

تأثير تمارينات توافقية مهارية في تعلم مهارة الارسال للطالبات بالريشة الطائرة

ياسمين فؤاد باقر

أ.د طالب حسين حمزة

أ.د وسام صلاح عبد الحسين

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على أفضلية التأثير بين التمارين التوافقية المهارية والتمارين المتبعة من قبل المدرسة في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات. وكان فرض البحث هناك تأثير إيجابي للتمارين التوافقية المهارية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمته مشكلة البحث. شمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء. واختارت العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) وهن طالبات المرحلة الثانية وعددهم (20) طالبة قسموا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة اعتمدت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة ان استخدام التمارين التوافقية المهارية قد حقق تحسناً واضحاً في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات. واوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من التمارين التوافقية المهارية المضمنة في الوحدات التعليمية، لما لها من أثر إيجابي في تطوير مهارة الارسال الطويل وتهيئة بيئة تعليمية مناسبة وأجواء مشجعة تسهم في تطبيق التمارينات المختلفة بصورة صحيحة، مما يساعد على إتقان المهارات الحركية بدقة عالية.

The Effect of Skill-Based Coordination Exercises on Learning the Badminton Serve Skill among Female Students

By

Yasmeen Fouad Baqir

Prof Dr. Talib Hussein Hamza

Prof Dr. Wissam Salah Abdul Hussein

Abstract

The present study aimed to identify the comparative effectiveness of skill-based coordination exercises and the conventional exercises used by the instructor in learning the long serve skill in badminton among female students. The researchers hypothesized

that skill-based coordination exercises would have a positive effect on learning the long serve skill, with statistically significant differences between the pre-test and post-test results in favor of the post-test.

The researchers adopted the experimental method using an equivalent two-group design, as it was deemed appropriate for the nature of the research problem. The research population consisted of second-year female students at the College of Physical Education and Sport Sciences, University of Karbala. The sample was selected randomly by lottery and included 20 second-year female students, who were divided equally into an experimental group and a control group. Statistical data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The study concluded that the use of skill-based coordination exercises resulted in a clear improvement in learning the long serve skill in badminton among female students. Accordingly, the study recommended incorporating skill-based coordination exercises into instructional units due to their positive impact on developing the long serve skill. It also emphasized the importance of providing an appropriate learning environment and encouraging conditions that facilitate the correct application of various exercises, thereby contributing to the accurate mastery of motor skills.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التعلم يعزز الثقة عند الطالبات بشكل عام ويساهم في تكوين الشخصية فهو يجعل الفرد أكثر ثقة بنفسه وبقدراته. وأن التطور السريع في الألعاب الرياضية الذي أدى الى تحقيق مستويات عليا سواء كان في الألعاب الرياضية الفردية والفرقية لم يكن وليد الصدفة او من فراغ بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التعليم والتدريب والبحث العلمي المتواصل، والاستفادة من البحوث والدراسات العلمية في إيجاد وابتكار أساليب وطرق علمية لغرض تطوير ومعالجة المشاكل في المجال الرياضي وذلك من خلال تطبيق مختلف التمارين والوسائل المساعدة التي ساهمت بشكل اكبر في تعلم واتقان المهارات الرياضية المختلفة وكان للتمارين التوافقية المهارية الدور الكبير في تعلم المهارات والحركات الخاصة بلعبة

الريشة الطائرة من خلال الاستفادة من الوسائل المساعدة والتي ساهمت بشكر كبير في اختصار الوقت والجهد في تعلم المهارات لان التمارين التي طبقت كان لها الأثر الكبير في تطوير قدراتهم التوافقية.

لذا تكمن أهمية البحث اعتمادا على الحاجة الماسة والملحة لمثل هذه المتغيرات والتي هي ليست حديثة حتما الا ان تنفيذها وتطبيقها في ضوء نتائج الدراسة يعد مهم وضروري بصيغة تتلائم مع اسلوب الدراسة الحديثة وتحقيق سبل الاداء والاعداد بأسهل الاساليب واكثرها علمية. من خلال تطبيق وسائل وطرق واساليب علمية حديثة ومشوقة تنير في نفوسهم الرغبة في التعلم والاستمرار في ممارسة اللعبة وذلك من خلال تطبيق التمارين التوافقية المهارية لأجل تحسين مهارة الأرسال بالريشة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث

تعد مهارات لعبة الريشة الطائرة من المهارات ذات البيئة المتنوعة والتي تحتاج من المتعلم أن يؤدي المهارات بسرعة عالية ومستوى جيد للحصول على النقاط ، وهذا ما يجعل المتعلمون يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارات وأداءها بانسيابية ، ومن خلال تواجد الباحثة لأغلب الوحدات التعليمية والمحاضرات التطبيقية كونها ممارسة لهذه اللعبة وكانت احدى لاعبات منتخب جامعة كربلاء لاحظت قلة استعمال وسائل تعليمية خلال الوحدة التعليمية، وصعوبة لدى طالبات المرحلة الثانية في تعلم المهارة باعتبارها من الحركات الصعبة والمركبة من عدة مراحل إضافة إلى تخوف الطالبات من الإصابة جراء القفز وعدم فهم أجزاء الحركة وضعف قابلية الربط الحركي وعدم انتظام التوافق الحركي وزيادة الجهد والوقت مما أدى ذلك إلى قلة الدافعية والاستثارة و ردود الأفعال السلبية .

لذا ارتأت الباحثة إيجاد حل لهذه المشاكل من خلال تطبيق تمارين توافقية مهارية يتضمن تمرينات خاصة لتعلم الأداء الصحيح للمراحل الفنية لأداء المهارات مع استخدام وسائل مساعدة متطورة تتناسب مع قدرات وامكانيات الطالبات.

1-3 اهداف البحث.

- 1- إعداد تمارين توافقية مهارية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.
- 2- التعرف على تأثير التمارين التوافقية المهارية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.

4-1 فروض البحث.

1- هناك تأثير إيجابي للتمارين التوافقية المهارية في تعلم مهارة الإرسال الطويل بالريشة الطائرة للطلّبات.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2025/10/14 ولغاية 2026/1/8

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة 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.

2-2مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهن (54) طالبة، موزعات على (6) شعب دراسية (A-B) - (C-D) - (H-W) علماً أنه يتم دمج شعبتين معاً خلال الوحدة الدروس العملية.

تم اختيار عينة البحث عن طريق القرعة حيث تمثلت عينة البحث بالشعبتين (A-B) والبالغ عددهن (20) طالبة وتم تقسيمهم الى مجموعتين بطريقة القرعة (10) طالبة مجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة، في حين تم اختيار (10) كعينة تجربة استطلاعية من الشعبتين (C-D).

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية. 2-الملاحظة. 3- استمارة استبيان. 4- الاختبار والقياس.

الأجهزة والادوات التي استخدمت في البحث.

1. حاسوب نوع 2hp -ملاعب ريشة طائرة عدد (2). 3-مضارب ريشة طائرة عدد (20) مضرب نوع yonex . 4- شبكات ريشة نوع yonex عدد (1) 5-أعمدة ريشة عدد (3). 6-ريش بلاستيك ملونه بعدد (20) علبة سعة الواحدة (6) ريشة نوع yonex. 7- أعمدة بارتفاعات مختلفة (1-3م) عدد (3). 8-شريط قياس. 9-شريط لاصق ملون. 10-حبال مطاطية.

2-3-1 إجراءات التجانس والتكافؤ:

لغرض التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث قامت الباحثة بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة في مهارة الإرسال الطويل من خلال استخدام اختبار ليفين والذي أظهر تجانس عينة البحث واختبار (T) وتكافؤ المجموعتين وحسب النتائج المبينة في جدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) لمهارة الإرسال الطويل

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		مستوى الدلالة	اختبار ليفين	المهارات
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0,26	0,00	0,67	14,70	0,48	14,70	0,25	1,35	مهارة الإرسال الطويل

ن₁ = ن₂ = تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال ما تم عرضه من نتائج خلال إجراء عملية التجانس والتكافؤ حيث أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية داخل وبين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث جاء مستوى الدلالة لجميع الاختبارات أكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية مما يؤكد التجانس والتكافؤ فيما بينهم.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الدراسي للمرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء في تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث من عرض اختبار (مهارة الإرسال الطويل) على الخبراء والمختصين في مجال (الريشة الطائرة والتعلم الحركي) ملحق (1).

2-4-1-1 اختبار الإرسال الطويل⁽¹⁾:

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الطويل

(1) وسام صلاح عبد الحسين: تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية 2007، ص 50.

وصف الأداء:

- ## تقويم الأداء:

- 40سم 40سم 40سم 40سم 175سم

									4،5سم	4	5
		X			220 سم ارتفاع الحبل						
						1	2	3			

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال الطويل



الشكل (5) يوضح اختبار مهارة الارسال الطويل

3 - 4 - 5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2025-2026م) على عينة من مجتمع البحث المكونة من (10) طالبات، تم الاختيار بالطريقة العشوائية من ضمن افراد مجتمع البحث بتاريخ (2025/10/21) بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثة، ومن خلالها تم التحقق من عدة اغراض وهي: -

1- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي يمكن ان تحدث في اثناء تطبيق التجربة الرئيسية ووضع الحلول المناسبة لها.

2- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث

3- التأكد من كفاية وصلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

4- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءاتها.

5- معرفة الوقت المطلوب لأجراء الاختبارات الاصلية

6- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

7- معرفة مدى ملائمة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية لعينة البحث المهارية للعبة.

3 - 4 - 6 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه لعينة البحث في يوم الخميس (2025/10/30) في تمام الساعة العاشرة صباحاً وفي القاعات الدراسية والرياضية لجامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومهاره الارسال الطويل والقصير وضربة الابعاد الامامية، وتم ضبط وتهيئة كل المستلزمات والظروف المناسبة لنجاح الاختبارات، والاستعانة بفريق عمل مساعد واشراف مباشر من الباحث.

3 - 4 - 7 التمارين المهارية التوافقية

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمناقشات المستمرة مع المشرف والخبراء والمختصين وخبرة الباحثة الميدانية في مجال رياضة الريشة الطائرة، قامت الباحثة بتصميم مجموعة من التمارين التوافقية المهارية التي تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم وإتقان المهارات الأساسية قيد الدراسة.

وتضمنت (8) وحدات تعليمية ملحق (3)، نفذت خلال (8) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع، وبلغ زمن الوحدة التعليمية (30) دقيقة من الجزء التطبيقي من المحاضرة. وقد اشتملت كل وحدة تعليمية على (3) تمارين مهارية توافقية، بالإضافة إلى تمارين خاصة بتطوير سرعة الاستجابة الحركية المرتبطة بأداء مهارات الريشة الطائرة. نفذت بشكل متدرج وتم توزيع التمارين داخل الوحدة التعليمية بحيث يؤدي كل تمرين (8-10) تكرارات تقريباً، مع إعطاء فترات راحة قصيرة بين التمارين لضمان استمرار الأداء الجيد للمتعلّمت. كما خصص لكل تمرين زمن يقارب (7-8) دقائق ضمن زمن الجزء التطبيقي للوحدة. كما استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل التعليمية المساعدة أثناء تنفيذ التمارين وذلك بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة دافعية المتعلّمت وتحسين مستوى الأداء المهاري.

وقد تم تنفيذ الوحدات التعليمية للتمارين ابتداءً من يوم الخميس الموافق (2025/10/30) ولغاية يوم الخميس الموافق (2026/1/8)، إذ هدفت هذه التمارين إلى تطوير التوافق الحركي وسرعة الاستجابة لدى الطالبات، فضلاً عن تعلم وإتقان المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.

3 - 4 - 8 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الخميس (2026/1/15) في تمام الساعة العاشرة صباحاً وفي القاعات الدراسية والرياضية لجامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استمر يومين، وعلى جميع افراد عينة التجربة

الرئيسية من المجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس الشروط والمواصفات الاختبار القبلي والحصول على البيانات وتدوينها في استمارات تمهيداً لمعالجتها احصائياً وتم تقييم الاداء بنفس طريقة التقييم المتبعة في الاختبارات القبلية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الارسال بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير التمارين التوافقية المهارية في مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطلّابات لأفراد عينة البحث، ولغرض وصف نتائج افراد العينة قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي حصلت عليها احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث واختبار (t) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

جدول (2)

يبين الفرق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية لمهارة الارسال الطويل

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
مهارة الارسال الطويل	14,70	0,48	28,60	0,52	77,43	0,000	معنوي

ن=9 تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (2) يتبين ان هناك تباين واختلاف بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارين القبلي والبعدي اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة الارسال الطويل في الاختبار القبلي وعلى التوالي

(14,70) و (0,48) إما في الاختبار البعدي فقد بلغت (28,60) (0,52) وهذا يشير الى ان هناك تباين واختلاف بين الوسطين الحسابيين حيث اظهرت النتائج ان قيمة (T) المحسوبة البالغة (77,43) ومستوى الدلالة (0,000) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمهارات الارسال الطويل، يبين الجدول (3) وصفاً لنتائج المجموعة لمعرفة معنوية الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (3) يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة الضابطة لمهارة الارسال الطويل

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
مهارة الارسال الطويل	14,70	0,67	24,10	0,99	27,65	0,000	معنوي

ن=2=9 تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (3) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة الارسال الطويل لدى افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ،اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال الطويل في الاختبار القبلي وعلى التوالي (14,70) و(0,67) اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (24,10) و (0,99) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين من خلال اختبار (t) للعينات المترابطة اظهرت النتائج ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (27,65) ومستوى الدلالة (0,000) وهذا يؤكد وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت من خلال الجدولين (2) و(3) تبين أن هناك فروقاً في كلا المجموعتين، فبالنسبة للفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي، فتعزو الباحثة هذا إلى فاعلية تمارين توافقية مهارية التي طبقت على المجموعة التجريبية فقد اتضح هناك تحسناً واضحاً في النتائج حيث كان للتمارين التوافقية المهارية

الاثـر الكبير في تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطائرة حيث كان يعلم المسار الحركي الصحيح ويراعي الفروق الفردية بين الطالبات اضافة الى تـمـرينات سرعة الاستجابة التي تم تحسينها من خلال سلسلة متابعة من التـمـرينات المستمرة .

فضلا عن الوسائل المساعدة المستخدمة في الوحدات التعليمية التي تعمل على تعزيز الاستجابات الحركية المناسبة وسهولة تعلم المسار الحركي للريشة الطائرة.

3 - 3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة.

تحقيقاً لهدف الدراسة سعت الباحثة إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (t) المحسوبة التي هي محك الحكم في معنوية الاختبارات وكما مبين في الجدول (4)

جدول (4)

الاختبارات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س			
مهارة الارسال الطويل	0,99	28,60	0,51	24,10	13,17	0,000	معنوي

ن 1 = 9

ن 2 = 9 تحت مستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (4) يبين أن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتقييم اداء مهارة الارسال الطويل لأفراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (28,60) (0,99)، بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتقييم اداء مهارة الارسال الطويل لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (24,10) (0,51)، حيث أظهرت النتائج أن قيمة (t) المحسوبة البالغة (13,17) ومستوى الدلالة (0,00) وهذا يؤشر أن هناك فرقاً معنوياً في الاختبارات البعدية لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة.

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لسرعة الاستجابة وبعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة والتي وضحت من خلال الجدول (4) تبين أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذه الفروق في التطور الى ما يأتي:

ان التفوق لدى الطالبات المجموعة التجريبية الذين طبقت عليهم التمارين المعدة ساعد الطالبات على تثبيت الاداء الصحيح وتجاوز الاخطاء كما ان الوسائل المساعدة التي قدمت الى الطالبات وطبيعة التمارين ساعدت افراد هذه المجموعة على سرعة الاستجابة بالأداء الفعلي للطالبة والاداء النموذجي للمهارة، فضلا عن ذلك استجابة افراد العينة التجريبية للتمرينات وقدرتهم على التوقيت الناجح لأداء المهارات مع حركات الجسم وربطها مع هدف التمرين وبالعكس وكذلك التزام افراد العينة بالشروط من خلال تعليمات الأداء. وهناك نقطة مهمة في ظهور تلك الفروق وهي تنوع التمارين وبالتالي فان الطالبة سوف تمتلك الكثير من الحلول وهذه نقطة مهمة قد توجه الطالبة في الاتجاه الصحيح والمثالي او التقليل من حالات الضعف في الأداء من خلال اختيار ما تراه مناسباً، ان التنوع في حالات الاداء قد زاد من تطور الاداء الحركي لدى المتعلمة بسبب التنوع بأساليب التمرينات مما جعلها قادرة على مواجهة معظم متغيرات المتعلمة والتي عرضت عليها اثناء الوحدات التعليمية وان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثير اكبر في اتباع الاستقرار والثبات في مكان واحد⁽²⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- بعد عرض الجداول وتحليلها ومناقشتها وفي ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة توصلت إلى الاستنتاجات الآتية: -
1. أظهرت نتائج البحث أن استخدام التمارين التوافقية المهارية أسهم بشكل فعال في تحقيق تحسن واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة لدى الطالبات.
 2. إن التعليم المعتمد على الوسائل التعليمية المساعدة يعمل على زيادة تفاعل الطالبات واهتمامهن بالتعلم، لكونه يعتمد على أساليب جذابة تثير الدافعية وتشجع على المشاركة النشطة، مما يجعل عملية التعلم أكثر تشويقاً وإثارة وفعالية.
 3. ساهمت طبيعة الوحدات التعليمية المعتمدة على الوسائل المساعدة في رفع مستوى الدافعية نحو التعلم واكتساب المعرفة، من خلال خلق بيئة تعليمية محفزة ومشابهة لبيئة المنافسات الفعلية في لعبة الريشة الطائرة.

4-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي حصلت عليها الباحثة توصي بالآتي: -

(1) ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 11.

- 1- ضرورة الاستفادة من التمارين التوافقية المهارية المضمنة في الوحدات التعليمية، لما لها من أثر إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والقدرات المهارية للطلّابات.
- 2- اعتماد التنوع في استخدام التمارين التوافقية في أوضاع وأشكال مختلفة لتوسيع نطاق التعلم الحركي وتطوير القدرات المهارية لدى اللاعبات.
- 3- ضرورة اعتماد وحدات تعليمية وفق وسائل تعليمية مناسبة لتحقيق تعلم أسرع وأفضل.
- 4- اعتماد التمارين التوافقية المهارية في تعلم الطالّبات مهارات الاساسية بالريشة الطائرة.

المصادر

ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

وسام صلاح عبد الحسين: تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2007.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	أ. د	سامر عبد الهادي	تعلم / ملاكمة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2.	م. د	شهد كاظم حميد	تعلم حركي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
3.	م. د	محمد عثمان سعد	تدريب رياضي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4.	م. م	سامر صلاح عبد الحسين	تعلم حركي / العاب مضرب	تربية بابل / مدرب منتخب
5.	م. م	بركات محمد علي ضياء	طرائق تدريس / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

6.	م. م	عامر محمد	تعلم حركي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
7.	م. د	محمد حسين حيدر حمود	التعلم حركي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
8.	م. م	هدى مؤيد علي	التعلم حركي / العاب مضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

ملحق رقم (2)

يوضح اسماء الفريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م. د. شهد كاظم حميد	العب مضرب	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م. د. محمد حسين حيدر	تعلم	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ضحى جواد	طالبة دكتوراه	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	زهراء فؤاد باقر	طالبة ماجستير	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	زهراء عباس مطر	طالبة ماجستير	جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (3)

عدد الطالبات: 10

الوحدة التعليمية: الاولى

الهدف التعليمي: تعلم مهارة الارسال الطويل الهدف التربوي: جعل المتعلم أكثر ثقة بنفسه

الوقت: 90 دقيقة الادوات: مضارب ريشة، ريش ملونه، وسائل تعليمية

(مضرب الريشة ذو الرأسين)

اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات والنشاطات	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري	20د			
المقدمة	5د	وقوف الطالبات اخذ الغياب اداء التحية، تهيئة الادوات والوسائل	XXXXXXXX 	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 دائري بدائرة مفتوحة
الاحماء الخاص	10د	(الوقوف) فنل 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	التأكيد على أداء التمرينات بشكل صحيح
القسم الرئيسي	60د			
النشاط التعليمي	20د	شرح خطوات مهارة الارسال الطويل للطالبات. واداء مهارة الارسال الطويل امام الطالبات. ربط المعلومات السابقة (الارسال القصير) بالمعلومات الحالية (وهي الارسال الطويل).	جلوس الطالبات بشكل فردي ومجاميع ثنائية وثلاثية حسب رغبات المتعلمين	1-يسمح للطالبة بمسك المضرب والريشة. 2-يسمح للطالبة بتناول بعض قطع الحلوى او بسكويت مع علب عصائر او ماء

يعطى للطالبة الوقت الكافي للأداء.		يتم تقسيم الطالبات بشكل فردي ومجاميع ثنائية وثلاثية. التمرين الأول: . باستخدام مضرب الريشة ذو الرأسين مع قاعدة فولاذية وعمود اسفنجي تقف الطالبتان بوضع الاستعداد امام الأداة على بعد (0.5) متر يتم لمس العمود الاسفنجي بضرية امامية تساعد من اتقان حركة الريشة عند الارسال بسهولة دون استخدام الريشة. التمرين الثاني: - أداء مهارة الإرسال الطويل من الأسفل إلى الأعلى بارتفاعين (2-3م) على التوالي.. التمرين الثالث: أداء مهارة الإرسال الطويل إمام حائط مستوٍ على بعد (2-3م). التمرين الرابع: . أداء مهارة الإرسال الطويل من الأسفل إلى الأمام ولمسافة (7-8م).. (5) محاولات في التكرار الواحد ويمكن أداء هذا التمرين على الجهة الأخرى من الملعب.	40د	النشاط التطبيقي
جمع الادوات		-تمارين تهدئة. -لعبة صغيرة.	10د	الجزء الختامي