

تأثير منهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية و الخلفية للطالبات بالريشة الطائرة

م.م نور شمسي بدر

م.د اغادير علاء عبد

noor.s@uoitc.edu.iq

المستخلص

لاحظت الباحثة من خلال توأجدها في مجال لعبة الريشة الطائرة، إن اغلب طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء يعانون من صعوبة في ضبط التعلم في هذه اللعبة ومن هنا تمركزت مشكلة البحث قلة استخدام النماذج الحديثة في عملية التعلم وبلعبة الريشة الطائرة بالتحديد. وهدف البحث الى إعداد منهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة. والتعرف على تأثير المنهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة المسقطة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث. مثلت عينة البحث مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد للعام الدراسي 2024-2025 م والبالغ عددهم (53) طالبة وبالطريقة العشوائية تم اختيار (10) طالبات لكل مجموعة حيث بلغ عددهم (20) طالبة. وان اهم الاستنتاجات تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية مما يعني ان المنهج التعليمي وفق انموذج شمك كان مؤثرا وفاعلا.

The Effect of an Educational Program Based on the SHMK Model on Learning the Forehand and Backhand Strokes in Badminton among Female Students

By

Assist. Lecturer Noor Shamsi Badr

Lecturer Dr. Aghadeer Alaa Abd

Abstract

The researcher, through her involvement in the field of badminton, observed that most female students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala experience difficulties in controlling the learning process in this sport. Accordingly, the research problem was centered on the limited use of modern instructional models in the learning process, particularly in badminton.

The study aimed to design an educational curriculum based on the SHMK model for teaching the forehand and backhand strokes in badminton, as well as to identify the effect of this curriculum on learning the forehand and backhand drop shots among players.

The researcher employed an experimental method using a two-group equivalent design with pre- and post-tests, as it is appropriate for the nature of the problem and the achievement of the research objectives. The research sample was drawn from the population of second-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, for the academic year 2024-2025, totaling (53) students. A random selection method was used to choose (10) students for each group, resulting in a total sample of (20) students.

The most important findings indicated the superiority of the experimental group in the post-tests, which demonstrates that the educational curriculum based on the SHMK model was effective and influential in learning badminton skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم تطورات كبيرة في العديد من الميادين ومنها الميدان الرياضي إذ شهد تطوراً للأداء الفني في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة وفي مختلف المستويات، والذي أدى إلى تسريع عمليات التعلم واختصار زمنه، ويعد هذا مؤشراً بمدى الاهتمام الكبير لدى المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من أجل رفع الأداء الفني وتحقيق الإنجاز الرياضي ودراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تقارب المستويات للوصول إلى الأهداف المنشودة وفقاً للسياقات العلمية، وأن عملية تعلم الحركات بمختلف أنواعها وأشكالها تتطلب منهجاً أو خطة مدروسة وتحتوي على أساليب وأجهزة وأدوات مساعدة تساهم بشكل كبير في تعلم الحركات وبذلك يتم اختصار الزمن والجهد .

ويركز انموذج شمك على مدى تفاعل المتعلم وانشغاله بالمادة العلمية من خلال عملية تفاعلية مليئة بالدعم والتوجيه من كل المصادر المحيطة والمتوفرة حوله، كما إنه يوفر بيئة تعلم ملهمة محاكيه للواقع، وبذلك تستطيع من خلال عملية التعلم أن تتوسع وتزيد من الوسائل والتقنيات التي تستخدمها للوصول إلى الهدف.

أن تتوسع البطولات في الريشة الطائرة (الفردية والزوجية و الزوجية المختلطة) للرجال والنساء جعل اغلب الدول تعتمد مبدأ التخصص في اللعب ، وذلك لأن مهارات الريشة الطائرة تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب السرعة الكبيرة للريشة وتعدد مساراتها الحركية في النقطة الواحدة مما يتطلب من اللاعب التعرف على جميع المثيرات والمتغيرات الحركية حتى يتمكن من الاستجابة بأقل زمن ممكن ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد منهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للطلاب بالريشة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال تواجدها في مجال لعبة الريشة الطائرة ، إن اغلب الطالبات يعانون من صعوبة في ضبط التعلم في هذه اللعبة، وهذا ما يؤثر على وهذا ما يؤثر على الضربات الأساسية بالريشة الطائرة، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث قلة استخدام النماذج الحديثة في عملية التعلم وبلعبة الريشة الطائرة بالتحديد، لذا عمدت الباحثة اعداد منهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق انموذج شمك في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.

4-1 فرض البحث :

- 1- للمنهج التعليمي وفق انموذج شمك تأثيرا ايجابيا في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للطالبات بالريشة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

1- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

2- المجال الزمني: 2025/10/1 الى 2025/11/15.

3- المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي (2025-2026) مجتمعاً للبحث كون مادة الريشة الطائرة تُدرّس في هذه المرحلة والبالغ عددهم (53) طالبة واستبعد الباحث الطالبات الراسبات والمؤجلات واللواتي يمارسن اللعبة ومن ثم أختار الباحثون (20) طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلوا عينة البحث وتم تقسيم العينة الى (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وكل مجموعة متكونة من (10) طالبة.

3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ملعب ريشة متكامل عدد (1)
- 2- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (12)
- 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (8علبة)
- 6- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
- 7- أشرطة لاصقه ملونه عدد (10)
- 8- شريط قياس بطول 20م
- 9- ساعة توقيت كاسيو عدد(2)
- 10- الاختبارات 11- الاستبيان 12- استمارة تغريغ البيانات 13-كرات مطاطية كبيرة عدد(4) 14- حبال مطاطية عدد(6) 15- حبال للقفز عدد(6) 16- سلم ارضي مصنوع من الكتان طوله 10م .

قامت الباحثة بدراسة المهارات الهجومية الآتية (ضربة الإبعاد الأمامية والضربة الساحقة الأمامية والضربة المسقطة الأمامية بالريشة الطائرة).

2-4 الاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة :

- اختبار الضربة المسقطة الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة⁽¹⁾ :

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية .

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش ، ملعب مخطط بتصميم الاختبار وكما في الشكل(1).

وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x)

وعلى بعد 5م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه أمامية لاستقبال الريشة المرسله إليه من اللاعب المقابل () لتعبر الشبكة محاولا إسقاطها في

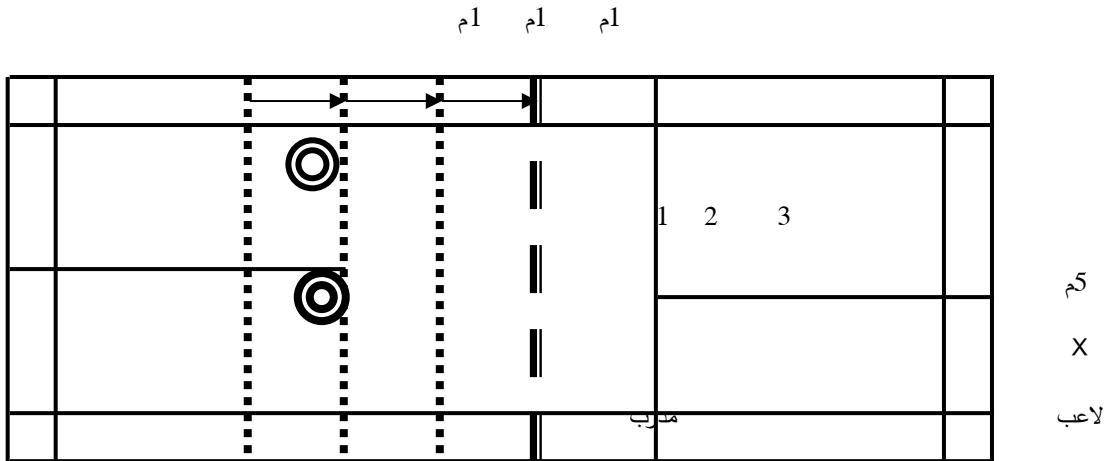
المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة(3, 2, 1).

تقويم الأداء : - يقوم اللاعب بأداء(12) محاولة ويحسب له أفضل(10) 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(30) نقطة.



شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة

2-5 الاختبارات القبليّة :

طبقت الباحثة الاختبارات القبليّة في 1/ 10/2025 في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في الساعة العاشرة

والنصف صباحاً، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية.

(1) وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013،ص64

2-6 اعداد المنهج التعليمي وفقا لانموذج شمك⁽¹⁾

1- استراتيجية التنظيم:

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية بتهيئة المناخ الملائم لتفاعل الطالبات مع استاذة المادة والمنهج وتعريفهم بمفهوم معالجة المعلومات والمهارات اللازمة له واهميته في زيادة تعلم مهارة الضربة الامامية الخلفية اضافة الى تعليمهم كيفية تنظيم الوقت واهميته.

2. استراتيجية التصنيف:

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية بتعليم الطالبات كيفية تصنيف المعلومات للمهارات المتعلمة وهذه الاستراتيجية تعد مهمة لأنها تمثل الاساس في تعلم كل مهارة على حدة اذ تساعد الطالبة في التعرف على المهارة والتمييز بين المعلومات المهمة والاقبل اهمية المتعلقة بتلك المهارة ، وتم في اثناء أداء الطالبات للمهارة ضمن هذه الاستراتيجية سؤالهم عن نوع المهارة المؤداة لغرض مساعدة الطالب وتنمية القدرة لديها للتصنيف، وتم استخدام الانشطة التعليمية المتعددة من خلال الواجبات والانشطة التي تم تكليف الطالبات في نهاية كل وحدة تعليمية والتي تتطلب الاجابة عليها ومناقشتها في الوحدة التعليمية القادمة وفي استراتيجية التصنيف تم تكليف الطالبات برسم مخططات بأكثر من شكل عن تقسيمات وانواع كل مهارة فضلاً عن عمل مقارنة بينهم من حيث اهميتها ومتى تستخدم .

3. استراتيجية التحليل:

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية بتعليم الطالبات كيفية تحليل المعلومات وذلك بتجزئة المحتوى الى عناصره وتسلسل وتتابع الافكار ويتم تدريب الطالبات على مهارة التحليل من خلال تحليل الأداء المهاري والتعرف على اهم الاخطاء الشائعة لأداء انواع المهارات المستخدمة قيد البحث وقد تم توضيح الاخطاء الشائعة بشكل مختصر والتأكيد يكون على الأداء الصحيح لكي لا نسمح للخطأ بان يثبت لدى الطالبة وخاصة انها في المرحلة الأولى للتعلم .

وفي هذه الاستراتيجية تم العمل فيها من خلال الأداء الجماعي لطالبتين او اكثر في كل مجموعة لكي يكون العمل على وفق الاسلوب التبادلي طالبة تؤدي والاخرى تراقب وتصحح الأداء ويقوم بتقديم التغذية الراجعة من خلال ورقة (العمل الواجب) والتي تم اعتمادها بعد اخذ رأي المختصين بها ، ثم تبادل الطالبتين الادوار وفي هذه الاستراتيجية تم تكليف الطالبات بالأنشطة وذلك بكتابة تقرير مختصر عن المهارة المعطاة واهم المبادئ الاساسية للأداء الصحيح مع ذكر الاخطاء الشائعة لها .

4. استراتيجية التطبيق .

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية بتعليم الطالبات كيفية تطبيق المعلومات والمبادئ والاداء الفني الصحيح للمهارة في مواقف عملية من خلال تقديم مجموعة من التمرينات المركبة والتي تساعد على تطوير الأداء والارتقاء به اضافة الى اعطاء تمارين توافقية يتطلب أداؤها التفكير مما يطور التوافق

¹ نهاد محمد علوان : اثر استراتيجية معالجة المعلومات على وفق السيادة المخية النصفية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد ، 2006 .

العقلي العصبي وتم تكليف الطالبات ضمن هذه الاستراتيجية بالأنشطة وذلك بأعطاء تمرين مركب يخص المهارة المعينة ويتطلب من الطالبات التمرين عليه واتقانه .

5. استراتيجية الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها .

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية تعليم الطالبات كيفية الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها واستدعاؤها عند الحاجة لها ويتم ذلك عن طريقين الأول بإجراء اختبار نظري لمعرفة مدى احتفاظ الطالبة بالمعلومة عن المهارة والثاني تطبيق عدد من التمارين التي تعلمنها الطالبات في الوحدات السابقة عن تلك المهارة عن طريق تذكر تلك التمارين وقد شاهدها الطالبة مرسومة على لوحة في كل وحدة تعليمية فضلاً عن ذلك فإنه عند أداء الطالبات للتمارين يتم سؤالهن حول المهارة التي تؤدي خلال كل تمرين وكذلك السؤال عن النقاط الأساسية للأداء للوقوف على مدى فهم وتذكر الطالبة للمادة الدراسية .

6. استراتيجية تقييم المعلومات ونقدها .

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية تعليم الطالبات كيفية القيام بتقييم أداء المهارة بشكل جيد وتم تنفيذ هذه الاستراتيجية بأجراء امتحان تحريري وقيام الطالبة بتصحيح الورقة الخاصة بها لتتعلم كيفية تقييم نفسها اضافة الى اجراء اختبار عملي خاص بكل مهارة وتزويد الطالبة بالتغذية الراجعة وفي الاختبارات العملية تقوم كل طالب بتقييم زميلتها فضلاً عن تقييم ادائها عن طريق معرفة نتائج اختبارها .

7. استراتيجية المذاكرة والاستعداد للامتحان وادائه للمهارات المتعلمة بكرة قدم الصالات.

قامت الباحثة في هذه الاستراتيجية تعليم الطالبات كيفية المذاكرة والاستعداد للامتحان من خلال اعادة وتدريب والتهيئة للمهارات التي سبق ان تعلمنها في المحاضرات السابقة وتم في هذه الاستراتيجية توضيح بعض النقاط المهمة التي تساعد على المذاكرة كذلك النقاط التي تخص الاستعداد للامتحان وكيفية أدائه ثم بعد ذلك تم توجيه الطالبات الى التمرين على أداء تلك المهارات التي سبق ان تعلمنها في المحاضرات السابقة وزيادة عدد التكرارات والأداء يكون اما لكل طالبة على حدة او العمل يكون بشكل جماعي .

2-6 التمارين المستخدمة في البحث:

عمدت الباحثة الى تصميم منهج تعليمي وفق انموذج شمك وذلك من خلال اعطاء تكرارات الى المتعلم للوصول بالمهارة الواحدة الى اتقان حقيقي وضبط المسار الحركي ومن ثم الانتقال الى المهارة الاخرى.

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 2025/10/2 الى 2025/11/7. حيث تم تطبيق المنهج التعليمي بواقع وحدتين بالأسبوع وبواقع 90 دقيقة

للوحة التعليمية الواحدة.

2-7 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث في 8 / 11 / 2025 وبظروف مشابهة للاختبارات القبالية.

2-8 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث

3_ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية وسرعة الاستجابة الحركية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدي لاختبارات الضربة الأمامية والضربة الخلفية و لمجموعتي البحث، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (1)

جدول (1)

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

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,01	2,216	1,45	28	1,34	17,2	اختبار الضربة المسقطة الأمامية درجة
معنوي	0,01	2,111	1,72	21	1,31	18	اختبار الضربة المسقطة الخلفية درجة

ن=6

ومستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات.

من عرض نتائج الاختبارات للضربة الامامي الخلفية في الاختبار القبلي والبعدي والتي وضحت في الجدول (1) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى :
الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج التعليمي مع كيفية تطبيقه وملاءمته لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد كل مجموعة تجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد المتعلم على خزن العديد من البرامج الحركية في الذاكرة الطويلة الأمد، كما أن استخدام التمارين التعليمية وملائمتها بمستوى المتعلمين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية المتعلم خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية الواحدة وذكر " أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من التعلم الحركي"⁽²⁾. كما ان هناك تأثير واضح للأسلوب التعليمي المستخدم الذي يراعي تجزئة المهارة الصعبة ويراعي الفروق الفردية في عملية التعلم والتعزيز للتغذية الرجعة وهذا ما يتميز به الاسلوب الاتقاني "الذي يعد خطة تعليمية توفر لكل طالب ما يحتاجه من الوقت للوصول الى مستوى التمكن اذ ان الافراد يتعلمون بنسب مختلفة"⁽³⁾.

¹ عذراء عدنان ، تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني وفق مراحل بناء البرنامج الحركي في تطوير نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية للطالبات بكره السلة، رساله ماجستير ، جامعه كربلاء ، 2016، ص90 .

³ - محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته، ط3، الامارات العربية المتحدة ،العين ،دار الكتاب الجامعي ،2003، ص461.

ان استخدام المجموعة التجريبية كما يعود السبب في تطور المجموعة التجريبية الى المنهج التعليمي وفقا لأنموذج شمك والذي له الاثر الايجابي بالتقدم في تعلم مهاراتي الضربة الأمامية الخلفية اذ ان العلاقة بين معالجة المعلومات والتعلم المهاري علاقة تبادلية فزيادة التعلم يرتبط بمعالجة المعلومات الايجابية الفاعلة وبالعكس وكذلك يعزو الباحثون التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج التعليمي مع كيفية تطبيقه وملاءمته لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد المتعلم على خزن العديد من البرامج الحركية في الذاكرة الطويلة الأمد، وذكر " أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من التعلم الحركي"(4).

فيما يخص طبيعة المنهج الذي اشتمل على هذه استراتيجيات:

ان التفوق الذي اظهر لدى طالبات المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم المنهج التعليمي المقترح وبمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود الى فاعلية المنهج التعليمي الذي ساعد الطالبات على تثبيت الاداء الصحيح وتجاوز الاخطاء فضلاً عن زيادة مقدار التعلم النظري للمهارات المبحوثة وذلك سببه المنهج التعليمي الذي اعد للمجموعة التجريبية والذي كان هدفه اكساب الطالبات القدرة على استخدام المعلومات المعرفية لحل مشاكل ادائهم العملي اذ ان " الناحية المعرفية هي احدى الشروط الاساسية لتنفيذ أي مهارة حركية ومن دونها تغيب احدى المقومات الرئيسة للتعلم (5)، مما يدل ذلك على اهمية التعلم المعرفي الى جانب الممارسة العملية في زيادة مقدار التعلم المهاري.

1-4 الاستنتاجات

- 1- إن المنهج التعليمي باستخدام انموذج شمك له دور كبير وفاعل في تعلم الضربة الأمامية و الخلفية للطالبات بالريشة الطائرة
- 2- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية مما يعني ان المنهج التعليمي باستخدام انموذج شمك كان مؤثراً وفاعلاً.

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة الاعتماد على انموذج شمك في بناء المناهج التعليمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- ضرورة المداخلة والمزاوجة بين الجوانب النظرية والمهارية في بناء المناهج التعليمية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 4- إجراء بحوث مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة.

ملحق (1)

التمارين المقترحة بالبحث

التمرين الأول :

مسك المضرب بقبضة أمامية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة .

(4) Schmidt A. & Wirsberg. Opcit. 2000. P. 21.

(5) فرات جبار سعد الله : تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية المهارية والخطئية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ، ص 51.

التمرين الثاني :

مسك المضرب بقبضة خلفية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة.

التمرين الثالث:

يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطه أمامية على جهتي الملعب

التمرين الرابع:

يقف المدرب في وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطه خلفيه على جهتي الملعب

التمرين الخامس:

مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع لأداء الضربة المسقطه الأمامية والخلفية.

التمرين السادس

التحرك مع إشارة المدرب في مساحة 20م

التمرين السابع

التحرك عكس إشارة المدرب في مساحة 20م

التمرين الثامن

وضع أربعة شواخص داخل الملعب للريشة الطائرة وبألوان مختلفة والتحرك حسب إشارة المدرب وبدون ريشة.

التمرين التاسع

الوقوف في وسط ملعب الريشة والتحرك مع إشارة المدرب إلى زوايا الملعب المختلفة.

المصادر

- ريسان خريبط مجيد ، التحليل البيو كيميائي والفسلحي في التدريب الرياضي ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1999.
- لمياء الديوان : اساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، مطبعة النخيل، البصرة، 2009.
- عذراء عدنان ، تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني وفق مراحل بناء البرنامج الحركي في تطوير نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية للطالبات بكره السلة، رساله ماجستير ، جامعه كربلاء ، 2016،ص90 .
- مازن هادي كزار، أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية ، 2004

- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- محمد محمود الحيلة : طرائق التدريس واستراتيجياته، ط3 الامارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2003.
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013