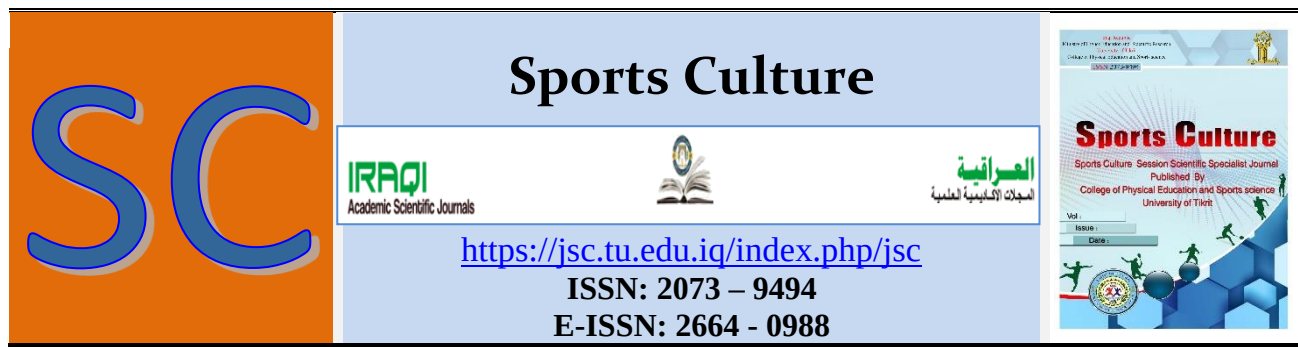




Accelerated learning techniques and their impact on developing students' badminton cognitive achievement

Mushtaq Talib Odeh Mohsen¹, Zahraa Ali Hussein² and Wissam Salah Abdel Hussein³

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Karbala, Karbala, Iraq.
the Central Technical University - Essauira Technical Institute, Essauira, Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2023
-Accepted: 10/12/2023
-Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Accelerated learning technique
- cognitive achievement
- badminton

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

Accelerated learning methods (accelerating learning) are one of the most important practical revolutions in the field of education, as this type is classified as a type of social learning based on interdependence, cooperation, games, and cooperative practices, far from traditional learning methods that do not allow the learner to express his opinion and ideas, and a condition for the success of this type is It is part of learning to have an environment rich in diverse practices and experiences so that every learner can expand his horizons, discover his inner abilities, and learn assignments with great ease and speed. Through the presence of researchers in the educational process and their teaching to students, they noticed that most students have difficulty memorizing the details of badminton and their lack of mastery of the educational and legal cases despite their teaching of this sport and it being a subject taught in the third stage. Therefore, the researchers wanted to find an educational model that keeps pace with cognitive development, is consistent with the characteristics of the human brain, and allows the use of technology and means of interaction that would influence the learner and deliver information in an easy and interesting way.

¹ Corresponding author: mushtaq.talib@s.uokerbala.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Karbala, Karbala, Iraq.

² Corresponding author: Zahraa_ali13@mtu.edu.iq the Central Technical University - Essauira Technical Institute, Essauira, Iraq

³ Corresponding author: wesam.s@uokerbala.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Karbala, Karbala, Iraq.

تقنيات التعلم السريع واثرها في تطوير التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة للطلاب

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/12/31

م.د. مشتاق طالب عوده محسن

م.م. زهراء علي حسين داخل

ا.د. وسام صلاح عبد الحسين

الكلمات المفتاحية

- التقنيات التعلم السريع

- التحصيل المعرفي

- الريشة الطائرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء
الجامعة التقنية الوسطى – معهد تقني الصويرة

الخلاصة:

تعد أساليب التعلم السريع (تسريع التعلم) إحدى أهم الثورات العملية في مجال التعليم، حيث يصنف هذا النوع من أنواع التعلم الاجتماعي المبني على الترابط والتعاون وعلى الألعاب والممارسات التعاونية بعيداً عن أساليب التعلم التقليدية التي لا تسمح للمتعلم بأبداء رأيه وأفكاره، ويشترط في نجاح هذا النوع من التعلم أن تتوفر بيئة غنية بالممارسات والتجارب المتنوعة حتى يستطيع كل متعلم بتوسيع افاقه ويكتشف قدراته الداخلية ويتعلم الواجبات بسهولة وسرعة كبيرة.

1- تعريف البحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان الثورة العلمية والمعرفية لم يسبق لها نظير، فقد شملت مختلف ميادين العلوم الإنسانية والطبيعية والتطبيقية، وشهد مولد ميادين علمية جديدة لم تكن معروفة من قبل، ولم تكن التربية بمنأى عن هذا التطور بل كانت من أكثر الميادين تأثراً وتأثيراً، إذ ظهرت العديد من النظريات والاتجاهات التربوية والوسائل التي سعت إلى استيعاب الحجم الهائل من العلوم والحفاظ على هذا التراث الإنساني من خلال نقله للأجيال المتتالية لتطويره من ناحية ووضع موضع التطبيق من ناحية أخرى، وعملت لتحقيق ذلك على الاستفادة من كل ما أنتجه العلم من نظريات وتطبيقات.

تعد أساليب التعلم السريع (تسريع التعلم) إحدى أهم الثورات العملية في مجال التعليم، حيث يصنف هذا النوع من أنواع التعلم الاجتماعي المبني على الترابط والتعاون وعلى الألعاب والممارسات التعاونية بعيداً عن أساليب التعلم التقليدية التي لا تسمح للمتعلم بأبداء رأيه وأفكاره، ويشترط في نجاح هذا النوع من التعلم أن تتوفر بيئة غنية بالممارسات والتجارب المتنوعة حتى يستطيع كل متعلم بتوسيع افاقه ويكتشف قدراته الداخلية ويتعلم الواجبات بسهولة وسرعة كبيرة. ويعتبر تحسين وفهم التحصيل المعرفي جزء لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل التعلم حيث تساعد على اكتساب المعلومات والمعارف النظرية في فعالية الريشة الطائرة فالمتعلم يجب ان يعرف اولاً ويمارس ثانياً، اي ان الممارسة هي

ترجمة واقعية لمقدار ما اكتسبه المتعلم من معرفة وفهم في مجال تخصصه الامر الذي يمنحه القدرة على الفهم والتحليل والربط من اجل اتخاذ القرار المناسب لحل المواقف التي تواجهه اثناء عملية التعلم بأسلوب علمي لاختيار الاستجابة الصحيحة. اما الفعالية التي لا يهتم بالتحصيل المعرفي فأن الطالبة لا تشعر بقيمتها ويصعب عليها تعلمها.

ومن هنا تأتي اهمية البحث في محاوله الباحثين الى استخدام تقنيات التعلم السريع وبطريقه مواكبه للتطور المعرفي ومعرفة مدى الاستفادة منه في تطوير المعرفة لدى طلاب المرحلة الثالثة في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة بالريشة الطائرة

1-2 مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحثين في العملية التعليمية وتدريبهم للطلاب لاحظوا ان اغلب الطلاب لديهم صعوبة في حفظ التفاصيل الخاصة برياضه الريشة الطائرة وعدم اتقانهم للحالات التعليمية والقانونية على الرغم من تدريسهم لهذه الرياضة وكونها ماده دراسية تدرس في المرحلة الثالثة . لذا ارتى الباحثون ايجاد نموذج تعليمي مواكب للتطور المعرفي ويتمشى مع خصائص الدماغ البشري ويتيح استخدام التكنولوجيا ووسائل التفاعل التي من شأنها التأثير على المتعلم وايصال المعلومات بطريقه سهله ومشوقه الا وهو نموذج التعلم السريع ومعرفة مدى تأثيره على تطوير المعرفة الخاصة برياضه الريشة الطائرة للطلاب .

1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد وحدات تعليميه معرفيه باستخدام تقنيات التعلم السريع خاصه بالريشة الطائرة
- 2- التعرف على تأثير الوحدات التعليميه المعرفية بتقنيات التعلم السريع في تطوير التحصيل المعرفي للطلاب بالريشة الطائرة .
- 3- التعرف على افضليه التأثير بين تقنيات التعلم السريع والاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في تطوير التحصيل المعرفي للطلاب بالريشة الطائرة.

1-4 فرضا البحث

- 1- للوحدات التعليميه المعرفية بتقنيات التعلم السريع لها تأثيرا ايجابيا في تطوير التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة للطلاب.
- 2- تفوق افراد المجموعة التجريبية التي اتبعت تقنيات التعلم السريع في الاختبارات البعدية

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء للعام الدراسي 2022-2023م

2- المجال الزمني : 3/1 الى 2023/4/15م

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه كربلاء .

2-1 مفهوم التعلم السريع (1)

اشارت اغلب الدراسات الحديثة بان الانسان يتعلم بكامل جسده وعقله بشكل لفظي او غير لفظي ، عقلياً وعاطفياً وجسدياً في ان واحد . وهذا ما جعل المختصين والمهتمين في التعلم يفسرون لنا امكانية تعلم كم كبيراً من المعلومات دفعة واحدة عن طريق الانغماس بالموضوع ، ولما نجد صعوبة في تعلم نفس الكم من المعلومات عندما يتم تجزئته الى اجزاء مختلفة وبأوقات غير منتظمة ، كما ان هذا المبدأ يساعدنا على تفسير امكانية تعلم اللغة الإنكليزية عندما نتعايش مع عائلته نتحدث هذه اللغة ولده لا تتجاوز الاشهر في حين تجد صعوبة في التحدث خلال دراستك لسنوات في المرحلة المتوسطة والإعدادية .

يبدو مسمى هذا النوع من التعلم (التعلم السريع او تسريع التعلم) وكأنه فكرة بسيطة، لكن في حقيقة الأمر أنه تعلم يحمل بين طياته آليات تعليم أكثر تكاملاً وشمولاً ، لأنه يوفر فرص التعلم للأنماط المختلفة من المتعلمين ، ويتيح لهم أن يختاروا بوعي وتفهيم حياة أفضل تحقق لهم ما يتطلعون إليه من تكامل وإشباع روحي ورضا يثري وجودهم ويحقق إنسانيتهم بكلّ مناحيها . وبما ان مركز التعلم يكون في الدماغ لذا تركزت اغلب ابحاث المختصين حول التعلم عن كيفية حدوثه وكيف يعمل هذا الدماغ بشكل اسرع واكثر دقة ، علماً انه مازالت العديد من نظريات التعليم السائدة والتي ركزت على التعليم التقليدي وهو تركيزها على الرأس فقط ، وتعد العملية التي تحدث في مركز المعلومات (الدماغ) هي عملية منطقية ولا علاقه لها بمكونات الذات الاخرى من جسد واحساسات ومشاعر ...الخ لذا تكونت لدينا بيئات تعليمية مقيدة تجعل من المتعلم متلقي فقط وينفذ الاوامر (اجلس - اصمت - لا تتحرك - ركز) وفي النهاية اطلب منك ان تتعلم .

2-2 التطبيقات العملية لخطوات التعلم السريع (1)(2)

1- وسام صلاح عبد الحسين وآخرون ، التعلم والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات ، الحلة ، مؤسسه دار الصادق الثقافية ، 2020 ، ص119
1- هلال محمد عبد الغني ، مهارات التعلم السريع القراءة السريعة وإلخريطه الذهنية ، مصر ، مركز تطوير الاداء والتنمية ، 2007 ، ص 13.

ان الذين يستخدمون التعلم السريع يقومون بربط الافكار مع بعضها وايجاد الروابط بينها ، وتلك الروابط تخلق شبكه من المعرفة تستطيع استرجاعها حتى لو نسيت جزءاً منها ، لذا عندما نتأمل هذه الطريقة فإننا سندرك بان اصحابها يملكون عملية استرجاع اليه لما يحتاجونه ، لان دماغ الانسان ليس مجرد مخزنًا للمعلومات بل انه عباره عن شبكه متشابهه من الخلايا العصبية ...والسؤال هنا كيف اصبح سريع التعلم ؟ والجواب هو الاعتماد على طريقة ربط الافكار والممارسة لبعض التقنيات ولفترة طويله ومنها الاتي :

❖ التشبيهات والتناظرية : حيث يمكن صنع تشبيهات للأفكار المختلفة فمثلاً ان المعادلات الرياضية ممكن ان تشبهها بعداد السرعة للسيارة وميزانية مؤسسه ممكن تمثيلها بالدورة الدموية ، وحتى الفنان شكسبير كان يصنع هذه التشبيهات بغزاره لخلق صوره حيه .

❖ الفكرة الملموسة او الحيه : والهدف منها خلق تصور اكثر حيوية وواقعيه للفكرة ، ليس فقط بتخيل صوره ولكن بإضافة الاصوات والمشاعر .

❖ الشرح لطفل في السادسة الى الثامنة من عمره : اذا واجهك موضوع ما لا تفهمه وتجد صعوبة في الالمام به ، تخيل نفسك ان عليك شرح هذا الموضوع لطفل صغير ، فمن غير المعقول ان تشرح ماده البايوميكانيك لطفل في هذا العمر لكن عملية الشرح سوف تجبر عقلك على ربط الافكار وجمعها وتبسيطها وتقديمها للطفل ، وهذا ما قاله أينشتاين بمقولته الشهيرة (اذا لم تستطع الشرح لطفل في السادسة فانك لم تفهم شيء) .

❖ المخططات : تعتبر الخرائط الذهنية من اشهر الطرق لتمثيل المعلومات وتنظيمها لحفظها ومراجعتها ، وهي تلك العملية التي تبدأ بفكره مركزيه وروابط تتشعب منها موضحة اجزائها ، حيث ان رسم الصور والاشكال يساعد على ربط الافكار وتحويلها على الورق .

كما ان هناك تقنيات أساسية يوصي بها الباحثون في مجال التعلم السريع والتي يمكن إجمالها فيما يأتي:

1. قم بتهيئة البيئة أولاً : يعمل الدماغ بشكل أفضل عندما نوفر له البيئة المناسبة للتعلم ، ونعني بالبيئة الجو النفسي والفيزيائي والعاطفي والاجتماعي ، كما يوصي التعلم السريع بتوفير أنسب الظروف البيئية في هذه المجالات من أجل تعليم أكثر كفاءة وأن يخلق المرء لنفسه جواً إيجابياً إيجابياً عبر الاسترخاء وتحديد الأهداف مما يساعد على التركيز .

2. لا تكتفي بمجرد تلقي المعلومة بل تفاعل معها : في دروس البرمجة اللغوية العصبية يتعرّف المتعلم على أسلوبه المفضل للتعلّم ، فالناس قد يتفاوتون بين النمط البصري أو السمعى أو الحسى في إدخال المعلومات من البيئة الخارجية إلى الدماغ ، ولقد بات معروفاً الآن أنّ الاعتماد على نمط واحد في التعلّم يقلل من كفاءة العملية التعليمية ، فنحن نتذكّر 20% فقط ممّا نقرأ و30% ممّا نسمع ، لذا يوصي التعلّم السريع بالانغماس الكلي في التعلّم ، بمعنى تفعيل أكبر قدر من الحواس أثناء العملية التعليمية ، مثلاً ينصح الباحثون عند قراءة كتاب ما أن تتوقّف كلّ فترة لتغمض عينيك وتراجع ما قرأته من الذاكرة ثم ترداد النقاط الرئيسية وكأنّك تقوم بتدريسها لشخص آخر ، ولا مانع في ربط المعلومات ببعض الأنشطة الجسدية الأمر الذي يعمل على تحفيز أكبر قدر من الحواس في العملية التعليمية .

3. ابحث في معنى ما تقرأه : اختبر معلوماتك بين الحين والآخر واسأل نفسك بعض الأسئلة التي تهدف التأكّد من المعلومة ، في كثيرٍ من الأحيان عليك أن تناقش المعلومات التي تمرّ بعقلك ولا تتعامل معها كلّها باعتبارها أمراً مفروغ من صحته... ناقش المعلومة بشكلٍ نقدي ومن زوايا متعدّدة ممّا يساعد على ترسيخ المعلومة بشكلٍ أفضل .

4. اقدح فتيل ذاكرتك : يمكنك أن تردّد المعلومات أكثر فأكثر حتّى تحفظها ، ويمكنك أيضاً ربط المعلومات بأشياء محدّدة ، مثال ذلك سامي له 3 أطفال أسمائهم كالتالي (هدى ، احمد ، دلال) ... يمكنك أن تحفظهم جميعاً مع اسم سامي بأسم (سهاد) ، مستخدماً الأحرف الأولى من كلّ اسم ، كم يمكنك أيضاً ربط المعلومة الجديدة بالمعلومات القديمة ممّا يساعد على عدم نسيانها ، كما يمكنك ربط الأرقام بجعلها تبدو وكأنّها في سلسلة واحدة بالإضافة أيضاً أخذ قسط من الراحة

5. أستعرض معلوماتك : تحتاج الذاكرة للتمارين تماماً كالعضلات ، لذا طبق ما تعرف في حياتك كلّما كان ذلك ممكناً ، أو قم باختبار معلوماتك بين الحين والآخر .

6. قم بمراجعة ما تعلمت : قم بمراجعة ما تعلّمت وكيفية تحسين المعلومات التي لم تركز عليها بعد ، حدّد لنفسك الاستراتيجيات التي تبين لك أنّها تساعدك أكثر على التعلّم .

2-3 مفهوم المعرفة التحصيلية بالريشة الطائرة

إن تحقيق التقدم والرقي والتفوق والتميز وعلى كافة المستويات سواء في الرياضة أم في شتى المجالات من الحياة العملية له أهمية خاصة وكبيرة في المعرفة، إذ تكمن أهمية المعرفة كونها تمثل حجر الأساس في البناء الرياضي من خلال حل المشكلات فبالمعرفة السليمة يتم وضع الأسس والمناهج

التدريبية والتعليمية والتي تسهم في سرعة التعلم واستيعاب مفردات التدريب بالشكل الأمثل والتي تتجسد خلال الترابط بين النشاط البدني من ناحية والفكري من ناحية أخرى، حيث أنه مهما بلغ مستوى التطور في المهارة أو الإعداد البدني فإنه يبقى في حالات كثيرة عاجزاً عن استيعاب الكثير من الحالات وتحليلها وخاصة خلال المباريات المهمة أن لم تقتزن بمستوى جيد من المعلومات في إيجاد حلول مناسبة لمعالجة حالات اللعب⁽¹⁾

أما (محمد صبحي حسانين) فيوضح " بأن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط و المعرفة ...أي أن المجال المعرفي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع المجال النفسي والحركي والعاطفي، وإن هنالك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات الرياضية التي تخص اللعبة. و ان " المعرفة تشير الى قدرة المتعلم على تذكر واستدعاء المعلومات المخزنة بالذاكرة التي تعلمها سابقا , وتتضمن النصوص والحقائق والمصطلحات والأسماء والرموز والمبادئ والقوانين " (1). وتعرف المعرفة على انها المفاهيم والمهارات والمبادئ والقوانين المختلفة⁽²⁾. ويمكن القول ان الهدف العام والمقروء لكل العاملين في مجال التعليم للجانب المعرفي يعني قياس المعارف والمعلومات التي اكتسبها المتعلم المستهدف من عملية التعليم نتيجة لمروره بخبرات تعليمية لمتغيرات عملية محددة , وعليه يمكننا ان نوضح اهداف الجانب المعرفي في النقاط كالاتي :

- 1- اداة مساعدة في دفع المتعلمين الى اكتساب معارف واتجاهات علمية .
 - 2- اداة مساعدة في تعريف المتعلمين بمدى تقدمهم في المعلومات والمعارف .
 - 3- مراجعة القائم بالبحث لأساليب تنفيذ التجربة للوقوف على نواحي الضعف للمتعلمين .
 - 4- التعرف على النمو التحصيلي للمتعلمين من خلال تكرار الاختبار عند تنفيذ التجربة .
- وقد تم تعريف الجانب المعرفي بعدة تعريفات منها :

وتعرفه ناهده عبد زيد بأنه طريقة منتظمة لتحديد مستوى تحصيل التعلم لمعلومات ومهارات وجوانب وجدانية في مادة دراسية كان قد تعلمها مسبقا بصفة رسمية من خلال اجابات على عينة من الاسئلة (الفقرات) التي تمثل محتوى المادة الدراسية . (3)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1- هدى مؤيد ، تأثير منهج تعليمي وفقا لأنموذج دن ودين في التحصيل المعرفي والتتبع البصري وتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطالبات ، رسالة ماجستير ، جامعه كربلاء ، 2022 ، ص39.

(1) عماد عبد الرحيم الزغلول : مبادئ علم النفس التربوي ، ط 4، دار الميسرة ، عمان ، الاردن ، 2012 ، ص 60 .

2- عزو اسماعيل عفانة ، نائلة نجيب الخزندار : التدريس الصفّي بالذكاءات المتعددة، ط 2 ،دار الميسرة ، عمان ، الاردن، 2009 ، ص121

3-ناهده عبد زيد : اساسيات التعلم الحركي ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ، ص 258 .

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، والذي يعد الأقرب والأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية عملياً ونظرياً وهو يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023م) والبالغ عددهم (120) طالب ، موزعات على (6) شعب دراسية (A- (H-W)-(C-D)-(B) ، وتم اختيار عينة البحث عن طريق القرعة حيث تمثلت عينة البحث بالشعبتين والبالغ عددهم (60) طالب ، شعبة تجريبية وشعبة ضابطه .

3-3 قياس التحصيل المعرفي (1):

اعتمد الباحثون اختبار التحصيل المعرفي المعد من قبل الباحثة هدى مؤيد حيث اشتمل على اغلب مفردات رياضه الريشة الطائرة من الناحية التعليميه والقانونية علما ان عدد فقرات الاختبار 55 فقره بحث ان الطالب الذي يحصل على 55 درجه بمثابة يحصل على 100% و لتصحيح فقرات مقياس التحصيل المعرفي أعطيت أسئلة الدرجات (1 ، صفر) إذ تعطى الدرجة (1) إلى الإجابة الصحيحة والدرجة (صفر) للإجابة الخاطئة وفي ضوء ذلك تجمع استمارات مقياس التحصيل المعرفي لأفراد عينة الأعداد ويتم تصحيحها بعد تحديد الإجابة الصحيحة لجميع فقرات مقياس المعرفة بالريشة الطائرة

3-4 الاختبارات القبليه

تم اجراء الاختبارات القبليه يوم 2023/3/2 على عينه البحث وذلك من خلال تطبيق المقياس الخاص بالتحصيل المعرفي على عينه البحث وبعدها تم معالجه البيانات الخاصة بالاختبار .

3-5 التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث

تم اجراء التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث من خلال استخدام اختبار ليفين للتجانس واختبار (t) للتكافؤ حيث جاءت قيمه مستوى الدلالة لكلا الاختبارين اكبر من (0,05) وهذا يدل على عدم وجود الفروق بين الافراد وبين المجموعتين .

(1) هدى مؤيد ، مصدر سبق ذكره ، 2022م.

3-6 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية من خلال اعداد وحدات تعليمية معرفية لمفردات ماده الريشة للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، حيث تضمنت الوحدات اهم تقنيات التعلم السريع التي تخاطب عقول المتعلمين بالإضافة الى استخدام التكنولوجيا التعليمية بما يتواءم مع التطور المعرفي علما انه تم تحديد وقت 25 دقيقة من حصة المحاضرة كانت خاصه بتطبيق هذه التقنيات بالجزء التعليمي ، وقد استمرت التجربة الرئيسية 6 اسابيع وبواقع محاضره واحده فقط .

3-7 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم 20 /4/ 2023 وبنفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبلية بها وبعدها تم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا .

3-8 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام النظام الاحصائي spss

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير الوحدات التعليمية المعرفية بتقنيات التعلم السريع بالريشة الطائرة للأفراد عينة البحث ، ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات التي حصلت عليها احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث واختبار (t) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدولين (1) و (2).

جدول (1) يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

(التحصيل المعرفي)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل المعرفي	درجة	14.2	3.05	40.1	2.46	16.77	0.000	معنوي

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للتحصيل المعرفي ، يبين الجدول (2) وصفاً لنتائج المجموعة لمعرفة معنوية الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول(2) يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

(التحصيل المعرفي)

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل المعرفي	الدرجة	15.1	4.77	35	2.44	14.81	0.000	معنوي

4-2 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية في التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة .

تحقيقاً لهدف الدراسة سعت الباحثون إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام اختبار (t) للعينات كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (t) المحسوبة التي هي محك الحكم في معنوية الاختبارات وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين الفرق في الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في

التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل المعرفي	درجة	40.1	2.46	35	2,44	3,71	0.000	معنوي

4-3 مناقشه نتائج الاختبارات

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتحصيل المعرفي بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) ومناقشه نتائج الاختبارات البعدية والتي وضحت من خلال الجدولين (1) و(2) و(3) تبين أن هناك فروقاً في كلا المجموعتين، فبالنسبة للفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ان التفوق لدى طلاب المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم الوحدات التعليمية المعرفية بتقنيات التعلم السريع ساعد بشكل كبير في زياده المعرفة التحصيلية لديهم وذلك بسبب التنظيم والترتيب الصحيح لمفردات المادة وطريقه عرض هذه المفردات ومدى ربطها بشكل تطبيقي بالإضافة الى طبيعة الأسئلة التي يتم اعطاؤها للمتعلمين والتي تجعل منهم متعلمين متفاعلين مع المادة التعليمية بشكل كبير بالإضافة الى تفعيل طاقات الدماغ لديهم . حيث ان التنوع في استخدام

المثيرات السمعية والبصرية زادت من حدوث عملية التعلم حيث ان التعلم يكون اكثر فاعليه كلما زادت الحواس المستخدمة في هذه العملية كالسمع والبصر واللمس ومن خلال هذه الحواس تكتسب الكثير من نواحي المعرفة ⁽¹⁾.

فضلاً عن زيادة مقدار التعلم النظري للمهارات المبحوثة حيث كان هدفه اكساب الطلاب القدرة على استخدام المعلومات المعرفية لحل مشاكل أدائهن العملي إذ أن " الناحية المعرفية هي إحدى الشروط الأساسية لتنفيذ أي مهارة حركية ومن دونها تغيب إحدى المقومات الرئيسة للتعلم ⁽²⁾ ، مما يدل ذلك على اهمية التعلم المعرفي الى جانب الممارسة العملية في زيادة المعرفة .

5-1 الاستنتاجات

- كانت الوحدات التعليمية المعرفية بتقنيات التعلم السريع ذو فائدة كبيرة في تطوير التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة للطلاب .
- تفوق افراد المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنيات التعلم السريع وذلك من خلال تطوير التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة.

5-2 التوصيات

- ضرورة استخدام اساليب تعليميه حديثه ومواكبه للتطور
- ضرورة استخدام تكنولوجيا التعليم داخل الحصص التعليميه وذلك لتسهيل تقديم المعلومات للمتعلمين
- ضرورة الاهتمام بالجانب المعرفي للمواد العملية التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لأهميتها ودورها الفاعل في اثراء المعرفة.

المصادر

- فرات جبار جبار الله ، تأثير استخدام اساليب متنوعه للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهارية والخططية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، 2001.
- هادي مشعل ، تكنولوجيا التعليم المعاصر - الحاسوب الانترنت ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، 2006 .
- عماد عبد الرحيم الزغلول : مبادئ علم النفس التربوي ، ط 4، دار الميسرة ، عمان ، الاردن ، 2012.

(1) هادي مشعل ، تكنولوجيا التعليم المعاصر - الحاسوب الانترنت ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، 2006 ، ص55
(2) فرات جبار جبار الله ، تأثير استخدام اساليب متنوعه للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهارية والخططية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، 2001 ، ص51.

- عزو اسماعيل عفانة ، نائلة نجيب ، التدريس الصفّي الذكاءات المتعددة ، ط 2 ، دار الميسرة ، عمان ، الاردن، 2009

- ناهده عبد زيد : اساسيات التعلم الحركي ، ط 1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008

- هدى مؤيد ، تأثير منهج تعليمي وفقا لأنموذج دن ودين في التحصيل المعرفي والتتبع البصري وتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطالبات ، رسالة ماجستير ، جامعه كربلاء ، 2022

- هلال محمد عبد الغني ، مهارات التعلم السريع القراءة السريعة والخريطة الذهنية ، مصر ، مركز تطوير الاداء والتنمية ، 2007.

- محمد حسين حيدر ، تأثير منهج تعليمي وفقا للتعلم السريع بمصاحبه جهاز مبتكر في تطوير المستوى المهاري للكلمه الخطف ودفاعاتها بالملاكمة للطلاب ، رساله ماجستير ، جامعه كربلاء ، 2019

- وسام صلاح عبد الحسين وآخرون ، التعلم والتعليم في عصر تكنولوجيا المعلومات ، الحلة ، مؤسسه دار الصادق الثقافية ، 2020.

furat jabaar jar allah , tathir astikhdam asalib mutanawieih liltadrib
aleaqlii fi alnawahi almaerifiat almahariat walkhutatit bikurat
alqadam , atruhad dukturah , jamieuh baghdad , 2001.

-hadi misheal , tiknulujia altaelim almueasir - alhasub alantirnit , eamaan
, maktabat almujtamae alearabii lilnashr , 2006.

-eimad eabd alrahim alzaghlul : mabadi eilm alnafs altarbawii , t 4, dar
almuyasarat , eamaan , alardin , 2012.

-eazw asmaeil eafanat , nayilat najib , altadris alsafiyu aldhaka'at
almutaeadiat , t 2 , dar almuysarat , eaman , alardin, 2009

-nahadah eabd zayd : asasiaat altaealum alharakii , t 1 , dar aldiya'
liltibaeat waltasmim , 2008

-huda muayid , tathir manhaj taelimiin wifqan li'unmudhaj dun wudin fi
altahsil almaerifii waltatabue albasarii wataelim baed almaharat
al'asasiat bialriyshit altaayirat liltaalibat , risalat majistir , jamieuh
karbala' , 2022

-hilal muhamad eabd alghani , maharat altaealum alsarie alqira'at alsarieat
walkharitah aldhihniat , misr , markaz tatwir alaida' waltanmiat , 2007.

-muhamad husayn haydar , tathir manhaj taelimiin wifqan liltaealum
alsarie bimasahibih jihaz mubtakar fi tatwir almustawaa almaharii
lilkmihi alkhatf wadafaateiha bialmulakamat liltulaab , risaluh majistir
, jamieuh karbala' , 2019

-wisam salah eabd alhusayn wakharun , altaealum waltaelim fi easr
tiknulujia almaelumat , alhilat , muasisuh dar alsaadiq althaqafiat ,
2020

ملحق (1)

اختبار التحصيل المعرفي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب....

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس التحصيل المعرفي بالريشة الطائرة ، وإن لكل فقرة أربعة بدائل ،
اختر البديل الصحيح وذلك بوضع دائرة (□) حول الحرف الذي تراه يدل على الإجابة الصحيحة ، مع مراعاة
ما يأتي :

1. قراءة كل فقرة بشكل جيد قبل الإجابة .
2. عدم ترك أية فقرة بدون إجابة .
- 1- يكون طول الملعب للريشة الطائرة هو :-
أ / 12.35 متراً ب / 13.40 متراً
ج / 13.45 متراً د / 13.30 متراً
2. عرض ملعب الريشة الطائرة هو :-
أ / 5.10 متراً ب / 5.18 متراً
ج / 6.1 متراً د / 5.20 متراً
3. عرض الخطوط الخاصة بملعب الريشة الطائرة هو :-
أ / 3 سم ب / 4 سم ج / 5 سم د / 6 سم
4. تعتبر الخطوط التي تحدد حدود ملعب الريشة الطائرة :-
أ / خارج حدود الملعب ب / جزء من الملعب ج / لا تؤخذ بنظر الاعتبار د / جزء من منطقة الأمان
5. يبعد قائم الشبكة عن الخط الجانبي لحدود الملعب للزوجي :-
أ / قدم واحد ب / قدمان ج / ثلاثة أقدام د / لا يبعد شيئاً
6. يجب ان لا يتجاوز طول الشبكة:-
أ / 6,10 متراً ب / 6,30 متراً
ج / 6,50 متراً د / 6,40 متراً
7. تتألف الريشة من عدد من الريش مثبتة بشكل مخروطي يكون عددها :-
أ / 12 ريشة ب / 14 ريشة
ج / 16 ريشة د / 18 ريشة
8. يعد الطرف الراجح للشوط في مباراة الرجال الذي يصل قبل منافسه إلى :-

- أ / 7 نقاط ب / 11 نقطة ج / 15 نقطة د / 21 نقطة
- 9- تغيير جهتي الملعب في الشوط الحاسم للعب الفردي تحصل عندما يصل احد اللاعبين إلى: - أ / 6 نقاط ب / 7 نقاط
- ج / 8 نقاط د / 11 نقطة
10. في الشوط الحاسم يكون عدد النقاط في اللعب الفردي :-
- أ / 7 نقاط ب / 11 نقاط
- ج / 21 نقطة د / 15 نقطة
- 11 - ان لا يتجاوز وزن الريشة:-
- أ / 6,50 جرام ب / 5,50 جرام ج / 7 جرام د / 4 جرام
12. لا بد أن تستمر حركة مضرب المرسل في أثناء تأدية للإرسال نحو:-
- أ / الأمام ب / الخلف
- ج / الجانب د / الوسط
13. تتكون هيئة التحكيم للمباراة باللعب الفردي من :-
- أ / 13 حكماً ب / 10 حكام ج / 11 حكماً د / 12 حكماً
14. لا تعد الحالة خاطئة إذا كانت الريشة خلال اللعب قد:-
- أ / سقطت خارج الملعب ب / عبرت الشبكة إلى ملعب المنافس ج / مرت من تحت الشبكة د / تهشمت
15. تتحول حياة اللاعب للريشة إلى اللاعب المنافس إذا:-
- أ / لمس الشبكة بالمضرب أو الجسم ب / حصل اللاعب على نقطة ج / قام بأداء الإرسال دون مستوى خصره د / اخذ اللاعب وقتاً لتبديل الريشة
16. إذا تجاوز اللاعب المرسل نحو ملعب المنافس من أسفل الشبكة بالمضرب أو الجسم :-
- أ / يخسر نقطة ب / يخسر الإرسال ج / إعادة الإرسال د / يستمر اللعب
17. يجب أن تكون فترة الاستراحة خلال الأشواط لا تتجاوز:-
- أ / 2 دقيقة ب / 3 دقيقة ج / 1 دقيقة د / 1.5 دقيقة
18. لا يجوز لأي لاعب مغادرة الملعب خلال سير المباراة دون موافقة:-
- أ / الحكم العام ب / المدرب ج / قاضي الخط د / الحكم الرئيسي
19. تتم عملية انتقال الإرسال :-
- أ / عند نهاية كل شوط ب / عند أداء كل إرسال خاطئ
- ج / بعد كل تسجيل نقطة د / عندما يحصل أحد اللاعبين على (11) نقطة
20. يتم استبدال الريشة :-
- أ / كل خمس نقاط ب / عندما يقرر الحكم العام

- ج / عندما يطلب اللاعب المرسل
د / عندما تكون الريشة غير صالحة.
21. في أثناء أداء الإرسال عبرت الريشة الشبكة وتعلقت بها من الجهة الثانية:-
أ / نقطة للمرسل ب / خسارة المرسل نقطة ج / خسارة المستقبل نقطة د / يعاد الإرسال
- 22- تتكون مهارة الإرسال من:-
أ- وقفة استعداد ومرحلة تمهيدية فقط.
ب-مرحلة أساسية فقط.
ج- مرحلة المتابعة فقط.
د- كل ما سبق.
- 23 - غالبا ما يستخدم الإرسال _____ في مباراة الزوجي .
أ- الإرسال الطويل.
ب-الإرسال القصير .
ج- الإرسال الامامي .
د- الإرسال الخادع.
- 24 ارتفاع الشبكة عن سطح الملعب هو :
أ- 1,55 متر.
ب- 2 متر.
ج- 1 متر .
د- 1,70 متر.
- 25- تكون الضربة المسقطة الامامية على نوعين :
أ- الضربة المسقطة الخادعة والخاطفة .
ب- الضربة المسقطة المبعدة والمقربة.
ج- الضربة المسقطة السريعة والبطيئ .
د- الضربة المسقطة الدفاعية والهجومية .
- 26 - يحق للاعب المرسل أن يبدأ إرساله من:
أ- الجهة اليمنى أولاً.
ب-الجهة اليسرى أولاً.
ج- كما يحدد له الحكم.
د- حسب راحة اللاعب.
- 27- يوجد نوعان لضربة الابعاد الامامية هما :
أ- ضربة الابعاد السريعة والبطيئ.
ب-ضربة الابعاد الهجومية والدفاعية .
ج- ضربة الابعاد المبعدة والمقربة .
د- ضربة الابعاد الخادعة والخاطفة.

28- تبدأ مباراة الريشة الطائرة:

- أ- بإجراء القرعة بين اللاعبين.
- ب- بإعطاء حكم الكرسي إشارة البدء.
- ج- بتحديد الحكم للاعب المرسل واللاعب المستقبل.
- د- بأداء اللاعب المرسل ضربة الإرسال.

29- الشخص الوحيد الذي يحق له الاعتراض على قرارات الحكم هو:

- أ. المدرب.
- ب. رئيس النادي.
- ج. رئيس الفريق.
- د. اللاعب .

30 - أهم هدف في أداء الإرسال:

- أ. ضرب الريشة بقوة.
- ب. ضرب الريشة بطريقة صحيحة.
- ج. ضمان إرسال الريشة داخل ملعب المنافس.
- د. الحصول على نقطة مباشرة.

31- أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي الريشة الطائرة:

- أ. آلام الظهر.
- ب. إصابة مفصل الكتف.
- ج. كسر الساعد.
- د. كسر الحوض.

32- تأسس الاتحاد العراقي للريشة الطائرة عام:

- أ. (1995).
- ب. (1978).
- ج. (1987).
- د. (1989).

33- منطقة سقوط الريشة في الضربة الابعاد الامامية:

- أ. المنطقة الامامية .
- ب. منطقة خلفية الفارغة.
- ج. منطقة اليمين الوسطية.
- د. منطقة اليسار الوسطية .

34 - منطقة سقوط الريشة في الضربة المسقطة:

- أ. المنطقة الامامية .
- ب. منطقة خلفية الفارغة.
- ج. منطقة اليمين الوسطية.
- د. منطقة اليسار الوسطية .

35- اللاعب المرسل هو اللاعب الذي:

- أ- يبدأ المباراة.
- ب- يقوم بأداء الإرسال.
- ج- يقوم بالرد على الإرسال.
- د- ولا واحدة مما سبق.

36 - تتكون هيئة التحكيم للمباراة الرسمية من:

- أ. حكم رئيسي - حكم ثاني - ميقاتي - مراقبو الخطوط (10).
- ب. حكم رئيسي - حكم ثاني - مسجل - قضاة الخطوط (10).
- ج. حكم رئيسي - حكم ثاني - مسجل - مساعد مسجل - أربعة مراقبو خطوط.
- د. حكم رئيسي - قاضي شبكة - حكام خطوط (10) .

37- تعتبر مهارة الإرسال أنها قد تمت عند:

- أ- أي محاولة من المرسل لأداء الإرسال
- ب- اسقاط الريشة من يد المرسل.
- ج- مرجحة اللاعب للذراع الضاربة.
- د- تحرك قدم اللاعب.

38- إذا حدث أي تدخل خارجي أثناء اللعب فإن قرار الحكم يكون:

- أ. تعاد المباراة.
- ب. يوقف اللعب ويعاد التبادل.
- ج. يعاد الشوط الذي حدث به تدخل خارجي.
- د. تلغى المباراة.

39- عندما يرفض اللاعب اللعب بعد أن يطلب منه الحكم ذلك فإن القرار يكون:

- أ. يفوز الفريق.
- ب. تعاد المباراة .
- ج. يعلن مخالفة ويخسر المباراة.
- د. تلغى المباراة.

40 - في الشوط الثالث تنتهي المباراة بـ:

- أ. (21) نقطة. ب (15) نقطة. ج.(11) نقاط. د. (22) نقطة.

41 - يفوز اللاعب في الريشة الطائرة بالشوط إذا:

- أ- سجل 11 نقطة أولاً
- ب- سجل 21 نقطة وبفارق نقطتين عن المنافس
- ج- سجل 21 نقطة أولاً
- د- سجل 15 نقطة وبفارق نقطتين عن المنافس

42- أرسل اللاعب المرسل إرسال خاطئ فيكون قرار الحكم:

- أ- تغيير الإرسال بدون خسارة نقطة .
- ب- فوز اللاعب المستقبل بنقطة وتبديل الإرسال .
- ج -يعاد الإرسال للمرسل من الجهة الأخرى.
- د- فوز اللاعب المستقبل بنقطة فقط .

43-الاختلاف بين الضربة المسقطة الامامية وضربة الابعاد الامامية هو :-

- أ-طريقة الاداء .
- ب- سرعة الريشة الطائرة .
- ج - مكان سقوط الريشة .
- د - قوة ضرب الريشة .

44 -تعاد ارسال الريشة في الحالة :-

- أ- اذا ارسل المرسل قبل ان يكون المستقبل مستعدا.
- ب- علقت الريشة على الشبكة وبقيت متعلقة.
- ج- عدم قدرة الحكم على اعطاء قرار .
- د- جميع ما سبق .

45- وقت الاستراحة بين الشوط الاول والثاني هو :-

- أ- 120 ثانية
- ب- 160 ثانية
- ج- 200 ثانية
- د- 60 ثانية .

46 - من واجبات الحكم الرئيسي :-

- أ-التأكد من ملابس اللاعبين .
- ب- سؤال المشاهدين والاختذ برأيهم .

ج- اجراء قرعة بين اللاعبين في بداية المباراة

د -مراقبة تنفيذ الارسال بدقة ونجاح .

47- يقع ثقل الجسم في وقفة الاستعداد للإرسال:

أ- على القدم الأمامية للاعب.

ب- على القدم الخلفية للاعب.

ج- على قدمي اللاعب.

د- حسب راحة اللاعب.

48- يقف اللاعب الأيمن وقفة الاستعداد في وضع:

أ- فتح القدمين جنباً وجانبه الأيسر مواجه للشبكة.

ب- فتح القدمين جنباً وجانبه الأيمن مواجه للشبكة.

ج- فتح القدمين ومواجهاً للشبكة.

د- ضم القدمين ومواجهاً للشبكة.

49- تعرف مهارة الإرسال بأنها:

أ- لمس الريشة المرسله للشبكة وسقوطها في منطقة الارسال الصحيحة.

ب- عبور الريشة المرسله للشبكة وسقوطها في أي مكان في الملعب.

ج- عبور الريشة المرسله للشبكة وسقوطها في منطقة الإرسال الصحيحة.

د- عبور الريشة المرسله للشبكة وسقوطها خارج الملعب.

50- يتطلب نجاح اللاعب لأداء مهارة الإرسال على:

أ- قوة عضلية ودقة.

ب- مرونة ورشاقة.

ج- توافق عضلي عصبي.

د- جميع النقاط السابقة.

51- المرحلة التي تحقق الهدف الأساسي من مهارة الإرسال هي:

أ- وقفة الاستعداد.

ب- المرحلة التمهيديّة.

ج- المرحلة الأساسية.

د- مرحلة المتابعة.

52- تمرجح الذراع الحاملة للمضرب عند أداء ضربة الإرسال وهي :

أ- منثنيه قليلاً.

ب- منثنيه بدرجة كبيرة.

ج- مفرودة لأقصى امتداد لها.

د- حسب راحة اللاعب.

53- يحق للاعب المرسل أن يبدأ إرساله من:

أ- الجهة اليمنى أولاً.

ب-الجهة اليسرى أولاً.

ج- كما يحدد له الحكم.

د- حسب راحة اللاعب.

54- تحدد منطقتي الإرسال اليمنى واليسرى:

أ- بخط المنتصف.

ب- بخط الإرسال الأمامي.

ج - بعلامة الوسط.

د- بخط الإرسال الأمامي والوسط.

55- يعتبر اللاعب المستقبل مستعداً في حالة:

أ- محاولته الرد على الريشة المرسلة.

ب- عدم محاولته الرد على الريشة المرسلة.

ج- حديثه مع الحكم.

د- تغييره للمضرب.

ملحق رقم (2)

الوحدة التعليمية

عدد الطالبات: 30

الوحدة التعليمية: الاولى

الهدف التعليمي: تطوير التحصيل المعرفي ومهارات

الادوات: مضارب ريشة , ريش ملونه ,وسائل

الوقت : 90 دقيقة

تعليمية

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات والنشاطات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	20د			
المقدمة	5د	وقوف الطالبات اخذ الغياب اداء التحية , تهيئة الادوات والوسائل	XXXXXXXXX 	وقوف الطالبات على خط مستقيم وضبط المسافات

الاحماء العام	5د	السير الاعتيادي-السير على الامشاط-السير على الكعبين- هرولة خفيفة-الهرولة مع تدوير الذراعين للأمام-الهرولة مع تدوير الذراعين خلفا-الهرولة مع رفع الركبتين أماما عاليا بالتعاقب-الهرولة مع القفز عاليا عند سماع الصافرة-هرولة خفيفة-سير اعتيادي-الوقوف.	الاعداد العام يكون على شكل رتل دانري بدائرة مفتوحة
الاحماء الخاص	10د	(الوقوف) قتل الرقبة للجانبين من جهة اليسار 4عدات (الوقوف فتحا)رفع الذراعين جانبا اماما عاليا وخفضهما 6عدات (الوقوف ضمما)ثني الجذع للجانبين من جهة اليمين 4عدات (الوقوف)رفع الرجلين بالتعاقب 2 عدة	الوقوف بشكل فردي ومجاميع حسب رغبة الطالبات
القسم الرئيسي	60د		
النشاط التعليمي	20د	1- شد انتباه الطالبات لمهارة الارسال القصير من خلال عرض مقاطع فيديو ووسائل تعليمية و داتا شو. 2- اداء مهارة الارسال القصير امام الطالبات . 3- ربط المعلومات السابقة (مسك المضرب) بالمعلومات الحالية (وهي الارسال القصير). 4- طرح الاسئلة عن الارسال القصير. 5- أثارة دافعية الطالبات ومنافسة بين الطالبات للأجابة على الاسئلة المطروحة وتشجيع الطالبة الذي اجاب اجابة صحيحة .	1_يسمح للطالبة بمسك المضرب والريشة. 2-يسمح للطالبة بتناول بعض قطع الحلوى او بسكويت مع علب عصائر او ماء
النشاط التطبيقي	40د	يتم تقسيم الطالبات حسب رغباتهن بشكل فردي ومجاميع ثنائية وثلاثية. التمرين الأول: مسك المضرب بقبضة أمامية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة. التمرين الثاني: مسك المضرب بقبضة خلفية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة. التمرين الثالث: مسك المضرب وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى على التوالي ضربة أمامية ومن ثم ضربة خلفية . التمرين الرابع : يمسك المضرب بقبضة أمامية والوقوف داخل الملعب وأداء مهارة الإرسال القصير، (5) محاولات في التكرار الواحد ويمكن أداء هذا التمرين على الجهة الأخرى من الملعب	يعطى للطالبة الوقت الكافي للأداء , واستخدام ريش ملونة (احمر , اخضر , ازرق) من اجل تطوير التتبع البصري .
الجزء الختامي	10د	-تمارين تهدئة. -لعبة صغيرة.	جمع الادوات