

أثر تمرينات مقترحة للإدراك الحس - حركي في الأداء المهاري (للأرسال ، المدفوعة ، والابعاد)

لدى لاعبي الناشئين للريشة الطائرة

م.م. مخلد ضياء عبد الرسول

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية

1983.mokhalad@gmail.com

الملخص

أن التدريب الصحيح وفق الأسس العلمية يحقق الانجاز المطلوب والأداء الحركي الجيد، لذا هدفت الدراسة إلى أعداد تمرينات مقترحة لأداء مهارات (الضربة للأرسال ، الضربة المدفوعة ، الضربة الابعاد) لدى لاعبي الناشئين للريشة الطائرة من أماكن مختلفة في الملعب لتطوير ادراك الحس الحركي لدى للاعبي الناشئين.

أما مشكلة البحث بأن أغلب المناهج التدريبية وبعد الاطلاع عليها تفتقر الى حد كبير للتمرينات الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة ، لذلك أرتأى الباحث وضع مجموعة من التمرينات المقترحة الهدف منها تحسين الإدراك الحسي الحركي وتطوير الأداء المهاري في بعض المهارات المستخدمة أثناء اللعب مما يؤدي لزيادة قدراتهم الحسية والحركية في أدراك وتوجيه الريشة الطائرة للأماكن الصالحة للنزول في ملعب المنافس مما يساعد اللاعب على التغلب على المنافس .

وقد حدد مجتمع البحث هم لاعبي المنتخب الوطني العراقي فئة الناشئين لعام (2015) وكان عددهم (6) ست لاعبين حيث قسمت الى مجموعتين متساويتين ضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء التمرينات المقترحة على مجموعة تجريبية التي أعدها الباحث للتطوير أدراك الحس — حركي لديهم على ان تكون من ضمن وحداتهم التدريبية ، أما المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المتبع من قبل المدرب ، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائياً ومن ثم تحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات وفق مع ظهر من النتائج ووصى الباحث ببعض التوصيات التي من شأنها تظهر أهمية البحث .

الكلمات مفتاحيه : تمرينات مقترحة ، أدراك الحس - حركي ، الأداء المهاري ، للريشة الطائرة

The effect of suggested exercises for sensory-motor perception in skill performance (for service , driven, dimensions) of junior players in Badminton

Assistant lecturer Mukhalad Dhiyaa Abdulrasool
Iraq,Univeristy of Alqadissiya ,college of education
1983.mokhalad@gmail.com

Abstract

The correct training ,according the scientific basics ,accomplishes the required result and the good motor performance .Thus, this study aimed to prepare suggested exercises for sensory-motor perception in skill performance (for service , driven, dimensions) of junior players in Badminton in various places in the court to develop sensory-motor perception among junior players.

The research problem is that most of training program lack for sensory perception exercises of dropping shuttle . Therefore , the researcher aimed to put a group of suggested exercises which aim to improve sensory-motor perception as well as developing the skill performance in some used skills during playing ,which lead to sensory-motor abilities in perceiving and directing the shuttle for the proper places drop in the competitor court ,which might help to overcome the competitor .

The research community identified Iraqi national team players for the academic year (2015) and they were (6) players as they were randomly divided into two equal groups , experimental and control . The suggested exercises were conducted on the experimental group prepared by the researcher to develop sensory-motor perception on condition that they must be within training units . As for the control group , the followed program used by the coach has been conducted . After obtaining data , they were statistically processed ,analyzed and discussed . The conclusions were put according to the data . The researcher recommended some recommendations which demonstrate the research significance .

Keyword: Suggested exercises , sensory-motor perception, skill performance , for Badminton .

1- المقدمة :

أن ممارسة الرياضة من أسس التفوق والتقدم وهي تعبر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء المهاري أصبح مثار لأهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين النواحي العقلية والنواحي المهارية .

ومن متطلبات أي مهارة هي قدرة الإدراك الحس — الحركي التي تعتبر أساس الأداء الجيد ، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقاً للخصوصية الحركية والهدف المهاري ، إذ إن لكل حركة استعداداً خاصاً بين القدرات العقلية من جهة والاداء المهاري من جهة أخرى .

وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي يحتاج فيها اللاعب الى اعداد(بدني ، ومهاري ، وخططي ، ونفسي ، وذهني) ونظراً لما تتميز به لعبة الريشة الطائرة من الايقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طول المباراة يتطلب من اللاعب ان يؤدي جميع المهارات الاساسية على مستوى عالي حتى يتمكن من تلبية متطلبات وأحتياجات مواقف اللعب ، وذلك من خلال التمرين اذ يستطيع اللاعب أن يربط بين أداء المهارات ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ضمن الوقت الحقيقي لها.

وتجلت أهمية البحث في وضع تمرينات مقترحة وفق أسس علمية لهذه اللعبة لتطوير الأداء المهاري لهذه الفئة العمرية التي تعتبر أساس للانتقال الى مراحل عمرية أخرى بأعلى مستوى من الأداء المهاري بما يخدم هذه اللعبة وكذلك وضعها بيد المدربين والعاملين في هذا المجال للاستفادة منها في تدريباتهم لرفع مستوى لاعبيهم الناشئين.

وبعد اطلاع الباحث على أغلب المناهج التدريبية لاحظ انها تفتقر الى حد كبير للتمرينات الإدراكية لسقوط الريشة الطائرة لذلك أرتأى وضع مجموعة من التمرينات المقترحة الهدف منها تحسين الإدراك الحسي — الحركي وتطوير الأداء المهاري في بعض المهارات المستخدمة أثناء اللعب مما يؤدي لزيادة قدراتهم الحسية والحركية في أدراك وتوجيه الريشة الطائرة للأماكن الصالحة للنزول في ملعب المنافس مما يساعد اللاعب على التغلب على المنافس .

ويهدف البحث الى

- 1- أعداد تمرينات بالإدراك الحس الحركي للاداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات بالادراك الحس الحركي في تطوير الأداء المهاري (قيد الدراسة) للاعبين الريشة الطائرة الناشئين.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب المجموعتين المتكافئتين لتحقيق أهداف البحث وحل مشكلته .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة فئة الناشئين لسنة (2015) ، والبالغ عددهم (6) لاعبين ، وتم اعتبارهم عينة البحث ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية) باستخدام الطريقة العشوائية (القرعة) ، حيث لكل مجموعة (3) لاعبين وتم إجراء التجانس في المجموعة الواحدة والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول، الوزن ، العمر، الأداء المهاري).

جدول (1)

يبين التجانس بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		معامل الاختلاف	
			التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة
1-	الطول	سم	142,034	141,12	5,145	6,012	%3,622	%4,260
2-	الوزن	كغم	37,593	39,637	7,062	8,46	%18,785	%21,343
3-	العمر	سنة	14,502	14,721	1,145	1,025	%7,895	%6,960
4-	الارسال القريب	درجة	5,26	5,30	0,45	0,50	%8,555	%9,433
5-	الارسال البعيد	درجة	5,65	5,51	0,55	0,44	%9,734	%7,985
6-	الضربة المدفوعة	درجة	5,16	4,99	0,827	0,82	%16,027	%16,432
7-	الابعاد الامامي	درجة	5,16	5,02	0,769	0,61	%14,903	%12,151
8-	الابعاد الخلفي	درجة	5,08	5,00	0,532	0,68	%10,472	%13,600

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة " (وديع وحسن ، 1999، ص161)

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
			س	± ع	س	± ع		
1-	الطول	سم	141,12	6,012	142,034	5,145	1,121	عشوائي
2-	الوزن	كغم	39,637	8,46	37,593	7,062	1,105	عشوائي
3-	العمر	سنة	14,721	1,025	14,502	1,145	1,901	عشوائي
4-	الارسال القريب	درجة	5,30	0,50	5,26	0,45	0,099	عشوائي
5-	الارسال البعيد	درجة	5,51	0,44	5,65	0,55	1,247	عشوائي
6-	الضربة المدفوعة	درجة	4,99	0,82	5,16	0,827	1,023	عشوائي
7-	الابعاد الامامي	درجة	5,02	0,61	5,16	0,769	0,901	عشوائي
8-	الابعاد الخلفي	درجة	5,00	0,68	5,08	0,532	0,781	عشوائي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) = 2,776

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الخبراء والمختصون
- الملاحظة.
- فريق العمل المساعد.
- مضرب ريشة نوع (Yonex) عدد (6) وريشة طائرة نوع (Yonex) عدد (6) علبة .
- ملعب ريشة طائرة نظامي مع ملحقاته.
- اعمده بارتفاع 220سم و120سم عدد 2 ومقياس طول (شريط قياس) بطول 10م.
- قطعة قماش (ستارة) طول 65سم وعرض 155سم عدد 1 وحبل بطول 650 سم وعصابة عيني .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2015/7/15) على لاعبين من مجتمع البحث الأصلي لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي :

- التعرف على مدى تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات التمرينات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي سيتم استعمالها في التجربة الرئيسية .
- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التمرينات والاختبارات لغرض تجاوزها.
- معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي سيحتاجه الباحث عند إجرائه للاختبارات .
- التعرف على الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .

2-5 تقييم الأداء المهاري :

تم تقييم الأداء المهاري (للأرسال القريب والبعيد ، والضربة المدفوعة الامامية والخلفية ، وضربة الابعاد الامامية والخلفية) بواسطة (3) محكمين (أ. م. د. وسام صلاح/مدرّب منتخب وطني للشباب ، م. د. د. مهند كزاز/مدير المنتخبات الوطنية للريشة الطائرة ، باسل جواد/مدرّب منتخب الوطني للريشة الطائرة للشباب) وذلك بوضع الدرجة من (10) لكل مهارة من المهارات المحددة ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات اللاعبين ثم يُقيم الأداء للاختبارات القبلية والبعدية وتم أعداد استمارة خاصة بذلك (ملحق 2).

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-6-1 الاختبار القبلية :

أجرى الباحث تقييم قبلي من قبل المحكمين للأداء المهاري في يوم (2015/8/4) في الساعة العاشرة على قاعة نادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد .

2-6-2 التجربة الرئيسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعد الباحث مجموعة من تمرينات مقترحة عددها (15) تمرين (ملحق 1) مقسمة الى ثلاث مجاميع طُبقت على عينة البحث المجموعة التجريبية على مدى (8) أسبوع وبواقع (3) وحدات اسبوعياً (تدريبية) وبمعدل (15) دقيقة لكل مجموعة من التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة في فترة الإعداد الخاص وفي بداية القسم التطبيقي من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، والمجموعة الضابطة تستخدم المنهج المعد من قبل المدرّب بدون تدخل الباحث .

2-6-3 الاختبار البعدية :

بعد الانتهاء من المنهج المعد من قبل المدرب في فترة الاعداد الخاص أجرى الباحث تقييم بعدي من قبل المحكمين للأداء المهاري في يوم (2015/9/30) على قاعة نادي الاثوري الرياضي في محافظة بغداد الساعة العاشرة صباحاً ، وحرص الباحث على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت في التقييم القبلي.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة وهي كالآتي:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الاختلاف

- اختبار (T) للعينات المترابطة

- اختبار (T) للعينات المستقلة

- نسبة التطور

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات (الارسال القريب والبعيد والضربة المدفوعة والابعد الامامي والخلفي) بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) = (4,303).

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدى هي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) مما يدل على عدم وجود فروق بين هذين الاختبارين في هذه المجموعة ، أما المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدى بأن القيمة المحسوبة لـ(ت) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) مما يدل على معنوية الفروق في هذه المجموعة ولصالح الاختبار البعدى ويفسر الباحث ذلك بأن للتمرينات الإدراكية أثر إيجابي على مستوى التدريب لمهارات الريشة الطائرة وذلك لمعنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى ، فالأداء المهاري يحتاج إلى تركيز وإتقان عالٍ أثناء اللعب بأساليب مختلفة ومتنوعة لذلك تدخل في مفردات الخطط الدفاعية والهجومية كعامل أساسي في السيطرة على مجريات المباراة بين اللاعبين ويعزو الباحث هذا الأثر الإيجابي إلى مدى فاعلية التمرينات الإدراكية التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة ودور الباحث إذ أن هذا يؤدي إلى زيادة أداء اللاعب وتركيزه للمهارة الحركية، كما أن التمرينات إذا ما طبقت على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب وخلق علاقة من التفاعل بين المدرب والمتدرب وطُبق بأساليب تعليمية مناسبة فأنها تحقق أهدافها الموضوعية مسبقاً " إذ إن لكل أسلوب من أساليب التدريس عندما يتقدم خلال مدة معينة من الوقت فإنه يؤدي إلى التوصل وبلوغه مجموعة معينة من الأهداف التعليمية والتربوية " (موشن ، سارة أندورت ، 1991 ، ص28)

وبهذا نستطيع القول أن التمرينات الإدراكية المستخدمة تحقق التدريب وتزيد تركيز المتدرب على أداء الحركات وخصوصاً حركات المهارة وإتقانها.

وقد ساعدت هذه التمرينات المتدربين على زيادة درجة اكتساب المعلومات الحركية التي تحتاج لتركيز وانتباه عاليين ولغرض السيطرة على الأداء والوصول إلى الحالة المقبولة في أداء المهارات وتوحيد الحركات الخاصة بمسار الحركة

المجموعات	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق	نسبة التطور
		س	±ع	س	±ع			
المجموعة الضابطة	الإرسال القريب	5,30	0,50	5,48	0,50	1,259	عشوائي	3,396%
	الإرسال البعيد	5,51	0,44	5,78	0,60	1,547	عشوائي	4,671%
	ضربة المدفوعة	4,99	0,82	5,44	0,97	1,279	عشوائي	9,018%
	الأبعاد الأمامي	5,02	0,61	5,31	0,81	1,098	عشوائي	5,776%
	الأبعاد الخلفي	5,00	0,68	5,24	0,53	1,241	عشوائي	4,8%
المجموعة التجريبية	الإرسال القريب	5,26	0,45	7,53	0,505	9,742	معنوي	43,155%
	الإرسال البعيد	5,65	0,55	7,75	0,482	8,946	معنوي	37,168%
	ضربة المدفوعة	5,16	0,827	7,89	0,481	10,541	معنوي	52,906%
	الأبعاد الأمامي	5,16	0,769	8,08	0,337	11,018	معنوي	56,589%
	الأبعاد الخلفي	5,08	0,532	7,79	0,398	12,134	معنوي	53,346%

المؤداة ومجالها والوقوف على المعلومة الصحيحة وتجاوز الأخطاء التي يقع فيها المتدرب والوصول به إلى وضعية

حركية مثالية بها وهذه واحدة من نتائج التمرين هو حدوث قابلية أداء ثابتة نسبياً والذي يسمح للفرد بأداء عمل ما في المستقبل والذي يبقى عبر أيام وحتى سنوات وجوهرياً فأن العناية تنصب على اكتشاف حالات التمرين هذه والتي تصعد من الظروف في مجال تمرين متعدد لدفع عملية التدريب وكذلك لا ننسى المساهمة الايجابية للمتدربين في

الأهداف وتتفيذها الاكتساب خلال الخبرات إلى تغيرات قابليات للأداء	دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة*	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		المهارات	تحقيق المحددة لعملية والإتقان من اكتساب التي تؤدي نسبية في الأفراد
			±ع	س	±ع	س		
	ت	12,920	0,50	7,52	0,50	5,48	الإرسال القريب	
		11,443	0,482	7,75	0,60	5,78	الإرسال البعيد	
		10,098	0,481	7,89	0,97	5,44	ضربة المدفوعة	
		9,066	0,337	8,08	0,81	5,31	الأبعاد الأمامية	
		10,164	0,398	7,79	0,53	5,24	الأبعاد الخلفي	

المهاري وقد أشار قاسم " أن النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التمرينات أو الخبرات تؤدي إلى تغيرات نسبية في قابليات الفرد على الأداء المهاري " (قاسم لزام حسين ، 2005 ، ص215)

3-2 عرض نتائج الاختبار يبين الاختبارات البعدي - البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في الريشة الطائرة .
جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات البعدي ————— بعدي في متغيرات الدراسة بالريشة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) = (2,776)

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها من الجدول (4) نلاحظ إن هنالك فروقاً بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية من مقارنة قيمة (ت) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والتي أظهرت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الإدراكية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمارين الإدراكية في تطوير عملية التدريب والوصول للاعب إلى درجة التدريب الخاصة بكل مهارة من المهارات قيد الدراسة خلال مدة التدريب التي تم التعامل معها بأسلوب منهجي وعلمي مدروس وفق طبيعة الأداء هذه اللعبة مما يجعل هذه التمرينات قريبة بالأداء لمجريات المباريات بشكل كبير جداً مما يتيح ذلك للارتقاء باللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب إلى جانب ذلك إن هذه التمرينات تنمي لدى اللاعب الإحساس بالمكان من خلال تكرار الأداء في ظروف مختلفة ومتنوعة مما أدى إلى تطوير التدريب لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة ، وإن اللاعب قد تحسن أدائه بشكل ملموس وبصورة واضحة وقد تخلص من معظم الأخطاء ولديه القدرة على إتقان جوانب الأداء الحركي من خلال استخدامه للتمارين الإدراكية .

"من خلال الاعتماد على الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وهي التمرين وعليه يبنى مقدار التدريب وتطوير الأداء وإتقانه" (قاسم لزّام صبر ، 2005 ، ص188)

إذ إن عملية بناء التمرين تحتاج إلى التحكم بمقدار التدريب عن طريق إعطاء التمارين والسيطرة على طريقة إعطائها نتيجة التعاطي مع نوع التمرين وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الأمر وكذلك إعطاء فكرة معرفية وحسية من خلال التوضيح وقد ذكر دان (1999) "أن هدفنا تطوير الأداء المهاري من خلال التمارين على المهارات لمرات عديدة ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة للتمرين على الأداء الصحيح لأن معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بعدة محاولات" (قاسم لزّام صبر ، 2005 ، ص190)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : استنتج الباحث بأن :

- 1- تمرينات الادراك الحسي ————— الحركي لها الأثر الإيجابي في تنمية مهارات (الارسال القريب والبعيد وضربة والمدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) للريشة الطائرة .
- 2- هناك تطور نسبي في الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ولكن الأفضل للمجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات : ويوصي الباحث بـ — :

- 1- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات المقترحة لتطوير المهارات (الارسال القريب والبعيد وضربة والمدفوعة والابعاد الامامي والخلفي) للريشة الطائرة .
- 2- تطوير المناهج التدريبية للمنتخبات الوطنية لشمول كل الصفات الادراكية والحركية والمهارية .

3- إجراء بحوث مشابهه على فئات عمرية أخرى .

المصادر :

- موشن ، سارة أئدورت : تدريس التربية الرياضية ، ترجمة جمال صالح وآخرون ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل . 1991.
- قاسم لزام حسين : موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، العراق : 2005 .
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

ملحق(1)

المجموعة الأولى :

- تمرين (1) الاحساس بالمسافة (للأرسال القصير): يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل.
- تمرين (2) الاحساس بالمسافة (للأرسال القصير): يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع القريبة في منطقة المستقبل وهو معصوب العين كما في الشكل (1).
- تمرين (3) الاحساس بالمسافة (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيد في منطقة المستقبل.
- تمرين (4) الاحساس بالمسافة (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بمواضع البعيد في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين كما موضح في الشكل (1).

			242		

60 سم

60 سم

X

الشكل (1) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (1,2,3,4)

تمرين (5) الاحساس بالقوى (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بموضع القريبة في منطقة المستقبل و عبور الريشة على الحبل ارتفاعه 150سم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (6) الاحساس بالقوى (للأرسال القصير) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بموضع القريبة في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين و عبور الريشة على الحبل ارتفاعه 150سم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (2) .

تمرين (7) الاحساس بالقوى (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بموضع البعيدة في منطقة المستقبل وعبور الريشة على الحبل ارتفاعه 220سم موضوعة على خط الاستقبال.

تمرين (8) الإحساس بالقوى (للأرسال الطويل) : يقوم اللاعب بأداء الارسال من منطقة الارسال القانونية له ويأتي بموضع البعيدة في منطقة المستقبل وهو معصوب العينين و عبور الريشة على الحبل ارتفاعه 220سم موضوعة على خط الاستقبال كما موضح في الشكل (2) .

				X	
220 سم	150 سم				
ارتفاع الحبل	ارتفاع الحبل				

الشكل (2) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (5,6,7,8)

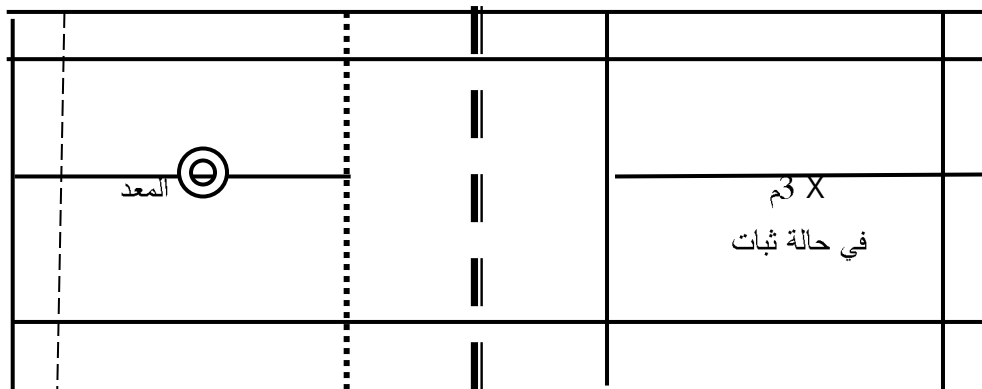
المجموعة الثانية :

تمرين (9) ابعاد الخلفي من الثبات (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الخلفي من المعد وابعاد الريشة إلى الملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين.

تمرين (10) ابعاد الخلفي من الثبات باستخدام الستارة (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الخلفي من المعد و أبعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين باستخدام الستارة على الشبكة كما في الشكل (3).

تمرين (11) ابعاد الامامي من الثبات (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الامامية من المعد وابعاد الريشة إلى الملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين.

تمرين (12) ابعاد الامامي من الثبات باستخدام الستارة (احساس بالأداة) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة الامامية من المعد و أبعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة ثبات القدمين باستخدام الستارة على الشبكة كما موضح في الشكل (3)



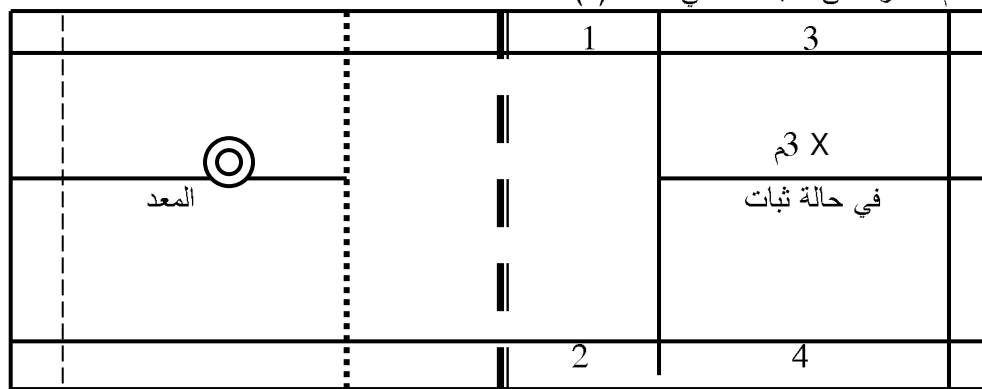
الشكل (3) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (9,10,11,12)

المجموعة الثالثة :

تمرين (13) ضربة المدفوعة متحرك في الفراغ (احساس بالمكان): حيث يقوم اللاعب بحركات مع الاداة (المضرب) إلى النقاط المعينة (1-2-3-4) حسب تبليغ المعد له وباستخدام الضربة المدفوعة وهو في حالة حركة.

تمرين (14) ضربة المدفوعة متحرك (احساس بالمكان) : حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة المدفوعة من المعد (يطلب من المعد تغيير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المتدرب في كل مرة (1-2-3-4)) بحيث تعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة حركة .

تمرين (15) ضربة المدفوعة متحرك باستخدام الستارة (احساس بالمكان): حيث يستقبل اللاعب الريشة بأداء الضربة المدفوعة من المعد (يطلب من المعد تغيير اماكن السقوط الريشة حسب نقاط الموضوع في ملعب المتدرب في كل مرة (1-2-3-4)) بحيث تعاد الريشة إلى ملعب الخصم وهو في حالة حركة وباستخدام الستارة على الشبكة كما في الشكل (4).



الشكل (4) يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة للتمرين رقم (13,14,15)

ملحق (2)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في الارسال وضربة الابعاد للريشة الطائرة

أسم اللاعب :

التاريخ :

ت	المهارات	مرحلة الاعداد	مرحلة الضرب	مرحلة المتابعة	المجموع	الملاحظات
---	----------	---------------	-------------	----------------	---------	-----------

		3	2	1	4	3	2	1	3	2	1		
-1	الإرسال القريب												
-2	الإرسال البعيد												
-3	ضربة المدفوعة												
-4	الأبعاد الأمامية												
-5	الأبعاد الخلفي												

التوقيع :

أسم المقيم :

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التاريخ :

الباحث

م.م. مخلد ضياء عبد الرسول