



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

كجزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

التربية الرياضية

من قبل

خالد عباس زيدان

بإشراف

أ.م.د. أياد حميد رشيد

أ.د. نبيل محمود شاكر

٢٠١٠م

١٤٣٢هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴾ ٣١ ﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

بِسْمِ اللَّهِ
الْعَظِيمِ

إقرار المشرفين

سورة البقرة ، الآية ٣١-٣٢

نشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين)، والتي تقدم بها طالب الماجستير (خالد عباس زيدان) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

المشرف

أ.م.د. أياد حميد رشيد

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

التوقيع

المشرف

أ.د. نبيل محمود شاكر

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

بناءً على التوصيات نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع

رئيس قسم الدراسات العليا.
كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى.
٢٠١٠ / /

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية من قبلي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

٢٠١٠ / /

إقرار لجنة المناقشة

نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد اننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين) وقد ناقشنا الطالب (خالد عباس زيدان) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:

أ.م.د. ماجدة حميد كمش

(عضو اللجنة)

٢٠١٠ / /

التوقيع:

أ.د. فاطمة عبد صالح

(عضو اللجنة)

٢٠١٠ / /

التوقيع:

أ.د. مازن عبدالهادي أحمد

(رئيس اللجنة)

٢٠١٠ / /

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الأساسية/
جامعة ديالى

التوقيع

أ.د. عباس فاضل الدليمي

عميد كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

٢٠١٠ / /

الإهداء

إلى روح الرسول الأعظم سيدنا محمد (ﷺ) معلم الأولين والآخرين عليه

أفضل الصلاة والتسليم

إلى روح والدي . . . إجلالاً وإكباراً .

إلى روح أخوتي . . . محمد وفاضل . . . محبة وإخلاصاً .

إلى والدتي الغالية . . . محبة وتقديراً .

إلى زوجتي العزيزة . . . جزاءً وإخلاصاً .

إلى ورود العمر . . . (فاطمة - شمس - ردينة) .

الباحث

الشكر والامتنان

الحمد لله والشكر له عز في علاه والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه .
 بطيب المحبة والمودة والاحترام أتقدم بالشكر والعرفان إلى عمادة كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى،
 وأخص بالذكر أساتذتي المبدجلين الافاضل لاسيما أساتذتي وأخوتي الكبار الدكتور نبيل محمود شاكر،
 والدكتور أياد حميد الخزرجي ، الذين لم يبخلوا بتوجيه ومساعدة ومساندة .
 وأتقدم بالشكر إلى الأستاذ الدكتور ناظم كاظم الدراجي والأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله
 والأستاذ طارق لطفي الكرخي . والى اخوتي وزملائي في الدراسة (جنان وجبار وسامي ومعزز ونصير) .
 شكري واعتزازي إلى الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة في محافظة ديالى - لاعبين وإداريين -
 للمساعدة الكبيرة التي لم يبخلوا عليَّ بها ، واتوجه بالشكر إلى الاخوة والاساتذة في جامعة بابل - كلية التربية
 الرياضية وأخص بالذكر الأستاذ الدكتور مازن هادي أحمد والدكتور مازن هادي كزار والدكتور ماهر
 عبد الحمزة والدكتور وسام صلاح والأستاذ حذيفة إبراهيم الحربي والأستاذة الدكتورة ناهدة عبد زيد الدليمي ،
 والاخ منهد كزار الامين المالي للاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة والاخت أمينة مكتبة التربية الرياضية في
 جامعة بابل.

شكري وامتناني إلى مكتبة التربية الأساسية لاسيما الاخ حكيم زكي ومكتبة التربية الرياضية-جامعة ديالى ، وأخص بالذكر الاخت رجاء علي حسين ، شكري إلى أمناء المكتبة المركزية في جامعة ديالى .
وأخيراً وليس آخراً أقدم شكري إلى الاخوة الأساتذة الدكتور رعد حمد سبهان والأخ الدكتور عبد الرحمن إدريس رئيس قسم التاريخ - كلية التربية - جامعة ديالى على التشجيع والتوجيه المتواصل .

والله ولي التوفيق

الباحث

المستخلص

((أثر تمرينات النقل الحركي وتطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين)).

الباحث: خالد عباس زيدان

إشراف: أ.د. نبيل محمود شاكر **أ.م.د. أياد حميد رشيد.**

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب

الباب الأول

التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

يتضمن هذا الباب المقدمة وأهمية البحث، إذ تم التطرق إلى لمحة عن لعبة الريشة الطائرة ومهارتي الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية. تطرق الباحث إلى

النقل الحركي وتمارين النقل الحركي ومدى مساهمتها في تطوير المهارتين عن طريق توفيرها لعاملتي القوة والسرعة اللازمة للاداء.

مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث بأن أغلب اللاعبين لا يملك القدرة على توظيف ظاهرة النقل الحركي لتوفير القوة والسرعة اللازمة لاداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية؛ وإنما يكون الاعتماد على القوة الناتجة في عضلات الطرف العلوي فقط (الذراع).

هدفا البحث:

١. إعداد تمارين لتطوير النقل الحركي لمهارتي الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية للاعبين الريشة الطائرة للناشئين.
٢. معرفة تأثير التمارين في أداء مهارتي الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين.

فرضيات البحث:

١. لا يوجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية.
٢. لا توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة.

مجالات البحث:

١. المجال البشري: لاعبي الريشة الطائرة فئة الناشئين في اندية محافظة ديالى.
٢. المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٠/١/٣١ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢١.
٣. المجال المكاني: قاعة نادي ديالى الرياضي المغلقة .

الباب الثاني:

يتضمن هذا الباب على الدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، إذ تم التطرق إلى المظاهر الحركية وأنواعها وأهميتها، وكذلك التطرق إلى المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة وأنواعها، توضيح التمرينات الرياضية وأهميتها في التدريب وتطوير الحركات الرياضية ومردودها على الجسم بصورة عامة ، وتم التطرق إلى فئة الناشئين وخصائصها العمرية وكيفية تدريبها فضلاً عن الأداء الحركي وماهية الأداء، وعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة لتدعم البحث من الناحية العلمية.

الباب الثالث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ذات الاختبارات القبليّة والبعدية لملائمة طبيعة البحث وتم اختيار عينة من أندية محافظة ديالى فئة الناشئين إذ قسمت عينة البحث والمكونة من (١٠) لاعبين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وجرى الاختبار القبلي للمجموعتين وبعدها قام الباحث بتطبيق البرنامج المتضمن لتمرينات النقل الحركي على المجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وتم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعالجة النتائج إحصائياً.

الباب الرابع:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج البحث التي تم الحصول عليها من خلال استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة، وقد تم عرض تلك النتائج على شكل جداول وأشكال بيانية، تم مناقشتها بشكل علمي دقيق ودعت بالمصادر العلمية.

الباب الخامس:

في ضوء نتائج البحث والحقائق العلمية توصل الباحث إلى الاستنتاجات والتوصيات الآتية:

١. ان لتمريبات النقل الحركي أثر فاعل في تطور أداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد بالريشة الطائرة بشكل أكبر من التمرينات البدنية الاعتيادية.
٢. ساهمت تمرينات النقل الحركي بتوظيف ظاهرة النقل الحركي بشكل أفضل وبالتالي ساهمت في توفير القوة والسرعة اللازمة لأداء مهارتين.
٣. ساهمت تمرينات النقل الحركي في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي حررته من الخوف الحاصل من عدم أداء المهارات بشكل صحيح وفاعل.

التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:
١. تضمين الوحدة التدريبية تمرينات النقل الحركي المناسبة للعبة الريشة الطائرة وخصوصاً عند التدريب على التمرينات التي تتطلب القوة والسرعة عند الأداء.
 ٢. تضمين الوحدات التدريبية الخاصة للألعاب المختلفة على تمرينات النقل الحركي؛ لما لها من أثر في تطوير الأداء والانجاز.
 ٣. استخدام تمرينات النقل الحركي عند التدريب على المهارات الأخرى في لعبة الريشة الطائرة.

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
٢٣-١٨	الباب الأول
١٩	١-التعريف بالبحث
٢٠-١٩	١-١ المقدمة وأهمية البحث
٢١	٢-١ مشكلة البحث
٢٢	٣-١ أهداف البحث
٢٢	٤-١ فروض البحث
٢٢	٥-١ مجالات البحث
٢٣	٦-١ تحديد المصطلحات
٥٩-٢٤	الباب الثاني
٢٦	٢- الدراسات النظرية والسابقة
٢٦	١-٢ الدراسات النظرية

٢٩-٢٦	١-١-٢ المظاهر الحركية
٣٠-٢٩	٢-١-٢ البناء الحركي
٣٠	١-٢-١-٢ الحركة المكونة من ثلاثة أقسام (الوحيدة)
٣٠	٢-٢-١-٢ الحركة المكونة من قسمين
٣٠	١-٢-٢-١-٢ الحركة المتكررة:
٣١	٢-٢-٢-١-٢ الحركات المركبة
٣٢-٣١	٣-١-٢ الإيقاع الحركي (الوزن الحركي)
٣٣-٣٢	٤-١-٢ الانسياب الحركي
٣٣	٥-١-٢ التوقع الحركي
٣٤	١-٥-١-٢ التوقع الحركي الذاتي
٣٤	٢-٥-١-٢ توقع حركات الغير
٣٥	٦-١-٢ فوائد التوقع الحركي
٣٨-٣٥	٧-١-٢ النقل الحركي
٣٩-٣٨	٨-١-٢ أهمية النقل الحركي في الحركات الرياضية
٣٩	٩-١-٢ أنواع النقل الحركي
٤٠-٣٩	١-٩-١-٢ ظاهرة انتقال الحركة من الجذع إلى الأطراف
٤١-٤٠	٢-٩-١-٢ ظاهرة انتقال الحركة من الأطراف إلى الجذع
٤٢-٤١	٣-٩-١-٢ واجب الرأس في قيادة الجسم
٤٣-٤٢	١٠-١-٢ لحظة عن لعبة الريشة الطائرة
٤٤-٤٣	١-١٠-١-٢ المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة
٤٤	٢-١٠-١-٢ الإرسال
٤٥	١-٢-١٠-١-٢ الإرسال العالي الطويل
٤٦-٤٥	٢-٢-١٠-١-٢ الإرسال القصير
٤٧-٤٦	٣-١٠-١-٢ الضربة الأمامية

٤٧	٤-١٠-١-٢ الضربة الخلفية
٤٧	٥-١٠-١-٢ ضربة الإبعاد
٤٨	١-٥-١٠-١-٢ ضربة الإبعاد الهجومية
٤٨	٢-٥-١٠-١-٢ ضربة الإبعاد الدفاعية
٤٩	٦-١٠-١-٢ الضربة الساحقة
٥٠	١-٦-١٠-١-٢ مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية (الإبعاد الدفاعية ، الهجومية والضرب الساحق)
٥٠	١-١-٦-١٠-١-٢ (مرحلة الإعداد)
٥٠	٢-١-٦-١٠-١-٢ مرحلة الضرب
٥٠	٣-١-٦-١٠-١-٢ مرحلة المتابعة
٥٢-٥١	١١-١-٢ التمرينات البدنية
٥٣-٥٢	١٢-١-٢ دور التمرينات الرياضية في تنمية الحركات
٥٤-٥٣	١٣-١-٢ فئة الناشئين
٥٥-٥٤	١٤-١-٢ تدريب الناشئين
٥٦-٥٥	١٥-١-٢ الاداء الحركي
٥٧	2-٢ دراسات سابقة
٥٧	١-٢-٢ دراسة حذيفة خليل إبراهيم الحربي
٥٨	٢-٢-٢ دراسة ليث جبار نعمة
٥٨	٣-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة
٥٩	١-٣-٢-٢ أوجه التشابه
٥٩	٢-٣-٢-٢ أوجه الاختلاف
٧٢-٦٠	الباب الثالث
٦١	٣- منهج البحث وإجراءاته
٦١	١-٣ منهج البحث

٦٣-٦١	٢-٣ عينة البحث
٦٤-٦٣	٣-٣ أدوات وأجهزة البحث
٦٤	٤-٣ تحديد الاختبارات مهارية
٦٥-٦٤	١-٤-٣ مواصفات اختبار ضربة الإبعاد الدفاعية
٦٧-٦٦	٢-٤-٣ مواصفات اختبار الضربة الساحقة
٦٨-٦٧	٥-٣ التجربة الاستطلاعية
٦٩-٦٨	٦-٣ تحديد التمرينات المقترحة
٧٠	٧-٣ الاختبار القبلي
٧١-٧٠	٨-٣ تطبيق البرنامج
٧١	٩-٣ الاختبار البعدي
٧٢	١٠-٣ الوسائل الإحصائية
٨٤-٧٣	الباب الرابع
٧٤	٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٧٧-٧٤	١-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.
٨٠-٧٧	٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.
٨٤-٨١	٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدي لمهاتري الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
٨٧-٨٥	الباب الخامس
٨٦	٥- الاستنتاجات والتوصيات.
٨٦	١-٥ الاستنتاجات.
٨٧	٢-٥ التوصيات.

٩٦-٨٨	المصادر
٩٥-٨٩	المصادر العربية.
٩٦	المصادر الأجنبية.
٩٦	مصادر شبكة المعلومات العالمية.
١٥٥-٩٧	الملاحق
a-b-c	Abstract

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان
٦٢	الجدول (١) يبين المرحلة العمرية والأعمار التدريجية والقياسات الجسمية لعينة البحث.
٦٣	الجدول (٢) يبين التصميم التجريبي للبحث.
٦٩	الجدول (٣) يبين نسبة الاتفاق بين آراء الخبراء لتحديد التمرينات بنسبة (٨٠٪) فما فوق.
٧٥	الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة.
٧٨	الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية.

٨١	الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لمهارة الضرب الساحق وضربة الأبعاد الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ي) المحتسبة والجدولية ودالاتهما الإحصائية.
----	---

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان
٢٨	شكل (١) يوضح الظواهر الحركية
٣٦	شكل (٢) يوضح علاقة الجذع مع الأطراف
٤٦	شكل (٣) يوضح أنواع الإرسالات (السريع - المستقيم - الدوراني)
٤٨	شكل (٤) يوضح ضربة الأبعاد الدفاعية
٤٩	شكل (٥) يوضح الضربة الساحقة
٦٥	شكل (٦) يوضح اختبار أداء مهارة ضربة الأبعاد الدفاعية
٦٦	شكل (٧) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق
٧٦	الشكل (٨) يوضح مدى تطور مستوى أداء المجموعة الضابطة لمهارة الضرب الساحق استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي
٧٧	الشكل (٩) يوضح مدى تطور مستوى أداء المجموعة الضابطة لمهارة ضربة الأبعاد الدفاعية استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي

رقم الصفحة	العنوان
٩٨	ملحق (١) استمارة معلومات ونتائج اختبار ضربة الأبعاد الدفاعية

٧٩	الشكل (١٠) يوضح مدى تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية لمهارة الضرب الساحق استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي
٧٩	الشكل (١١) يوضح مدى تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية لمهارة ضربة الأبعاد الدفاعية استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي
٨٢	الشكل (١٢) يوضح مدى تباين مستوى أداء مهارة الضرب الساحق بين المجموعة الضابطة والتجريبية استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار البعدي
٨٣	الشكل (١٣) يوضح مدى تباين مستوى أداء مهارة ضربة الأبعاد الدفاعية بين المجموعة الضابطة والتجريبية استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار البعدي

قائمة الملاحق

٩٩	ملحق (٢) استمارة معلومات ونتائج اختبار الضرب الساحق
١٠٠	ملحق (٣) قائمة تبين أسماء ودرجات العلمية والاختصاص للخبراء
١٠١	ملحق (٤) استمارة الاستبانة
١٢٨	ملحق (٥) نماذج من الوحدات التدريبية
١٥١	ملحق (٦) الكوادر المساعدة
١٥٢	ملحق (٧) قائمة تبين أسماء والدرجات العلمية والاختصاص للخبراء
١٥٣	ملحق (٨) نموذج لوحة تدريبية اعتيادية

١-التعريف بالبحث**١-١ المقدمة وأهمية البحث :**

أهتم المفكرون العرب بالجانب الرياضي باعتباره ركيزة أساسية لبناء الفرد المسلم في بداية العهد الاسلامي وهذا ما أشار اليه (خالد القضاة): " حيث كان الإمام الغزالي وهو احد رواد التربية في الإسلام يرى ضرورة أن يأخذ المتعلم قسطاً وافراً من الرياضة البدنية واللعب حتى لا يموت قلبه" (١).

" وتعد الريشة الطائرة إحدى العاب المضرب ، وهي من الألعاب الفردية ، اذ تلعب في العديد من أقطار العالم وكرياضة تلعب لغرض الاستمتاع من قبل العديد من الناس وعادةً تلعب داخلياً وأيضاً يمكن لعبها خارجياً ، وهي يمكن ان تلعب بشكل فردي أو زوجي أو مختلط" (٢).

وتعتمد لعبة الريشة الطائرة بصورة كبيرة على عناصر القوة والسرعة فضلاً عن عناصر اللياقة البدنية الأخرى اذ تحتاج الى قوة كبيرة لضرب الريشة وتميرها بسرعة الى ساحة الخصم نظراً لوزنها الخفيف ، ومن المعلوم إن هذه القوة تأتي من خلال العضلات وتزداد باشتراك مجاميع اكبر أو عضلات أكثر.

وبما ان التمرين هو اداة المدرب لتحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية المنشودة، لذلك ينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات والتي تحقق أهداف البحث، لذلك قام الباحث باختيار عدة تمرينات يعتقد صلاحيتها لذلك، ومن خلال هذه التمرينات والتكرار والاستمرار عليها يتمكن اللاعب من استغلال القوى المضافة من عملية انتقال القوة بين أجزاء الجسم وتوظيفها عند الحاجة لها فضلاً عن تقليل الحركات والشد الزائد من خلال انسيابية الحركة. وان هذه التمرينات تعمل على إشراك مجاميع عضلية معينة، هذه المجاميع تشترك في أداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة، لاسيما عضلات الجذع الكبيرة

(١) خالد القضاة ؛ المدخل إلى التربية والتعليم ، (دار اليازوري العلمية، ب.ت) ، ص ٢٦٢.

(٢) عبد الستار الصراف ؛ العاب المضرب : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣) ، ص ١٣٧.

وعضلات الذراعين والساعد، مما يوفر السرعة والقوة المناسبة لاداء هاتين المهارتين من خلال اشتراك أكثر من مجموعة عضلية في الواجب الحركي المنشود. وبذلك تتوفر لدى اللاعب العناصر الفنية والبدنية للاداء الجيد. وتكمن أهمية هذه التمرينات لتطوير النقل الحركي إذ أن مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الخلفي تحتاج الى قوة انفجارية وقدرة عالية على الأداء لا يمكن إنتاجها بواسطة عضلات الذراعين فقط والاعتماد على هذه القوة بصورة مطلقة .

وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث، قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات تعمل هذه التمرينات على عضلات الجذع والذراعين المشتركة بأداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية وتمكن اللاعبين من خلال أدائها من توظيف ظاهرة النقل الحركي وذلك لان هذه التمرينات تحتاج في ادائها إلى عمل المجاميع العضلية بشكل متزامن وغير متزامن مما يؤدي إلى تطور قدرة اللاعب على النقل الحركي وبالتالي يؤدي إلى تطور في أداء المهارة عن طريق توفر السرعة والقوة المطلوبة.

٢-١ مشكلة البحث

إن ضعف الأداء الحاصل في مهارتي الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة ناتج في اغلب الحالات من ضعف استثمار ظاهرة النقل الحركي وعدم الاستفادة من تلك القوة المنقولة من أجزاء الجسم ، إذ إن عدد كبير من اللاعبين يمارس هذه المهارات معتمداً على القوة الناتجة من مفصل المرفق وعضلات الساعد فقط أو من مفصل الكتف معتمداً على قوة عضلات الساعد والعضد، وفي احسن الحالات يعتمد على حزام الكتف في إنتاج القوة .

ومن خلال مشاهدة الباحث كلاعب ومدرب ، لاداء اللاعبين لهذه المهارات بالريشة الطائرة ، لاحظ عدم توظيف ظاهرة النقل الحركي من الجذع الى الأطراف العليا لدى الناشئين على وجه الخصوص وعدم استثمار الزيادة في القوة المترتبة من عملية النقل الحركي مما يضعف قوة الضربة والأداء الفني للضربة والذي يسبب سقوط الريشة بمنطقة أقرب للشبكة من جهة الخصم مما يمكن اللاعب الخصم من تحقيق ضربة ساحقة، هذا بالنسبة لضربة الإبعاد الدفاعية أما بالنسبة للضربة الساحقة فإن الضربة تكون ضعيفة يتمكن اللاعب الخصم من إرجاعها بصورة سهلة، لذا أرتى الباحث دراسة هذه الحالة محاولاً وضع حلول مناسبة لها من خلال إعداد تمارين لتطوير النقل الحركي للحصول على القوة والسرعة المطلوبة لأداء مهارة الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة.

٣-١ هدفا البحث

١. إعداد تمارين لتطوير النقل الحركي لمهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية للاعبى الريشة الطائرة للناشئين .
٢. الكشف عن تأثير التمارين فى تطور أداء مهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين.

٤-١ فرضيتا البحث

١. لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء مهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية.
٢. لا توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهاتري الضرب الساقق والأبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ **المجال البشرى** : لاعبى الريشة الطائرة فئة الناشئين فى أندية محافظة ديالى .
- ٢-٥-١ **المجال الزمانى** : ٢٠١٠/١/٣١ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢١
- ٣-٥-١ **المجال المكانى** : قاعة نادي ديالى الرياضى المغلقة .

٦-١ تحديد المصطلحات

١. **التمرينات** : وهي الوسيلة الوحيدة لاستيعاب عناصر اللعب أو إعادتها وتكرارها حتى تصل إلى الهدف المطلوب والإعداد المطلوب^(١).
٢. **النقل الحركي** : ويقصد به انتقال مترابط ومتزامن او غير متزامن وبطريقة متآزرة بين أعضاء الجهاز الحركي في جسم الإنسان أثناء الأداء الحركي للحصول على القوة والسرعة اللازمة للأداء الأفضل^(٢).
٣. **الضرب الساحق** : ويقصد به توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الاسفل ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ، ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة للسرعة الشديدة والخاطفة للريشة والتي لا تكاد تشاهد^(٣).
٤. **ضربة الإبعاد** : وهي من أكثر الضربات استخداماً في الريشة الطائرة وتكون على شكلين ضربة الإبعاد الهجومية وضربة الإبعاد الدفاعية^(٤).

(١) ريسان خريبط وآخرون ؛ التمارين الفردية بكرة السلة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة ، ١٩٨٩)، ص ١٣٤ .

(٢) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة، ط ١ : (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، ٢٠٠٧) ، ص ٦١ .

(3) <http://www.badna:aphp>.

(٤) Ibid.

٢- الدراسات النظرية والسابقة**١-٢ الدراسات النظرية****١-١-٢ المظاهر الحركية**

معنى المظاهر الحركية: إن مظاهر الحركة تبحث في العلاقة بين شكل الحركة الظاهري وهدفها ، وإن هذه المظاهر متعلقة بجهاز الحركة للإنسان وبالقوانين الميكانيكية للحركة.

وتأتي أهمية فهم الحركة ومظاهرها للقائمين بالتعليم في مجال التربية الرياضية لان القائم بالتعليم او التدريس او حتى التدريب يضطر في أحيان كثيرة الى أن يؤدي بعض أقسام الفعل الحركي بنفسه، إذ أكد وجيه محجوب نقلاً عن (كورت ماينل) "إن الهدف الأساس للملاحظة الخارجية للصفات الحركية ينصب بالدرجة الأولى على المميزات المهمة للتصرف الحركي وتحويل تركيز المعلم لهذه المميزات. وبهذا يصبح ذا قابلية لتركيز عمله وطرائق تدريسه على نقاط حركية أساسية معينة، ومن هذا المنطلق جاءت أهمية دراسة الظواهر الحركية لجسم الانسان"^(١).

ويشير (عبد الله حسين اللامي)^(٢) إلى إن مظهر الحركة هو الشكل المميز لتلك الحركة والتي يتم مشاهدته من قبل المشاهد والذي يبين انسيابية وجمال هذا الأداء وبين هدفها الأصلي الذي يؤدي من اجله فكل حركة لها مظهر وشكل خاص يميزها عن بقية الحركات، فحركات كرة السلة تختلف عن حركات كرة القدم، والجمناستك عن السباحة... فلكل فعالية مظهرها وشكلها الخاص بها مثلما نميز شخص عن آخر من خلال مظهره وشكله ولون بشرته ، كما يتوقف تطوير الحركات الرياضية الخاصة بالفعاليات الرياضية المختلفة على معرفة المظاهر الحركية لتلك

(١) وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٢)، ص٧٧.

(٢) عبد الله حسين اللامي ؛ أساسيات التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، ب.ت) ، ص٥٣.

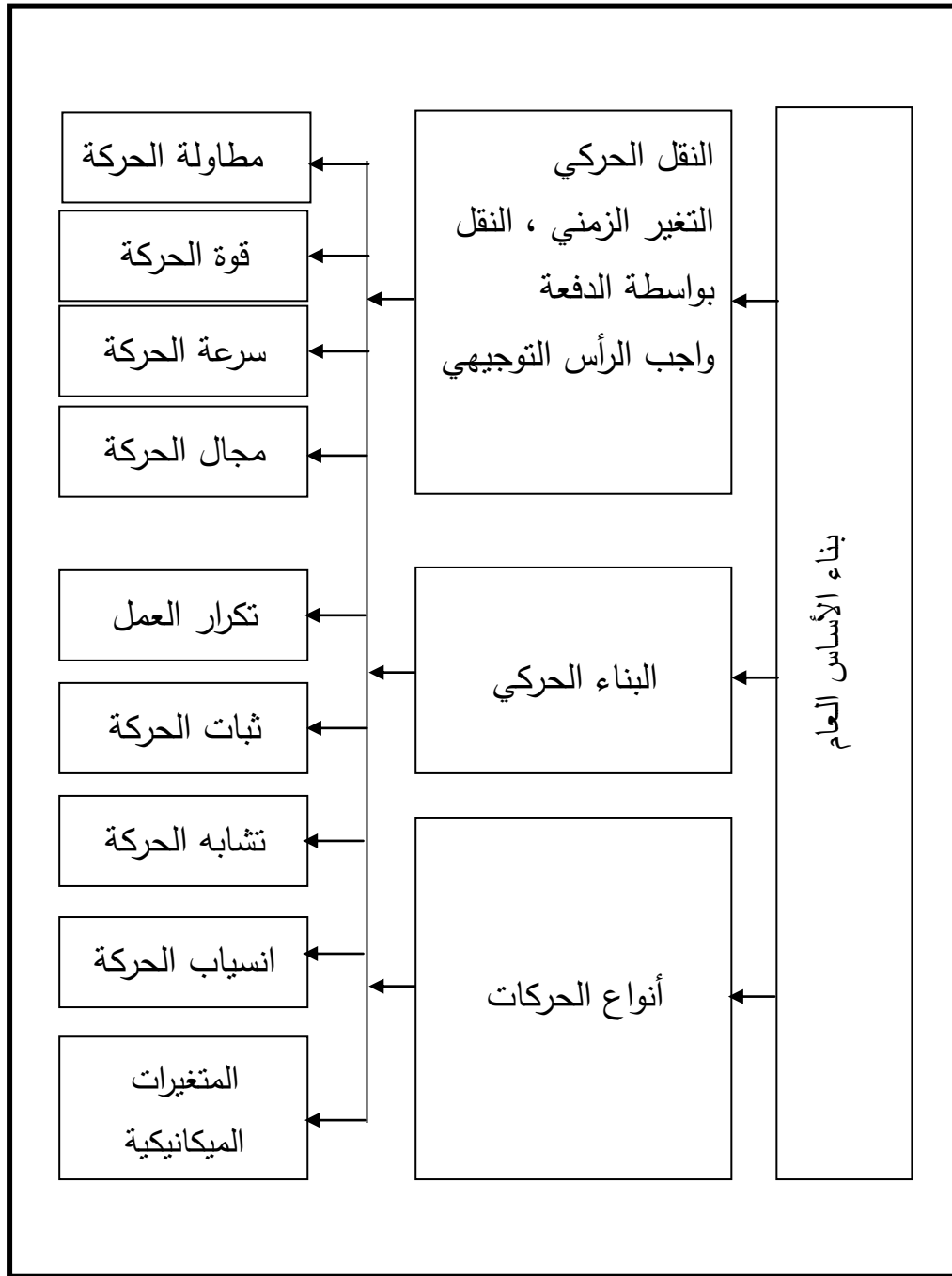
الفعاليات والألعاب فضلاً عن تنمية القدرات البدنية الخاصة بها وان ابرز خصائص مظاهر الحركة هي:

١. البناء الحركي .
٢. النقل الحركي.
٣. الإيقاع الحركي.
٤. الانسياب الحركي.
٥. التوقع الحركي.

إن الحركات الرياضية أو أي حركة يؤديها الرياضي تنتقل من جزء لآخر من جسم الإنسان في عملية النقل الحركي . وهذا النقل لمجموع الحركة الواحدة له شكل وبناء خاص، فعندما يكون النقل الحركي للفعالية أو المهارة من قسم لآخر جيد يكون الأداء جيد... إذ إن المهارة الحركية تبنى من ثلاثة أقسام يُكمل كل قسم الآخر حتى تظهر هذه المهارة بشكلها النهائي، وهذه الأقسام هي التي تبنى عليها الحركة وتشكل المهارة المطلوبة^(١). إن الشكل العام لنشاط الرياضي المختلف يعني المظهر العام للنشاط الرياضي أي يعني الشكل الظاهري للحركات. أي ان أي نشاط حركي يختلف عن النشاط الآخر ويُعرف من خلال مظهره الخارجي^(٢).

(١) عبد الله حسين اللامي ؛ المصدر السابق نفسه ، ص ٥٤.

(٢) وجيه محبوب؛ التحليل الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ، ص ٥٤.



شكل (١) يوضح الظواهر الحركية^(١)

(١) وجيه محبوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، ط١ ، ٢٠٠١) ،

إن للحركة عدة مظاهر، والتي منها حركات العمل والتي تستخدم في الإنتاج المادي لإشباع الحاجات الاجتماعية العديدة للمجتمع والحركات التعبيرية بالجسم أو الملامح أو الكلام أو الكتابة والحركات الرياضية التي تستخدم بهدف بناء وتربية الفرد تربية صحية ونفسية متزنة من كافة الجوانب، وما يهمننا في هنا المظهر الثالث وهو الحركات الرياضية^(١).

ومن ذلك يتضح ان هنالك ترابط بين المظاهر الحركية وبين مراحلها سواء كانت هذه الحركة متزامنة بين أجزاء الجسم او متسلسلة، وإن هذه المظاهر تشكل جوانب الأداء الجمالي الناجح من جهة، ومن جهة أخرى فهي من ضروريات الأداء والتي من خلالها تتوفر للفعل الحركي العناصر الأساسية للأداء كالقوة والانسائية والرشاقة والمرونة فضلاً عن الاقتصاد بالجهد والذي يساعد اللاعب على مطاولة الممارسة للأداء والفعل الحركي. وأغلب ما تبرز فوائدها في الفعاليات التي تتطلب أداء إجمالي عالي مثل الجمناستك والرقص الفني على الجليد والغطس... الخ.

وإن لها دوراً كبيراً على مستوى الأداء المهاري (التكنيك) وكذلك التخطيطي (التكتيك) مما يساهم في تحقيق أعلى مستوى للإنجاز من خلال اجتماع الصفات البدنية مع المظاهر الحركية السليمة.

٢-١-٢ البناء الحركي^(٢):

إن تقسيم الحركة يعكس ظواهر هدف الحركة فلو نظرنا لممارسة لاعب مبتدئ لمهارة معينة سوف نرى وضع جسمه منذ بدء الحركة الى نهاية الحركة ونوعية واتجاه وتسلسل حركة المفاصل مع رؤية مصدر القوة في حركة المفاصل والتنسيق والتوقيت بين عمل الجهاز الحركي، ويظهر الشكل العام للحركة بشكل

(١) نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي؛ (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، ط ٢، ٢٠٠٠)، ص ٩٢.

(٢) وجيه محبوب؛ علم الحركة التعلم الحركي؛ (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٩)، ص ١٣١.

غير متزن ومتربط بصورة صحيحة، وعندما نحلل الشكل الظاهري العام للحركة سوف نجد مبنياً على ثلاثة أشكال أو ظواهر وهو الشكل الثنائي والثلاثي والمركب.

١-٢-١-٢ الحركة المكونة من ثلاثة أقسام (الوحيدة):

وهي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة ، وتتكون من ثلاثة أقسام ويمكن رؤيتها عن طريق فلم بطيء أو ملاحظة بعض الأقسام عندما تكون الحركة في تعلمها الأولي . إن الحركة الوحيدة هي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة وينتهي واجبها ويمكن أن تبدأ حركة جديدة ولها ثلاثة أقسام: أولي ، متوسط ونهائي . والمتعارف عليه في الكتب العربية القسم الأولي (التحضيرية) ، والقسم الثاني الوسطي (الرئيسي) ، والقسم الثالث النهائي كالضربة الساحقة وضربة الإرسال مثلاً في لعبة الريشة الطائرة.

٢-٢-١-٢ الحركة المكونة من قسمين:

١-٢-٢-١-٢ الحركة المتكررة:

هي الحركة التي تندمج فيها المرحلة النهائية مع المرحلة التمهيديّة ويشكلان معاً المرحلة المزدوجة تليها المرحلة الرئيسية التي يتحقق فيها هدف الحركة .
فلو كررنا حركة الدرجة الأمامية عدة مرات يصبح القسم النهائي بدائي لحركة أخرى أو لو استمرينا بالمشي أو الركض لاندمجت الأقسام وأصبحت واجباً رئيسياً وهو الركض أو المشي مع الأخذ بنظر الاعتبار إن الحركات المتكررة متشابهة مثل: المشي ، السباحة، والحركة من وإلى القاعدة في لعبة الريشة الطائرة ،... بحيث لو أعيدت الحركة عدة مرات لاندمج القسم التحضيرية مع النهائي أي إن الحركة تتكرر لعدة مرات ويكون الشكل تكون من قسمين:
القسم الأول : وهو اندماج القسم التحضيرية والنهائي.
القسم الثاني: وهو القسم الرئيسي الذي تقع فيها الحركة.

٢-١-٢-٢-٢ الحركات المركبة^(١):

وهي الحركات التي تحتوي على حركات ثلاثية وثنائية في آن واحد وكذلك على حركات ثلاثية متعددة، معنى هذا انها تحتوي على مهارتين أو أكثر... فإذا حللنا الحركات الرياضية فقد نجد بعض الحركات الرياضية إن قسمها النهائي هو بدائي لحركة أو مهارة أخرى مختلفة ولكن عندما نحلل الحركات نأخذ كل قسم ومهارة على حدة ، فلاعب الريشة يتحرك من القاعدة بطريقة (زحف الملامك) ثم يقفز لأداء ضربة ساحقة، وكذلك القفز على الحصان الخشبي يحتوي على مهارات متعددة إذا ما قُسمت، فالحركة المركبة تلك الحركة التي تكون فيها مهارات متعددة ثنائية أو ثلاثية ولا يفصل بينها أي قطع. وتكون تأدية المهارات المتعددة وكأنها مهارة واحدة^(٢).

٣-١-٢ الإيقاع الحركي (الوزن الحركي)

يُعرف الإيقاع الحركي انه: " قدرة الرياضي في السيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط ومع قدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعياً لخدمة الواجب ، يقول دياتشكوف نفهم من تعبير الوزن أو الإيقاع الحركي هي الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتفاعل بين أجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء ، وهو حركة الأجزاء المترابطة مع التوازن بالفترات بين الشد والارتخاء بوتيرة واحدة"^(٣).

وقد تختلف إمكانية إخراج الوزن الكلي من لعبة إلى أخرى، اذ يشير (كورت ماينل ، ١٩٨٧) الى ان العاب الطاولة تختلف عنها من الألعاب ذات التكنيك العالي والتي يلعب الاداء الشعوري للحركة دوراً أساساً في الانجاز العالي

(١) وجيه محبوب ؛ علم الحركة والتعلم الحركي ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٣١

(٢) وجيه محبوب؛ المصدر نفسه ، ص ١٣٧.

(٣) وجيه محبوب ، علم الحركة والتعلم الحركي ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٣.

(كالتزحلق على الجليد والجمناستك) ، وفي مثل هذه الحالات فإن الرياضي عليه الشعور بالوزن أولاً ومن ثم إمكانية إخراج الوزن الحركي ، وهذا يتم بمساعدة السمع ، فعلى سبيل المثال استعمال جهاز يعين ضربات المجداف أو مكبر الصوت في السباحة، أما في لعبة الريشة الطائرة فإن تقدم اللاعب لأداء المهارة الهجومية أو الدفاعية فوق الشبكة ثم الرجوع إلى القاعدة هو أيضاً مثال للوزن الحركي، أما بالنسبة للوزن الجماعي الذي يعتبر هدفاً وطريقةً يكون الواجب منه بناء الوزن للفريق الذي يتوافق مع الوزن الفردي بشكل جيد أي ان الرياضي يجب ان يكون له الشعور الكامل بالمجموعة وبدوره بالإخراج.

إن قيمة الوزن الجماعي كطريقة متأتية من سعادة الأداء الجسمي ضمن المجموعة الإنسانية، وهناك بعض الألعاب لا يمكن ان تتم إلا بانجاز المجموعة كالذي نجده في العروض الرياضية^(١).

٢-١-٤ الانسياب الحركي:

عند مقارنة سير الحركات كالذي يقع من قبل المدرسين والمدربين باستمرار تظهر صفات لسير الحركات والتي يطلق عليها الانسياب الحركي^(٢).
ويضيف (نبيل محمود) بأن انسياب الحركة هو " أحد مظاهر التوافق الحركي الجيدة التي تؤدي بدون توقف او حدوث زوايا حادة في مسارها الحركي، بل تظهر المسارات على شكل أقواس عند رسم تلك المسارات ، ويظهر فيها جمال الحركة عند اللاعب الممارس"^(٣).

(١) كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة: عبد علي نصيف ، ط٢ : (وزارة العلمي العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ب.ت)، ص ٨٠.

(٢) المصدر نفسه ، ص ٧٩.

(٣) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية : (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٧)، ص ٦٩.

ويؤكد (نبيل محمود) نقلاً عن (بسطويسي احمد، ١٩٩٦) بأنها: " حدوث الحركة دون توقف ملموس بين اجزائها" وهذا يعني الانتقال الحركي بين اجزاء ومراحل الاداء الحركي سواء كانت تلك الحركات وحيدة المراحل أو ثنائية المراحل او جملة حركية أو حركات مركبة ، ويعرف (عصام عبد الخالق ١٩٨٠) الانسياب بالتوافق الأمثل بين أجزاء الجسم عند أدائه للحركات الرياضية والتوزيع الأمثل للقوة خلال زمن الحركة.

ويمكن مشاهدة مظهر الانسياب الحركي عند الرياضيين الممارسين اذ يصل لديهم التعلم الى مراحل الأخرى وتثبت المهارة وتصل الآلية في الأداء وعكس ذلك لا يمكن مشاهدة الانسياب لدى اللاعبين المبتدئين لظهور حركات مصاحبة أثناء الأداء في مراحل التعلم الأولى^(١).

٢-١-٥ التوقع الحركي^(٢):

ان التوقع الحركي ينتج عن الاستيعاب الكامل للحركات في الالعب الرياضية المختلفة ، اذ ان حركات الرياضي المختلفة ترتبط بمدى استيعابه للمهارات الاساسية المنفصلة للعبة خلال عملية التدريب ومن خلال ممارسته لتلك المهارات وما يمتلك من خبرة وبالتالي تصبح له القدرة على توقع الحركات في المرحلة اللاحقة سواءً لحركاته أو لحركات الخصم.

والتوقع الحركي: عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تلي الهدف والحركات التي تسبقه ومعرفة الأهداف المتداخلة للحركة .
وهناك نوعان للتوقع الحركي :

(١) نبيل محمود شاكر؛ ٢٠٠٧، المصدر نفسه، ص ٧٠.

(٢) وجيه محبوب ، نزار الطالب ؛ التحليل الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢)، ص ١٣٥-١٣٩.

٢-١-٥-١ التوقع الحركي الذاتي

هو كل ما يتوقعه الرياضي حول الحركات التي يقوم بها ذاتياً ويشعر بها وبمسارها الحركي الكامل وبنائها الحركي سواء كان هذا البناء ثلاثياً أو ثنائياً وكذلك معرفة سير الحركات في الحركات المركبة أو الحركات المترابطة... إن التوقع الحركي مرتبط ارتباطاً كاملاً في قابلية الحواس المختلفة كاللمس والبصر... الخ . فضلاً عن الحواس المعرفة هناك حاسة داخلية سواء كانت أنية عن طريق الإيعازات التي ترسلها أجهزة التوازن في الإذن أو الناتجة عن التوتر الحاصل للعضلات والأوتار تساعد في التوقع الحركي المنسجم مع محيط الحركة.

٢-١-٥-٢ توقع حركات الغير

إن توقع حركات الغير يعد من المهارات المهمة في ألعاب المضرب، فالتوقع الحركي في هذه الألعاب يشير إلى الكشف الكامل عن خط سير حركات الخصم ومن ثم تجاوزها بشكل أو بآخر .
إن تجارب الرياضي السابقة تلعب دوراً كبيراً في هذا التوقع ، ومهما كانت درجة المهارة أو الأوتوماتيكية التي وصل إليها الرياضي فإنه لا يتمكن من التحكم في اللعب ما لم يتمكن من معرفة ما توصل إليه الخصم من مهارة وما متوقع من ذلك الخصم في حالات اللعب المختلفة.

٢-١-٦ فوائد التوقع الحركي^(١):

- ١ . معرفة الحركة وهدفها .
- ٢ . معرفة خط سير المركبات .
- ٣ . معرفة التغير في خط سير الحركات .
- ٤ . المعرفة المسبقة بخط سير الحركات بالنسبة للخصم .

(١) وجيه محبوب ، نزار الطالب ؛ المصدر نفسه ، ص ١٣٧ .

٥. التوقع الحركي الجيد يساعد في انسيابية الحركة.
٦. تسهيل عملية تعلم الحركات المركبة.
٧. التوقع الحركي الجيد يساعد في توزيع الجهد على الحركات المتتالية.
٨. تجنب الإصابات.
٩. اقتصادية الحركة.
١٠. تسهيل عملية تعلم المهارات الجديدة.
١١. الاستفادة من التوقع الحركي الجيد في التكنيك.
١٢. مساعدة اللاعب في التحكم بالأقسام الثلاثة من البناء الحركي.
١٣. سهولة معرفة حركات الخصم في وقت مبكر.
١٤. سهولة توقع سير المناولة من الزميل أو من الخصم في الألعاب الفرعية.

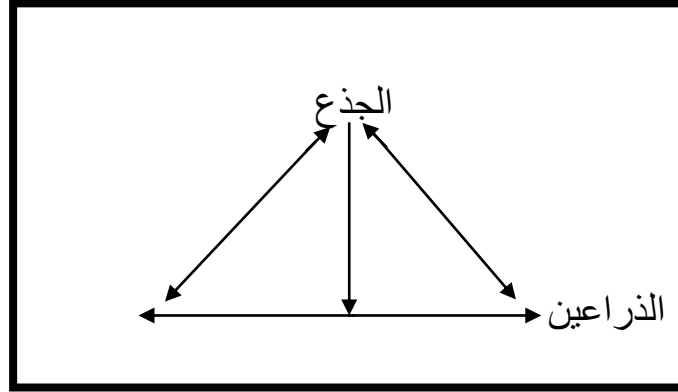
٢-١-٧ النقل الحركي:

يرى بسطويسي احمد بأن النقل الحركي بمفهومه العام: عبارة عن تآزر حركي بين مجموعتين عضليتين بغرض تعضد إحدى المجموعتين الأخرى للاسهام في تحقيق الهدف الحركي المنشود^(١).

إذ تنتقل أجزاء الجسم العديدة مع بعضها لتكوين الحركة ، إذ تنتقل الحركة من جزء الى جزء عن طريق المفاصل بحركة انسيابية مترابطة لخدمة الهدف أي ان تتدرج حركة الأجزاء من عضو لآخر او بشكل منفصل وموزون مناسب بقوة اقتصادية مناسبة ، ونقصد بأجزاء الجسم الموجودة في الأطراف والجذع والرأس أي ان الجذع هو مركز الجسم ويقع فيه مركز ثقل الجسم^(٢).

(١) بسطويسي احمد ؛ اسس نظريات الحركة : (ط١ ، دار الفكر العربي ، ٩٤ شارع عباس العقاد ، مصر ، ١٩٩٦) ، ص ٢١٢ .

(٢) وجيه محبوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٩١ .



شكل (٢)

يوضح علاقة الجذع مع الأطراف

ويشارك الجهاز الحركي في أداء الحركات وذلك بمشاركة المجاميع العضلية الكبيرة مع جميع المفاصل^(١).

وإذا لم ترى حركة مفصل من خلال الأداء الحركي فهذا يعني وجود عمل عضلي لتثبيت هذا المفصل ، إن متطلبات العمل البايوميكانيكي للجهاز الحركي تجعل أداء الأعضاء بمعزل عن غيرها أمراً لا فائدة منه فضلاً عن عدم امكانية حدوثه في أغلب الأحيان وعند بناء التكنيك لدى الرياضي منذ مرحلة الناشئين وحتى تدريب رياضة المستويات العليا يلعب بناء ربط الحركات المنفردة ، فيما يخص الزمان وسعة القوة المصروفة دوراً مهماً^(٢).

إذ إن جميع حركات القفز تتم بواسطة حركة مرجحة الذراعين ، فإذا كان القفز برجل واحدة فتشارك الرجل القائدة بجانب الذراعين في حركة المرجحة وهذا العمل يساعد على إعطاء العضو القائم بالحركة تعجيلاً باتجاه القفز العالي.

إن تداخل حركات أعضاء ومفاصل الجسم سيؤدي إلى النقل الحركي من عضو لآخر ومثال ذلك فعالية رمي الرمح ، إذ تشاهد الحركات المتتالية لأعضاء

(١) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، ٢٠٠٥) ، ص ١١٦.

(٢) كورت ماينل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨٢.

ومفاصل الجسم ، اذ تبدأ الحركة الأولى بالجزع ثم بالذراع الرامية وتكون كالأتي (العُضد-الساعد-الكف)^(١).

أي ان أي حركة رياضية لا تتم بصورة صحيحة إلا اذا اشتركت جميع اجزاء الجسم في أدائها ، وان يكون هناك تناسق وتوافق بين حركات اجزاء الجسم وان تعمل جميعاً على انجاز مداخل الواجب الحركي المراد تحقيقه...

وعادةً ما يلجأ الجسم البشري الى النقل الحركي لزيادة قوة وسرعة العضو المكلف بالأداء . والنقل الحركي هو أحد الخصائص الحركية التي تمكن اللاعب من زيادة معدلات أدائه ، فهو يعمل على زيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي ولذا يجب ان لا يكون هناك أي توقف بين حركة عضو وآخر^(٢).

ويرى بعض علماء الحركة أمثال جوند لاخ وهوخموث بأن خاصية الانتقال الحركي تحدث بتأزر متزامن بين المجموعات العضلية المشاركة في الاداء. بينما يرى ماينل بأن التأزر ليس بالضرورة ان يكون متزامناً^(٣).

ويظهر التزامن في الحركات التي تتطلب ردود أفعال حركية في أجزاء من الجسم يقابلها أفعال في أجزاء كما هو الحال في حركة الطرف السفلي كرد فعل الحركة الطرف العلوي في الوثب الطويل او في الضرب الساحق في الطائرة ، عما يظهر التوالي في عمل كل من الرجلين والجزع والذراعين في رفع الأثقال.

اذ يرى هوخموث أهمية توافق الدفع الإضافية مع الدفع الأساسي في أي حركة أي ان ركل الكرة لا يحدث من خلال حركة الرجل المسؤولة عن الركل فقط ولكن هنالك مشاركة فعالة لكل من رجل الارتكاز والجزع والذراعين^(٤).

(١) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره، ص ١١٦.

(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ أسس علم الحركة في المجال الرياضي : (ط١، مؤسسة الوراق ، عمان ، ٢٠٠٠)، ص ١٢١.

(٣) مروان عبدالمجيد؛ المصدر نفسه ، ص ١٢٢.

(٤) طلحة حسام الدين ، وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي : (ج١، مركز الكتاب للنشر) ، ص ٣٠٦.

فعند أداء رمية التماس في كرة القدم تنتقل الحركة من الجذع الى الذراعين ثم الى الكرة حتى يستطيع اللاعب رميها الى أبعد مسافة وهذا يعني اشتراك أكثر من مجموعة من العضلات في الحركة^(١).

عندما تبدأ الحركة فأما ان تتجه إلى الناحية الحرة من الجسم (غير متصلة في الأرض) وهي الرأس او باتجاه الجزء المتصل بالأرض ، وغالباً ما تنتهي الحركة إذا ما اتجهت تجاه الرأس بأداة ما كالرمح والقرص... الخ . إذا ما كانت نهاية السلسلة هي الأداة التي تمسك بها اليد وذلك من اجل حصولها على قوة الدفع في نهاية الحركة^(٢).

٢-١-٨ أهمية النقل الحركي في الحركات الرياضية^(٣):

١. خدمة الواجب الحركي المراد تحقيقه.
٢. اتقان النقل الحركي يؤدي الى انسيابية عالية .
٣. اتقان النقل الحركي سوف يؤدي الى الاوتوماتيكية في الحركات ويؤدي الى مهارة عالية.
٤. الاستفادة من النقل الحركي لبيان بعض الاخطاء الحركية التي يمكن تجاوزها في التدريب بعد تحليل الحركات.
٥. للنقل الحركي أهمية كبيرة في فهم التكنيك الرياضي.
٦. يستفاد الرياضي من النقل الحركي في التكنيك الرياضي.
٧. يساعد الرياضي في السيطرة على الخصم في العاب مختلفة كالجودو والمصارعة.
٨. يساعد الرياضي في الحصول على قوة إضافية لا يمكن الاستغناء عنها.

(١) بسطويسي احمد ؛ ١٩٩٦ ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢١٢ .

(٢) نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبيح ؛ التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) ، ص ١٠٩ .

(٣) وجيه محبوب ، نزار الطالب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٣ .

٩-١-٢ أنواع النقل الحركي^(١):**١-٩-١-٢ ظاهرة انتقال الحركة من الجذع إلى الأطراف:**

الجذع هو: القوة الفاعلة في حركة الجسم ، فهو الوزن الأكبر الذي يكون القوة الفيزيائية والذي يحتوي على أكبر العضلات وهو الذي تتركز حوله الأجزاء. وتنتقل الحركة من الجذع إلى الأطراف لتعطي قوة إضافية منتقلة إلى الأطراف من أجل تنفيذ الواجب الحركي، فتنقل الحركة من الجذع الذي يشكل أكبر جزء من الجسم بحيث يكون الجذع مركز الحركة والأطراف نهاية الحركة، فالجذع مركز القوة بالجسم ، لأنه كبير جداً وعضلاته كبيرة ويمثل نصف الجسم تقريباً وتتصل فيه الأطراف وبحركة تكنولوجية بسيطة تؤدي الى انجازها بسرعة وقوة أكبر بواسطة استخدام الأطراف في الحركة.

فمثلاً ضرب الكرة بالرجل أو اليد بدون استعمال الجذع وضرب الكرة بالرجل أو باليد مع استعمال الجذع سوف نجد الفروق بين التجربة الأولى والتجربة الثانية ، فالجذع يعطي القوة الكافية للحصول على القوة المطلوبة وينظر الى واجب الجذع كيف يعطي قوة إضافية كبيرة لضربة الرأس في كرة القدم ، فهو المركز الحقيقي المحرك للجسم .

ويتوقف نجاح أغلب المهارات الحركية على نجاح حركة الجذع في اللف والدوران أو التقوس ، وهناك أنواع متعددة لعمل وشكل الجذع ، فأما ان يكون عمل الجذع عمودياً أو التوائياً أو قوساً مشدوداً أو أفقياً أو دائرياً...

ففي حالات العمل الالتوائي والقوس المشدود وإسقاط الجذع ومدّه ، فالقوة تستحدث عن طريق عضلات الجذع الكبيرة والقوية وهذه تنتقل إلى الأعضاء اخذين بنظر الاعتبار ان هناك نوعان من عمل الجذع:

النوع الاول : يتم بتأثير قوة كتلة الجسم ، فقوة كتلة الجسم تنقل قوة الحركة للمهارة المطلوبة.

(١) وجيه محبوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٤.

النوع الثاني : يتم بتأثير عضلات الجذع ، أي ان قوة عضلات الجسم الكبيرة والتي تتركز في الجذع تعطي قوة لنقل الحركة إلى المهارة المطلوبة^(١).

٢-٩-١-٢ ظاهرة انتقال الحركة من الأطراف إلى الجذع:

تنتقل الحركة من الأطراف إلى الجذع ، أي إن الرأس قائد عملية الحركة ككل في الذراعين تبدأ الحركات من اليد ثم مفصل الرسخ ، فالمرفق والزند ومفصل الكتف لتنتهي بالجذع ، ان الأطراف تساعد الجذع والجسم ككل لإحداث الحركة ، ونقصد هنا بالأطراف: الذراعين ومن ثم الساقين.

إن إحداث التغيير المساري والزمني هو حدث ميكانيكي ، إننا ننظر الى حركة الجسم ككل هي الجذع مع الاطراف كعلاقة واحدة وبحركة الاعضاء التي تنتقل الى الجذع. يحدث نقل مركز الجسم الى الهدف وباتجاه الأداة وإن انتقال الحركة من الاطراف الى الجذع متداخلة مع بعضها فكلها تكون الحركة ، وهذا ما نراه في الحركات التعبيرية ، اذ ان جميع القفزات الرياضية تنتقل مثلاً بواسطة الذراعين وكذلك تشارك الرجل الواحدة في حالة القفز اذا كانت هذه الرجل قائدة بجانب الذراعين وهذا يعطي للعضو القائم بالحركة تعجيلاً باتجاه القفز.

إن المرجحة تعمل على تطويل التعجيل ، وهذا المثال يعطي ايضاً للرجلين في قذف الثقل فنتقل الحركة من الرجل فالجذع ثم الى الذراعين (الذراع القاذفة) وتنتهي بالكف والأصابع وهذا معناه أنه لا توجد مدة بين جزء وجزء وإنما تحدث الحركة في وقت واحد ، فالنقل الحركي من الاطراف الى الجذع هو ان تعطي الاطراف قوة اضافية لتنفيذ الهدف فكما نرى اثر الذراعين على الحركات الرياضية نرى اثر الساقين على الحركات أيضاً وكذلك نراهم يشتركان معاً في إعطاء قوة إضافية لمساعدة اللاعب مثلاً للقلبة الهوائية الخلفية فإننا نرى التأثير الكبير على اشتراك الذراعين والساقين معاً في إحداث الحركة.

(١) وجيه محبوب ؛ المصدر سبق ذكره، ص ١٢٦.

٢-١-٩-٣ واجب الرأس في قيادة الجسم^(١):

إن الرأس هو القائد الموجه لجميع حركات الجسم ، وتعتمد نجاح كثير من الحركات الرياضية على دور الرأس في توجيه الحركة ، وذلك لاحتوائه على مراكز توجيه الجهاز العصبي ويحتوي على أهم حواس الجسم كذلك يحتوي على جهاز توازن الجسم . إن هذا النوع من النقل في الحركات الرياضية مهم جداً ، إذ انه يغير في حركة الجسم مهما كان نوعية الحركة الانعكاسية له فهو الموجه والمسهل لحركة الجسم مع ان التوازن مرتبط بهذا الجزء الهام ناهيك ان كل حركات الدوران والمرجحات والقلبات والطيران والتركيز تعتمد اعتماداً كلياً على مدى حركة الرأس ، فالرأس يؤثر على المرونة والبناء الحركي وردود الفعل.

إن معظم حركات الدوران والدحرجات تبدأ من الرأس ، إذ يقود الجسم الحركات فقد تظهر واضحة عند الرياضي المبتدأ لان النقل الحركي يكون لديه ضعيفاً وإن سبب عدم وضوح حركة الرأس لان الحركة الرياضية حركة متدرجة استناداً الى مفهوم النقل الحركي ، فالرأس يسبق حركات الجذع ويعود سبب ذلك الى ان الرأس يحتوي على أهم الحواس وخاصة النظر.

٢-١-١٠ لمحة عن الريشة الطائرة:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الرياضية القديمة ، اذ ظهرت كمنشط منظم عام ١٨٧٠م^(٢).

اذ تلعب الريشة الطائرة على ملعب فردي بلاعبين ، وبأربعة لاعبين على ملعب زوجي ، ويستعمل اللاعبون المضارب لضرب الريشة من فوق الشبكة بشكل قطري ، تتكون كل مباراة من ثلاثة أشواط يلعب الجانبان للفوز بشوطين من ثلاثة

(١) وجيه محبوب ؛ مصدر سيق ذكره، ص ١٢٧.

(٢) محمد يوسف الشيخ ؛ **التعلم الحركي** : (القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر ، ١٩٨٤)، ص ٥٦.

أشواط ما لم يتفق على خلاف ذلك ويفوز بالشوط الجانب الذي يصل أولاً الى ٢١ نقطة^(١).

وبالنظر لتأثر هذه اللعبة بالظروف الجوية فهي تمارس داخل القاعات المغلقة ، وهي رياضة مناسبة للصغار والكبار وهي لعبة تقدم الجمالية لمشاهديها، لأنها تشرك جميع أجزاء الجسم ، فالحركة مستمرة والتي تعمل من خلالها مجموعة العضلات الكبيرة لمدة طويلة في أداء مهارات الريشة الطائرة فيلاحظ هنا حركات عالية الشدة مما يجعلها أسرع لعبة من بين ألعاب المضرب التي تتطلب القوة البدنية والتحرك الجيد في الملعب لمتطلبات النجاح في هذه اللعبة^(٢).

إن لعبة الريشة الطائرة كغيرها من الألعاب تحتاج الى اعداد بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي وتربوي خاص بها ، فهي تتميز بأنها لعبة متقلبة الظروف والإحداث بين شدة التغيير والجهد المتغير في المباراة وذات لحظات قصيرة جداً من الراحة مما يجعلها تحتاج الى لياقة بدنية عالية جداً مع استخدام عالي واقتصادي للمهارات^(٣).

ويشير الخبير الكندي (Dehna) الى ان سرعة الريشة تصل الى ٣٢٠ كم/ساعة وهي تعد أسرع ضربة من بقية الألعاب ، اذ لا تكاد تشاهد بالعين المجردة أثناء ضربها^(٤).

وعلى الرغم من قدم هذه اللعبة فإن قوانينها لم تكون معروفة في البداية وهذا ما يشير إليه (أمين الخولي، ٢٠٠١) اذ ان قواعدها أصبحت معروفة عام ١٨٧٧

(١) الاتحاد العراقي المركزي ؛ قانون الريشة الطائرة ، ترجمة أحمد آزاد عبد الحميد ، ٢٠٠٩ ، ص ٤.

(٢) حذيفة إبراهيم ؛ علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة الضرب الساحق بالريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) ، ص ١٠.

(٣) محمد علي جلال ؛ تحليل مستوى أداء اللعب وعلاقته بالانجاز للاعبين الريشة الطائرة الفردي : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) ، ص ٢١.

(4) Badmwton caching, course , Jordan , 1997.

وبدأت تتحدد معالمها في أمور معينة مثل : زمن المباراة أو قواعد احتساب النقاط وطريقة الفوز والهزيمة^(١).

٢-١-١٠-١ المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة:

إن من أهم واجبات المدرب تعليم المهارات للعبة، إذ يشير (Ralph, Ballou) إلى أن تعليم المبتدئين يصمم لتزويدهم بالمعلومات ولاستيعاب مهارات اللعبة الأساسية والقابلة على انجازها بأفضل صورة^(٢).

ومن الأمور البديهية ان إجادة أي لعبة يأتي من خلال إجادة المهارات الخاصة لتلك اللعبة الأساسية منها والمتفرعة ، ولعبة الريشة الطائرة لها مهارات أساسية وفرعية ويتوقف نجاح اي لاعب على مدى إجادته لهذه المهارات والتي تمكنه من أداء المهام المعقدة منها والبسيطة بدقة وسهولة وإذا ما فعلَ كان لاعباً ذا مهارة عالية^(٣). لذلك فإن تطوير الصفات البدنية كتمرينات القوة والمطولة والسرعة الحركية والرشاقة والسرعة الانتقالية تعتبر عوامل اساسية مساعدة على التعلم لغرض توصيل المتعلم الى مستوى مقبول من الكفاية البدنية ، وهذه العملية تدخل ضمن مدة الاعداد العام والخاص اثناء الوحدة التدريبية او التعليمية والتي تشمل تطوير الصفات البدنية والنفسية للاعبين من الناحية التكتيكية والتكنيكية وهي أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها في لعبة الريشة الطائرة .

ويتفق معظم خبراء الريشة ومنهم (John Edwards)^(٤) (Peter Roper)^(٥)

على إن هذه المهارات هي :

(١) أمين أنور الخولي ؛ الريشة الطائرة ، التاريخ- المهارة والخطط - قواعد اللعب ، ط ٣ : (دار الفكر العربي ، ٢٠٠١)، ص ١٩ .

(2) Ralph , B.Ballou. Teeching Badminton . Surjeet publication , 1988 , p.26.

(٣) محمد علي جلال ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦ .

(4) John Edwards . Badminton ; **Technique , Tacties , Traing**, (Growpood Sport Guides , British Library , 1997.

(5) Peter Roper. Badminton; **The skills of the game** : (Growood Sport Gaides British Library, 1995).

٢-١-١-٢ الإرسال Serve:

يشكل الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ، كضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب عند بداية كل تبادل للضربات ، بحيث ترسل الى المكان من الصعب على الخصم ارجاعه بقوة او إحراز نقطة مباشرة ، ويعد الإرسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الاداء^(١).

وهناك عدة أنواع من الإرسال وجميعها تؤدي من تحت مستوى خصر اللاعب طبقاً لقانون اللعبة ومنها الإرسال العالي والمنخفض والسريع بخفة والسريع المستقيم بقوة ، ويمكن ان يؤدي الإرسال بضرب الريشة بالوجه الأمامي او الخلفي للمضرب ومن خلاله توضع الريشة في الملعب ، ويقسم الإرسال الى قسمين:

٢-١-١-٢ الإرسال العالي الطويل The Long light Serve

يُعرف الإرسال: بأنه الرمية التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة او في أعقاب تسجيل نقطة ، وتتطلب ضربات الإرسال اشتراطات فنية وحركية اخرى خاصة بقواعد اللعب وان تؤدي بثبات واتزان ودقة^(٢) " وأحد هذه الأنواع من الإرسال هو الإرسال العالي والطويل والذي يؤدي بحيث تأخذ الريشة مسار قوس عالي نحو ساحة الخصم المستقبل بحيث تهبط قريب من الحدود النهائية لمساحة الخصم وبشكل عمودي"^(٣).

" وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ، ويستخدم غالباً في اللعب الفردي لإضعاف هجوم الخصم من خلال إجباره على الرجوع للوراء مما يعطي فرصة للرجوع إلى القاعدة من قبل المرسل ، وقد تسبب سوء تقدير في التوقيت بالنسبة للمستقبل لتوقيت الضرب"^(٤).

(1) www.UASAB, 1995, Media Guide .1999 "Badminton Glossary"

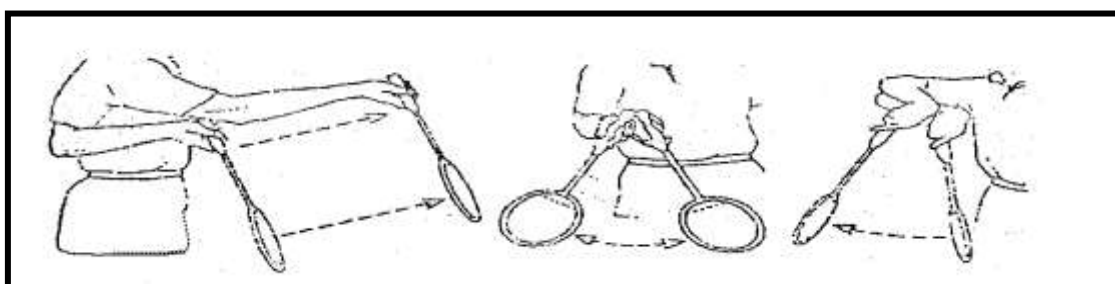
(٢) أمين الخولي ؛ الريشة الطائرة : (مكتبة الطالب الجامعية ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦)، ص١٠٦.

(٣) أمين الخولي؛ المصدر السابق نفسه،، ص١١٨.

(٤) أمين الخولي ؛ الريشة الطائرة : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٢، ١٩٩٤)، ص١١٨.

٢-١-١٠-٢ الإرسال القصير The short low serve

يمكن ان يؤدي بوجهي المضرب وهو أكثر استعمالاً والأفضل ، إذ تكون السيطرة في ادائه على الريشة للأعلى ، ويكون موقع وقوف اللاعب المرسل قرب خط الارسال وخط الوسط ويؤدي الارسال بحيث يخرج بشكل مباشر وقرب الحافة العلوية للشبكة ، ويدخل إلى ساحة الخصم وبشكل واطئ قدر الإمكان بحيث تسقط الريشة في ساحة الخصم قرب خط الإرسال الامامي بحيث لا يحصل الخصم الا على اقل من ٢٠% من وقت التحرك والهجوم^(١).



شكل (٣)

يوضح أنواع الارسالات (السريع - المستقيم - الدوراني)^(٢)

٢-١-١٠-٣ الضربة الامامية Forehand Shot

هي المهارة الاساسية لأية لعبة من العاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالاً في اللعب والتدريب ، وتؤدي بطرق عديدة (مستقيمة ، متقاطعة ، منخفضة ، عالية)^(٣). وتشير (عفاف عثمان ، ٢٠٠٨) الى إن هنالك مهارتان أساسيتان

(1) Peter Roper , OP.Cit , 1995, p.24.

(٢) أضواء ورور نعمة ؛ تحليل مستوى التحصيل المعرفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في لعبة

الريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) ، ص٤٠.

(٣) آن بتمان ، التنس ، ترجمة قاسم لزوم ، دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩١ ، ص٤٧.

للضرب مستخدمتان في الألعاب الفردية والجماعية وأهمها مهارة الضربة الامامية^(١). ويؤكد (Peter Roper) الى ان الضربات الامامية هي التي تلعب من أمام او يمين الجسم وتؤدي من فوق الرأس او الكتف ومن مستوى الكتف ومن الأسفل. هذا بالنسبة للاعب الأيمن في اللعب^(٢).

ويكون هدفها حسب شكل الضربة الامامية ، فعندما تكون منخفضة تكون رداً على ضربات الشبكة القادمة من الخصم ، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فإنها تكون رداً على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه الى جوانب الملعب وبارتفاع كافٍ بحيث تبعد عن الشبكة الى ساحة الملعب الخلفية^(٣).

٢-١٠-٤ الضربة الخلفية Pack hand shot

إن الضربات الخلفية : هي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب في الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، فإن كان اللاعب أيمن فإن الريشة الآتية على يساره يجب ان تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار. وهذه الضربات تثير الناشئين بشكل عام ، وربما السبب إنهم لم يعتادوا هذا النمط من الضربات خلال سنوات طفولتهم باعتباره نمط غير شائع في الحياة اليومية^(٤).

(١) عفاف عثمان عثمان ، الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية ، ط١: (دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨) ، ص٢٢.

(2) Peter Roper .Op.Cit.1995.p.9.

(٣) أضواء ورور نعمة ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٤٣.

(٤) ليث جبار نعمة الموسوي ، علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية ونسبة مساهمتها بدقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦)، ص١٥.

وكما في الضربة الأمامية فهي تؤدي بطرق وأشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة (المستقيمة ، متقاطعة ، منخفضة وعالية)^(١).

٢-١٠-٥ ضربة الإبعاد: Clear shot

وتسمى أيضاً ضربة التخليص أو الرد ، وهي نوع من أنواع الضربات الدفاعية، والتي كثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم الى حالة الدفاع ، كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات ، وفي حالة تعمد إرهاب المنافسين ، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط فضلاً عن إنها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة لالتقاط الأنفاس^(٢).
وتقسم هذه المهارة الى قسمين هما:

٢-١٠-٥-١ ضربة الإبعاد الهجومية

وفيها تضرب الريشة بشكل شبه مستقيم وسريع الى المنطقة الخلفية الفارغة من الملعب.

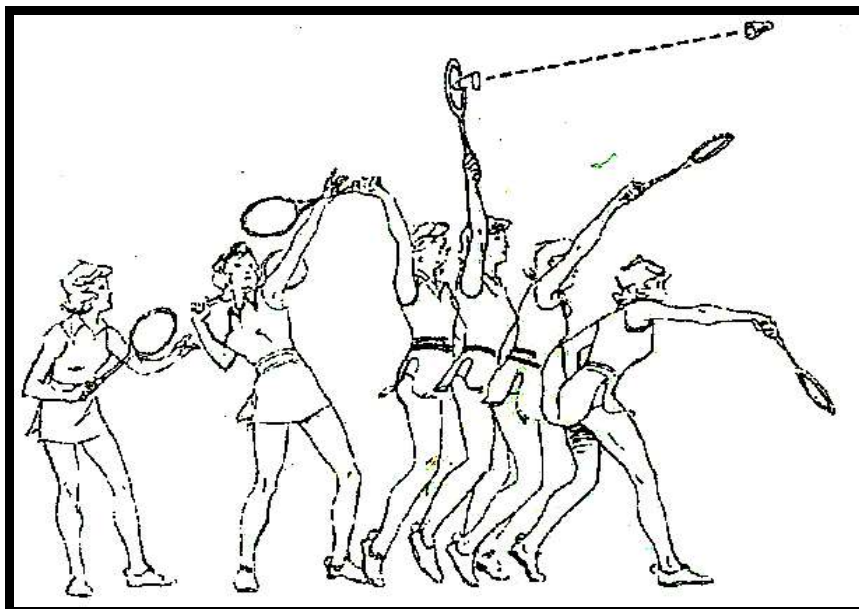
٢-١٠-٥-٢ ضربة الإبعاد الدفاعية

وهي الضربة التي تضرب الريشة فيها بعمق إلى الخط الخلفي لملاعب الخصم على شكل قوس كبير ، وكثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً على القاعدة قدر الإمكان وإعادة اللاعب لتوازنه ، اذ يمكن تحويل

(١) آن بتمان ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ٤٧.

(٢) أمين الخولي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٧٣.

الخصم من حالة الهجوم الى حالة الدفاع^(١) والشكل رقم (٤) يبين ضربة الإبعاد الدفاعية^(٢).



شكل (٤)

يوضح ضربة الإبعاد الدفاعية

٢-١٠-٦ الضربة الساحقة Smash shot

ويقصد بها توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الأسفل ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة، ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة ، للسرعة الشديدة والخاطفة للريشة والتي لا تكاد تُشاهد ، وتلعب بطريقة ضربة الإبعاد ومسارها نفسها ، إلا إن الاختلاف يكون في نقطة الضرب ، إذ تضرب الريشة على بعد قدم أمام الرأس ثم يتجه المضرب للأسفل بعد الضرب ، وإن هدفها الأساسي هو كسب نقطة مباشرة ، وتغيير الأداء الخططي للخصم وبدء الدفاع من جهة الخصم

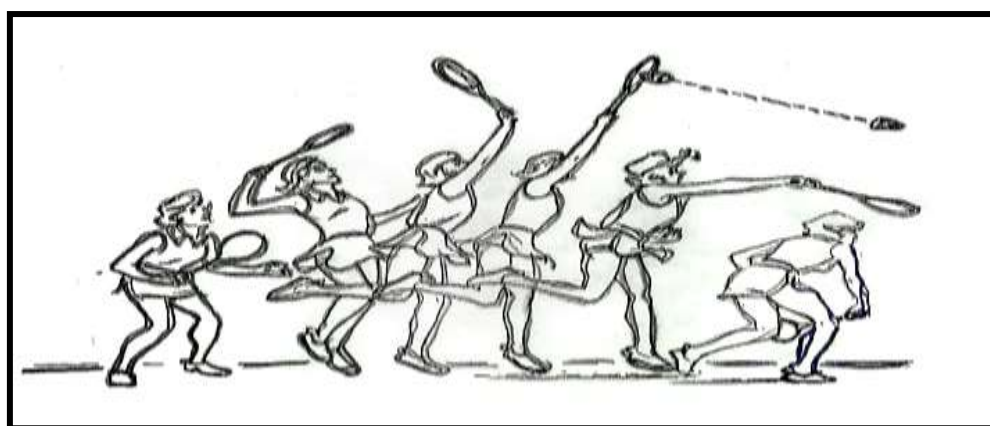
(1) Jojn Edward , 1997.Op.Cit.p.39.

(٢) مفتي إبراهيم حماد ، المهارات الرياضية اساس التعليم والتدريب والدليل المصور، ط١ : (مركز الكتاب

للنشر، مصر ، ٢٠٠٢)، ص١٩٠.

بإرجاع الريشة عالياً بحيث يكون المهاجم هو المسيطر بشكل دائم على سير المباراة^(١).

وفي الضربة الساحقة تكون حركة الريشة سريعة ، كما يجب ان تكون ذات مسار منخفض ، أو تكاد تمر من فوق الشبكة ، كما ينبغي ان تسقط في ملعب المنافس بزاوية حادة كلما أمكن ذلك وعلى بعد ستة أقدام - تقريباً- من خط الارسال المنخفض^(٢)، الشكل رقم (٥) يبين الضربة الساحقة^(٣).



شكل (٥)

يوضح الضربة الساحقة

٢-١٠-٦-١ مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية (الإبعاد الدفاعية ،

الهجومية والضرب الساحق)^(٤):

٢-١٠-٦-١ (مرحلة الإعداد):

من وضع الوقوف أماماً يمسك اللاعب المضرب بأسلوب المسكة الأمامية، يؤخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عنق المضرب موازياً لعضد الذراع

(1) Peter Roper.1995.Op.Cit.p.31.

(٢) أمين الخولي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٨١.

(٣) مفتي إبراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٩١.

(٤) أمين الخولي ؛ مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٧٤-٧٥.

الضاربة ، بينما اليد الحرة مشيرة الى الريشة القادمة عبر الشبكة وينبغي عند أدائها ان يكون مركز ثقل اللاعب على القدم الخلفية دون مبالغة.

٢-١٠-٦-١-٢ مرحلة الضرب:

تمتد الذراع القابضة على المضرب للأعلى وتوجه بحيث تقابل الريشة من فوق الرأس ، بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداءً بالساعد ، فالمضرب مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للإمام.

٢-١٠-٦-٣-١-٢ مرحلة المتابعة:

يجب ان تتابع الذراع مسارها الحركي بعد الضرب بانسياب مفتوح مع ملاحظة اتجاه الذراع لحظة الضرب وما بعدها تشير بالاتجاه الذي سوف تتخذه الريشة في مسارها كما ينتقل مركز الثقل من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية خلال عملية الضرب وصولاً إلى مرحلة المتابعة.

نقاط يجب مراعاتها لضربة الإبعاد:

١. يجب ضرب الريشة مبكراً .
٢. يجب الاستفادة من نقل ثقل الجسم في تقوية الضربة.
٣. يجب الرجوع فوراً الى القاعدة عقب الضربة مباشرة .

٢-١١-١-٢ التمرينات البدنية:

التمرين البدني هو الوحدة الحركية للبرنامج ويجب ان يخضع الى الموضوعية حتى يمكن تحقيق الهدف الدقيق والمباشر للعملية التدريبية^(١).

(١) سليمان علي حسن ؛ المدخل الى التدريب الرياضي الأسس المنهجية في برامج التدريب : (وزارة التعليم

العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣)، ص ٢٢.

كما يشير وجيه محجوب الى ان التمرين هو: (أصغر وحدة تدريبية او تعليمية)^(١). ويؤكد (علي الديري، ١٩٨٧) على ان التمرين هو: بعض الحركات البدنية التي توضع على وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية^(٢).

أما هارة فيعتبر التمرين (كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان)^(٣).

ويتفق كل من (عطيات محمد خطاب، ١٩٨٧)^(٤)، (عباس السامرائي، ١٩٨٧)^(٥)، (غسان محمد صادق ، ١٩٨٨)^(٦). على إن التمرين هو (الايضاح والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية لغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي).

ويرتبط هدف التمرين بتنمية الخصائص الحركية الأساسية او محاولة الاحتفاظ بالمستوى الذي امكن إكتسابه في التدريب السابق ، وتتنصر هذه الخصائص فيما يأتي^(٧):

١. القوة .

(١) وجيه محجوب ؛ محاضرات ألقيت على طلبة الدكتوراه للعام الدراسي ١٩٩٨-١٩٩٩ ، : (كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد).

(٢) علي الديري ؛ أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها ، ط١: (الأردن ، مطبعة دار الأمل ، ١٩٨٧)، ص٢١.

(٣) هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة اوفسيت ، التحرير، ١٩٧٥) ، ص١١.

(٤) عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للبنات ، ط١: (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧) ، ص٢٣.

(٥) عباس السامرائي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية : (الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧) ، ص٤٢.

(٦) غسان محمد صادق ، فاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية : (دار الكتب ، ١٩٨٨) ، ص٢٢٩.

(٧) سليمان علي حسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٢٢.

٢. السرعة .
٣. المطاولة .
٤. المهارة الحركية: التي يمكن ان يعبر عنها بالتكنيك او الجانب الفني للاداء الحركي.
٥. المرونة.

إن التمرينات هي التي توظف الرغبة وحب الحركة وارتباطها بالرغبة بالتحدي وخلق جو المتعة. إن التمرينات تهتم بالحركة نفسها وفيها يتم التركيز على كيف وأين يتحرك الجسم على الأرض؟ ، وما هو الفعل الحركي الذي سيتم اتخاذه؟ ، وكيف يتم أداء هذا الفعل من خلال قواعد التمرينات^(١).

٢-١-١٢ دور التمرينات الرياضية في تنمية الحركات:

تشكل التمرينات الصحيحة قيمة كبيرة للنمو السليم للجسم ، ويمكن أن تكون التمارين للرجلين ، الذراعين ، منطقة الورك ، الجذع وأقسام الجسم الأخرى. ان التمرينات الرياضية ذات تأثير متعدد الجوانب فهي تساعد على اكتساب الصحة الجيدة والقوة لأجهزة الجسم كافة ، وكذلك تنمي الجهاز الحركي والوظائف الحركية والصفات النفسية ، وتعد الطفل لأداء الأعمال الصعبة عن طريق تقوية الجهاز العضلي وسرعة التقلص العضلي العصبي والقدرة على شد وارتخاء المجاميع العضلية كأعلى انفراد وكذلك تطور التمارين الرياضية . القدرة الحركية في مفاصل وحلقات الجسم وتنمي المرونة الكافية للجسم والدقة الحركية وتقوي الهيكل العظمي للطفل والتمارين الرياضية تمتاز بسهولة أداءها لمختلف الحالات والمواقف، ويمكن إن نجزئها حسب الفئة العمرية المتوخاة منها وصولاً إلى الأفعال الصعبة.

(١) ناهد محمود سعد ، نبيلي رمزي فهيم ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ : (مركز الكتب للنشر،

إن تأثير التمرينات الرياضية بشكل منتظم على أجهزة الجسم ستساعد ايجابياً في عملية الهضم وتشكل ظروفاً ملائمة لامتصاص الغذاء في جميع خلايا وأنسجة الجسم.

وكذلك تؤثر التمارينات الرياضية ايجابياً على نمو الجهاز التنفسي والتبادل الغازي داخل الرئتين^(١).

٢-١-١٣ فئة الناشئين :

إن السن المناسب للاعب الناشئ في لعبة الريشة الطائرة هو تحت (١٦ سنة)، وتعد عملية اختيار السن المناسب غاية في الأهمية وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي ، اذ يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط^(٢).

ويرعى عند وضع جرعات حمل التدريب العمر الزمني للفرد ، فالأطفال والصبيان يجب تجنب زيادة حمل التدريب للحد الأقصى لما يتحملة اللاعب الصغير وذلك من اجل ضمان عملية البناء والهدم ، ويجب ان يوضع في الاعتبار المقدرة المحدودة للجهاز الحركي خاصة - العمود الفقري- ومحدودية قدرة الجهاز العصبي وعدم نموه في هذه المرحلة من السن المبكرة ، هذا ويجب ان يشتمل البرنامج الرياضي لأعلى مستويات مرحلة السن الصغيرة على تمرينات كثيرة التنوع والشمول لان أعضاء الجسم الصغيرة وحالة الجهاز العصبي تحتاج إلى فترات راحة طويلة لتتجنب الكساد والتنظيم الخاطئ للتكيف^(٣).

(١) لؤي غانم الصميدعي، وضاح غانم سعيد ؛ التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة ، ط١ : (دار

الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٩) ، ص١٠٦-١٠٧.

(٢) أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٨)، ص١٤.

(٣) مهند حسين بشتاوي؛ احمد إبراهيم الخواجة ، مبادئ التدريب الرياضي، ط٢ : (دار وائل للنشر ، ٢٠١٠)، ص٣٩.

إن الناشئ يمثل البنية الأساسية في العملية الرياضية وكذلك يمثل قاعدة الهرم الرئيسة التي تركز عليها المستويات العليا ، فالناشئ هو المشروع لبطل المستقبل اذا ما كان معداً وفق قواعد وأسس علمية سليمة وثابتة بحسب إمكاناته ونوع الفعالية الممارسة.

٢-١-١٤ تدريب الناشئين^(١):

يهدف تدريب الناشئين الى اعداد وتهيئة الناشئ للوصول الى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه ، وبقدرته على التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات . ويعد تدريب الناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها، يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين . ويراعى عند تدريب المبتدئين تطوير الاستعداد للاداء وتنمية القدرات العامة بأن يكون التأكيد أولاً على بناء اساس قوي ثابت للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق الاعداد العامة، اما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب على اتقان الاداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق الاعداد الخاص.

ومن الطبيعي ان يتجه تدريب المتقدمين في التخصص في أحد الأنشطة الرياضية بتنمية القدرات الخاصة لهذا النشاط وإن يكون استمرار تدريب المبتدئين مرتبطاً به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية ، والتي تعد العناصر التي تحدد استعداد اللاعب للمستوى العالي في نشاط معين^(٢):

(١) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات، ط ٤ : (دار المعارف ، ١٩٨١)، ص ٢٠-٢١.

(٢) عصام عبد الخالق ؛ المصدر نفسه ، ص ٢١.

تؤثر في عمليات تدريب الناشئين العناصر الآتية :

١. مراعاة الخصائص السنية للناشئين (التطور البيولوجي ، القدرة على التكيف والملائمة مع متطلبات المستويات العالية).
٢. مميزات الأنشطة الرياضية إذ يتسم كل نشاط بصفات خاصة.
٣. بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العالية.

٢-١-١٥ الأداء الحركي Motor Performance:

إن الأداء الحركي هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي ، إذ كان التعلم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة فإن الاداء الحركي هو النتيجة الظاهرية لذلك التغير . وعادة يمكن ان يقاس الاداء الحركي بطرائق عديدة ، وتجدر الاشارة الى انه لا يمكن الاعتماد على الاداء الحركي لقياس التعلم دائماً ، لان الاداء هو صيغة او عملية وقتية في حين ان التعلم هو عملية دائمة، ففي كثير من الاحوال يتأثر ببعض المتغيرات مثل التحفيز والاثارة والتعب ، فعندما نريد ان نقيس التعلم بوساطة الأداء يتحتم ضمان الظروف الملائمة والسيطرة على المتغيرات بحيث يعكس الاداء عملية التعلم^(١).

ويشير الدرمان (Alderman) الى ان أي اداء حركي عبارة عن تفاعل العوامل الاربعة الاتي (اللياقة ، المهارة ، المواهب البدنية والابعاد النفسية) ، فضلاً عن عوامل تتصل بالبيئة المحيطة بالفرد ، ذلك بغض النظر عن مستوى قدرة الفرد للاداء ، وان العوامل الاربعة السابقة تفيد في تفسير لماذا يفشل البعض في تحقيق أفضل مقدرة لهم^(٢).

(١) يعرب خيون ؛ **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق** : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مكتب الصخرة للطباعة ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٢) ، ص ١٨.

(٢) امين الخولي ، اسامة كامل راتب ؛ **التربية الحركية** : (دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٢) ، ص ٦٧.

ويشير (بسطويسي احمد) الى ان الاداء يعتبر صورة واضحة من صور السلوك فأى تغير في سلوك الفرد يعتبر اداء ويمكن بذلك ملاحظته وقياسه قياساً مباشراً وعلى ذلك يمكن تعريف الاداء كما يلي : (تغير وقتي في السلوك وإنجاز يمكن قياسه قياساً مباشراً ويمكن حدوثه عن طريق التعلم او بدونه) . وبذلك فالاستجابات المختلفة ... لا تعتبر بالضرورة مؤشراً لحدوث عملية التعلم ، فهناك متغيرات اخرى تجريبية ودافعية... قد تؤثر على الاداء وقد تخفي المستوى الفعلي للتعلم^(١).

ان هنالك فروق بين البنات والبنين الناشئين في الاداء الرياضي ، ويمكن اجراء مقارنة بين كلا الجنسين في مسابقات يتشابه الاداء فيها من حيث القواعد القانونية او المواصفات الخاصة بالأدوات والأجهزة مثل رفع الأثقال والسباحة ومسابقات المضمار ، وهذا ما اشتملته دراسات التطور الحركي للمقارنة بين الجنسين في مستوى الاداء^(٢).

(١) بسطويسي أحمد ؛ اسس ونظريات الحركة : (كلية التربية البدنية ، جامعة الفتح ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد ، مدينة نصر ، القاهرة ، ١٩٩٦) ، ص ٥٠.

(٢) أسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي ،مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق : (دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٣٧٥.

2-2 الدراسات السابقة**2-2-1 دراسة (حذيفة إبراهيم خليل الحربي) (١).**

بعنوان (علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة).

أهداف الدراسة:

١. معرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات الكينماتيكية بعضها على البعض في مهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة.
٢. معرفة بعض المتغيرات الكينماتيكية وعلاقتها بدقة الضربة الساحقة للاعب المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة (الرجال).
٣. معرفة مستوى مساهمة هذه المتغيرات ودقة الضربة الساحقة.

أهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث:

١. هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة الضربة الساحقة والمتمثلة لمتغير المسافة العامودية للورك لحظة الضرب ومتغير اقصى انثناء للركبة في مرحلة الطيران واقصى ميل للجذع في الوضع التحضيري.
٢. هناك نسبة مساهمة كبيرة لبعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة الضربة الساحقة، إذ أسهم متغير زاوية الركبة لحظة الضرب بنسبة ٨٩,٩%، ومتغير السرعة المحيطية للمضرب في مفصل الرسغ بنسبة ٩٩,١% ومتغير المسافة العامودية للورك لحظة الضرب بنسبة ١٠٠%.

(١) حذيفة إبراهيم خليل ؛ علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة: (رسالة

ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٤).

٢-٢-٢ دراسة (ليث جبار نعمة)^(١)

بعنوان (علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية ونسبة مساهمتها بدقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة) .

أهداف الدراسة:

١. معرفة قيمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية لدقة مهارة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة.

٢. معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة.

٣. معرفة نسبة مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة.

أهم الاستنتاجات:

١. ترتبط بعض المتغيرات البيوميكانيكية ارتباطاً معنوياً بدقة ضربة الابعاد الامامية.

٢. ترتبط بعض المتغيرات الكينماتيكية ارتباطاً عشوائياً بدقة ضربة الابعاد الامامية.

٣. هنالك مساهمة كبيرة لبعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة ضربة الابعاد الامامية.

٣-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة:

تختلف الدراسة السابقة عن الحالية في بعض المحاور وتشابه في البعض الآخر ولغرض توضيح ذلك تم مناقشتها وفق المحاور الآتية:

(١) ليث جبار نعمة؛ علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية ونسبة مساهمتها بدقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة بال، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦).

١-٣-٢-٢ أوجه التشابه:

١. التشابه مع الدراسة الأولى في دراسة الضربة الساحقة كمتغير تابع.
٢. التشابه مع الدراسة الثانية في دراسة الضربة الابعاد الامامية (دفاعية، وهجومية، وضرب ساحق) كمتغير تابع.
٣. استخدام المنهج التجريبي لدراسة نوع الفعالية نفسها.

٢-٣-٢-٢ أوجه الاختلاف:

١. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في نوع المتغير المستقل.
٢. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في مستوى العينة.
٣. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدد المتغيرات التابعة.

٣- منهج البحث وإجراءاته

١-٣ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المتبع من قبل الباحث "فمنهج البحث هو الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة والتي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل الى نتيجة معينة"^(١).

ولما كان موضوع الدراسة هو تأثير تمرينات النقل الحركي في اداء مهارة الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية للناشئين، كان المنهج التجريبي هو الأمثل للوصول لتحقيق الاهداف الخاصة بالبحث.

٢-٣ عينة البحث

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها تحدد طبيعة العينة التي يختارها^(٢)، فالباحث هو الذي يختار العينة التي تلائم بحثه، وهو الذي يقدّر حاجته للمعلومات التي تحقق غرضه^(٣). ومن الامور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها عند اختياره للعينة ان تكون العينة ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، لذلك اختار الباحث وبطريقة عمدية عينة من اللاعبين الناشئين للريشة الطائرة في أندية محافظة ديالى وكان عددهم (١٠) من اصل (١٤) تم استبعاد (٤) لاعبين خلال مرحلة تطبيق البرنامج لعدم مواظبتهم على التمرين وحضور الوحدات التدريبية والجدول (١) يبين الاعداد السنوية والاعداد التدريبية والقياسات الجسمية لعينة البحث.

(١) عبدالرحمن بدوي؛ منهج البحث العلمي، ط٣: (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٩)، ص٧٦.

(٢) جابر عبدالحمد، أحمد خيري؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٣)، ص٤١.

(٣) عبدالرحمن عدس وآخرون؛ البحث العلمي: (عمان، دار الفكر العربي، ١٩٨٨)، ص١١٣.

جدول (١)

يبين المرحلة العمرية والأعمار التدريبية والقياسات الجسمية لعينة البحث

ت	الاسم	الطول	الوزن/كغم	العمر	العمر التدريبي
١	ضرغام عدنان عباس	١٥٢	٤٧	١٣ سنة	١٤ شهر
٢	انور فوزي حسين	١٥٠	٤٥	١٣ سنة	١٤ شهر
٣	محمد فؤاد كامل	١٥٥	٥١	١٣ سنة	٩ شهر
٤	عبدالحسين رافل عبدالحسين	١٥٤	٥٤	١٣ سنة	١٤ شهر
٥	سجاد رعد جسام	١٤٩	٤٧	١٣ سنة	١٤ شهر
٦	حسين محمود محمد	١٥١	٤٤	١٣ سنة	٩ أشهر
٧	ياسر عباس بشة	١٥٣	٥١	١٣ سنة	٨ أشهر
٨	عمر عباس بشة	١٥٣	٥٣	١٣ سنة	٨ أشهر
٩	حمزة طه شكر	١٥٤	٤٩	١٣ سنة	١٤ شهر
١٠	مرتضى سامي قاسم	١٤٨	٤٨	١٣ سنة	١٣ شهر

لقد قام الباحث بتقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، تضم كل مجموعة (٥) لاعبين معتمداً على البيانات المبينة في الجدول أعلاه مع ملاحظة ان العينة صغيرة لا تحتاج الى تجانس وتطبق عليها عمليات الاحصاء اللامعلمي للمجموعات الصغيرة (مان - وتي)، إذ شكلت العينة نسبة (٧١,٤٥%) من المجتمع الاصلي الذي أجريت عليه التجربة.

جدول (٢)

يوضح التصميم التجريبي للبحث^(١)

المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	تمرينات النقل الحركي	الاختبار البعدي	الفروق
العينة الضابطة	الاختبار القبلي	طريقة تدريب اعتيادية	الاختبار البعدي	الفروق

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث

لقد قام الباحث باستخدام مجموعة من الأدوات التي كانت من مستلزمات إجراءات البحث الأساسية وهي كما يلي:

١. مضارب ريشة عدد (١٠) نوع (يونكس دولي).
٢. علبة ريش عدد (٢٠) سعة الواحدة (٦) ريشة نوع (يونكس نايلون دولي).
٣. ملاعب ريشة عدد (٢) مع ملحقاتها.
٤. عصا خشبية طول (١) متر.
٥. دنبلصات عدد (١٠) زنة (١) كغم.
٦. كرات طيبة عدد (٥) زنة (١,٥) كغم.
٧. كرات سلة عدد (٥).
٨. شريط لاصق ملون.
٩. شريط قياس معدني
١٠. استمارات لتسجيل البيانات ودرجات الاختبارات.
١١. استمارة استبانة لتحديد صلاحية التمرينات.
١٢. ميزان طبي (لقياس الوزن).

(١) عبدالجليل الزويجي و محمد علي الغنام ؛ مناهج البحث في التربية ، ج١: (مطبعة جامعة بغداد،

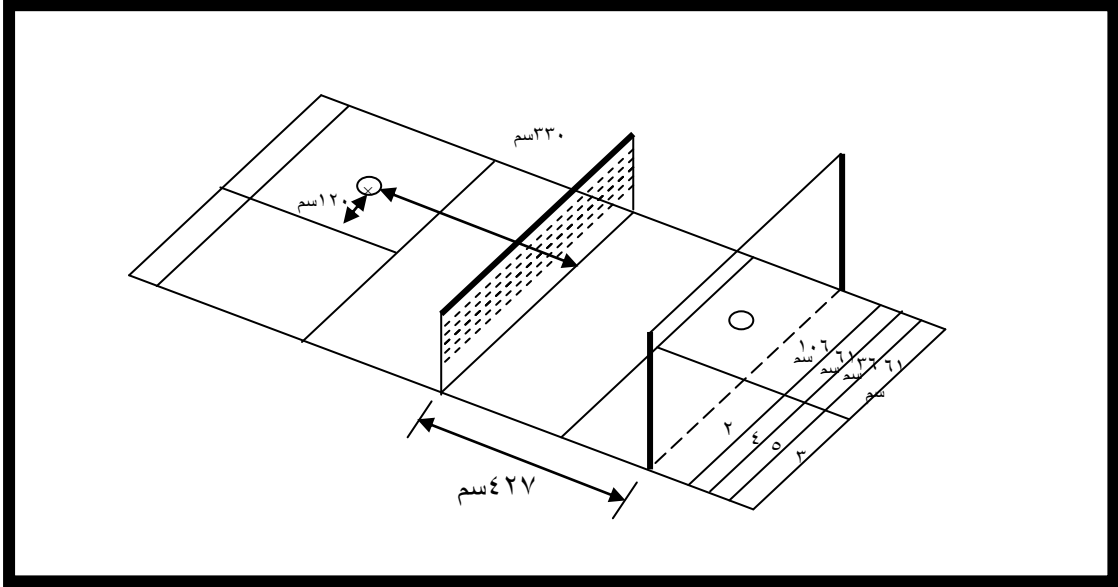
١٣. اعمدة إضافية بطول (٢,٥) متر.
١٤. حبل مطاطي (لغرض اجراء الاختبارات).
١٥. الاختبارات المهارية.

٤-٣ تحديد الاختبارات المهارية

اعتمد الباحث هذه الاختبارات بعد المراجعة والاطلاع على الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع البحث ولكونها اختبارات مقننة أجريت على البيئة العراقية، إذ عمل بها في العديد من البحوث والدراسات في مجال لعبة الريشة الطائرة.

١-٤-٣ مواصفات اختبار ضربة الابعاد الدفاعية^(١) (French clear Test).

- الغرض من الاختبار : قياس الأداء المهاري لضربة الابعاد الدفاعية.
- تطبيق الاختبار: طبق الاختبار على عينة من لاعبي الريشة الطائرة في أندية محافظة ديالى لفئة الناشئين.
- ادوات الاختبار: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، أعمدة إضافية بارتفاع (٢,٤٤) متر، مساعدين وملعب مخطط لتنفيذ الاختبار وكما موضح في الشكل (٦).



شكل (٦)

يوضح اختبار اداء مهارة ضربة الابعاد الدفاعية

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب في المنطقة (X) ويقوم برد الريشة التي يرسلها المساعد من المنطقة (O) على شكل ضربة ابعاد عالية الى جهة المساعد بحيث تمر من فوق الشبكة ومن ثم تعبر فوق الحبل الذي بإرتفاع (٢,٤٤) متر محاولاً اسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الاعلى ويقوم باداء (١٢) محاولة.

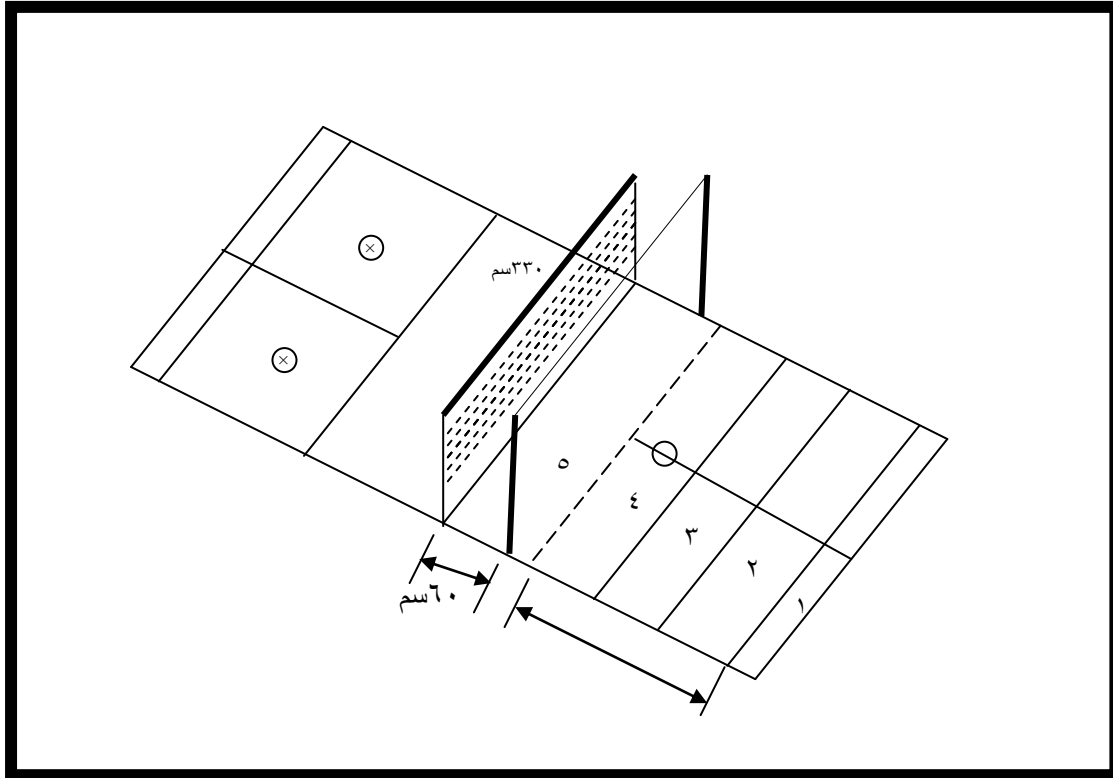
- طريقة احتساب النقاط(*):

- يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة ويحتسب أفضل (١٠) محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة .
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تحتسب الدرجة الأعلى.
- إذا لم تمر الريشة من فوق الحبل تعطى (صفرًا) وكذلك الريشة التي تسقط خارج المناطق المحددة
- النقاط مقسمة من (٢,٤,٥,٣).

(* ينظر: ملحق (١).

٢-٤-٣ مواصفات اختبار الضربة الساحقة^(١) (French & stalter smash test)

- الغرض من الاختبار: قياس الأداء لمهارة الضربة الساحقة.
- تطبيق الاختبار: طبق الاختبار على عينة من لاعبي الريشة الطائرة في أندية محافظة ديالى لفئة الناشئين.
- أدوات الاختبار: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، قوائم إضافية بارتفاع (٢,١٣) متر ، مساعدين وملعب مخطط وفق تصميم الاختبار كما موضح في الشكل (٧).



شكل (٧)

يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

(1) Ray Collins and partick hedges : Acomprehensive guide to sport skill tests and measurement , Charles thamas pu .U.S.A, 1978. p.35-89.

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من قبل المساعد في المنطقة (O) بضربة ساحقة محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى بشرط ان تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠) سم وبارتفاع (٢,١٣) متر، ويقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

- طريقة احتساب النقاط^(*):

- يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة يحسب افضل (١٠) محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- إذا لم تمر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل او تسقط خارج المناطق المحددة تعطى (صفرًا).
- تعطى الريشة التي تقع على خط بين منطقتي الدرجة الأعلى.
- الدرجات مقسمة من (٥،٤،٣،٢،١) .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

يسعى الباحث دائماً الى التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات للعينة ومدى صدقها في قياس لما وضع لقياسه، فالتجربة الاستطلاعية هي "استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي لاجل صياغتها صياغة دقيقة وتيسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة"^(١).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي النادي الاثوري بلغ عددهم (٥) لاعبين لاعمار وقياسات جسمية واعمار تدريبية مقارنة ومتوافقة مع

(*) ينظر: ملحق (٢).

(١) نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح فتحى الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية:

جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بغداد، (٢٠٠٤)، ص ٨٩.

- العينة الاصلية في يوم ٢٠٠٩/١٢/١٨ في تمام الساعة (١٠,٥٥) دقيقة صباحاً على قاعة النادي الاثوري للوقوف على بعض الامور الهامة للباحث مثل:
١. معرفة مدى تجاوب العينة ومدى صلاحية الاختبار.
 ٢. معرفة مدى ملائمة الملاعب وصلاحيتها للبرنامج والاختبار.
 ٣. التأكد من صلاحية الادوات (المضارب، الريشة، الاعمدة، الشباك).
 ٤. معرفة مدى ملائمة وقت الوحدة التدريبية.
 ٥. معرفة مدى كفاءة الكادر المساعد في تطبيق الاختبار.

وقد تبين للباحث الاتي:

- تجاوب العينة مع الاختبار بشكل جيد.
- بدت الملاعب بمستوى جيد يصلح لتطبيق البرنامج.
- ملائمة وقت الوحدة التدريبية.
- أبدى الكادر المساعدة كفاءة جيدة في تنفيذ المهام.

٦-٣ تحديد التمرينات المقترحة

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات التي تساعد في استغلال ظاهرة النقل الحركي عند الاداء اذ قام بعرض هذه التمرينات على مجموعة من الخبراء^(*) ذوي الاختصاص من خلال استمارة استبانة (ينظر الملحق (١)). وبعد جمع الاستبانة قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للاتفاق بين الخبراء على مجموعة من التمرينات وأنتقى الباحث مجموعة التمرينات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (٨٠%) باعتبارها صالحة لتحقيق أهداف البحث وكما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣)

(*) ينظر: الملحق رقم (٣).

يبين نسبة الاتفاق بين اراء الخبراء لتحديد التمرينات بنسبة (٨٠%) فما فوق.

النسبة السلبية	النسبة الايجابية	ت	النسبة السلبية	النسبة الايجابية	ت
٠	%١٠٠	٢٦	%٣٠	%٧٠	١
%٢٠	%٨٠	٢٧	%٠	%١٠٠	٢
%٢٠	%٨٠	٢٨	%٢٠	%٨٠	٣
%٣٠	%٧٠	٢٩	%١٠	%٩٠	٤
%٣٠	%٧٠	٣٠	%٤٠	%٦٠	٥
%٠	%١٠٠	٣١	%٥٠	%٥٠	٦
%٠	%١٠٠	٣٢	%٤٠	%٦٠	٧
%٢٠	%٨٠	٣٣	%٤٠	%٦٠	٨
%١٠	%٩٠	٣٤	%١٠	%٩٠	٩
%٦٠	%٤٠	٣٥	%٠	%١٠٠	١٠
%٦٠	%٤٠	٣٦	%٤٠	%٦٠	١١
%٢٠	%٨٠	٣٧	%٢٠	%٨٠	١٢
%٥٠	%٥٠	٣٨	%٣٠	%٧٠	١٣
%٦٠	%٤٠	٣٩	%٥٠	%٥٠	١٤
%٠	%١٠٠	٤٠	%٤٠	%٦٠	١٥
%٠	%١٠٠	٤١	%٤٠	%٦٠	١٦
%٠	%١٠٠	٤٢	%٥٠	%٥٠	١٧
%٦٠	%٤٠	٤٣	%٣٠	%٨٠	١٨
%٦٠	%٤٠	٤٤	%١٠	%٩٠	١٩
%٢٠	%٨٠	٤٥	%١٠	%٩٠	٢٠
%٣٠	%٧٠	٤٦	%٣٠	%٧٠	٢١
%٣٠	%٨٠	٤٧	%٢٠	%٨٠	٢٢
%٥٠	%٥٠	٤٨	%١٠	%٩٠	٢٣
%٤٠	%٦٠	٤٩	%١٠	%٩٠	٢٤
%١٠	%٩٠	٥٠	%٢٠	%٨٠	٢٥

٧-٣ الاختبار القبلي:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٢٠١٠/١/٣٠ يوم السبت الساعة الثانية والنصف ظهراً في قاعة نادي ديالى الرياضي وبمساعدة الكادر المساعد^(*)، إذ قام الباحث بتوفير تجهيزات متشابهة لجميع اللاعبين من حيث الملابس والمضارب والادوات المستخدمة والمساحات وبالوقت نفسه تم إجراء الاختبار للعينتين كل في ساحة على حدة.

٨-٣ تطبيق البرنامج

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الرئيسة المتكونة من (١٠) لاعبين الى مجموعتين بواقع (٥) لاعبين للمجموعة عن طريق فرز اللاعبين بشكل متكافئ بحسب القياسات الجسمية والعمرية والعمر التدريبي للاعب.

لقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترة الاعداد الخاص بعد ان تم عرض البرنامج على الخبراء^(**) وطُبق على عينة البحث للمدة من ٢٠١٠/١/٣١ ولغاية ٢٠١٠/٤/٢٠ اذ تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ ٢٠١٠/١/٣٠ يوم السبت الساعة الثانية والنصف ظهراً في قاعة نادي ديالى الرياضي قبل اداء الوحدة التدريبية بيوم واحد وتم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٠١٠/٤/٢١ يوم الاربعاء الساعة الثانية والنصف ظهراً على القاعة نفسها، وبعد اتمام (٢٤) وحدة تدريبية بيوم واحداً أيضاً.

تبدأ الوحدة التدريبية والتي تتألف من (٦٠) دقيقة^(***) بإجراء الاحماء لكل افراد العينة (التجريبية والضابطة) ولمدة (١٥) دقيقة وبعد الاحماء يأتي الجزء الرئيسي والمكون من (٤٠) حيث يتم عرض مجموعة التمرينات المختارة لتلك الوحدة من قبل الكادر المساعد^(****) والتي تتألف من سبعة تمرينات لكل وحدة تدريبية ولعدة مرات، في حين يستمر افراد العينة الضابطة على الاسلوب التدريبي

(*) ينظر: ملحق (٦)

(**) ينظر: ملحق (٧)

(***) ينظر: ملحق (٥).

(***) ينظر: ملحق (٦).

المعتاد، يقوم افراد العينة التجريبية بتطبيق التمرينات بواقع (٢ تكرار) مقابل (١) راحة) لكل تمرين، خلال (٢١) دقيقة فضلاً عن (٤) دقائق وهي تمثل المدة التي وضعها الكادر المساعد لتوضيح واستعراض التمرينات خلالها.

بعدها يقوم اللاعب بأداء بعض التمرينات الحركية الخاصة للعبة الريشة الطائرة وبشكل بطيء ذلك لان "استخدام التمرين البطيء ينمي التنظيم وتتسق الناتج الحركي للمتعلمين"^(١). وكذلك "تقدير طبيعة كل جزء من الحركة لغرض تطبيق الملائمة للتكنيك المثالي للحركة"^(٢). بواقع (٥) دقائق وقد راعى الباحث تدرج التمرينات من حيث الصعوبة والشدة والتركيز على إعطاء التغذية الراجعة من قبل الكادر المساعد لتطبيق التمرينات بما يخدم الاهداف، وتم إعطاء اللاعبين مدة (١٠ دقائق) من اللعب الحر لاهميته البالغة للتعلم والحيلولة دون أتمام الوحدة التدريبية بالتعب والملل. وفي الجزء الختامي والذي مدته (٥) دقائق تم اعطاء تمرينات تهدئة واسترخاء وكذلك تقوم الاداء ومعلومات عن الوحدة التدريبية التالية.

٩-٣ الاختبار البعدي

بعد اتمام (٢٤) وحدة تدريبية اجريت بعدها الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الاربعاء ٢١/٤/٢٠١٠ في تمام الساعة الثانية والنصف ظهراً على قاعة نادي ديالى الرياضي، بحيث حرص الباحث على ان تكون على الظروف نفسها للاختبار القبلي وبمساعدة الكادر المساعدة نفسه، مع الاعداد الجيد للاختبار من حيث المكان والزمان والادوات.

(1) Schmidt, A, Richard and Graig , A. Wrisberg. Motor Learning and performance . Second Edition , Human Kenitics , 2000, p.125.

(٢) ريسان خريط، نجاح مهدي شلشل ؛ التحليل الحركي : (جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٢)، ص٢٩.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

• الوسط الحسابي^(١) $\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$

• النسبة المئوية^(٢) $= \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠$

• اختبار ولكوكسن (اختبار اشارة الرتب) لعينتين مترابطتين^(٣)

• مان - وتي (ي) لعينتين مستقلتين^(٤)

$$ي_١ = ن_١ ن_٢ + \frac{ن_١(ن_١+١) - ن_٢}{٢}$$

(١) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩)، ص ١٢.

(٢) قيس ناجي عبدالجبار ؛ طرائق الأساليب الإحصائية : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠)، ص ٢٥٨.

(٣) فؤاد البهي السيد ؛ الإحصاء وقياس العقل البشري : (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٧)، ص ٢٢٨.

(٤) عبدالجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية ، ط١:(الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، ١٩٨٣)، ص ١٠٦.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

اشتمل هذا الباب على عرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها، اذ عرض الباحث النتائج على شكل جداول لتكتسب درجة جيدة من الوضوح وفقاً لرأي رودى شتملر (Rody Shtemeler)، إذ انها تقلل من احتمالية الخطأ في المراحل اللاحقة من البحث وتعزز الدلالة العلمية وتمنحها القوة^(١).

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهاتري الضرب الساحق

وضربة الابعاد الدفاعية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهاتري الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة تم استخدام اختبار ولكوكسن للعينات الصغيرة المترابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كون ان العينة الصغيرة ولا يصلح معها الإحصاء المعلمي.

(١) رودى شتملر ؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي :

(بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر ، ١٩٧٤)، ص٣٥

جدول (٤)

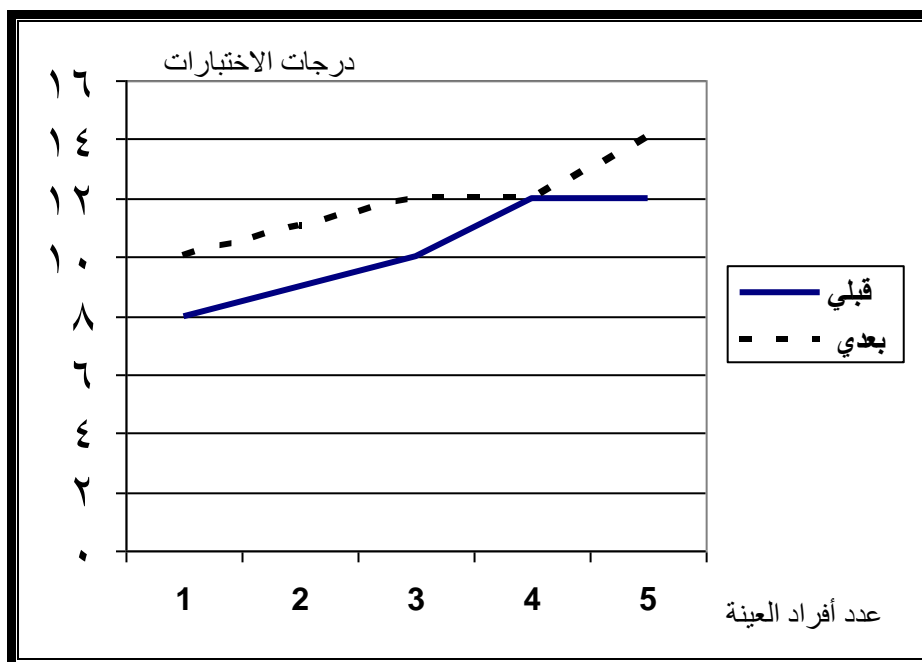
يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للمجموعة الضابطة

المهارة	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥
			القبلي	البعدي			
الضرب الساحق	الدرجة	٥	١٠,٢	١١,٨	صفر	صفر	معنوية
الابعاد الدفاعية	الدرجة		٢٢,٨	٢٩,٠	صفر	صفر	معنوية

وكما هو مبين في الجدول (4) تشير البيانات إلى ان هنالك فروق في الوسط الحسابي لكلا المهارتين ولصالح الاختيار البعدي، وكذلك تشير قيمة (و) المحسوبة إلى قيمة تساوي القيمة الجدولية وتدل على ان هنالك فروق معنوية. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى:

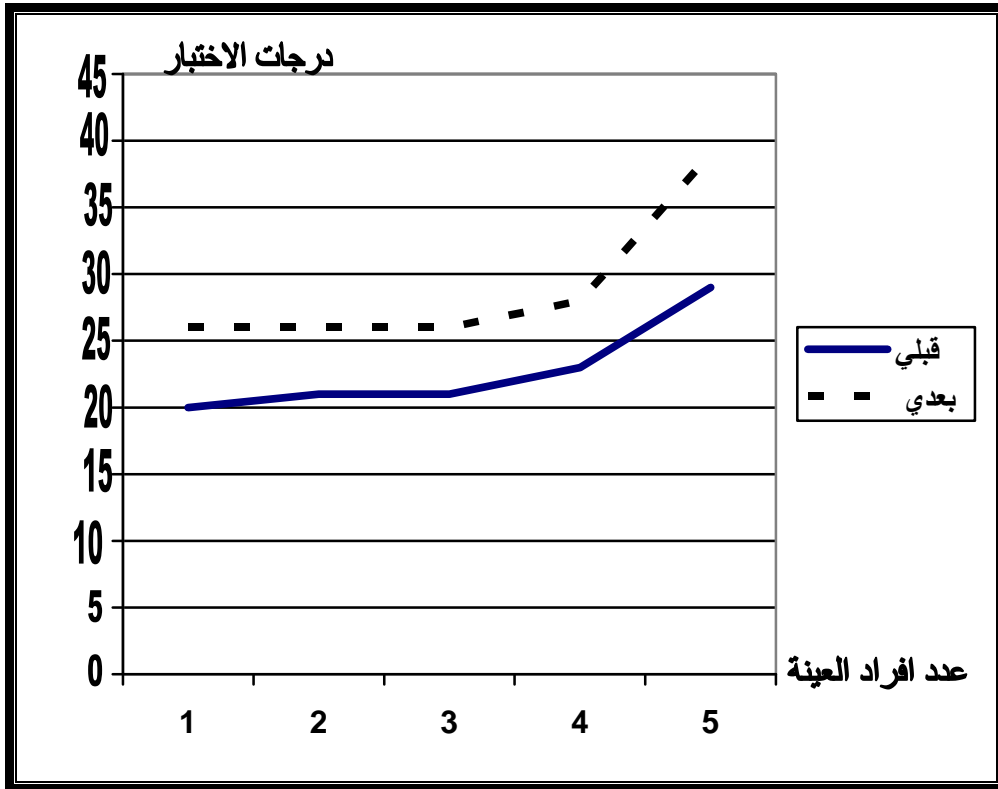
١. ان ممارسة التمرين والتكرار هي من العوامل الأساسية لعملية التدريب ، وبمرور مدة زمنية معينة من الدوام في الممارسة والتكرار يتطور أداء اللاعب بشكل نسبي، وهذا ما أكده (Schmidt, Richmidt) "إذ لا بد من ان تكون هنالك محاولات في ممارسة التمرين وان أهم متغير في التدريب هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه^(١).
٢. من العوامل الأخرى التي تتدخل في عملية التعلم هي الدفاعية والاستعداد للتعلم، وان هذه الشروط متوفرة في العينة بشكل جيد حسب تقدير الباحث.
٣. ان مبدأ المكافئة الذي اعتمده الباحث في مرحلة تطبيق البرنامج اسهم في ايجاد روح المنافسة بين افراد العينة، وهو موضح في الأشكال (٨) ، (٩).

(1) Schmidt, Richard; **Motor control and Learning** : (Herman kinetics, publisher, chapion. III 1982), p.481.



الشكل (٨)

يوضح مدى تطور مستوى اداء المجموعة الضابطة لمهارة الضرب
الساحق استناداً الى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي



الشكل (٩)

يوضح مدى تطور مستوى اداء المجموعة الضابطة لمهارة ضربة الابعاد

الدفاعية استناداً الى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي

٢-٤ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الضرب الساحق

وضربة الابعاد الدفاعية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية لمهارة الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة تم

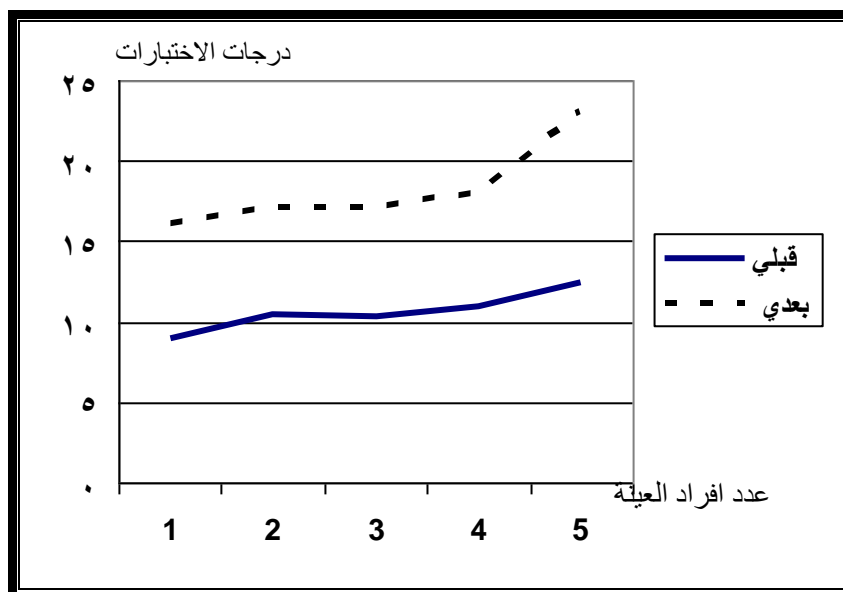
استخدام اختبار (ولكوكس للعينات المترابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي).

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (و) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمجموعة التجريبية.

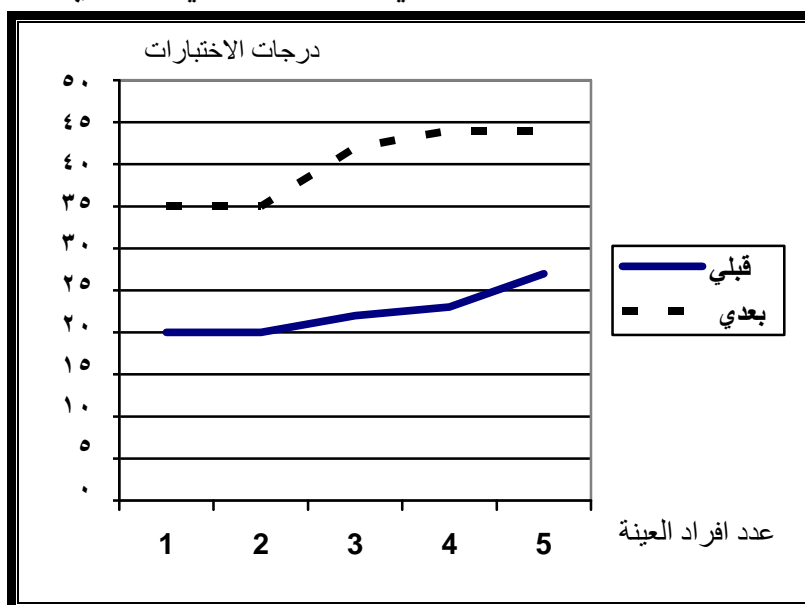
الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	الوسط الحسابي		عدد العينة	وحدة القياس	المهارة
			قبلي	بعدي			
معنوية	صفر	صفر	١٨,٢	١٠,٤	٥	الدرجة	الضرب الساحق
معنوية	صفر	صفر	٤٠,٠	٢٢,٤		الدرجة	الإبعاد الدفاعية

وهو مبين في الجدول إذ تشير البيانات إلى وجود فروق في قيمة الأوساط الحسابية ولصالح الاختبار البعدي وكذلك تشير قيمة (و) المحسوبة إلى قيمة معادلة من الجدولية. هذا مما يؤكد على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وهو موضح في الأشكال (١٠) ، (١١).



الشكل (١٠)

يوضح مدى تطور مستوى اداء المجموعة التجريبية لمهارة الضرب الساحق استناداً الى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي



الشكل (١١)

يوضح مدى تطور مستوى اداء المجموعة التجريبية لمهارة ضربة الإبعاد الدفاعية استناداً الى الوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى:

١. استخدام تمرينات النقل الحركي والتي ساهمت بشكل فاعل في اكتساب قدرة جيدة على اداء المهارة قيد البحث بشكل افضل، إذ اصبح بإمكان اللاعب توجيه قدراته الحركية بشكل افضل والتخلص من الحركات الزائدة والعمل العضلي المعاكس الذي يعيق الاداء وكما هو معروف.
 ٢. تحرر اللاعب من الارتباك وتطور الانسيابية والرشاقة لديه، لان النقل الحركي هو جزء من الرشاقة، وكذلك زيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة المشتركة في الفعل الحركي^(١).
 ٣. تزويد اللاعب بالقوة المناسبة للاداء عن طريق نقل القوة بين أجزاء الجسم (الجذع إلى الذراع العاملة) لتوفير القوة والسرعة اللازمة للفعل الحركي.
 ٤. ان اختيار التمرينات هو من المحددات الهامة لتطوير صفة ما أو الوصول إلى هدف حركي معين، إذ ان اختيار التمرين له أهمية كبرى للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية^(٢).
 ٥. ان استغلال ظاهرة النقل الحركي اعطت اللاعب ثقة عالية بالنفس من خلال وصوله إلى مستوى جيد من القدرة على استغلال امكانياته الحركية بشكل افضل.
 ٦. توفير الجهد الزائد الذي سببه الضغط بصورة كبيرة على عضلات الاطراف العلوية عند الاداء لتوفير القوة التي توازي حاجة الفعل الحركي.
- مما تقدم يمكننا رفض الفرضية الصفرية بناءً على النتائج والتي مفادها (لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اداء مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية)، وقبول الفرضية البديلة والتي مفادها "توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية".

(١) مروان عبدالمجيد، مصدر سبق ذكره، ص ١٢٠.

(٢) سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي: (الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٣)، ص ٢٨.

٣-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمهاتري الضرب الساحق وضربة**الابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة****وتحليلها ومناقشتها.**

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمعرفة مدى التباين بينهما في مستوى اداء مهاتري الضرب الساحق والابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة، فقد قام الباحث باستخدام اختبار (مان- وتي) للمجموعات المستقلة صغيرة الحجم. وهو من اختبارات الاحصاء اللامعلمي وأستخدم بسبب صغره حجم العينة كما اشرنا سابقاً وهو مبين في الجدول (٦) ادناه:

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية لمهاتري الضرب الساحق وضربة الابعاد

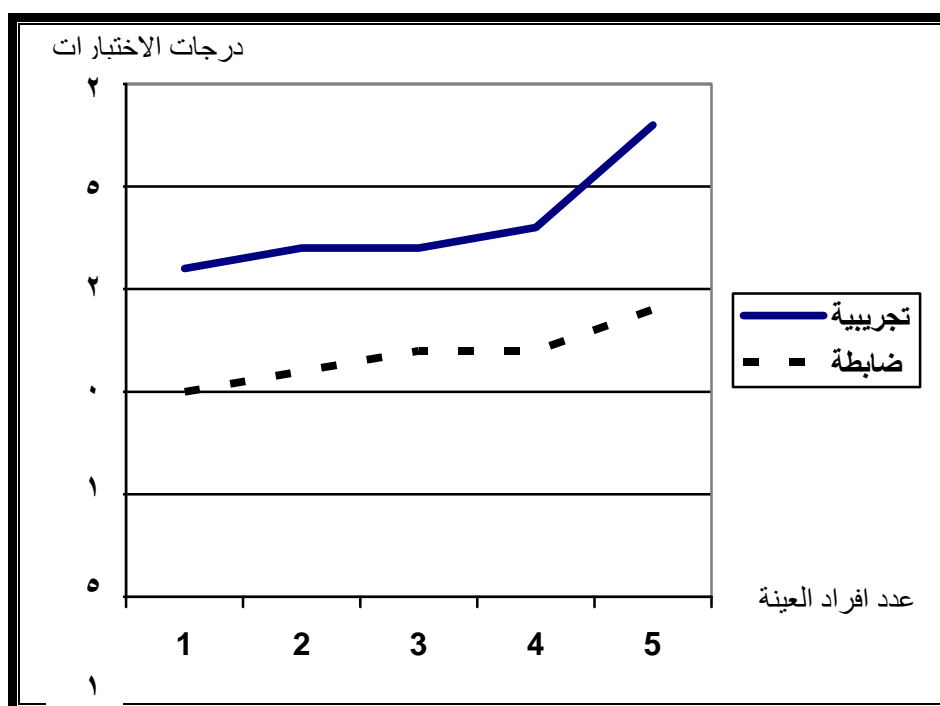
الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ي) المحتسبة

والجدولية ودالاتهما الإحصائية

المهارة	وحدة القياس	س- عدد العينة	س- عدد العينة	عدد العينة	قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥
الضرب الساحق	الدرجة	١١,٨	١٨,٢	٥	صفر	٢	معنوية
ضربة الابعاد الدفاعية	الدرجة	٢٩,٠	٤٠,٠	٥	٢	٢	معنوية

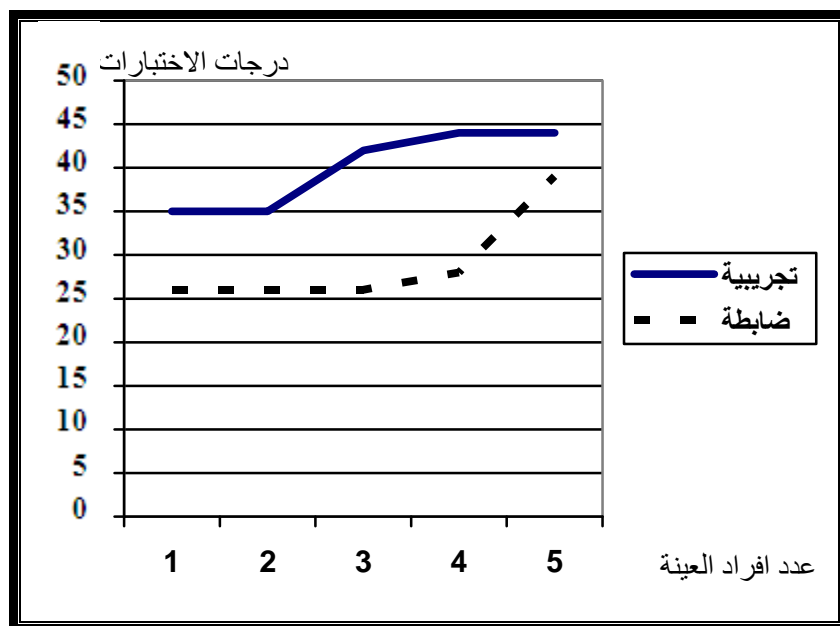
تشير البيانات في الجدول (٦) إلى ان كلتا القيم للأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من قيم المجموعة الضابطة في المهاترين قيد البحث فضلاً عن ان قيمة (ي) المحسوبة هي (صفر) للضرب الساحق فيما كانت قيمة (ي) الجدولية وهي (٢) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في اختبارات مهارة الضرب الساحق إذ ان قيمة (ي) المحسوبة عندما تكون اصغر أو تساوي قيمة

الجدولية وهذا يعني وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية ، اما في مهارة ضربة الابعاد الدفاعية فتظهر النتائج ان قيمة (ي) المحسوبة كانت (٢) وهي مساوية للجدولية وهذا يدل أيضا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وكما هو موضح في الأشكال (١٢) و (١٣).



الشكل (١٢)

يوضح مدى تباين مستوى اداء مهارة الضرب الساحق بين المجموعة الضابطة والتجريبية استناداً الى الوسط الحسابي للاختبار البعدي



الشكل (١٣)

يوضح مدى تباين مستوى أداء مهارة ضربة الإبعاد الدفاعية بين المجموعة الضابطة والتجريبية استناداً إلى الوسط الحسابي للاختبار البعدي

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى:

١. ان تمرينات النقل الحركي التي طبقت في القسم الرئيس للوحدة التدريبية اثرت بشكل فاعل في تطوير مهارتي الضرب الساحق وضربة الابعاد الدفاعية لدى اللاعبين ، فضلاً عن توفير الجهد الزائد المبذول وهذا ما أكده (علاوي، ١٩٨٢) في ان المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم للمهارة الحركية وعن طريق التدريب على اداء المهارة الحركية وتحت مختلف الظروف يمكن اتقان اداء الفرد الرياضي للمهارة الحركية مع الاقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم^(١).

(١) محمد حسن علاوي، ابو العلا أحمد عبدالفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي،

٢. من خلال توظيف ظاهرة النقل الحركي يمكن للاعب من توفير السرعة والقوة اللازمة للأداء وتطوير صفة الرشاقة ومظهر الانسياب الحركي.
 ٣. الوصول إلى درجة جيدة من تطوير التآزر الحركي بين أجزاء الجسم والتوافق العضلي العصبي الذي أسهم في تطور مستوى الأداء.
 ٤. ارتفاع الثقة بالنفس لدى اللاعبين مما أدى إلى ظهور المنافسة عند الأداء ويرجع ذلك إلى عوامل الثواب والعقاب خلال التدريب.
 ٥. ان تنوع التمرينات وتعدد الأدوات أسهم في تطوير مستوى الأداء والاستمرار بالتدريب وعدم الوصول إلى حالة النمطية والملل، إذ يشير (محمد جميل، ١٩٩٣) إلى ان استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب^(١).
- وبناءً على النتائج السابقة يمكننا رفض الفرضية الصفرية والتي مفادها "لا توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة"، وقبول الفرضية البديلة والتي مفادها "توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية بالريشة الطائرة".

(١) محمد جميل عبدالقادر، التربية الرياضية الحديثة: (بيروت، دار الجيل، ١٩٩٣)، ص ١٥٥.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث والحقائق العلمية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. ان لتمرينات النقل الحركي أثر فاعل في تطور أداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد بالريشة الطائرة بشكل أكبر من التمرينات البدنية الاعتيادية^(*).
٢. ساهمت تمرينات النقل الحركي بتوظيف ظاهرة النقل الحركي بشكل أفضل وبالتالي ساهمت في توفير القوة والسرعة اللازمة لأداء مهارتيين.
٣. ساهمت تمرينات النقل الحركي في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وبالتالي حررته من الخوف الحاصل من عدم أداء المهارات بشكل صحيح وفاعل.

(*) ينظر: الملحق (٨)

٢-٥ التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:
١. تضمين الوحدة التدريبية تمرينات النقل الحركي المناسبة للعبة الريشة الطائرة وخصوصاً عند التدريب على التمرينات التي تتطلب القوة والسرعة عند الأداء.
 ٢. تضمين الوحدات التدريبية الخاصة للألعاب المختلفة على تمرينات النقل الحركي؛ لما لها من أثر في تطوير الأداء والانجاز.
 ٣. استخدام تمرينات النقل الحركي عند التدريب على المهارات الأخرى في لعبة الريشة الطائرة.

المصادر العربية

القرآن الكريم

- أسامة كامل راتب ؛ النمو الحركي ،مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق : (دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- أعضاء ورور نعمة ؛ تحليل مستوى التحصيل المعرفي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥).
- الاتحاد العراقي المركزي ؛ قانون الريشة الطائرة ، ترجمة أحمد أزداد عبد الحميد ، ٢٠٠٩.
- أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨).
- امين الخولي ، اسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية : (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢).
- أمين الخولي ؛ الريشة الطائرة ، التاريخ- المهارة والخطط - قواعد اللعب ، ط٣ : (دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- أمين الخولي ؛ الريشة الطائرة : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٢ ، ١٩٩٤).
- أمين الخولي ؛ الريشة الطائرة : (مكتبة الطالب الجامعية ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦).
- أن بتمان ؛ التنس ، ترجمة قاسم لزام : (دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩١).
- بسطويبي احمد ؛ اسس نظريات الحركة : (ط١ ، دار الفكر العربي ، ٩٤ شارع عباس العقاد ، مصر ، ١٩٩٦) .

- بسطويسي أحمد ؛ اسس ونظريات الحركة : (كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد ، مدينة نصر ، القاهرة ، ١٩٩٦).
- جابر عبدالحميد ، أحمد خيرى ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٣).
- حذيفة إبراهيم ؛ علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة الضرب الساحق بالريشة الطائرة: (رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤).
- خالد القضاة ؛ المدخل إلى التربية والتعليم ، (دار اليازوري العلمية).
- روبرت براتون ؛ اكثر من ٣٠٠ تمرين وفكرة للكرة الطائرة ، ترجمة عبد الرزاق علي الطائي : (الاتحاد العربي للكرة الطائرة ، دار القادسية للطباعة ، الاعظمية، ب.ت).
- رودى شتملر ؛ طرق الاحصاء في التربية الرياضية ، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، ١٩٧٤).
- ريسان خريبط، عبدالرحمن مصطفى الانصاري ، ١٧٠٠ تمرين في اللياقة البدنية لجميع الأعمار : (دار الشروق، عمان، الاردن، ٢٠٠١).
- ريسان خريبط وآخرون ، مؤيد عبد الله جاسم ؛ التمارين الفردية بكرة السلة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة ، ١٩٨٩).
- ريسان خريبط، نجاح مهدي شلشل ؛ التحليل الحركي : (جامعة البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩٢).
- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي الأسس المنهجية في برامج التدريب : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٩٨٣).

- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : (الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٣).
- صائب عطية احمد العبيدي وآخرون ؛ ١٢٠٠ تمرين: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ب.ت).
- طلحة حسام الدين ، وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي : (ج١، مركز الكتاب للنشر، ب.ت).
- عباس السامرائي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية : (الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٧).
- عبد الله حسين اللامي ؛ أساسيات التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية).
- عبد الجبار توفيق ؛ التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية ، ط١: (الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ١٩٨٣).
- عبد الستار الصراف ؛ العاب المضرب : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣).
- عبدالرحمن بدوي ؛ منهج البحث العلمي ، ط٣ : (الكويت، وكالة المطبوعات ، ١٩٧٩).
- عبدالرحمن عدس وآخرون ؛ البحث العلمي : (عمان، دار الفكر العربي، ١٩٨٨).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، ط٤ : (دار المعارف ، ١٩٨١).
- عطيات محمد خطاب ؛ التمرينات للبنات ، ط١: (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧).

- عفاف عثمان عثمان ، الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية ، ط ١ : (دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨) .
- علي الديري ؛ أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها ، ط ١ : (الأردن، مطبعة دار الأمل ، ١٩٨٧).
- عمر سعد احمد العزاوي ؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات الأوكسجينية برفعة الخطف للاعبين الشباب ١٧-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير: (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، ٢٠٠٨).
- غسان محمد صادق ، فاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية : (دار الكتب ، ١٩٨٨).
- فردوس مجيد أمين؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة الخاصة وأثره في أداء بعض المهارات للوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، ٢٠٠٥).
- فؤاد البهي السيد؛ الاحصاء وقياس العقل البشري: (دار التأليف للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٧٧).
- قيس ناجي عبدالجبار ؛ طرائق الاساليب الاحصائية : (الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠).
- كورت مانيل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة: عبد علي نصيف ، ط ٢ : (وزارة العلمي العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ب.ت).
- لؤي غانم الصميدعي، وضاح غانم سعيد ؛ التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة ، ط ١ : (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن ، ١٩٩٩).
- ليث جبار نعمة الموسوي ، علاقة بعض المتغيرات البيوميكانيكية ونسبة مساهمتها بدقة ضربة الابعاد الامامية بالريشة الطائرة : (رسالة ماجستير، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦).

- ليلى زهران ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية : (دار الفكر العربي ، دار الحمامي، شارع الجيش ، كنيسة الأرمن، ١٩٩٧).
- محمد جميل عبدالقادر، التربية الرياضية الحديثة: (بيروت ، دار الجيل، ١٩٩٣).
- محمد حسن علاوي، ابو العلا أحمد عبدالفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- محمد عبدالمنعم طاهر؛ تأثير برنامج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق لفئة الشباب بكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، ٢٠٠٩).
- محمد علي جلال ؛ تحليل مستوى أداء اللعب وعلاقته بالانجاز للاعبى الريشة الطائرة الفردي : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥).
- محمد يوسف الشيخ ؛ التعلم الحركي : (القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، ١٩٨٤).
- مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ أسس علم الحركة في المجال الرياضي : (ط١، مؤسسة الوراق ، عمان ، ٢٠٠٠).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ المهارات الرياضية اسس التعليم والتدريب والدليل المصور، ط١ : (مركز الكتاب للنشر، مصر ، ٢٠٠٢).
- مهند حسين بشتاوي؛ احمد إبراهيم الخواجه ، مبادئ التدريب الرياضي، ط٢ : (دار وائل للنشر ، ٢٠١٠).
- موسى فهمي إبراهيم ، عادل علي حسن ؛ التمرينات والعروض الرياضية: (دار المعارف، ب.ت).

- ناظم احمد عكاب ؛ تأثير تمارين الجمناستك في تنمية اللياقة الحركية لـ لاول ابتدائي، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٨).
- ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط ٢ : (مركز الكتب للنشر، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤).
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، ٢٠٠٥).
- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة، ط ١ : (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، ٢٠٠٧).
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبيح ؛ التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤).
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ط ٢ ، ٢٠٠٠).
- نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤).
- هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف : (بغداد ، مطبعة اوفسيت ، التحرير ، ١٩٧٥).
- هيام سعدون عبود ؛ تأثير التمرينات التوافقية في مستوى بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الذكاء للاعمار ١٢-١٣ ، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٧).

- وجيه محجوب ، احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٢).
- وجيه محجوب؛ التحليل الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧).
- وجيه محجوب ؛ علم الحركة التعلم الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩) .
- وجيه محجوب ؛ محاضرات أقيت على طلبه الدكتوراه للعام الدراسي ١٩٩٨-١٩٩٩ ، : (كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد).
- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، ط١ ، ٢٠٠١).
- وجيه محجوب ، نزار الطالب ؛ التحليل الحركي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢).
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩).
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، مكتب الصخرة للطباعة ، العراق ، بغداد ، ٢٠٠٢).

المصادر الأجنبية

- Badmwtton caching, course , Jordan , 1997.
- Don.R Kikendall & seph Gruber & Robert Johson , 1987.OP.Cit. p.231-214.

- John Edwards . Badminton (Technique , Tacties , Traing), Growpood Sport Guides , British Library , 1997.
- Peter Roper. Badminton (The skills of the came) Growood Sport Gaides British Library, 1995.
- Ralph , B.Ballou. Teeching Badminton . Surjeet publication , 1988.
- Ray Collins and partick hedges : Acomprehensive guide to sport skill tests and measurement , Charles thamas pu .U.S.A, 1978. p.35-89.
- Schmidt, A, Richard and Graig , A. Wrisberg. Motor Learning and performance . Second Edition , Human Kenitics , 2000.
- Schmidt, Richard; Motor control and Learning : (Herman kinetics, publisher, chapion. III 1982).

مصادر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- <http://www.badna:aphp>.
- www.UASAB, 1995, Media Guide .1999 "Badminton Glossary"

ملحق (١)

استمارة معلومات ونتائج اختبار ضربة الابعاد الدفاعية

اسم اللاعب:

العمر:

الوزن:

الطول:

الدرجة	المحاولات
	.١
	.٢
	.٣
	.٤
	.٥
	.٦
	.٧
	.٨
	.٩
	.١٠
	.١١
	.١٢

ملحق (٢)

استمارة معلومات ونتائج اختبار الضرب الساحق

اسم اللاعب:

العمر:

الوزن:

الطول:

الدرجة	الحاولات
	.١٣
	.١٤
	.١٥
	.١٦
	.١٧
	.١٨
	.١٩
	.٢٠
	.٢١
	.٢٢
	.٢٣
	.٢٤

ملحق (٣)

قائمة تبين أسماء والدرجات العلمية والاختصاص للخبراء

ت	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الاختصاص	الجامعة والكلية
١	انتصار عويد علي	أ.د.	تعلم حركي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية بنات
٢	عايدة علي حسين	أ.د.	تعلم حركي	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية بنات
٣	مازن عبدالهادي أحمد	أ.د.	تعلم حركي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٤	ماهر أحمد عاصي	أ.د.	فسيولوجيا التدريب واللياقة البدنية	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
٥	ناهدة عبد زيد	أ.د.	تعلم حركي	جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
٦	فرات جبار سعدالله	أ.م.د.	تعلم حركي	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
٧	عبدالستار جاسم محمد	أ.م.د.	بايوميكانيك	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية
٨	مؤيد عبدالرحمن	أ.م.د.	تعلم حركي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
٩	مها محمد صالح	أ.م.د.	بايوميكانيك	جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية
١٠	نصير صفاء محمد علي	أ.م.د.	تعلم حركي	جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية

ملحق (٤)

استمارة الاستبانة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم الدراسات العليا- قسم التربية الرياضية

الباحث / خالد عباس زيدان

أثر تمارينات النقل الحركي في تطوير مهارة

الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية

بالريشة الطائرة للناشئين

تحية طيبة

الأستاذ الفاضل.. الأستاذة الفاضلة

يروم الباحث اعداد تمارينات خاصة بالنقل الحركي لبحثه الموسوم

(أثر تمارينات النقل الحركي في تطوير مهارة الضرب الساحق وضربة

الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين). يرجى التفضل بالاطلاع على

مدى صحة وملائمة التمارينات.

مع فائق الشكر والتقدير

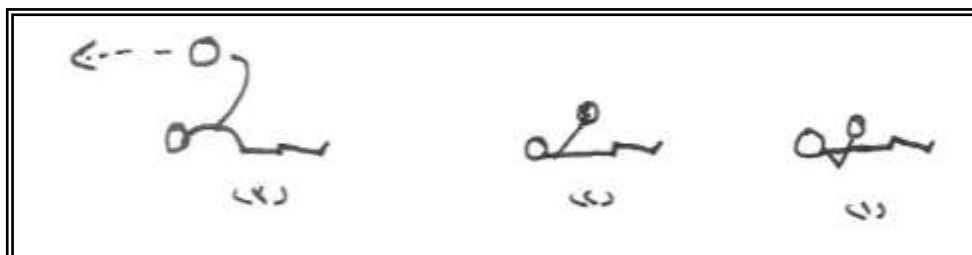
اسم الأستاذ :

الدرجة العلمية :

التخصص :

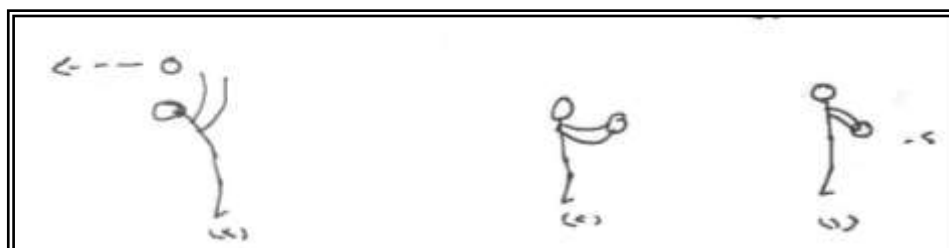
تمارينات النقل الحركي

١. (الانبطاح) رمي الكرة للخلف بتقوس الظهر



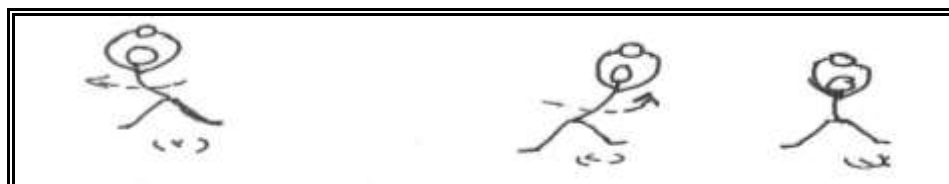
يصلح	لا يصلح	بحاجة إلى تعديل

٢. (الوقوف) مسك (الكرة الطبية) رمي الكرة للخلف بتقوس الظهر



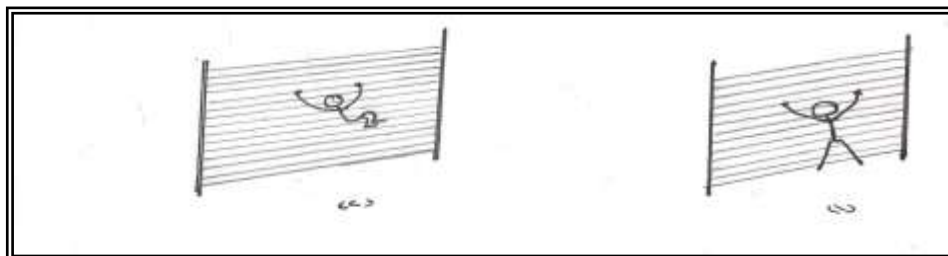
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣. (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين عالياً مع ميل الجذع للامام حامل الكرة الطبية وعمل دوائر بالجذع على الجانبين .



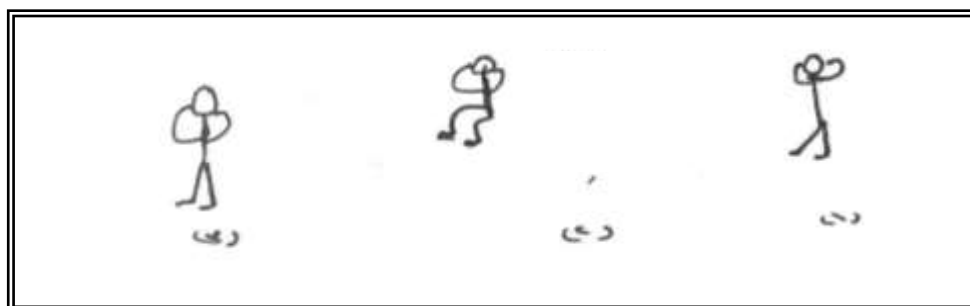
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤. (الوقوف ، الظهر بمواجهة السلاالم) مسك السلاالم وتقوس الظهر مع عدم ثني الركبتين^(١).



بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

٥. (نصف دبني أمامي)



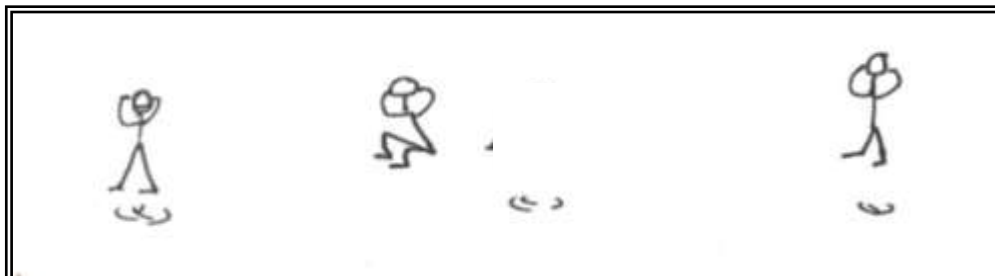
بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

(١) فردوس مجيد أمين؛ منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة الخاصة وأثره في أداء بعض المهارات

للوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ،

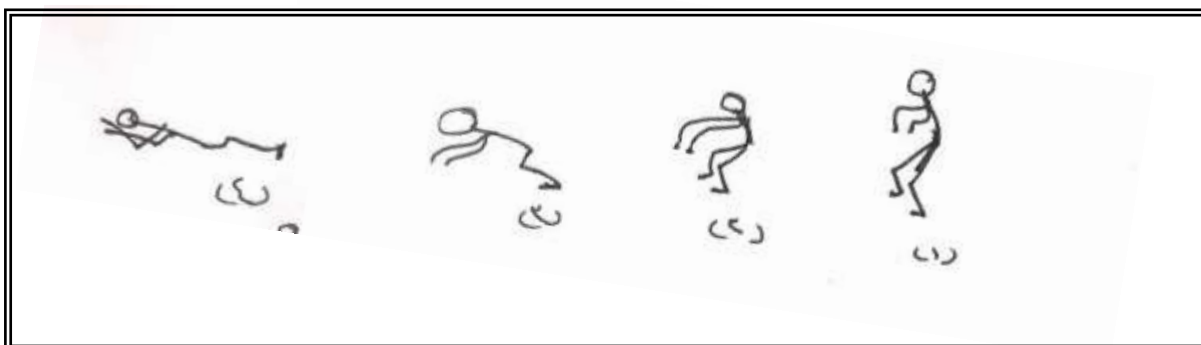
٢٠٠٥) ، ص ٨٢-٨٣.

٦. (نصف دبني ، خلف كامل) ثني الركبة إلى الأسفل ثم النهوض^(١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٧. (الوقوف الجانبي ، بوضع القرفصاء) مع مس الارض بكلتا اليدين - الارتكاز على اليدين والقدمين - الانبطاح ثني اليدين من المرفق



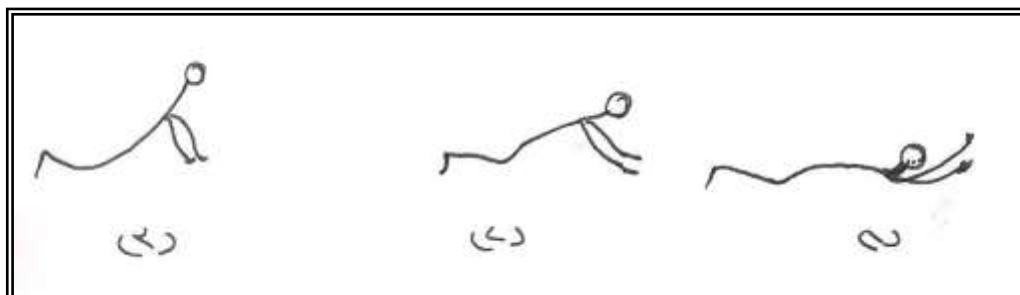
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

(١) عمر سعد احمد العزاوي ؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات الأوكسجينية

برفعة الخطف للاعبين الشباب ١٧-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير: (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ،

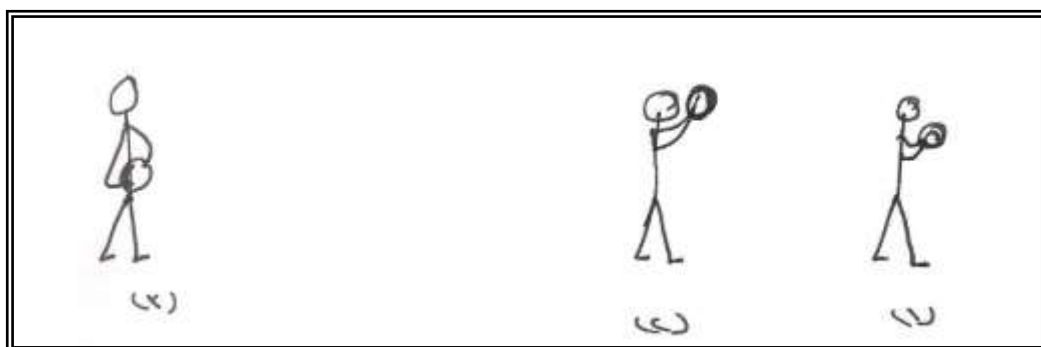
٢٠٠٨) ، ص ١٠٥.

٨. (الانبطاح) مد كلتا اليدين للامام ثم الانتقال بالارتكاز على اليدين للخلف والرأس للامام .



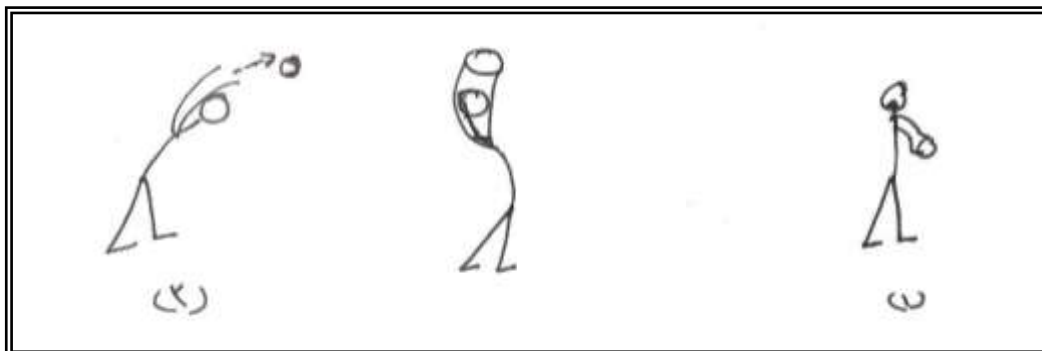
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٩. (الوقوف، جانباً) مع مسك (الكرة الطبية) بكلتا اليدين أمام الصدر - رفع الكرة للاعلى بمستوى الرأس ثم خفضها الى مستوى الفخذ .



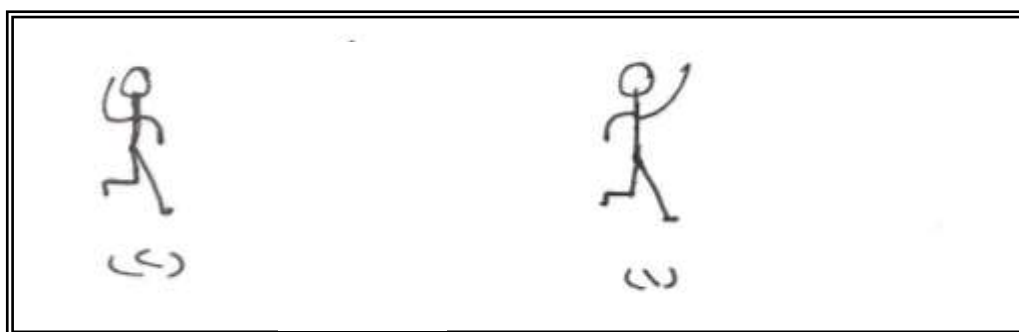
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١٠. (الوقوف ، جانباً) ثم رمي (الكرة الطبية) بكلتا اليدين للامام من خلف الرأس^(١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١١. (الهزولة) مع تدوير الذراعين .



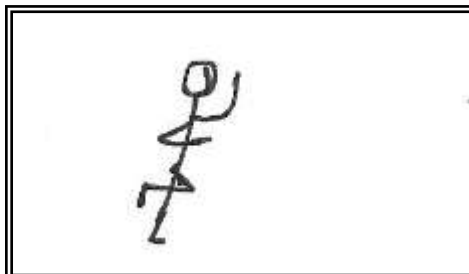
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

(١) محمد عبد المنعم طاهر؛ تأثير برنامج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء

مهارة الضرب الساحق لفئة الشباب بكرة الطائرة : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية

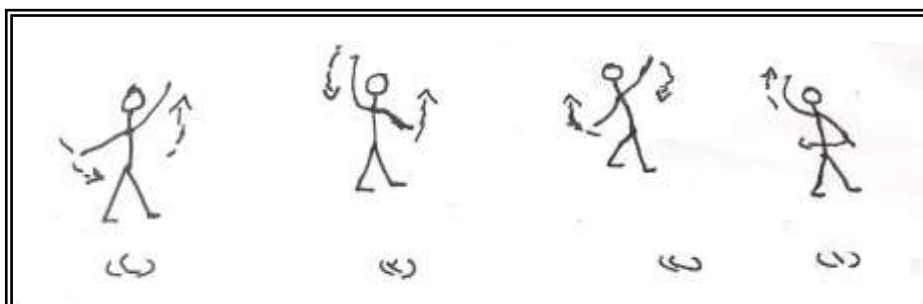
، (٢٠٠٩)، ص٩٦-٩٧.

١٢. (القفز برجل واحدة) بالتعاقب له م (١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١٣. (السير الى الامام) مع تبادل دوران الذراعين اماماً عالياً ثم تتابع الدوران للذراعين خلفاً عالياً.



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

(١) ناظم احمد عكاب ؛ تأثير تمارين الجمناستك في تنمية اللياقة الحركية لاول ابتدائي، رسالة ماجستير :

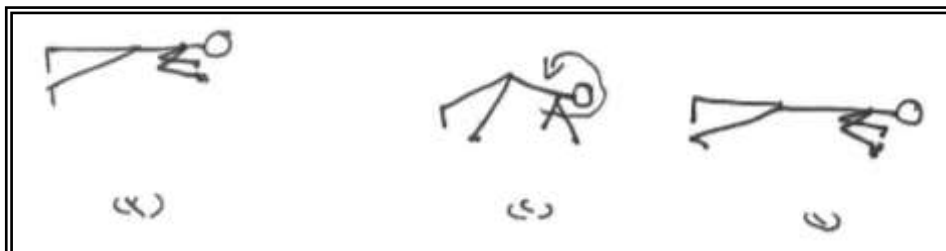
(جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٨)، ص ١٢٠.

١٤. (هرولة) مع ثني الجذع اماماً اسفل للمس الارض جانباً بالذراع المقابلة بالتعاقب^١.



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

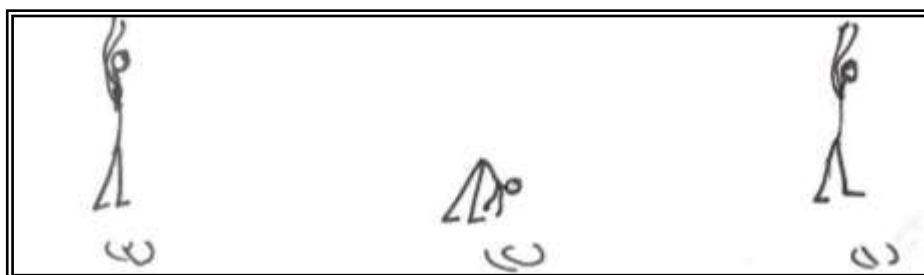
١٥. (الاستناد الامامي ، بفتح الرجلين) رفع الورك الى الاعلى ، دفع الجذع الى الامام مع ثني الذراعين ثم سحبه للخلف مع مد الذراعين في اربع مرات وخلال التمرين يكون حركة الرأس بشكل دائري .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

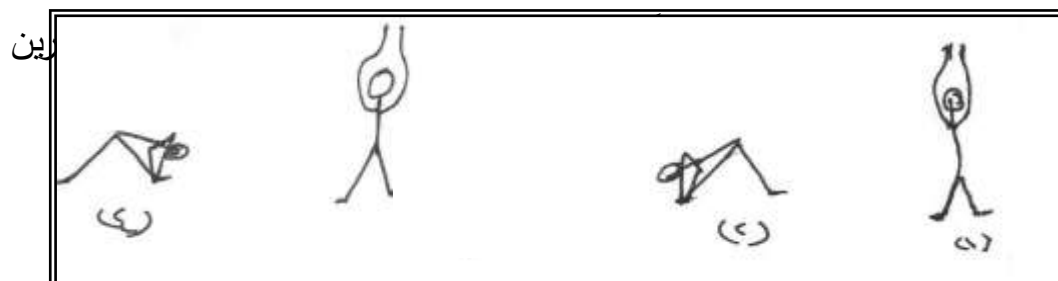
(١) هيام سعدون عبود ؛ تأثير التمرينات التوافقية في مستوى بعض القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الذكاء للاعمار ١٢-١٣، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، ٢٠٠٧) ، ص١١٢-١١٦.

١٦. (الوقوف ، الذراعان عالياً راحتا اليد متقابلتان) في العدة (١) ثني الجذع اماماً اسفل ولمس الارض باليدين ، في العدة (٢) مد الجذع عالياً للوضع الابتدائي .



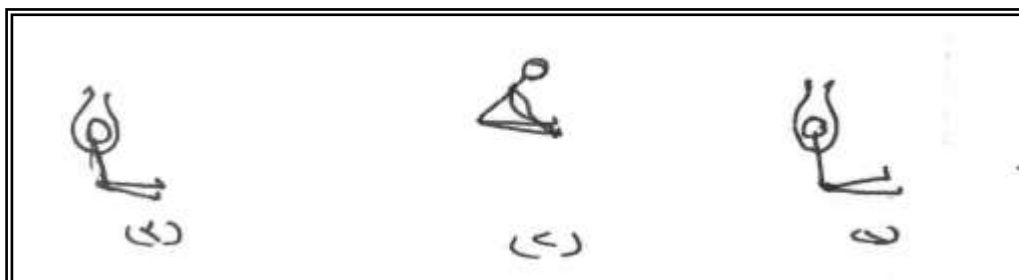
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١٧. (الوقوف ، فتحاً) الذراعان عالياً راحتا اليد متقابلتان ، في العدة (١) ثم الجذع اماماً اسفل على رجل اليسار ولمس بمشط قدم اليسار باليدين في



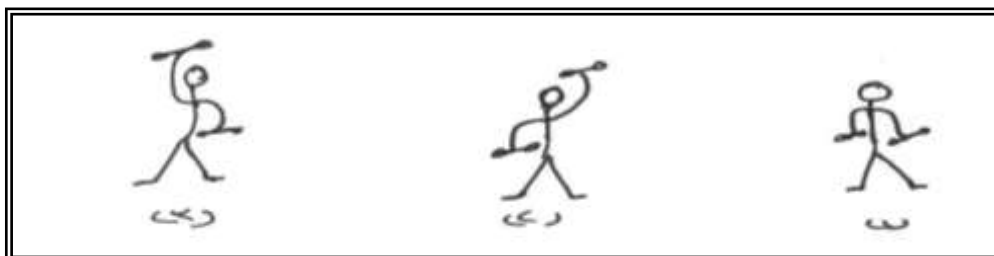
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١٨. (الجلوس الطويل ، الذراعان عالياً) راحتا اليدين متقابلتان ، في العدة (١)
ثني الجذع اماماً ولمس اصابع القدمين باليدين ، في العدة (٢) مد الجذع
علياً للوضع الابتدائي .



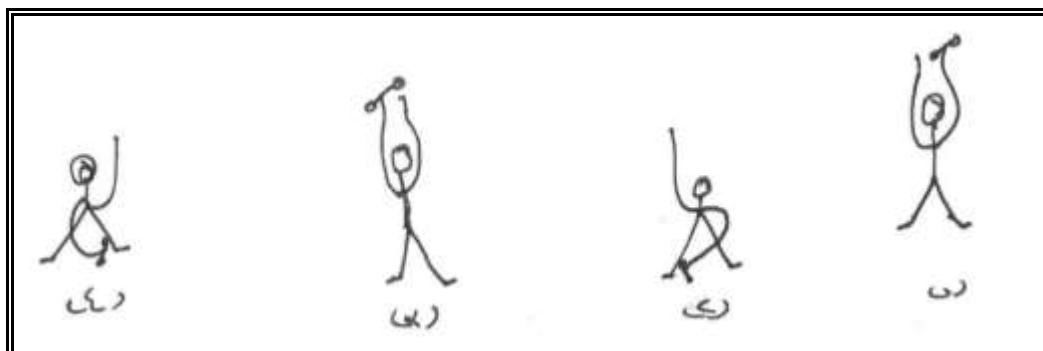
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

١٩. (الوقوف ، الذراعان جانباً) تحريك الذراعين عالياً (بالدمبلص) .



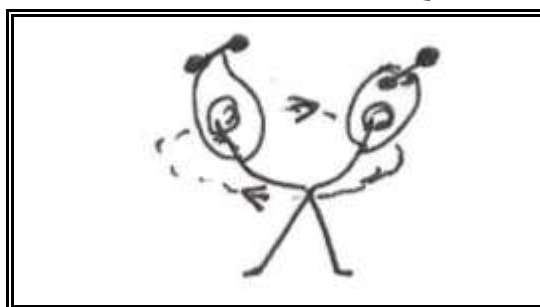
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢٠. (الوقوف ، فتحاً) الذراعان عالياً ، الدمبلص في اليد اليسرى في العدة (١) نثي الجذع اماماً اسفل ، اليد اليسرى على القدم اليمنى (الدمبلص يلامس مشط القدم اليمنى في العدة (٢) مد الجذع عالياً مع تبديل الدمبلص الى اليد اليمنى في العدة (٣،٤) يعاد التمرين بالعكس .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢١. (الوقوف ، فتحاً) الفتحة صغيرة ، الذراعان عالياً مع مسك الدمبلص باليدين معاً تدوير الجذع بدوائر مبتدئاً من اليسار الى اليمين.



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢٢. (الوقوف ، فتحاً) مسك العصا افقياً من طرفيها فوق الرأس في العدة (١)
ثني الجذع خلفاً في العدة (٢) ضغط الجذع في الوضع في العدة (٣) مد
الجذع وخفضه الى الامام للاسفل لتلامس العصا الارض ، في العدة (٤) مد
الجذع عالياً مع رفع الذراعين عالياً.



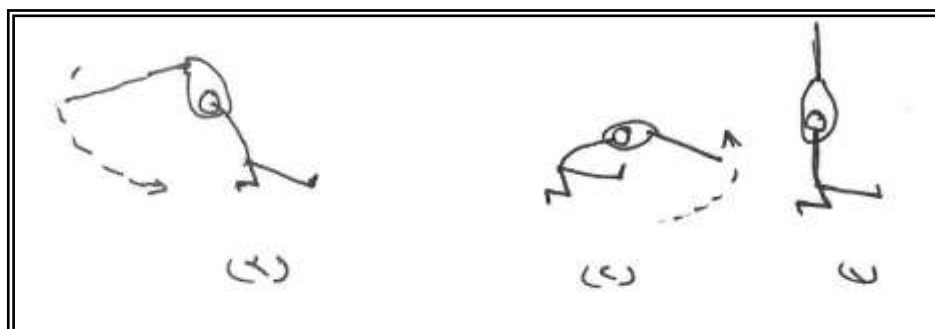
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢٣. (الوقوف ، مسك العصا افقياً من طرفيها اسفل خلف الجذع) في العدة
(١) رفع العصا عن الجذع بقدر المستطاع في العدة (٢) ضغط الذراعين
في الوضع ، في العدة (٣) خفض الذراعين .



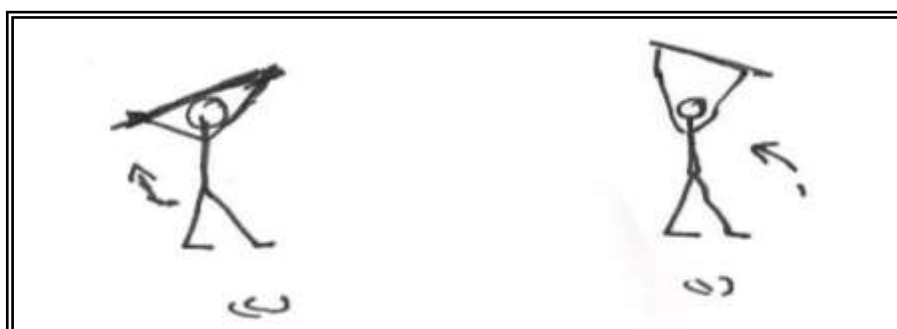
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢٤. (جلوس الموانع) مد الرجل اليسرى مسك العصا عمودياً من احدى طرفيها فوق الرأس ، بكلتا اليدين ، تدوير الجذع ومحاولة لمس طرف العصا للأرض الى ابعد ما يمكن عن الجسم .



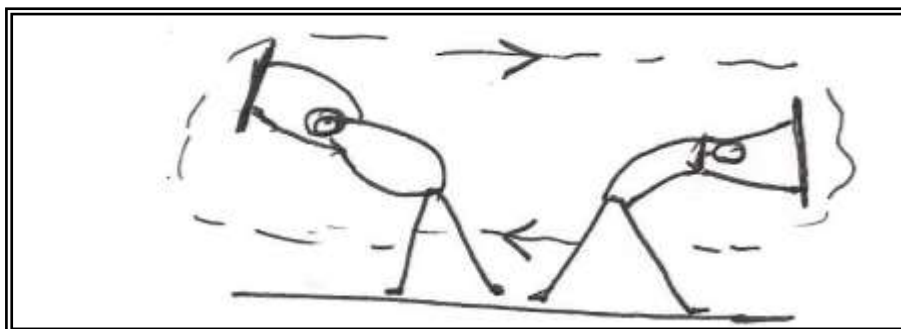
بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

٢٥. (الوقوف ، فتحاً) مسك العصا افقياً فوق الرأس من طرفيها ، فتل الجذع لجانب اليسار، والقدمان على الارض مع فتل الذراعين بنفس الاتجاه ويعاد الفتل على الجانب الايمن .



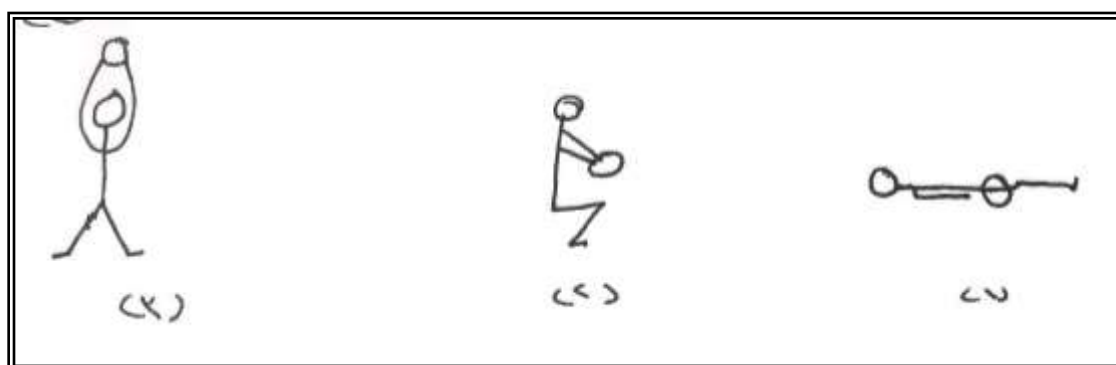
بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

٢٦. (الوقوف ، فتحاً) مسك العصا افقياً من طرفيها فوق الرأس حني الجذع اماماً وتدويره الى جميع الجهات مبتدئاً من جهة اليمين والى الخلف (العصا تبقى مرفوعة الى الاعلى فوق الرأس) يعاد التمرين مبتدئاً بتدوير الجذع من جهة اليسار.



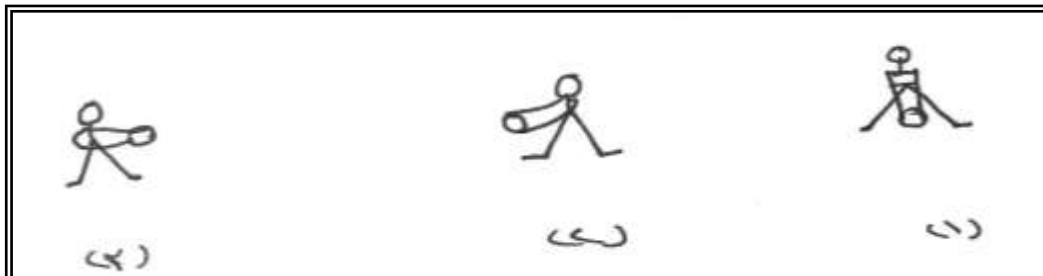
بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

٢٧. (الاستلقاء ، على الظهر) الكرة على الارض بجانب الورك عند الاشارة النهوض باسرع ما يمكن وحمل الكرة عالياً فوق الرأس .



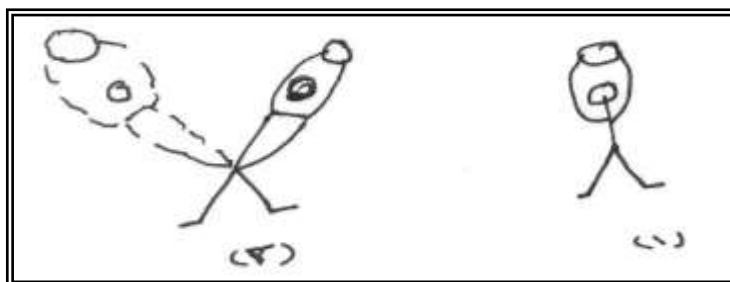
بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

٢٨. (الوقوف ، فتحاً) مد الجذع اماماً، حمل الكرة امام الصدر فتل الجذع للجانب مع ضغطه بالوضع .



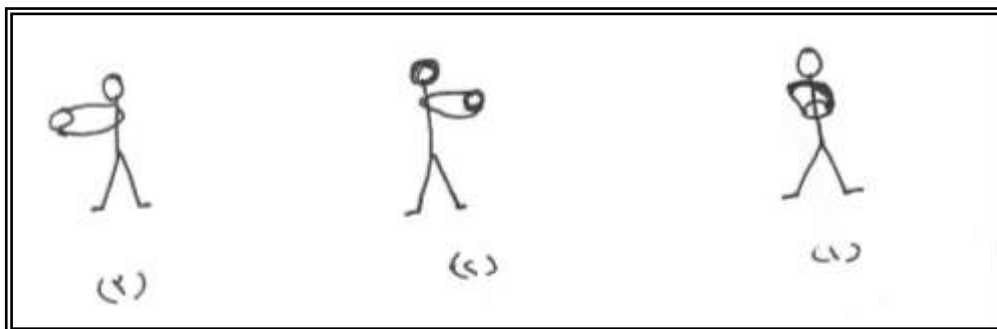
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٢٩. (الوقوف ، فتحاً) حمل الكرة الطيبة فوق الرأس عالياً تدوير الجذع أفقياً على شكل قمع .



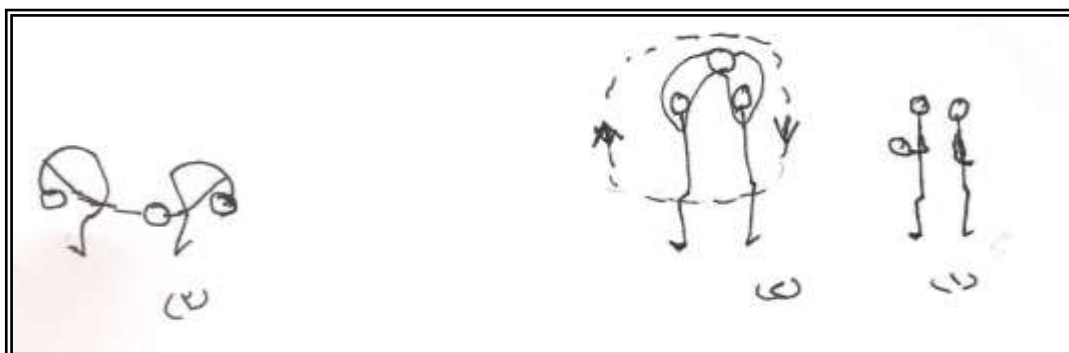
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٠. (الوقوف ، فتحاً) حمل الكرة أماماً فتل الجذع للجانب مع ضغطه في الوضع .



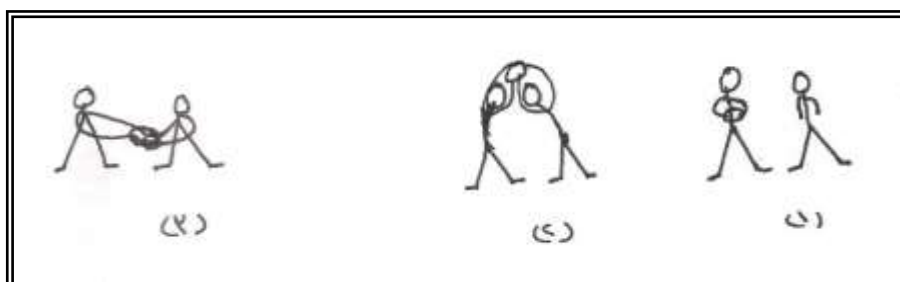
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣١. (الوقوف ، فتحاً ، ظهر لظهر) ، بمسافة خطوة واحدة تسليم الكرة من زميل إلى آخر من فوق الرؤوس ومن بين الأرجل وعلى شكل دائرة عمودية .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٢. (الوقوف ، فتحاً ، جنباً لجنب) تسليم الكرة من زميل إلى آخر من فوق الرأس جانباً ومن امام الجسم بعد حني الجذع إلى الامام التسليم يكون اقرب نقطة على الأرض .



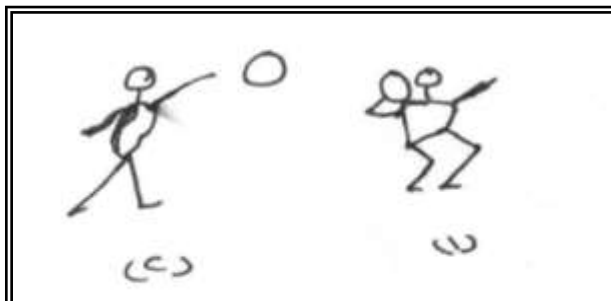
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٣. (الوقوف) رمي (الكرة) بدحرجتها اماماً على الارض.



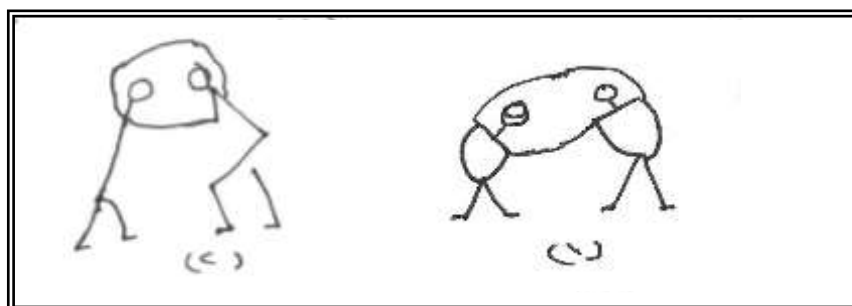
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٤. (الكرة) ، فوق الكتف (كرامي الثقل) (١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

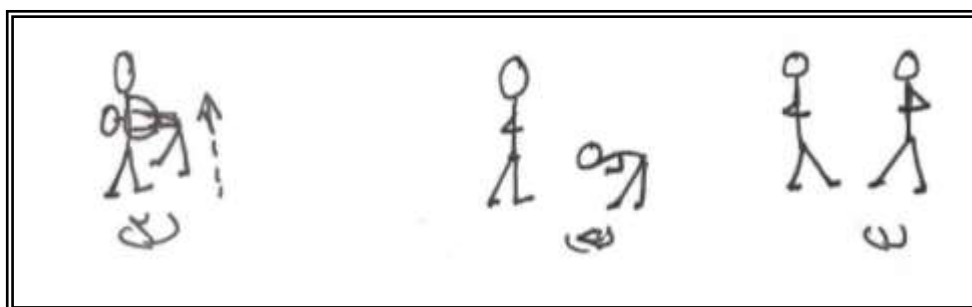
٣٥. (الوقوف ، الوضع اماماً مواجهة الذراعين مائلاً عالياً) تشبيك اليدين
مصارعة الزميل باليدين لإخلال توازنه .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

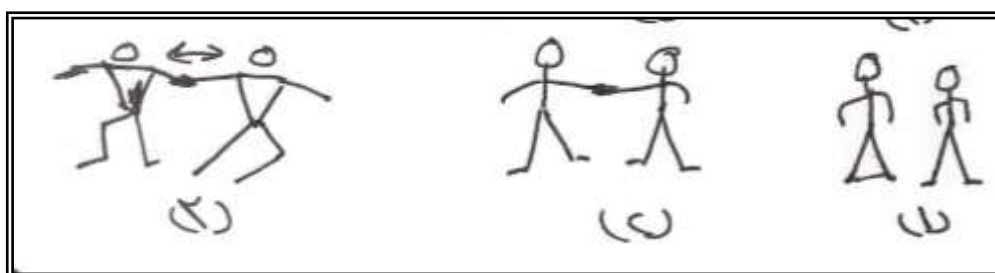
(١) صائب عطية احمد العبيدي وآخرون؛ ١٢٠٠ تمرين : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ب.ت)، ص٩٨.

٣٦. (الوقوف ، فتحاً) مواجهة بميل اليدين تشبيك حول وسط الزميل محاولة رفع الزميل من الوسط .



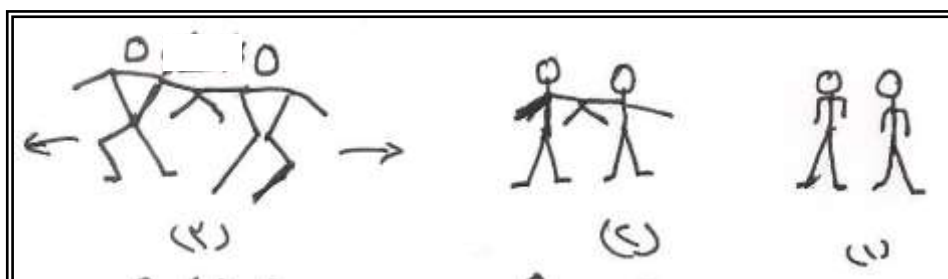
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٧. (الوقوف ، فتحاً)، جنباً لجنب ، الذراع الداخلية تشبيك مع الزميل شد الزميل لمحاولة لمس الارض بالذراع الاخرى .



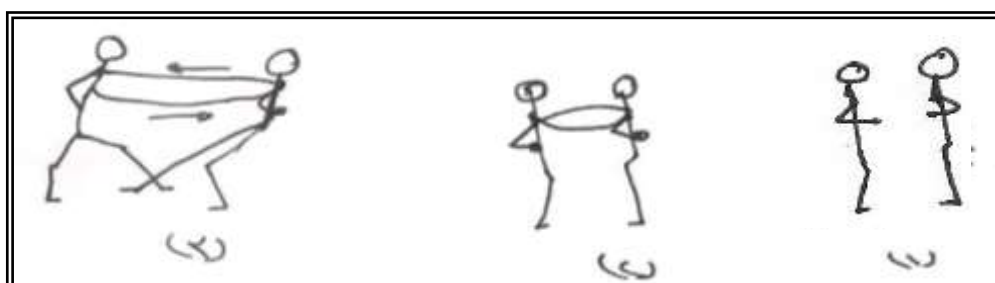
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٣٨. (الوقوف) ، الوضع اماماً ، جنباً لجنب ، تشبيك مرفق الذراع الداخلية مع الزميل شد الزميل الى الخارج من المرفق .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

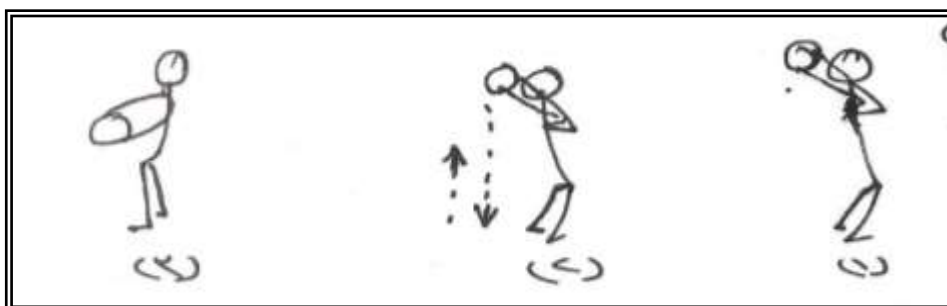
٣٩. (الوقوف) ، الوضع اماماً مواجهة الذراع اماماً حول رقبة الزميل والاخرى خلفاً وراء الظهر ، محاولة شد الزميل الى الخلف من رقبته ضد المقاومة^(١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

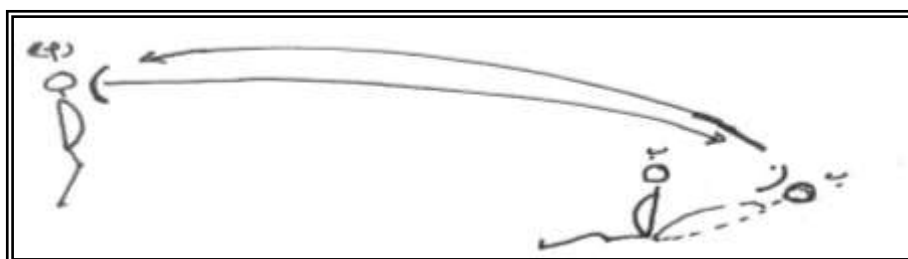
(١) موسى فهمي إبراهيم ، عادل علي حسن ؛ التمرينات والعروض الرياضية : (دار المعارف، ب.ت)،

٤٠. (الوقوف ، بشكل متواز) وامسك الكرة بيديك وراء الرأس وارمها على الارض من وراء الظهر ، ثم استدر والتقط الكرة باليدين ، نَوِّع الاستدارات يميناً ويساراً زد السرعة بالتدرج عند الشروع بالتمرين .



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

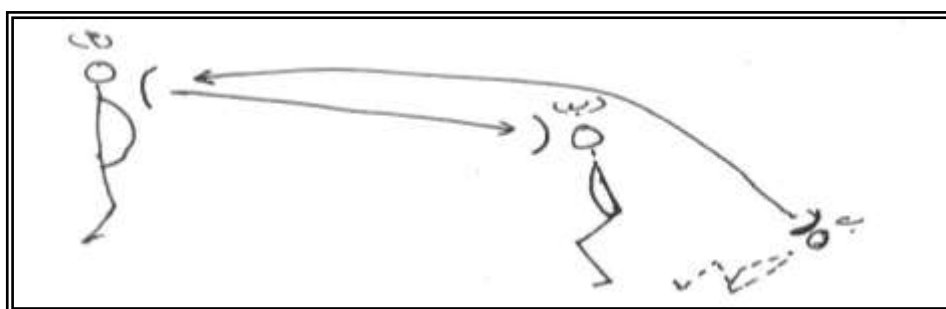
٤١. (يجلس اللاعب) (ب) على الارض ويقوم اللاعب (أ) برمي الكرة الى اللاعب (ب) مجبراً اياه على الدرجة الى الخلف عند اعادة المناولة بصورة عالية الى اللاعب (أ) ^(١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

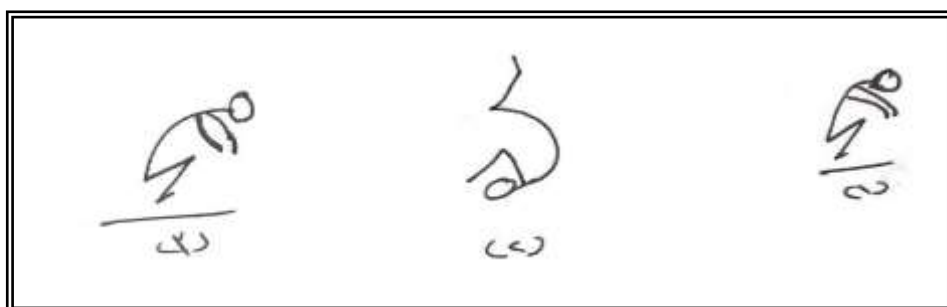
(١) روبرت براتون ؛ اكثر من ٣٠٠ تمرين وفكرة للكرة الطائرة ، ترجمة عبد الرزاق علي الطائي : (الاتحاد العربي للكرة الطائرة ، دار القادسية للطباعة ، الاعظمية، ب.ت)، ص٢٨.

٤٢. (يتخذ اللاعب (أ) وضعية الوقوف ، بينما يتخذ اللاعب (ب) وضعية الجلوس على الركبتين القرفصاء) المنخفضة وعلى مسافة عشرة اقدم تقريباً بينما يرمي اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) مجبراً اياه على الاستلقاء على ظهره عند مناولة الكرة ، ستعيد اللاعب (ب) وضعيته وعندما يرمي (أ) الكرة مرة اخرى الى (ب) يتحتم على (ب) محاولة اجراء مناولة عالية الى اللاعب (أ) (١).



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤٣. (الجلوس الثابت) دحرجة نحو الامام والعودة الى الوضع الابتدائي.



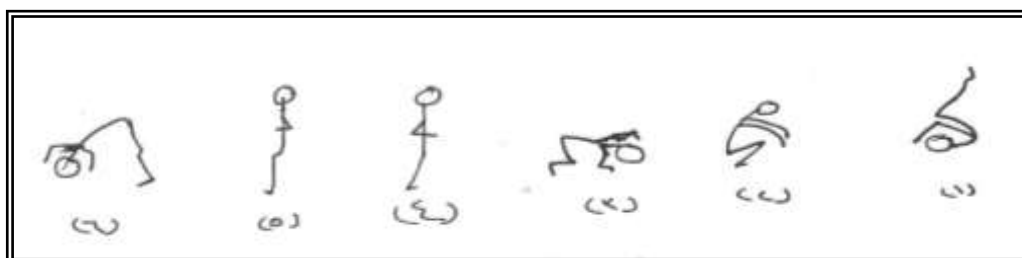
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤٤. (جائم على الركبتين) ، ثبات ، درجة امامية والاستلقاء على الظهر .



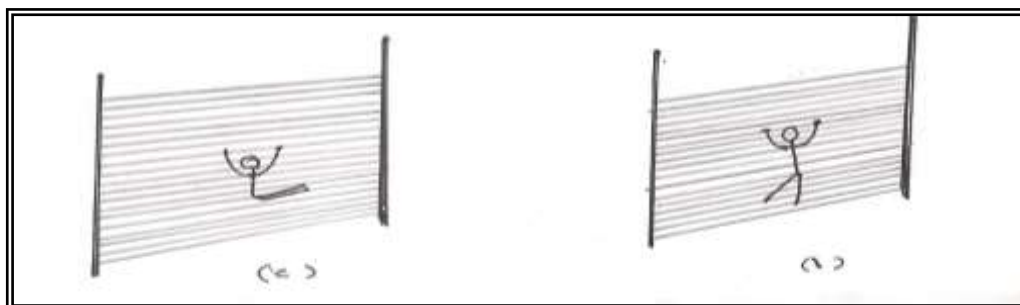
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤٥. (استلقاء على الظهر ، منثياً) ، درجة امامية الوقوف قفزة مع دوران كامل - درجة امامية .



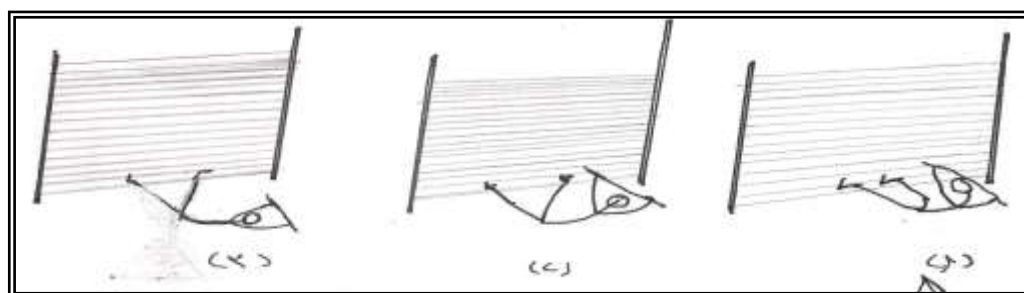
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤٦. (متعلق ، والظهر باتجاه السلم الجمبازي) ، وذلك برفع وخفض الساقين مستقيمتين .



بجاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

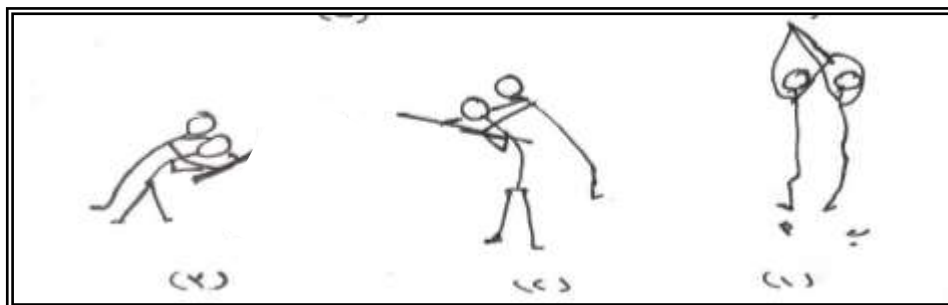
٤٧. (الجلوس امام السلم الجمبازي) ، الارجل متباعدة الاقدام مثبتتان على الدرجات السفلية للسلم ، الايدي مع الحبل المثبت مرفوعتان اعلى دوران الجذع يسار - يمينا مع نزول تدريجي على الظهر^(١).



بجاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

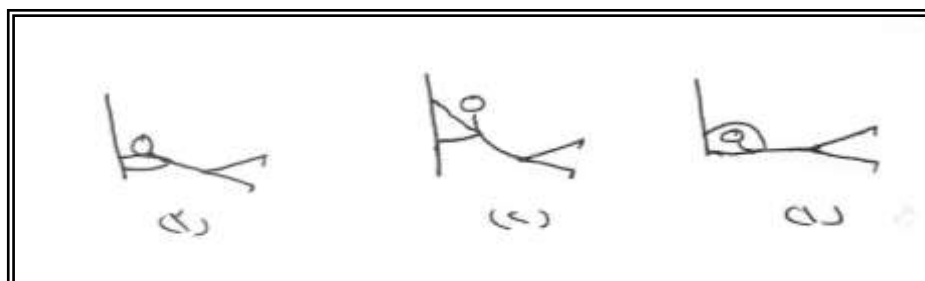
(١) ريسان خريبط، عبد الرحمن مصطفى الانصاري ، ١٧٠٠ تمرين في اللياقة البدنية لجميع الاعمار : (دار الشروق، عمان، الاردن، ٢٠٠١)، ص ١١٩.

٤٨. (الوقوف ، فتحاً ظهراً لظهر) ، العصا عالياً (أ) ميل الجذع اماماً حمل
(ب) العودة للوضع الابتدائي التبديل.



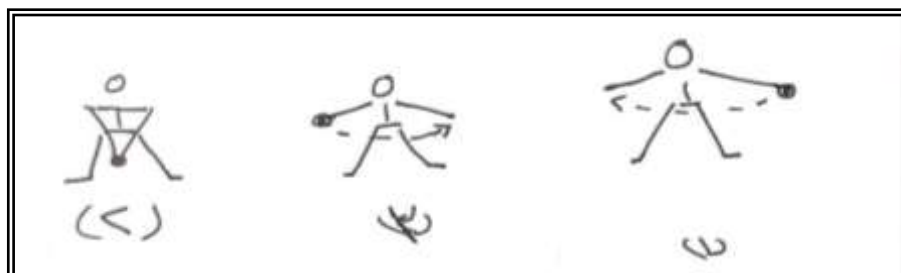
يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٤٩. (انبطاح ، فتحاً) العصا عمودية على الارض وممسكة باليدين تسلق
العصا باليدين للاعلى والاسفل.



يصلح	لا يصلح	بحاجة الى تعديل

٥٠. (الوقوف ، فتحاً ، الذراعان جانباً) ميل درجة النقل بالذراع من جانب
لاخر مع ارتداد الجذع^(١).



بحاجة الى تعديل	لا يصلح	يصلح

(١) ليلي زهران ، الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرنات الفنية : (دار الفكر العربي ، دار الحمامي،
شارع الجيش ، كنيسة الأرمن، ١٩٩٧)، ص ٥٤.

ملحق (٥)

نماذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية الأولى

عدد اللاعبين (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الأحد.

العمر (٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/١/١

اسم الفعالية: الريشة الطائرة.

الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
٢. تطوير مهارة الإبعاد الدفاعية.
١. تنمية روح الصبر والمثابرة.
٢. التعود على الضبط والنظام.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري - الاحماء.	١٥ د	الهولة حول الساحة، السير البطيء، هرولة مع مس الأرض باليدين بالتعاقب، الركض الجانبي تمارين ثني الرقبة، تمارين تدوير اليدين، تدوير الساعدين من المرفق، تمارين قتل الجذع، تمرين ثني ومد الحوض والورك، تمرين تدوير الساقين من الركبة، تمرينات مركبة، انطلاقات قصيرة.				* ○ * * * * * * * * * ○ * * * * * * ○	التأكيد على الالتزام والضبظ من قبل اللاعبين.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د	عرض وشرح التمرينات من قبل					التأكيد على ضرورة

عرض التمرينات بشكل واضح					الكادر المساعد			
التأكيد على صحة اداء التمرينات من قبل اللاعبين.	* * * * * * ○ ***** ○ ***** ○ * * * * * * ○ * * * * * * * * ○ * * * * * * * ○ ***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ٢	٢١ د	تمرينات النقل الحركي	
تصحيح الاطفاء من قبل الكادر المساعد.	* * * * * ○ ***** ○ * * * * * * ○ * * * * * * * ○ ***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ٩			
		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ١٢			
		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ١٨			
		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ٢٢			
		٤	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ٢٣			
		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم ٢٤.			
التأكيد على تطبيق اعلى تكرار ضمن الزمن المحدد.		٢			التحرك على الشبكة، تمرينات لاداء المهارات الاساسية.	٥٥	تمرينات خاصة باللعبه	
					لعب داخل الساحة بشكل حر.	١٠ د	لعب حر	

التأكيد على الحفاظ على النظام والخروج من الساحة بهدوء.	***** 0				تمريبات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي	٣ .
---	------------	--	--	--	------------------------	----	------------------	--------

الوحدة التدريبية الثانية

- عدد اللاعبين (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الثلاثاء.
- العمر: (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٢
- اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
- الأهداف التربوية: الأهداف التعليمية:
١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
 ٢. تطوير مهارة الإبعاد الدفاعية.
 ١. تنمية روح المنافسة.
 ٢. تنمية روح العمل الجماعي.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الاحماء	١٥	الهولة حول الساحة، الهولة مع مس الأرض، بالتعاقب، الجري الجانبي، السير البطيء، تمرينات ثني الرقبة، تمرينات تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات ثني ومد الجذع، تمرينات قتل الجذع، تمرينات مد وثني الحوض والورك، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				***** ○ * * * * * * ○ * ***** ○	التأكيد على الانضباط وتطبيق الاحماء بشكل صحيح منعاً للاصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ ٤	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					التأكيد على ان يكون عرض التمرينات واضح وافي.

						٥٢١	تمارينات النقل الحركي	
التأكيد على	***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٥).			
ان يكون	***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٦).			
تطبيق	***** ○		١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٧).			
التمرينات	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٨).			
بشكل	* * * * * ○		١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٩).			
صحيح.	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣١).			
التأكيد على	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤٠).	٥٥		
تصحيح	***** ○		٣٠ ثا	٦٠ ثا				
الاخطاء		٤			التحرك داخل الساحة، التقدم والرجوع، تنطيط الريشة على المضرب.		تمارينات خاصة باللعبة	
واعطاء						١٠		
التغذية		٢			لعبة مباراة قصيرة داخل الساحة		لعبة حر	
الراجعة.								
التأكيد على	***** ○				تمارينات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي	٣
حسن								
التصرف								
والسلوك.								

الوحدة التدريبية الثالثة

عدد اللاعبين (٥). زمن الوحدة (٦٠ دقيقة). اليوم: الأحد.
 العمر (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٧
 اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
 الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق
٢. تنمية الثقة بالنفس.
١. تطوير مهارة الابعاد الدفاعية
٢. تنمية الدافعية للتدريب.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الاحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهرولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمارينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، تمرينات مركبة.				***** ○ ***** ○ * * * * *	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د ٤ د	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد. تمرين رقم (٣).				***** ○	ضرورة التأكيد على ان يكون

العرض واضح ومفهوم.	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤).	٢١ د	تمرينات النقل الحركي	
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	* * * * * * ○ ** ** ○ ***** ○ ***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (١٠).			
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣٢).			
	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣٧).			
	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤٧).			
	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤٥).			
	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	أداء بعض مهارات الريشة الطائرة داخل الساحة.	٥٥ د	تمرينات خاصة باللعبة	
	***** ○ ***** ○ ***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	أداء مهارة الضرب الأمامية بأنواعها على شكل أزواج	١٠ د	لعب حر	
ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط.	***** ○				تمرينات تهدئة واسترخاء	٥٥ د	الجزء الختامي	٣

الوحدة التدريبية الرابعة

عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الثلاثاء.
 العمر (٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٩
 اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
 الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق
٢. تطوير مهارة الإبعاد الدفاعية
١. تنمية روح المنافسة والعمل الجماعي.
٢. توطيد العلاقات الإنسانية بين اللاعبين.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الاحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهرولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمارينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				***** ○ ***** ○ * * * * * * * * * *	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د ٤ د	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					ضرورة التأكيد على ان يكون

العرض واضح ومفهوم.	***** ○ ***** ○ * * * * * *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (١٩).	٢١ د	تمرينات النقل الحركي
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	○ * * * * * *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣٤).		
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	○ * * * * * *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤١).		
	○ * * * * * *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤٢).		
	○ * * * * * *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٥٠).		تمرينات خاصة باللعبة
	○	٤			أداء بعض المهارات على الشبكة (أداء الضرب الساحق والرجوع إلى القاعدة). لعب داخل وخارج الساحة بشكل حر.	٥ د ١٠ د	لعب حر
ضرورة الالتزام بحسن السلوك	***** ○				تمرينات تهدئة واسترخاء	٥ د	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية الخامسة

عدد اللاعبين (٥). زمن الوحدة (٦٠ دقيقة). اليوم: الاحد.
 العمر (٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/١٤
 اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
 الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
٢. تطوير مهارة الإبعاد الدفاعية.
١. تنمية حب اللعبة والدافعية نحوها.
٢. تنمية روح الإبداع لدى اللاعب.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الاحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهرولة، ومس الأرض باليد بالتعاقب، انطلاقات قصيرة، تمارينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، تمرينات مركبة.				***** ○ ***** ○ * * * * * * ○ *	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د ٤ د	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					ضرورة التأكيد على ان يكون العرض واضحاً

ومفهوماً.	* * * * * * ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢).	٢١ د	
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	***** ○ ***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٩).		تمرينات النقل الحركي
	***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (١٢).		
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	***** ○ * * * * * * ○ * * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٥٠).		
	* * * * * * ○ * * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤٢).		
	* * * * * * ○ * * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤١).		
	* * * * * * ○ * * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣٤).		
	○	٤			أداء بعض المهارات دون الاداة (الريشة) التحرك داخل الساحة والرجوع إلى القاعدة. لعب اشواط قصيرة من (١١) نقطة	٥٥ د	تمرينات خاصة باللعبة
	○					١٠ د	

							لعب حر	
ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط.	***** o				تمارينات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي	٣

الوحدة التدريبية السادسة

عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الثلاثاء.
 العمر (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/١٦
 اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
 الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
٢. تطوير مهارة الابعاد الدفاعية.
١. تعزيز الاسناد الاجتماعي ما بين اللاعبين.
٢. تنمية الصبر والتحمل.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الاحماء	١٥	الهولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمرينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				***** ○ ***** ○ * * * * ○ *	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ ٤	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد. تمرين رقم (١٨).	٦٠ ثا	٣٠ ثا	٢	***** ○	ضرورة التأكيد على ان يكون العرض واضحاً ومفهوماً.

	***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٢).	٢١ د	
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٣٣).		تمرينات النقل الحركي
	* * * * * * ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٠).		
	* * * * ○ *	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (١٩).		
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	* * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤١).		
		٤			اداء بعض مهارات الضربة الامامية والخلفية خارج الساحة على شكل ازواج.	٥ د	تمرينات خاصة باللعبة
					لعب (٤×١) داخل الساحة	١٠ د	لعب حر
ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط.	***** ○				تمرينات تهدئة واسترخاء	٥ د	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية السابعة

عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الاحد.
العمر (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٢١

اسم الفعالية: الريشة الطائرة.

الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
٢. تطوير مهارة الإبعاد الدفاعية.
١. تنمية آفاق اللاعب وإبداعه.
٢. تنمية الثقة بالنفس.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الإحماء	١٥	الهولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمارين ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمارين فتح الصدر، تمارين قتل الجذع، تمارين ثني الورك والحوض، تمارين سحب الساقين، تمارين تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				***** ○ ***** ○ * * * * * * ○ *	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ ٤	عرض التمارين من قبل الكادر المساعد. تمرين رقم (١٨).	٦٠ ثا	٣٠ ثا	٢	***** ○ *****	ضرورة التأكيد على

ان يكون العرض واضحاً ومفهوماً.	○ ***** ○	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٢).	٢١ د	تمريبات النقل الحركي	
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	* * * * * * ○	٢	١٥ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٣٣).			
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	* * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٠).			
ضرورة الاتزام بحسن السلوك	* * * * * * ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (١٩).			
					تمرين رقم (٤١).			
					اداء بعض مهارات الضربية الامامية والخلفية خارج الساحة على شكل ازواج.	٥٥	تمريبات خاصة باللعبة لعب حر	
					لعب (٤×١) داخل الساحة	١٠ د		
					تمريبات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي	٣

الوحدة التدريبية الثامنة

عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الثلاثاء.
العمر (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٢٣

اسم الفعالية: الريشة الطائرة.

الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:

١. تطوير مهارة الضرب الساحق.
٢. تطوير مهارة الابعاد الدفاعية.
١. العمل بالتوافق مع الزميل.
٢. تعويد اللاعب على الالتزام بتعليمات المدرب.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الإحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهرولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمارين ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				<p>○ *</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*****</p> <p>○</p> <p>* * * * *</p> <p>* ○ *</p>	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د ٤ د	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					ضرورة التأكيد على ان يكون

العرض واضح ومفهوم.	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٨).	٢١ د	تمرينات النقل الحركي
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٩).		
	***** ○	٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣١).		
	***** ○	٤	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٤٠).		
	* * * * * *	٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (١٠).		
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين.	***** ○	٢	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٤).		
	***** ○	٤	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٣).		
					اداء بعض مهارات على الشبكة بمساعدة المدرب.	٥٥	تمرينات خاصة باللعبة
		٢			لعب مباراة فردي وزوجي (١١) نقطة للشوط الواحد	١٠ د	لعب حر
ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط.	***** ○				تمرينات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي

الوحدة التدريبية التاسعة

- عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الاحد.
العمر (١٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٢/٢٨
اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:
١. تطوير مهارة الضرب الساحق. ١. تنمية روح المنافسة .
٢. تطوير مهارة الابعاد الدفاعية. ٢. تنمية روح الصبر والإصرار.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الإحماء	١٥	الهولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمرينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				<p>○ *</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*****</p> <p>○</p> <p>* * * * *</p> <p>* ○ *</p>	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ ٤	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					ضرورة التأكيد على ان يكون العرض واضحاً

ومفهوماً.	* * * * * * ○		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢).	٢١ د	تمرينات النقل الحركي	
التأكيد على ان يكون	***** ○		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (١٢).			
تطبيق التمرين بشكل	***** ○		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٢).			
صحيح.	***** ○		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٤).			
	***** ○		٢	٣٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٦).			
التأكيد على أداء اكبر	***** ○		٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٨).			
مجموعة من التكرارات	***** ○		٤	١٥ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٣١).			
خلال الزمن المحدد للتمرين.			٤			أداء ضربات قطع على الشبكة (Short) والرجوع إلى القاعدة. لعب داخل الساحة (٣×١)	٥ د ١٠ د	تمرينات خاصة باللعبه لعب حر	
ضرورة الالتزام بحسن السلوك	***** ○					تمرينات تهدئة واسترخاء	٥ د	الجزء الختامي	٣

والانضباط.							
------------	--	--	--	--	--	--	--

الوحدة التدريبية العاشرة

- عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الاحد.
العمر (٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/٣/٢
اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:
١. تطوير مهارة الضرب الساحق. ١. تنمية روح التحدي.
٢. تطوير مهارة الابعاد الدفاعية. ٢. تنمية تركيز اللاعبين داخل الساحة.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الإحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، السير البطيء الجري الجانبي، الهرولة ومس الأرض باليد بالتعاقب، تمارينات ثني الرقبة، تدوير الذراعين، تمرينات فتح الصدر، تمرينات قتل الجذع، تمرينات ثني الورك والحوض، تمرينات سحب الساقين، تمرينات تدوير الساقين، انطلاقات قصيرة.				<p>○ *</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*</p> <p>*****</p> <p>○</p> <p>* * * * *</p> <p>* ○ *</p>	التأكيد على الانضباط والاحماء الجيد لمنع الإصابة.
٢	الجزء الرئيس	٤٠ د	عرض التمرينات من قبل الكادر المساعد.					ضرورة التأكيد على ان يكون

العرض واضحاً ومفهوماً.	***** ○	٢	٦٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٩).	٢١	تمرينات النقل الحركي
التأكيد على ان يكون تطبيق التمرين بشكل صحيح.	* * * * * ○ * * * * *	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (١٨).		
	***** ○	٢	٦٠ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٢٣).		
	***** ○	٢	٣٠ ثا	٣٠ ثا	تمرين رقم (٢٥).		
	***** ○	٢	١٥ ثا		تمرين رقم (٢٧).		
	***** ○	٤	٣٠ ثا		تمرين رقم (٢٩).		
التأكيد على أداء اكبر مجموعة من التكرارات خلال الزمن المحدد للتمرين	***** ○	٤	١٥ ثا	٦٠ ثا	تمرين رقم (٤٠).		
	○	٤	٣٠ ثا				
		٢			التحرك داخل الساحة ورد ريش مختلفة ملقاة من قبل المدرب.	٥	تمرينات خاصة باللعبه لعب حر
					لعب حر داخل وخارج الساحة على شكل ازواج.	١٠	

ضرورة الالتزام بحسن السلوك والانضباط.	***** ○				تمريبات تهدئة واسترخاء	٥٥	الجزء الختامي	٣
---	------------	--	--	--	------------------------	----	------------------	---

ملحق (٦) الكوادر المساعدة:

١. طارق لطفي (خبير).
٢. صلاح مهدي (لاعب منتخب وطني - مدرب منتخب ناشئي القطر).
٣. حيدر مهدي (لاعب منتخب وطني).
٤. رافد حبيب قدوري (الامين المالي لاتحاد الريشة الطائرة في محافظة ديالى).
٥. أشرف فوزي حسين (مدرب اتحاد الريشة الطائرة في محافظة ديالى).
٦. مهند عدنان عباس (مدرب ثاني اتحاد الريشة الطائرة في محافظة ديالى).
٧. أمجد فوزي حسين (حكم درجة ثانية).

ملحق (٧)

قائمة تبين أسماء والدرجات العلمية والاختصاص للخبراء

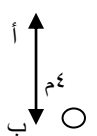
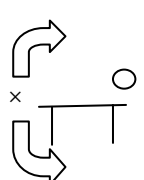
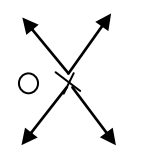
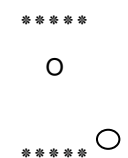
ت	اسم الخبير	الدرجة العلمية	الاختصاص	الجامعة والكلية
١	محمد رضا إبراهيم اسماعيل	أ.د.	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
٢	أحمد ناجي	أ.د.	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
٣	عبدالوهاب غازي	أ.د.	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
٤	صريح عبدالكريم الفضلي	أ.د.	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية
٥	منصور جميل العنبيكي	أ.د.	علم التدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

ملحق (٨)

نموذج لوحدة تدريبية اعتيادية

- عدد اللاعبين: (٥). زمن الوحدة: (٦٠ دقيقة). اليوم: الأحد.
 العمر (٣ سنة). التاريخ ٢٠١٠/١/١.
 اسم الفعالية: الريشة الطائرة.
 الأهداف التعليمية: الأهداف التربوية:
 ١. تطوير السرعة ورد الفعل.
 ٢. تطوير المهارات الأساسية للريشة الطائرة ٢. العمل بشكل جماعي.
 ١. تنمية الصبر والجلد والتحمل.

ت	أجزاء الوحدة	الوقت	المفردات	زمن التكرار	زمن الراحة	عدد المجموعات	التنظيم	الملاحظات
١	الجزء التحضيري الإحماء	١٥ د	الهرولة حول الساحة، الجري الجانبي والدوران للجهة الأخرى عند سماع الصافرة ، تمرينات ثني الرقبة ، تمرينات تدوير الذراعين ، تمرينات فتح الصدر ، تمرينات قتل الجذع ، تمرينات ثني الورك والحوض ومدهما ، تمرينات سحب وتدوير الساقين .				<ul style="list-style-type: none"> ○ * * * * * ***** ○	
٢	الجزء الرئيس	٢٥ د	انطلاقات قصيرة ٤٠ م والرجوع بأقصى سرعة من وضع الاستناد الامامي ، التقدم والرجوع لمسافة ٣ م بطريقة)	٦٠ ثا	٣٠ ثا	٤	***** ○ 	٤

			٣٠ ثا	٣٠ ثا	زحف الملاكم () ، رد الريشة القادمة من نقطة (أ) ثم الانطلاق الى النقطة (ب) لرد الريشة القادمة من النقطة (أ) والواقعة على بعد ٤ م .		
		٤	٣٠ ثا	٣٠ ثا			
		٤			رد الريشة من على يمين الطاولة ثم الرجوع لرد الريشة من يسار الطاولة		
		٤	٣٠ ثا	٣٠ ثا	التحرك من القاعدة الى الامام يمينا ويسارا من الرجوع الى نهاية الساحة يمينا ويسارا بشكل قطري تمرينات استرخاء وتهدئة،		
			٣٠ ثا	٣٠ ثا	انطلاقات قصيرة		
		١			اداء مجموعة من ضربات الابعاد الهجومية والدفاعية حسب وضع الريشة القادمة	٥ د	تمرينات خاصة بالعبة
		١	٣٠ ثا	٣٠ ثا	اداء مجموعة من الضربات الساحقة		
		١			اداء مجموعة متنوعة من الارسالات	١٠ د	
		١	٦٠ ثا	٦٠ ثا	لعب على الشبكة ٢ × ١ بمساعدة المدرّب		

			٦٠ ثا	٦٠ ثا				
	**** ○		٦٠ ثا	٣٠ ثا		تمريبات تهدئة واسترخاء	٥٥	٣ الجزء الختامي

Abstract

Abstract

"The Effect of the practices of the Motion Transfer and Developing the two skills of smashing hit and the defending shoot of the badminton for emergent".

The Researcher : **Khalid Abbas Zeydan.**

Supervisors : **P.Dr. Nabil Mahmood Shakir.**

: **A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed.**

The thesis included five chapters.

The first chapter.

Introduction and the importance of the Research.

This chapter included the introduction and the importance of the research. An idea was given about the badminton and the two skills of smashing hit and the hit of defending shoot. The researcher dealt with the motion transfer and the practices of the motion transfer and it's contribution in developing the skill by providing the two factors of strength and speed required for the performance

The Research Question:

The research question is that most players don't have ability to make use of the motion transfer to provide the strength and speed required for performing the smashing hit and the defending shoot, instead, they depend on the strength of the upper head musches only (the hand).

The Aims of the research:

1. setting practices to develop the motion transfer for the badminton emergent players.
2. Indicating the effect of some practices in performing the two skills of smashing hit and the defending shoot.

The supposing of the Research

The aren't moral differences between the previous and later tests for the experimental and control groups in the two skills of smashing hit and the defending shoot in bad Minton

Abstract

The fields of the Research:

1. the human aspect the emergent badminton players in Diyala governorate clubs.
2. the time aspect: the period from 13-1-2010 to 21-4-2010.
3. the place aspect: the hall of Diyala club.

The second chapter.

The chapter included the previous theoretical studies concerning the subject of the research. It dealt with the motion manifestations and their types and importance. It also dealt with the badminton basic skill and their types, explaining the sport practices and its importance in training and developing the sport movements and their responses on the body generally.

It also dealt with emergent and its age features and how to the motion performance. The researcher presented a group of previous studies to support the research scientifically.

The Third Chapter:

The researcher used the experimental approach. He designed the two groups for the previous and later tests to get on with the nature of the researcher. A sample from Diyala club was chosen. The sample was divided into two groups:

The experimental and the control. The previous and later tests were tackled statistically.

The Fourth Chapter:

This chapter included presenting the results of the research obtained by using the suitable statistic methods. The results were presented ad tables and diagrams. They were discussed scientifically and supported by scientific sources.

The Fifth Chapter.

By showing the results of the tests, analysing and discussing the research sample the researcher reached following conclusions and recommendations which are explained at the end of the thesis:

Abstract

1. The motion transfer practices have an effective role in developing the performance of the skill of smashing hit and defending shoot in badminton.
2. The practices of the motion transfer achieved a greater development than the usual physical practices within the usual training unit.
3. The practices of the motion transfer helped to develop the motion transfer better. So it helped to provide the strength and the speed required to perform the two skills.
4. The practices of the motion transfer helped in developing the standard of performing the basic skill in badminton which led to improve the level of achievement.

In light of the conclusions reached by the researcher recommends the following:

1. Unit training exercises include motor transport suitable for badminton, especially when training exercises that require strength and speed at the performance.
2. Include training modules for the Games of the different exercises motor transport; because of their impact on the development of performance and achievement.
3. The use of motor transport exercise training on other skills in the game of badminton

Ministry of Higher Education and Scientific Research
Diyala University
College of Basic Education



The Effect of the practices of the Motion Transfer and Developing the two skills of smashing hit and the defending shoot of the badminton for emergent

**A letter of introduction to the
School of Basic Education - University of
Diyala As part of the requirements of the
master's degree in Physical Education**

**By
Khaled Abbas Zidane**

Supervisors

P.Dr. Nabil Mahmood Shakir A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed

2010