداء اللاعب لجميع الأشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام.

ويشير (2000 Wrisberg) إلى أن استعمال الأشكال الحركية للمهارة الواحدة يعمل على تطوير البرنامج الحركي المعمم ويحسن من أداء اللاعب على الرغم من اختلاف المقاييس للبرنامج نفسه، وإن تطور البرنامج الحركي يتعزز عندما يمارس اللاعب تغيرات واسعة من الحركات ولفس الصنف من الحركة<sup>(١١)</sup>.

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

١- وجود تباين في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة بين الأسلوب المتبع من قبل المدرب وأسلوب التمرين المتغير .

٢- إن لأسلوبي التمرين المتبع من قبل المدرب والمتغير تأثير إيجابي في عملية تعلم بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة

٣- إن أسلوب التمرين المتغير هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الأساسية للناشئين بالريشة الطائرة .

٤- إن التمرين المتغير ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تطوير نسب التعميم للبرنامج الحركي للمهارات المدروسة .

##### ٥-٢ التوصيات

١- ضرورة الاهتمام بالتمرين المتغير خلال الوحدات التعليمية لأنه الأنسب بالتعامل مع مهارات الريشة الطائرة التي تقع ضمن نظام الدائرة المفتوحة.

٢- ضرورة استخدام أساليب تمرين متنوعة ومختلفة بما يتناسب مع المهارات المطلوب أدائها .

٣- ضرورة استخدام تمارين بمواقف تعليمية مشابهة لحالة اللعب الحقيقي حتى تساعد المتعلمين على توفير برامج حركية متنوعة.

٤- ضرورة إجراء بحوث باستخدام أساليب تمارين أخرى وعلى عينات أخرى .

#### المصادر

- أمين الخولي، الريشة الطائرة 2 31، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، ٢٠٠١.
- أمين الخولي ، الريشة الطائرة 2 ٢1 ، القاهرة:ن دار الفكر العربي، ١٩٩٤ ٩٧.
- إن بتمان ، التنس ، ترجمة قاسم لزام ، بغداد ، دار الحكم، ١٩٩١.
- زكية إبراهيم عادل وآخرون ، طرق التدريس في التربية الرياضية G ١ ١ ، الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٠
- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية G ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣
- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١
- وجيه محجوب : فسيولوجيا التعلّم ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣.
- يعرب خيون ، التعلّم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة والنشر 2 ٠ ٢٠١٠.
- ناهده عبد زيد ، أساسيات التعلّم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). crowood press, British library, 1995.
- Schmidt A.R: motor learning and performance from principles to practice-human kinetics book, 1991
- Rchard A.Schmidt Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000.
- Rchard A. Schmidt Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 200٨
- Peter Roper. Badminton (The skill of the Game). cordwood press, British library, -1995.

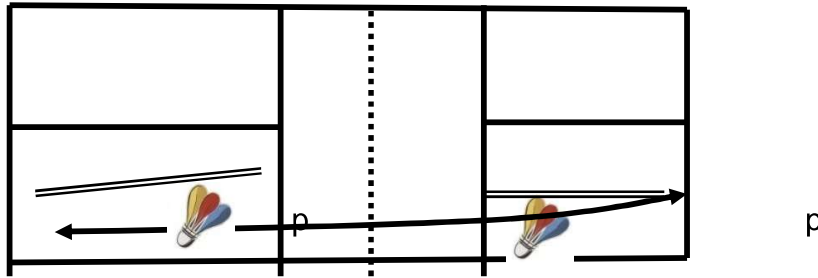


- Jake Downey ,badminton leaders hand book ,association of England ,2004.
- - John Edwards. Badminton(Technique ,Tactics ,Training). Garwood press . 1997.
- Venu gopal mahalingan. The skills of the Badminton, Kuala Lumpur, 2007.

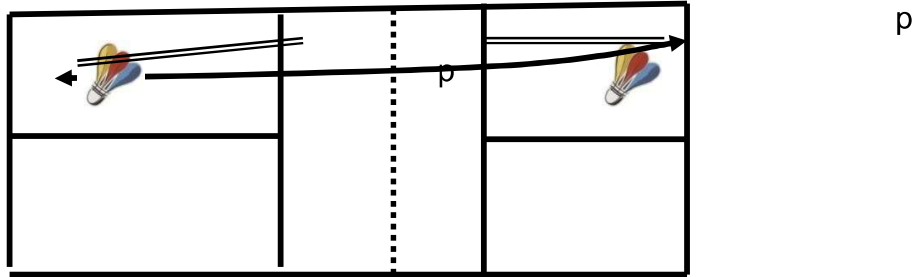
### ملحق (٢)

التمارين التي تم استخدامها بأسلوب التمرين المتغير

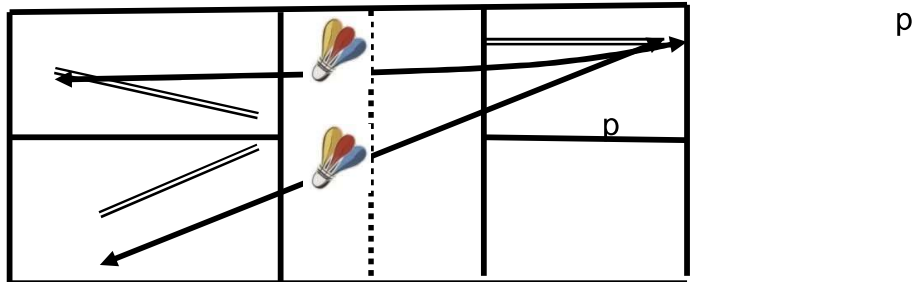
- ١- لاعب مقابل لاعب على جهة يمين الملعب ولعب ضربة الإبعاد الأمامية مع مس خط الإرسال .  
مدرب p، لاعب .



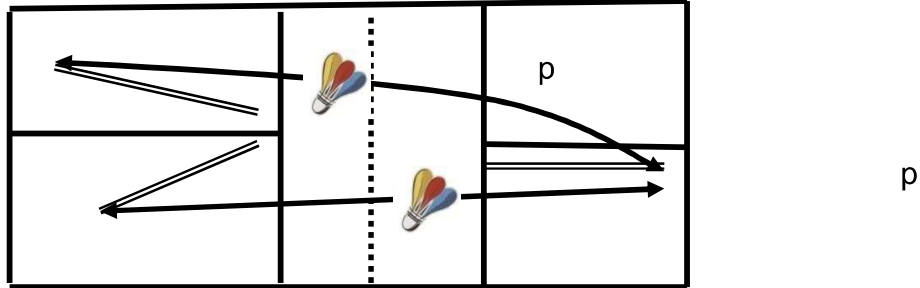
- ٢- لاعب مقابل لاعب على جهة يسار الملعب ولعب ضربة الإبعاد الأمامية مع مس خط الإرسال .  
مدرب p، لاعب .



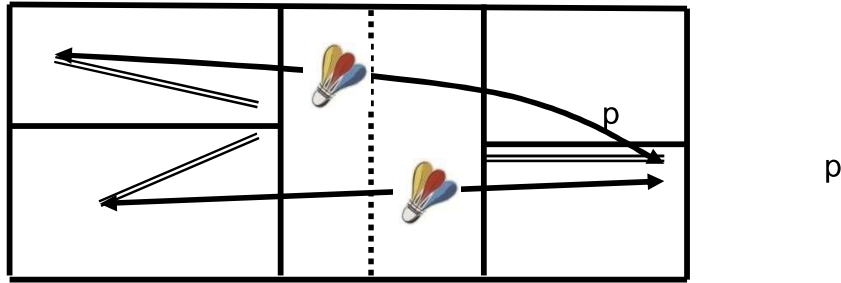
- ٣- لاعب في جهة يمين الملعب ولاعب في المنتصف ولعب ضربة الإبعاد الأمامية (جهة إلى جهتين) مع مس خط الإرسال .  
مدرب p، لاعب .



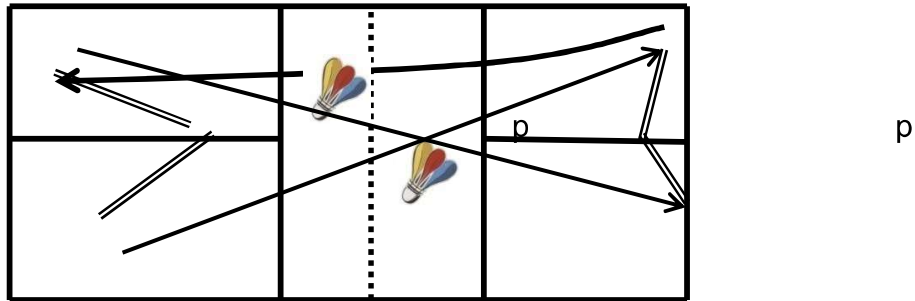
٤- لاعب في جهة يسار الملعب ولاعب في المنتصف ولعب ضربة الإبعاد الأمامي ( جهة إلى جهتين) مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب .



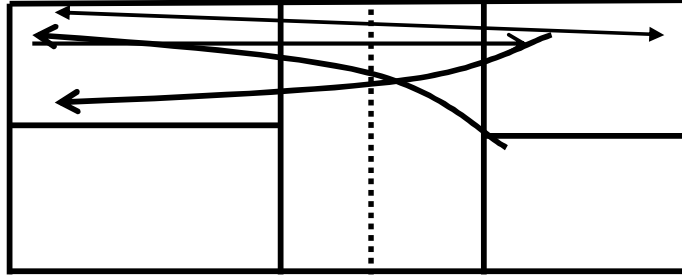
٥- لاعب في جهة يسار الملعب يلعب ضربة الإبعاد الخلفية ولاعب في المنتصف يلعب ضربة الإبعاد الأمامي ( جهة إلى جهتين) مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب .



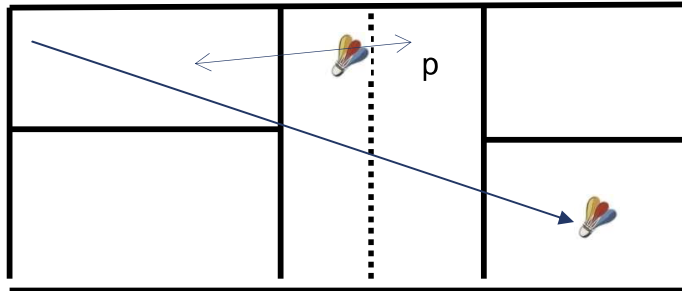
٦- لاعب مقابل لاعب احد اللاعبين يلعب ضربة الإبعاد الأمامية بصورة مستقيمة واللعب الآخر يلعب ضربة الإبعاد الأمامية بصورة قطرية والرجوع إلى منتصف الملعب للاعبين كليهما بعد كل ضربة C. مدرب pC لاعب.



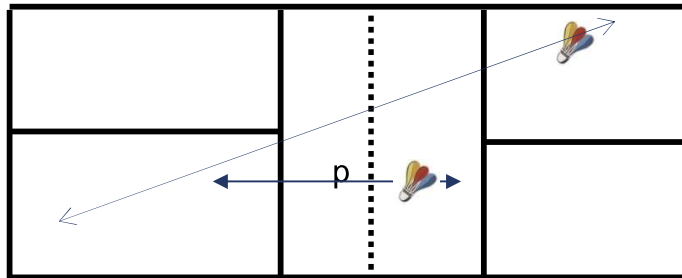
٧- لاعب مقابل لاعب وعلى جهة يمين الملعب أحدهما يلعب ضربة مسقطة وضربة إبعاد واللاعب الآخر يلعب ضربة مرفوعة وضربة إبعاد أمامية وحسب التسلسل الآتي: إرسال عالي + ضربة مسقطة + ضربة مرفوعة + ضربة إبعاد + ضربة إبعاد .



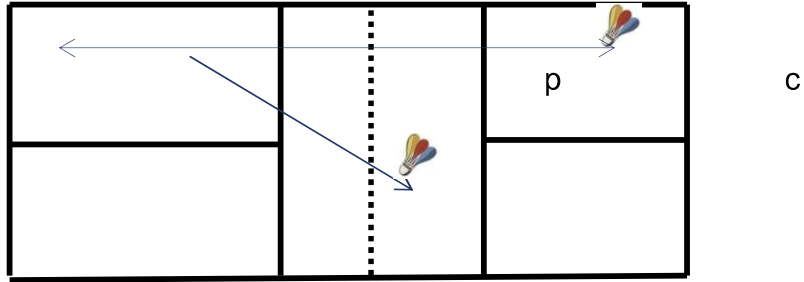
٨- مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (١٠) ريش وأمامه لاعب يتحرك إلى الأمام لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق القطري.



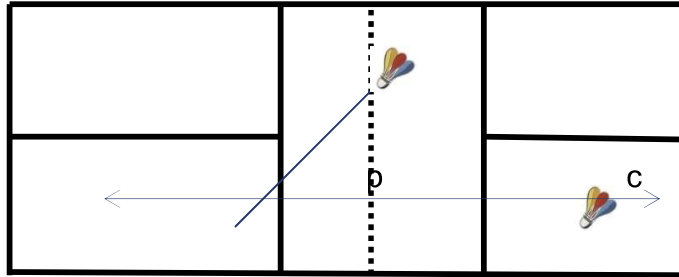
٩- مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة وبيده (١٠) ريش وأمامه لاعب يتحرك إلى الأمام لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق القطري.



١٠- مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (١٠) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.



١١- مدرب واقف في جهة يسار الملعب القريبة من الشبكة ويبد هـ (١٠) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الأمامي.



١٢- مدرب يمسك بيده (١٢) ريشة واقف في منتصف الملعب يرسل ريشاً مختلفة الاتجاهات والارتفاعات إلى المناطق الخلفية إلى لاعب واقف أمامه ليؤدي مهارة الضرب الساحق .

