



تأثير استخدام التعلم بأسلوب الموزع والمكثف على مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الرأس والجذع لناشئي رياضة الملاكمة

د/ محمد علي حافظ حسن أبو شوشة

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد عملية تعلم المهارة في الوقت الحاضر ، الأساس الذي ستبنى عليه مستوى الفعالية الرياضية ، وان التعلم الصحيح للمهارة باستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة تأخذ بنظر الاعتبار المستوى التعليمي للاعبين والمتعلمين بالإضافة الى قابليتهم البدنية والعقلية والفروق الفردية وبالتالي سنحصل على مستوى عالي من الاداء للمهارة .

ان الشروع بعملية التعلم لا يمكن ان يتم الا من خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية او النشاط وصنف المهارة المراد تعلمها والامكانيات المتوفرة والمرحلة العمرية ومستوى التعلم والخبرة والجنس وطرائق التعلم واساليبها .

فهناك الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة كما برزت خلال السنين الاخيرة اساليب جديدة يمكن تطبيقها داخل التمرين ، من اجل تطوير الاداء ومنها الاسلوب المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير والمكثف والموزع .

ان اختلاف الفعاليات الرياضية ومهاراتها فمنها الصعبة والسهلة ومنها المنفصلة او المتسلسلة ومنها المغلقة والمفتوحة ، جميعها تحتاج الى تنظيم والى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارة ويكون اكثر اقتصادياً في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة واتقان الى عملية تعلم المهارة .

حيث تعد رياضة الملاكمة ، من الرياضات التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بالإضافة الى اختلاف مهاراتها وتصنيفها ومن هنا تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى اداء لاعبي المشروع القومي لناشئين ملاكمة بمحافظة السويس، حيث تم ادخال اسلوب التعلم المكثف والموزع ضمن وحدات التعليمية لمهارة المستقيمة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الرأس والجذع .

مدير عام مكتب رئيس الجامعة والمشرف على الادارة العامة لشئون التعليم والطلاب جامعة السويس



تعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتسم بمتطلباتها البدنية والعقلية كما ان اختلاف مهاراتها واداء حركاتها التي تتطلب الدقة والسرعة يزيد من صعوبة تعلمها حيث لاحظ الباحث ضعف الأداء الفني للعديد من المهارات في هذه الرياضة من قبل للاعبين الناشئين، يرجع الباحث سبب ذلك إلى عدم استخدام العديد من المدربين للأساليب التعليمية الحديثة وعدم وجود رؤية حقيقية واضحة لدى المدربين في كيفية تطبيق الأساليب التعليمية بما يتناسب والمرحلة العمرية، لذلك لابد من ايجاد اساليب تعلم مختلفة كاسلوب التعلم المكثف والموزع تتناسب مع مهارات الملاكمة ، من خلال زيادة القدرة مهارية للمتعلمين على أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس والجذع .

اهداف البحث :

- يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تعليمي بأستخدام أسلوب المكثف والموزع والتعرف على :
1. التعرف على الفروق في نتائج مستوى الاداء لمهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس والجذع باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع .
 2. التعرف على افضل اسلوب تعليمي من هذه الاساليب سواء المكثف او الموزع .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) من تأثير البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبتين بأستخدام أسلوب الموزع والمكثف لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق داله احصائيا بين القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين من تأثير البرنامج التعليمي بأستخدام أسلوب الموزع والمكثف لصالح المجموعة التجريبية بأسلوب المكثف .
- 3- نسب التحسن الناتجة من تأثير أستخدام البرنامج التعليمي أسلوب التعلم المكثف والموزع على اداء اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس والجذع لصالح أسلوب المكثف .

مجالات البحث :

- المجال البشري : ناشئي المشروع القومي للناشئين للملاكمة للموسم ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م
- المجال الزمني : الفترة الزمنية من ١/١/٢٠١٦ إلى ١٥/٣/٢٠١٦ م
- المجال المكاني : الصالة المغطاة التابعة للشباب والرياضة بمحافظة السويس.



مصطلحات البحث

- ١- التمرين المكثف : هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي يجب ان تكون فيها نسبة وقت الراحة اقل من وقت الممارسة .
- ٢- التمرين المتوزع : هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً ماتكون نسبة وقت الممارسة مساوية او اقل من وقت الممارسة مساوية او اقل من وقت الراحة .
- ٣- مقدار التعلم :- وهو زيادة عدد محاولات التمرين من اجل تعلم المهارات الحركية وتطورها .
- ٤- نوعية التمرين :- هو اي كيفية اداء التمرين وهدفه واعتماد الدافعية وتجنب الالخطاء وادارك ظروف بيئة التمرين وحالاته .

الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ التعلم وجدولة التمرين

- وضع (Singer 1989) مفاهيم أساسية حول تمارين التعلم :-
- وهناك عدة اساليب لتنظيم جدولة التمرين وتعتمد كل منها على اهداف معينة وهي مختلفة في تصاميمها واعدادها واسلوب ادائها وهي :-
- ١ . الطريقة الكلية والجزئية .
 - ٢ . التمرين الثابت والمتغير .
 - ٣ . التمرين المجتمع او المتسلسل او العشوائي .
 - ٤ . التمرين البدني والتمرين الذهني .
 - ٥ . التمرين المكثف والموزع .

اسلوب التمرين المكثف والموزع

حيث يؤكد (Schmidt 1991) على ان توزيع الوقت على ممارسة تمارين التعلم تعد من العوامل المهمة والاساسية التي تساعد على دقة تعلم اداء هذه المهارات باستخدام التمرين المكثف الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات اي ان اداء المهارة المطلوبة بدقة وثبات مع فترة قصيرة للراحة . وهذا يعني ان المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وبزيادة عدد محاولات التمرين . اما التمرين الموزع فتكون فيه اوقات للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوب تعلمها .



لذلك وجب على المدرب او المدرس الانتباه الى تحديد فترات الراحة خلال التمرين اي جدولتها حسب الاسلوب المستخدم .

فاذا استخدمنا التمرين المكثف فأننا نعطي نسبة راحة قليلة بين محاولات التمرين فمثلاً اذا كانت مدة الممارسة بمحاولات التمرين (٣٠ ث) فالمفروض اعطاء وقت راحة (٥ ث) او قد يكون بدون وقت راحة ، اما التمرين المتوزع ، فيعطي نسبة راحة اكثر بين محاولات التمرين وربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين او اكثر فاذا كانت مدة الممارسة (٣٠ ث) فتعطي وقت راحة مقداره (٣٠ ث) .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وذلك لملاءمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث :

جميع ناشئي المشروع القومي لناشئي الملاكمة بجمهورية مصر العربية والسمجلين بالاتحاد المصري للملاكمة والبالغ عددهم (٢٢٤) ناشئ .

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث بلغ (٢١) لاعب وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات (٥) لاعبين للمجموعة البحث الاستطلاعية ومجموعتين بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة اسلوب التعلم المكثف ، (٨) لاعبين لمجموعة اسلوب الموزع .

تجانس وتكافؤ العينة

من اجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر في دقة النتائج البحث ولغرض ضبط وتحديد الفروق وعزلها للمتغير المستقل (الأساليب التدريسية)

قام الباحث بأجراء تجانس وتكافؤ للعينة في المتغيرات التالية التي قد تؤثر بشكل او باخر على عملية تعلم اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس والجذع في رياضة الملاكمة وكما يتضح ذلك من جدول (١)،(٢)

- الطول (سم)
- الوزن (كجم)
- اختبار قوة الذراعين (رمي الكرة الطبية زنة ٢ كجم) .



جدول (١)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن وقوة الذراعين الاختبار المهاري لعينة البحث

عينة البحث المتغيرات	مجموع الاسلوب المكثف				مجموعة اسلوب الموزع			
	س	ع	و	الالتواء	س	ع	و	الالتواء
الطول/سم	١٥٣	٢,٣١	١٤٨	٠,٣٧٠	١٥٢,٧	١,٩٨	١٤٦	٠,٣٣
الوزن/كغم	٣٩,٠٥	٢,١٧	٣٨,٥	٠,١٨	٣٨,٢٧	١,٧٥	٣٨,٥	٠,٤٢
رمي الكرة الطبية زنة ٢ كغم	٦٩,٩	٢,١٨	٧٠	٠,٣٦	٧٠,٤	١,٢٦	٦٩,٤	٠,٢٢

حيث يتضح من جدول (١) إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(+ ٣)$ وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث في جميع المتغيرات .

جدول (٢)

يوضح قيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي بين المجموعتين

المجاميع	مجموعة الأسلوب المكثف		مجموعة الأسلوب الموزع		T قيمة محتسبة	T قيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع				
المستقيمة اليمنى إلى الرأس	6	٠.٣٢	5	٠.٤٦	1,22	٢,٢٦	٠,٠٥	عشوائي
المستقيمة اليمنى إلى الجذع	7	٠.٦٤	6	٠.٦٤	1,88	٢,٢٦	٠,٠٥	عشوائي

حيث يتضح لنا من جدول (٢) ان قيمة (T) المحسوبة اقل من الجدولية مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلية

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

١. المصادر العربية والأجنبية
٢. الاختبار والقياس
٣. ميزان طبي - شريط قياس الطول
٤. كرة طبية
٥. قفازات ملاكمة
٦. سندباج
٧. مرآة كبيره
٨. شريط لاصق ملون



٩. كرة راقصة

١٠. كف مدرب

الدراسة الاستطلاعية :

الأسس العلمية للاختبار

- ثبات الاختبار : قام الباحث بتطبيق اختبار اداء المستقيمة اليمنى في الراس على (٥) لاعبين من مجتمع البحث ثم أعيد الاختبار بعد مرور (٨) أيام ، حيث استخرج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين وكان معامل الثبات عالي بلغ ٠,٨٢ للمستقيمة اليمنى في الراس و(٠.٦٦) للمستقيمة اليمنى في الجذع .
- صدق الاختبار : استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي، والذي يدل على مصداقية الاختبار ودقته لقياس اللكمة حيث بلغ صدق الاختبار ٩٠ % . المستقيمة اليمنى إلى الرأس و (٠.٨١) للمستقيمة اليمنى إلى الجذع .
- موضوعية الاختبار: كان اختبار مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الرأس. واضحة ومفهوم وله درجات محدودة لذلك فهو اختبار ذات قياس موضوعي ولا علاقة له بشخصية المختبر

اختبارات مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس .

" تعد الاختبارات والقياس إحدى أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي"^(٢)

حيث قام الباحث بإجراء اختبار اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الراس. واختبار اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الجذع الذي يعطينا تصور واضح لدقة أداء هذه المهارة

اختبار الأداء المهاري

قام الباحث باختبار الأداء المهاري لمجموعتي البحث من خلال تقوم مستوى الأداء من قبل الخبراء حيث قام الباحث بتصوير أداء العينتين وعرضها على الخبراء لتقويمها من ١٠ درجات للاختبارات القبلية والبعديّة



تطبيق البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/١٢/٢ م وبمساعدة فريق العمل، وقد تم التأكد من الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تثبيت المتغيرات كما تم تصوير الأداء لعرضه على الخبراء من اجل تقيمه .

وضع البرنامج التعليمي باستخدام اسلوبى الموزع والمكثف

تطبيق التعليمي

قام الباحث باستخدام أسلوب التعلم الموزع واسلوب التعلم المكثف للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية وقد تضمن المنهج التعليمي للكلمة المستقيمة اليمنى إلى الرأس والكلمة المستقيمة اليمنى إلى الجذع (١٠) وحدة تعليمية وبواقع (٢) وحدة اسبوعياً لكل وحدة تعليمية ٩٠ دقيقة وتحتوي الوحدات على الاحماء والجزء التعليمي والتطبيقي والمجموعتين والجزء الختامي ، واستمر المنهج للفترة من ٢٠١٦/١/١ إلى ٢٠١٦/٣/١٥م

القياس البعدي :

تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وبنفس الاداء الذي تمت فيه الاختبارات القبلية وذلك يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٦/ ٣ /١٦ وللمجاميع البحثية .

المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث مجموعة من الحزم الاحصائية :

- باستخدام برنامج SPSS
- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- إختبار T-TEST .



١- عرض ومناقشة الفرض الاول :

هناك تأثير واضح للتعلم بالأسلوب المكثف والموزع على مستوى الاداء في مهارة المستقيمة اليمنى في الراس ، بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً ، قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات لكل مجموعة ، حيث يوضح لنا جدول (٢) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (مجموعة الاسلوب المكثف) .

جدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين لمجموعة الأسلوب المكثف ن = ٨

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
١	المستقيمة اليمنى في الراس	٦	٠.٣٢	١٣	١.٤٢	٨.١٤	٢.٥٧	معنوي
٢	المستقيمة اليمنى في الجذع	٧	٠.٦٤	١٢	٠.٤٢	٦.٢٢	٢.٥٧	معنوي
٣	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الراس	٤	٠.٤٥	٧	٠.٤٣	٥.٠٢	٢.٥٧	معنوي
٤	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الجذع	٣	٠.٥٥	٦	٠.٤٦	٤.٣٣	٢.٥٧	معنوي

درجة الحرية (٧) ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

يتضح من جدول (٢) ان قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .

يتضح من جدول (٤) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الاسلوب الموزع) .



جدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين لمجموعة الأسلوب الموزع ن = (٨)

الدالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
معنوي	٢.٥٧	٤.١٨	٠.٦٤	١١	٠.٤٦	٥	المستقيمة اليمنى في الراس	١
معنوي	٢.٥٧	٥.٢٢	١.٢٢	١٠	٠.٣٣	٦	المستقيمة اليمنى في الجذع	٢
معنوي	٢.٥٧	٣.١٢	٠.٣٣	٦	٠.٤٤	٤	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الراس	٣
معنوي	٢.٥٧	٢.٧٧	٠.٤٢	٥	٠.٣٧	٤	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الجذع	٤

، درجة الحرية (٧) ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

يتضح من جدول (٤) ان قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

مناقشة النتائج :

يتضح لنا من جدول رقم (٣)، (٤) . ان المجموعتين (الأسلوب المكثف والموزع) حققت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار دقة أداء مهارة المستقيمة اليمنى في الراس في الملاكمة و المستقيمة اليمنى في الجذع والأداء الفني ولصالح الاختبارات البعدية مما يدل على تطور هذه المهارة خلال الفترة التعليمية التي حددها الباحث والتي بلغت (١٠) وحدات تعليمية شملت شرح وتوضيح وممارسة مهارة المستقيمة اليمنى بواقع (٥) وحدات المستقيمة اليمنى في الراس و(٥) وحدات المستقيمة اليمنى في الجذع وتكرارها قدر الإمكان خلال الوحدة التعليمية ، كما ان استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصحيح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة وبمساعدة فريق العمل استطعنا تطوير مستوى الأداء ، فكان التطور واضح وسريع كما ان وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى اللاعبين الناشئين وقابليتهم أدى إلى تحسن في مستوى الأداء حيث يؤكد فؤاد سليمان " إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية او مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى معين .



نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الأسلوب المكثف والموزع

- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في التعلم باستخدام اساليب المكثف والموزع و لصالح الأسلوب المكثف .

جدول (٥)

المحسوبة والجدولية لاختبارات T يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة

المستقيمة اليمنى في الراس و المستقيمة اليمنى في الجذع أبعديه للمجموعتين ن = ١٦

ت	الاختبارات	الأسلوب المكثف		الأسلوب الموزع		قيمة T	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
١	المستقيمة اليمنى في الراس	١٣	١.٤٢	١١	٠.٦٤	٤.١١	٢.١٨
٢	المستقيمة اليمنى في الجذع	١٢	٠.٤٢	١٠	١.٢٢	٣.٢٢	٢.١٨
٣	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الراس	٧	٠.٤٣	٦	٠.٣٣	٣.٤٥	٢.١٨
٤	الأداء الفني المستقيمة اليمنى في الجذع	٦	٠.٤٦	٥	٠.٤٢	٣.١٢	٢.١٨

درجة الحرية (١٤) ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

يتضح من جدول (٥) ان قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين المكثف والموزع في الاختبارات البعدية و لصالح مجموعة الأسلوب المكثف.

كما يتضح لنا من جدول (٥) ان معرفة أفضل أسلوب في تعلم وإتقان مهارة المستقيمة اليمنى بنوعية في الراس ووفي الجذع والذي يتلاءم مع طبيعة هذه المهارة , فكان الأسلوب المكثف هو الأفضل في تعلم مهارة المستقيمة اليمنى بنوعية , حيث يعزى الباحث إلى ان الأسلوب المكثف يعطي الفرصة للمتعم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء بشكل مباشر من قبل المدرب سوف يطور المسار الحركي الصحيح للمهارة من خلال خطوات بناء البرنامج الحركي لمهارة للمستقيمة اليمنى في الراس و الجذع , حيث يشير (Signer .1980) إلى ان تكرار الأداء وحده لا يؤدي إلى التعلم المطلوب وإنما يحتاج الى لتقديم التغذية الراجعة اللازمة .



كما يرى الباحث ان الأسلوب المكثف تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة . مما يؤدي إلى زيادة فترات التعلم حيث يؤكد شمت (٢٠٠٠) انه من المفروض على المدرسين او المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في اداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى إلى الرأس والجذع

- ١- مجموعة الأسلوب المكثف أفضل مجموعة في سرعة ودقة تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وفي الجذع .
- ٢- توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية الأولى, والتجريبية الثانية في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وفي الجذع لصالح القياس البعدي .

التوصيات

- ١- الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات .
- ٢- ضرورة استخدام وسائل الإيضاح بشكل واسع لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم
- ٣- استخدام التغذية الراجعة خلال عملية التعلم أصبح من ضرورات التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية التصحيح والأداء المتقن .
- ٤- التأكيد على استخدام أسلوب التعلم المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وفي الجذع.
- ٥- لكل مرحلة عمرية أسلوب خاص بالتعلم طبقاً لنوع المهارة المراد تعلمها .



المصادر العربية والأجنبية

١. أمين الحولي : الريشة الطائرة . ط ٢ . دار الفكر العربي . القاهرة ، ١٩٩٤ .
٢. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧
٣. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧
٤. صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط١، الرياض ، مكتبة الصبيكان للنشر ، ١٩٩٥ ، ص ٣١٢
٥. قاسم حسن المندلاوي :- الاختبارات والقياس والتقويم للتربية الرياضية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٩ ، ص١٧٢
٦. فؤاد سليمان قلادة: الاهداف التربوية وتدریس المناهج ، الاسكندرية ، دار المطبوعات ١٩٨٩ ، ص١٧٧
٧. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٦-٢٧٩-٢٩٠
8. **singer ,N.Robert** , Motor learing and Human perfor mance mcmillan publishing co.inc.new york , 1980.
9. **schmidt ,A.Richard** , motor controland learning and performance ,Human , kinetics , illinois , 1991.
10. **John Edwards .Badminton** (Technique, Tacties ,Training) Growood Sport Guids Library ,1991
11. **Peter Roper . Badminton** (The Skills of The GAME) Growood Sport Guids Library ,1995.