

الإدراك الحس - حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية

والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

أ.م.د. إيمان نجم الدين عباس

1- التعريف بالبحث:

1_1 المقدمة وأهمية البحث :

يختلف الافراد في القدره على الانجاز مع انهم يخضعون الى نفس الاجراءات التدريبية والتعليميه وقد يعود ذلك الى ان جهازا وظيفيا معيناً يمتلك قابليات وامكانات اكبر من غيره. ولذلك تختلف نوعية الناتج ولكي ينجح الفرد في الاداء الحركي, فان من الضروري تازر العوامل والقدرات المختلفه المرتبطه بهذه الاداء مثل القدرات الحركيه ومكونات الادراكيه والحسيه والجسميه والانفعاليه والشخصيه والبدنيه. لقد شهدت لعبة الريشه الطائره تطورا كبيرا في الاداء المهاري والخططي من خلال الاهتمام المتزايد الذي يقدم لها من قبل المتخصصين والمهتمين من مدربين وباحثين وكذلك اجراء البحوث والدراسات التي لها الدور الكبير.

في الارتقاء بمستوى اللعبه نحو الافضل مما جعلها واحده من اكثر الالعاب شعبيه في دول عديده من العالم. وتعد لعبة الريشه الطائره في حالة الضربه الساحقه 200 ميل/ساعه في البطولات العالميه (26:27) كما انها لعبه متكامله من حيث اعتمادها على المتطلبات الاساسيه الشامله لاية لعبه رياضيه اخرى. حيث ان لعبة الريشه الطائره تحتاج وبأستمرار الى ادراك حركي واسع وقدرات بدنيه ومهاريه عاليه لمواجهة ظروف اللعب المختلفه والتغلب عليها وان كل موقف يحتاج الى الادراك والتفكير الصحيحين لاتخاذ القرار المناسب باقصى سرعه وافضل نتيجته وبما ان التفكير السليم والحل المناسب باقصى سرعه وافضل نتيجته

وبما ان التفكير السليم والحل المناسب لا يكون الا بعد ادراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجهه اللاعب مصحوبا بقدرات بدنيه ومهاريا عاليه ((لذا فان معرفة وادراك اللاعب له اهميه كبيره ليس فقط لتعلم اداء المهارات وتنفيذها ولكن لحل المشكلات التي تواجهه اثناء استخدامه مهارات اللعبة المختلفه.(180:15)

ومن خلال التعرف على القدرات الحس_حركيه لذا تتضح أهمية هذا البحث من خلال ارتباطها ببعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الحركية وقد يساعد ذلك في الحصول على عوامل تسهم في تطوير عمليات التعلم والتدريب بتطوير لعبة الريشه الطائره من جوانبها المتعدده ومن هنا برزت أهمية البحث.

1_2 مشكلة البحث

ان الاداء المهاري في اثناء المباراة يحتاج الى توافر مجموعه متطلبات تتداخل فيما بينها كالياقة البدنيه والاداء للمهارات الاساسيه والقياسات الجسميه المناسبه وغيرها من المتطلبات ويبرز الادراك الحس_الحركي كاحد هذه المتطلبات التي يؤكد عليها المدربون.ومن خلال ممارسة الباحثه وتدريس هذه اللعبة ومتابعة لتدريبات فرق المحافظه لاحظت ان كثير من المدربين يركزون في تدريباتهم على عناصر اللياقه البدنيه والمهارات الحركيه دون الاخذ بنظر الاعتبار اهمية القدرات الادراكيه الحس_حركيه وعلاقتها بهذه العناصر والمهارات التي يؤديها اللاعب في الملعب. ومن هنا برزت مشكلة البحث في تحديد بعض القدرات الحس_حركيه وبعض عناصر اللياقه البدنيه والصفات المهاريه وعلاقتها ببعضها البعض لدى لاعبي الانديه

1-3 هدف البحث:

التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الادراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

1-4 فرض البحث:

-هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات الادراكية الحس - حركية وبعض المهارات الاساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريشه الطائره

1_5 مجالات البحث

1_5-1 المجال البشري: يمثل لاعبي نادي (البشمرکه، السليمانيه، شقلاوه، دينارته، قلعه، سيروان

(المشاركون في دوري القطر لاندية الدرجة الاولى) (المنطقة الشمالية) والبالغ عددهم (24) لاعب

1_5_2 المجال الزمني: 20_2 - 2008 الى 23_2 - 2008

1_5_3 المجال المكاني: ساحات الريشه الطائره للاندية

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم الاحساس:

من المعروف ان الكائن الحي يمتاز عن الجمادات في انه يمتلك جهازا عصبيا يساعد ه على استقبال المؤثرات التي ينبعث عن موضوعات العالم الخارجي ويقوم هذا الجهاز بنقل الاحساسات المختلفة الى المخ لتترجم الى معاني محدده (0.6:156) ان للانسان خمسة حواس فضلا عن الحاسه الحركيه والحاسه الذهنيه وتعتمد الحاسه الحركي على ادوات استقبال في العضلات والوتار والمفاصل (11:251).

وتقوم عملية الاحساس على اساس فسيولوجي حيث انها استشارات عصبية تتم بواسطة استقبال المستقبلات الحسية المؤثرة اتي تقوم بتوصيل هذه المؤثرات الى اجهزة عصبية خاصة تعرف بالمحلات الحسية التي تقوم بتحليل المؤثرات الى عناصر وتتميز خواصها ومميزاتها ثم تقوم بتوصيلها الى المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي (11:12). وتقسم الاحساسات بوجه عام الى ثلاثة اقسام هي :

- 1-احساسات خارجيه :هي الاحساسات البصريه والسمعيه والجلديه والشميه والذوقيه.
- 2-احساسات حشويه: تنشأ من المعدة والامعاء والقلب وغيرها من الاحساس بالجوع والتعب والعطش
- 3-احساسات عقليه او حركيه:وهي تنشأ من تاثير اعضاء خاصه في الاوتار والعضلات والمفاصل وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء وضعفها وعن وضع اطرافنا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازن(200:3)

اما الاحساسات المرتبطه بالنشاط الرياضي فهي :

- 1-الاحساس الحركي :يعد الاحساس العضلي الحركي من اهم انواع الاحساسات في النشاط الرياضي .
- 2-الاحساس بالتوازن: يعتمد على جهاز حفظ التوازن الموجود بالاذن الداخليه والذي يمكننا من معرفة ما اذا كنا واقفين كالمعتاد او مقلوبين وكذلك تتمثل بالزانه والارجحات الهوائيه للاعبين الجمباز .
- 3-الاحساس اللمسي :يساعد على معرفة طبيعة الاشياء وادراكها من حيث المرونه والصلابه وذلك بلامسة هذه الاشياء لسطح الجلد.
- 4-الاحساس البصري:يقوم بدور مهم اذ يؤدي العين دور المستقبل للاحاساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي اذ يشارك مع جميع انواع الاحساسات الاخرى في ادراك وفهم الاداء الحركي ومطابقته لظروف واطوار النشاط ويساعد على فهم اللاعب لما يقوم به من مهارات(22:7)
- 5- الاحساس السمعي : تؤدي الاذن دور المستقبل للاحاساس السمعي والذي له دور رئيسي في النشاط الحركي حيث بدون السمع لايمكن ادراك وفهم الاداء الحركي او تصحيح الاخطاء عن طريق السمع او عن طريق التغذية الراجعة في ذلك الوقت.

2-1-2 مفهوم الادراك:

الادراك عباره عن استجابته عقليه لمثيرات حسيه معينه ويعد من اهم العوامل التي تشكل السلوك الانساني وان سلوك الفرد يمثل انعكاسا لادراكه وان الادراك "هو قدرة في ادارة المعلومات التي تاتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري.(11:5)

ويعتمد الادراك على عاملين رئيسيين هما النشاط الذهني ووظائف الاعضاء الحسيه وقد تبين ان تفسير الفرد للمؤثرات الحسيه يتوقف على .(88:13)

1-خبراته السابقه

2-رغبته اتجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظه

3-حساسيه الاعضاء الحسيه للفرد تجاه ذلك المؤثر

4-كمية ونوعية الدمج او التكامل الذي يتم بين العوامل المذكوره

اما انواع الادراك ينقسم الى ثلاثة انواع وهي (23:33)

1-الادراك الاول

ياتي دائما في المهارات الحركيه عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركه

2-الادراك التفصيلي

ياتي عن طريق الممارسه والخبره

3-الادراك الكامل

ياتي نتيجة التعلم والممارسه والخبره الميدانيه

اما انواع الادراك المرتبطه بالنشاط الرياضي التي يمكن تنميتها وتطويرها في غضون عمليات التعلم

والتدريب ومن اهم هذه المدركات ما ياتي (10:320)

1-ادراك الاحساس بالماء للسباحين وللاعبي كرة الماء

2-ادراك الاحساس بالتوقيت للاعبين الساحة والميدان

3-ادراك الاحساس بالمسافه للملاكمين والواثيين

4-ادراك الاحساس بالاداة للاعبين كرة القدم وكرة اليد

5-ادراك الاحساس بالبساط بالنسبه الى المصارعين

6-ادراك الاحساس بالعارضه لمسابقين الوثب العالي والقفز بالزانه

2-1-3 العلاقة بين الاحساس والادراك

يعد الادراك الحس-حركي ذو اهميه بالغه في مجالات الحياة المختلفه حيث ان العلاقة بين

الاحساس والادراك علاقه وطيده لا يمكن اهمالها لان انعدام حاسه من الحواس يؤدي بالتاكيد الى

انعدام الموضوعات المرتبطه بها فالادراك يستمد فعاليته ومقوماته من تلك الاحساسات التي تنقلها

الاعصاب المورده حيث تتم عملية الادراك فعن

طريق حاسة البصر تدرك كثيراً من الموضوعات المورده حيث تتم عملية الادراك حيث من خلال

طريقة البصر تدرك كثير من الموضوعات وتعرف معناها ووظائفها وخصائصها. (27:21)

يعرف الادراك الحس -حركي هو القدره على الاحساس بالوضع وحركة اجزاء الجسم كله من خلال

العمل العضلي وغالبا ما يسمى هذا الاحساس بالحاسه السادسه (حاسه التقبل الذاتي)(1:121)

ويعد الادراك الحس -حركي ذو اهميه في مجالات الحياة المختلفه نظرا لاهميته لجميع حركات

التوافق والذي يعطينا القدره على ادراك وضع الجسم واعضائه في الفراغ لدرجه انه يمكننا من معرفه

مسببات الحركة بدون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع احيانا الى الاحساس العضلي او ما يسمى بالاحاسه السادسه(14:7)

وفي ضوء ذلك يتضح بان الادراك الحس-حركي هو عبارته عن ادراك الاحساس الذي يعطينا معلومات عن اوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهها اثناء الحركات الاراديه وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والاورتار وهو مثل اي حسن داخلي اخر ,اذ انه يمكن اثارته وتنبهه ويمكن ان يكون التنبيه ناتجا عن ضعف او ارتعاش او شدالخ

2-1-4 اهمية الادراك الحس-حركي في المجال الرياضي

يعد الادراك الحس-حركي مكونا مهما في تنمية وتطور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكيه حركيه بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الاخرى ويكون بمثابة مؤشره.(199:5)

والادراك الحس حركي يمكن الفرد الرياضي من التميز بين الادوات التي تتاسبه والتي لا تتاسبه وتبرز اهمية الادراك الحس-حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركيه المعقده والتي تحتاج الى مقدار معين من القوه فعندما يتم صد ريشه ساقطه من كرات الريشه فان ذلك يستدعي ان يكون الادراك الحس-حركي حاضراً وقت الاداء.(17:11)

ويرى المختصون في مجال التربيه الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الاداء في بعض الاختبارات الخاصه في الادراك الحس-حركي والاداء في اختبارات القدرات الحركيه ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج الجيده في اختبارات الادراك الحس-حركي افضل من غير الرياضي.(49:3)

العناصر البدنيه للعبة الريشه الطائره:

تهدف القوه في الريشه الطائره الى ضمان قدرة العضله على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصه القدره الانفجاريه كشي اساس في حركات الجسم المختلفه كالوثب للاعلى والطعن لابعد حد ممكن والتحرك بسرعه افضل كما ان لها دورا مهما في المنافسه ذات المدد الطويله.(116:28) اما بالنسبه لمطاولة السرعه فتعتبر مهمه جدا نظرا للعب السريع عند ضرب الريشه قد تستمر احيانا 180 ضربه

اما بالنسبه لعنصر المرونه وعلى اختلاف انواعها السلبيه والايجابيه لها دورا مهما كعامل مساهم في تسهيل عملية التحرك في الملعب وتنفيذ المهارات جميعها (281:32)

ويعد عنصر الدقه من العناصر المهمه ايضا وذلك لان اللاعب يحتاج الى الدقه لارسال الريشه الى داخل الملعب الصغير وبسرعه عاليه جدا

وعنصر الرشاقة تعتبر من أكثر الصفات البدنية تأثيراً في الريشه الطائرة حيث ينفذ اللاعب مهارات مختلفة ومتتابعه وفي مختلف الاتجاهات بأقصى سرعه ممكنه بالإضافة الى حركات اللف والدوران والتوازن وتغير الأوضاع بسرعه عاليه كون الرشاقه جزء اساس ومهم من السرعه. (36:18)

المهارات الاساسيه للعبة الريشه الطائرة: (45:18)

1-الارسال

أ-الارسال الطويل

ب-الارسال القصير

2-الضربه الاماميه

4-الضربه الخلفيه

5-الضربه الساحقه

6-ضربه الابعاد

3-منهج البحث واجراءاته الميدانيه

3_1منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته

3-2مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية والبالغ عددهم (24) لاعب يمثلون ضمن دوري اندية القطر للدرجه الاولى بكرة الريشه الطائرة (المنطقه الشماليه) يمثلون اندية (بيشمرکه، السليمانيه، شقلاوه، دينارتا، القلعه، سيروان). بواقع (4) لاعب لكل نادي

3_3وسائل جمع البيانات

3_3_1المصادر والمراجع العلمية

3_3_2الاختبارات والمقاييس وتضمنت

3_3_2_1اختبار القدرات الحسحركيه

3_3_2_2الاختبارات البدنية

3_3_2_3الاختبارات المهاريه

3_4 الاجهزه والادوات المستخدمه

- ميزان طبي

- استمارة تسجيل بعض المتغيرات الحس- حركي , عناصر اللياقة البدنيه ,المهارات الاساسيه
 - شريط قياس (1,50)م لقياس الطول
 - كرسي,حائط مدرج
 - طباشير ,مسطره,صافره,قطعة قماش كرات تنس(3)
 - ساعة توقيت الكترونيه(2),كرات طبيه وزن (3)كغم
 - قوائم خشبـــــــــــــــــــــــــه بارتقـــــــــــــــــــــــــاع (150)عـــــــــــــــــــــــــد دد (5)
- 3-5 الاختبارات

- 3-5-1 اختبار القدرات الادراكية الحس_حركيه(177-1-182)(67:11)
قامت الباحثة بجمع اختبارات القدرات الادراكية الحس -حركيه ومن ثم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين* لبيان رايهم حول صلاحية الاختبارات في قياس القدرات الحس_حركي
وبعد جمع الاستثمارات وتقريرها حصلت الاختبارات الاتيه على اجماع الخبراء لاستخدامها كالاتي
1_ اختبارا لاحساس بالقدم :لقياس قدرة القدم المسيطره على الاحساس بالمسافه الجانبيه
2-اختبار الاحساس بمسافه الوثب الافقي :لقياس القدره على الاحساس بمسافه الوثب الافقي
3-اختبار الاحساس برمي الكره:لقياس الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
4-اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي :لقياس القدره على الاحساس بمسافة الوثب العمودي
5_ اختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي :لقياس الاحساس بحركة رفع القدم عموديا الى الاعلى عند ثني المفصل
6 _ اختبار الاحساس بفراغ الخط الافقي:
لقياس الاحساس بحركة رفع القدم افقيا
والمعلق (1)يوضح مواصفات الاختبارات الادراكية الحس_حركيه لعينة البحث

✻

- 1- د سامي الزهاوي مدرس العاب المضرب كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد(تم الاتصال به عن طريق الانترنت)
 1-م. د معين محمد مدرس العاب المضرب كلية التربية الرياضية-الجامعة الاردنية(تم الاتصال به عن طريق الانترنت)
 - م. م. د. لؤي البكري كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
- 3-5-2اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة

بعد اطلاع الباحثه على المصادر العلميه (16:136)(17:381)(12:398)(21:44)وتم عرضها على الخبراء لتحديد الاختبارات الاكثر ملائمه لقياس ما يتطلب قياسه بما يخدم البحث.وتقريغها حصلت الاختبارات البدنيه الاتيه على اجماع الخبراء

1_ اختباررمي الكره الطبيه زنة 3 كغم:لقياس القوة الانفجاريه للذراعين من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لايبعد مسافه

2_ اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الوقوف على الصندوق: لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للفخذين

3_ اختبار ركض بين الشواخص لمسافة 7م . لقياس الرشاقة

4_ اختبار القفز العمود من الثبات: لقياس القوة الانفجارية للرجلين

5_ قياس مطاولة السرعة ركض (140) ثا

والملاحق (2) يوضح مواصفات الاختبارات البدنية لعينة البحث

3_5_3 الاختبارات المهارية

تم اختيار جميع المهارات الاساسيه الخمسه للريشه الطائره. (61-18:66)

1_ اختبار الضربتين الاماميه والخلفيه: لقياس الانجاز في مهارة الضربتين الاماميه والخلفيه

2_ اختبار الارسال القصير: لقياس الانجاز في مهارة الارسال القصير

3_ اختبار الارسال الطويل: لقياس الانجاز في مهارة الارسال الطويل

4_ اختبار الابعاد الدفاعيه: لقياس الانجاز في مهارة الابعاد الدفاعيه

5_ اختبار الضربه الساحقه: لقياس الانجاز في مهارة لضربه الساحقه

والملاحق رقم(3) يوضح مواصفات الاختبارات المهارية لعينة البحث

3-5-4 ثبات الاختبار:

3-5-5 موضوعية الاختبار

3_6 التجربه الاستطلاعيه:

قامت الباحثة باجراء التجربه الاستطلاعيه للاختبارات الادراكيه الحس _حركيه والبدنيه والمهاريه

على عينه مكونه من

(5) لاعبين من عينة البحث بهدف

1- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربه الرئيسيه

-التأكد من مدى صلاحية الاختبارات قيد البحث

-تدريب فريق العمل

-حساب الوقت المحدد لتنفيذ الاختبارات
وكان من نتائج تجربته الاستطلاعية هو تكوين صوره واضحه لدى الباحثه وفريق العمل على طبيعة العمل

3_7 التجربة الرئيسيه للاختبارات
تم تطبيق الاختبارات في الملاعب التي يتدرب عليها افراد عينة البحث للفترة من 20-2-2008_2008 ولغاية 23_2_2008
وقد قسمت الاختبارات والمقاييس على مدى يومين لكل نادي
في اليوم الاول: تم تطبيق (3) اختبارات بدنيه و(3) مهاريه
في اليوم الثاني: تم تطبيق (2) اختبارات بدنيه و(3) مهاريه
حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا وهو وقت اجراء التدريبات والمباريات

3_8 الوسائل الاحصائية: (22:61-66):

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4-عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول رقم (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث
في الاختبارات الإدراكية الحس - حركية

الاختبارات الإدراكية الحس - حركية	وحدة القياس	س-	+	ع
-----------------------------------	-------------	----	---	---

1	اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	سم	3.6	1.92	-
2	اختبار الاحساس بالوثب الافقي	سم	3.45	2.01	
3	اختبار الاحساس برمي الكرة	سم	5.20	2.76	
4	اختبار الاحساس بالوثب العمودي	سم	4.11	2.21	
5	اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الراسي	سم	2.98	1.71	
6	اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الافقي	سم	3.06	1.88	

من الجدول (1) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاحساس بالقدم المسيطرة بلغت 3.6 بانحراف معياري 1.92 اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب الافقي بلغت الوسط الحسابي 3.45 وبانحراف معياري (2.01) اما اختبار الاحساس برمي الكرة بلغ 5.20 وبانحراف معياري (2.76) اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد بلغ الوسط الحسابي 4.11 وبانحراف معياري 2.21 اما اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الراسي 2.98 وبانحراف المعيري 1.71 اما اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الافقي بلغ المتوسط الحسابي 3.06 وبانحراف معياري 1.88.

جدول رقم (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية

العناصر البدنية	وحدة القياس	س-	+ ع
القوة الانفجارية للذراعين	م واجزائه	4.94	0.84
القوة الانفجارية للرجلين	م واجزائه	39.11	5.98

المرونة	سم	11.56	4.82
الرشاقة	ثا	5.16	1.76
مطاولة السرعة	ثا	30.71	4.77
الدقة	التكرار	35.1	5.71

من الجدول (2) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لعنصر القوه الانفجاريه للذراعين (4,94) والانحراف المعياري (0,84) في حين ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للقوه الانفجاريه للرجلين 39,11 وبلغ الانحراف المعياري 5,98 اما بالنسبه للمرونه كان الوسط الحسابي 11,56 وبانحراف معياري 4,82 وفيما يتعلق بالرشاقه بلغ الوسط الحسابي 5,16 وبانحراف معياري 1,76 اما بالنسبه لعنصر مطاولة السرعة فقد بلغ الوسط الحسابي 30,71 وبانحراف معياري 4,77 اما بالنسبه لعنصر الدقه فقد بلغ الوسط الحسابي 35,1 وبانحراف معياري 5,71

جدول رقم (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات المهارية

	المهارات الحركية	وحدة القياس	س-	+ ع -
1	الارسل الطويل	الدرجة	24.3	4.82
2	الارسل القصير	الدرجة	27.6	4.98
3	الضربة الامامية	الدرجة	26.71	4.71

4	الضربة الخلفية	الدرجة	18.06	2.97
5	الضربة الساحقة	الدرجة	37.6	5.26
6	الضربة الابعاد	الدرجة	28.1	4.77

من الجدول المرقم (3) يتضحان قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال الطويل قد بلغت 24,3 وبتانحراف معياري 4,82 في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال القصير 27,6 وبتانحراف معياري 4,98 ومن الجدول ذاته بلغت قيمة الوسط الحسابي للضربة الامامية 26,71 وبلغ الانحراف المعياري 4,71 كما ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الضربة الخلفية 18,06 وبلغ الانحراف المعياري 2,97 في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي للضربة الساحقة 37,6 وبلغ الانحراف المعياري 5,26 في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارت ضربه الابعاد 28,1 وبلغ الانحراف المعياري 4,77

جدول رقم (4)

يوضح علاقات الارتباط بين الاختبارات الادراكية الحس - حركية وعناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية والقدرات الادراكية الحس حركية	القوه الانفجاريه للذراعين	القوه الانفجاريه للرجلين	المرونه	الرشاقه	مطاولة السرعة	الدقه
اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	*0.32	*0.40	0.1-	*0.23	0.18	0.6
اختبار الاحساس بالوثب الافقي	*0.22	0.18	0.6-	0.03	0.08	0.7

0.3	0.1	0.06-	0.25-	0.18-	0.37-	اختبار الاحساس برمي الكرة
0.8-	0.7-	0.04-	0.6	0.19	*0.25	اختبار الاحساس بالوثب العمودي
0.15-	0.6-	0.18-	0.14	0.3-	0.12	اختبار الاحساس بالفراغ الخط الراسي
0.11-	0.11-	0.7-	0.07	*0.21	0.11	اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي

*ارتباط معنوي عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حريه 23 حيث بلغت قيمة (ر)الجدوليه (0,211) من الجدول المرقم(4)يتضح وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس " بالقدم المسيطره والعناصر البدنيه الاتيه(القوه الانفجاريه للذراعين ,القوه الانفجاريه للرجلين ,الرشاقه) اذ بلغت قيمة (ر)المحتسبه على التوالي (0,32-40,0-0,23)وهي اكبر من القيمه (ر)الجدوليه البالغه(0,211) عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حريه (23) كما يتضح من الجدول ذاته وجود علاقته ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي وعنصر القوه الانفجاريه للذراعين اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبه (0,22)وهي اكبر من قيمه (ر)الجدوليه البالغه (0,211) عند نسبة خطأ 0,05 ودرجه حريه (23) .اما بالنسبه الى اختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد اظهرت النتائج وجود ارتباط معنويه بينها وبين عنصر القوة الانفجاريه للذراعين اذ بلغ قيمة (ر) المحتسبه(0,25) و هي اكبر من القيمه الجدوليه البالغ(0,211) عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حريه (23) اما بالنسبه الى اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي فقد اظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بينها وبين عنصر القوه الانفجاريه للرجلين اذ بلغ قيمة ر المحتسبه (0,21) (وهي اكبر من قيمة (ر) الجدوليه البالغه (0,211) عند نسبة 0,05 ودرجة حريه (23) اما فيما يتعلق باختبار(الاحساس برمي الكرة ,الاحساس بالفراغ الخط الراسي)فلم يظهر وجود علاقته ارتباط معنويه بينها وبين العناصر البدنيه الوارده الذكر والدقة .

كما اظهرت نتائج الجدول (4) هناك ارتباط معنوي بين جميع اختبارات الحس حركية وعناصر اللياقة البدنية مع الدقة فيما عدا اختبار الاحساس بالفراغ للخط الافقي لم يظهر اي ارتباط معنوي مع الدقة.

جدول رقم (5)

يوضح علاقات الارتباط بين الاختبارات الادراكيه الحس -حركيه والمهارات الحركيه

المهارات الحركيه و	الارسال	الارسال	الضربه	الضربه	الضربه	ضربه
--------------------	---------	---------	--------	--------	--------	------

الاختبارات الادراكية	الطويل	القصير	الامامي	الخلفيه	الساحقه	الابعاد
الحس -حركيه						
اختبار الاحساس بالقدم المسيطره	0,31*	0,20	0,18	0,22*	0,7	0,21*
اختبار الاحساس بالوثب الافقي	0,11	0,12	0,5	0,18	0,6	1,-
اختبار الاحساس برمي الكره	0,4	0,28*	0,20	0,6	0,11	0,7
اختبار الاحساس بالوثب العمودي	0,11	0,12	0,9	0,07	0,34*	0,14
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الراسي	0,11	0,16	0,18	0,27*	0,27*	0,18
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي	0,19	0,12	0,03	0,14	0,18	0,10

*ارتباط معنوي عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حرية 23 حيث بلغت قيمة (ر) الجدوليه (0,211) من الجدول (5) يتضح وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بالقدم المسيطره و المهارات الاتيه (الارسال الطويل،الضربه الخلفيه،ضربه الابعاد) اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبه على التوالي (0,31-0,22-0,21) وهي مساويه او اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (0,211). ويتبين ايضا وجود علاقه ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس برمي الكره ومهاره الارسال القصير اذ بلغت قيمة ر المحتسبه 0,28 وهي اكبر من القيمه الجدوليه . ويتبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بالوثب العمودي ومهاره الضربه الخلفيه وايضا بين اختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي مع مهاره الضربه الخلفيه ومهاره الضربه الساحقه.

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الادراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

اظهرت نتائج الجدول وجود ارتباطات معنويه وكما يأتي

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة و الادراك الحس الحركي بالوثب العمودي مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين مقدارها وعلى التوالي (0,32-0,22) وقد يعزو الباحث ذلك الى ان التدريب المتواصل للاعبين ادى الى وجود مثل هذا الارتباط اذ يحتاج اللاعب الى الادراك الصحيح لارتفاع الريشة في اثناء ضربها او اثناء القفز لكبسها لكي تعطي القوة اللازمة للدفع ومن ثم مسافة القفز المناسبة وهذا يعني ان الممارسة المنتظمة قد ولدت نوع من الادراك للقوة المصحوبة بالسرعة التي يجب بذلها في كل موقف من مواقف اللاعب وخاصة عمليات القفز لان لعبة الريشة الطائرة اكثر المهارات التي يؤديها اللاعب يحتاج الى القفز للاعلى والقفز الافقي للامام وللخلف وللجانبيين حيث يؤكد (هوفمان) (66:6) " ان تطوير اي مهارة عند ممارستها يمكن من خلال التدريب عليها" ويضيف (عبدالله) "بان كثرة استخدام جزء معين في مهارة معينة وبكثرة يؤدي الى تقوية الاحساس فيها اكثر من الجزء الاخر الذي يكون استخدامه اقل" (17:20) " اذ فان لعبة الريشة الطائرة تتطلب سيطرة حركية معتدلة وعملية ادراك معقدة وعالية واليقظة التامة من قبل اللاعب مضافا اليها التمتع بقدرات نفسية عالية" (68:31)

- ويبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الاحساس برمي الكرة مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين ما مقداره (-0,37) ويرى الباحث ان ذلك العنصر لا بد من توافره لدى لاعب الريشة الطائرة لان جميع مهارات الريشة تتطلب هذا العنصر اما كون

الارتباط سالب فيعزى ذلك الى ان أغلب المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الاداء أي التركيز على عنصر الدقة في التنفيذ باعتبار ملعب الريشة الطائرة ذات قياسات صغيرة فتحتاج الى الدقة ليكون على حساب عناصر بدنية اخرى وبضمنها القوة العضلية. ويشير (الرجب) الى ان استخدام اللاعبين قوة قصوى غير محسوبة بشكل جيد يؤدي الى فشل دقة اداء المهارة.

- ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاحساس بالقدم المسيطرة والاحساس بالخط الافقي مع القوة الانفجارية للرجلين ما مقداره على التوالي (0,40-0,21) وقد يعزو الباحث تلك العلاقة الى ان عنصر القوة الانفجارية للرجلين من العناصر المهمة التي يحتاجها اللاعب في الريشة الطائرة عند الارتفاع للكبس أو القفز للامام وللجوانب لرد الريشة "وتظهر القوة العضلية في الالعب ذات الانشطة المختلفة كقوة الضربة والارتقاء" (58:26) "وفي الريشة الطائرة تهدف القوة الى ضمان قدرة العضلة على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصة القدرة على التغذية القصير للعمل الانفجاري للقوة والسرعة كشي اساس في حركات الجسم المختلفة كالوثب للاعلى او الطعن لابعد ما ممكن والتحرك بسرعة افضل كما ان لها دورا مهما في المنافسة ذات المدد الطويلة (486:8)

- ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة وعنصر الرشاقة

وقد تعزو الباحثة ذلك الى ان الرشاقة أو الخفة عنصر حيوي وهام لاتخلو منه اية رياضة وهو من اكثر الصفات البدنية تأثيرا في الاداء وخاصة في الريشة الطائرة حيث ينفذ اللاعب مهارات مختلفة ومتتابعة وفي مختلف الاتجاهات باقصى سرعة ممكنة بالاضافة الى حركات اللف والدوران والتوازن وتغيير الازواضع بسرعة عالية كون الرشاقة جزء اساس ومهم من سرعة (104:29)

ولذا لابد من ان يكون لدى اللاعب احساس بحركة القدم المسيطرة جيد وبجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم واجزائه

ويؤكد زهران ان للدراك الحس حركي في مجال الرياضة اهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق. (117:19)

4-2-2 مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الادراكية -الحس حركية وبعض المهارات الاساسية لعينة البحث.

اظهرت النتائج التي تم الحصول عليها من هذا الجدول ما يأتي :

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة مع مهارة الارسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الابعاد ما مقداره (0,31)(0,22) ويعزو الباحثة ذلك الى ان اداء مثل هذه المهارة تتطلب من اللاعب قدرا كبيرا من الاحساس والدقة في التعامل مع الريشة لان المرسل يقف على بعد ثلاث اقدام من خط الارسال الامامي وقريبا من خط الوسط وبضرب الريشة لتطير بمسار عالي وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل واتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب كما انها تسبب سوء تقدير توقيت الضرب (118:5) ويؤكد (الصباغ) ان ارتفاع دقة المدركات الحسية تسمح بادراك الحركات السلبية والايجابية الامر الذي يمكن اللاعب من توجيه وتصحيح الحركة من خلال الاداء (180:25) لان كل من مهارة الارسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الابعاد تحتاج الى الاحساس بالقدم المسيطرة لحركة القدم لاداء الطعن للامام والخلف واللجواب ولان الضربة الخلفية وضربة الابعاد تضرب من اعلى

نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه الى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة الى ساحة الملعب الخلفية.

- ويتتضح وجود علاقة معنوية موجبة بين كل من الادراك حس حركي برمي الكرة مع الارسال القصما مقداره (0,28) ويعزو الباحثة ذلك الى ان تقدير اللاعب للقوة اللازمة للارسال فضلا عن تقدير المسافة حيث ان تكتيك الارسال القصير" يجب ان يتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الارسال اوطأ ارتفاعا قدر الامكان ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الارسال الامامي (29)ي ان يكون لديه الاحساس بالقوة اللازمة لرمي ضرب الريشة ويشير(شبلي)الى ان"اهمية الادراك الحس حركي في مجال الرياضة تبدو واضحة في التنفيذ الصائب للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج الى تقدير المسافة وزمن الاداء والتفريق بين الاشياء القريبة والاشياء البعيدة تبدو كحاجة ملحة لاتقان الاداء(200:9)

- ويتبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالوثب العمودي والضربة الساحقة ما مقداره(0,34) وتعزو الباحثة ذلك الى ان مهارة الضربة الساحقة تؤدي بالارتقاء والوثب للاعلى اي بالوثب العمودي ولغرض الحصول على قوة ضربة كبيرة لابد من تنسيق العمل العضلي للوحدات الحركية والتي تبدا بعضلات قوة القفز للرجلين وينتهي بعضلات أحد الذراعين وتشير(الخشاب وآخرون)"الى ان صفة القفز يتطلب الاحساس بالتوقيت الزمني للارتقاء الصحيح(223:14) ويؤكد بورمان"ان احساس اللاعب يوضع المفاصل ودرجة الشد العضلي تكسبه القدرة على تقييم مدى الانقباض العضلي اللازم(92:30)

ويبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وكل من الضربة الخلفية والضربة الساحقة ما مقداره على التوالي(0,27-0,27) وتعزو الباحثة ذلك الى ان كل من الضربتين تقريبا متشابهة في تكتيك حيث ان ضربة الابعاد الدفاعية i.p.s رب الريشة فيها بعمق الى الخط الخلفي لملعب الخصم على شكل قوس كبير أما الضربة الساحقة تضرب الريشة على بعد قدم امام الرأس ثم يتجه المضرب للأسفل بعد الضرب أي ان الضربتين تحتاج الى الاحساس بالارتفاع المناسب أي الاحساس بالخط الرأسي "وان التوافق بين الادراك الحسي الحركي للمسافة والفراغ الخطي امر ضروري اذ يمكن تلخيص انواع الادراك الحسي المرتبطة بالنشاط الرياضي والاحساس بالزمن والاحساس بامسافة"(19:24)

5-الاستنتاجات و التوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- اثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين وضعف اختبار الاحساس بالوثب الافقي هذا ينعكس على سؤ تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الاساسية باللعبه وبالاخص الضرب الساحق الذي يحتاج الى قوة انفجارية للذراعين وبالاخص الذراع الضاربة.
- 2- ضعف الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الاحساس بدقة توجيه الريشة (الاداة) في اماكن الدقة من الملعب والتي تكون على جانبي الملعب وايضاً في اماكن تحت الشبكة في ملعب الخصم.

2-5 التوصيات

- التاكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية الاحساس بالوثب الافقي والاحساس بالفراغ الخط الراسي والاحساس برمي الكرة
- العمل على اجراء بحوث ودراسات متشابهه على عينات والعب اخرى
- اجراء الاختبارات الدوريه التي تتناول الادراك الحس - حركي والعمل على تقويمها

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاختبار الاول: الاحساس بالقدم المسيطره

الهدف من الاختبار :قياس قدرة القدم المسيطره على الاحساس بالمسافه الجانبيه

الادوات تالمستخدمه:شريط قياس _قطعه قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:-

-يرسم خطان على الارض المسافه بينهما (29,4)سم

-يقف المختبر بحيث تكون قدمه المسيطره موازيه للخط الايسر ,اي قدمه اليمنى مثلاً قريبه وموازيه

للخط الايسر ,ويترك للمختبر فرصه تقدير المسافه بالنظر ثم تعصب عيناه.

يقوم المختبر وهو معصوب العينين بنقل قدمه اليمنى جانباً الى الخط الثاني (الخط الايمن) والذي

يبعد بمسافه (29,4)سم عن الخط الاول(0الخط الايسر) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافه

الخارجيه للخط الثاني.

طريقة التسجيل:

-تحسب المسافه من القدم حتى الحافه الخارجيه للخط الثاني
-يعطي المختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاثه والتي تمثل مجموع
الاطياء في المحاولات الثلاث(تجمع المحاولات وتنقسم على 3)
-تدل دقه نقل احدى القدمين جانبا للمسافه المحدده مسبقا على ارتفاع مستوى الاحساس شريطه عدم
استخدام حاسة البصر

الاختبار الثاني:اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي
الهدف من الاختبار :قياس القدره على الاحساس بمسافة الوثب الافقي (الى الامام)
الادوات المستخدمه:شريط قياس _قطعة قماش لعصب العينين
اجراءات الاختبار :

يرسم على الارض خطان متوازيان المسافه بينهما (58,5)سم يخصص احدهما للبدء (خط
البدايه)والاخر كهدف (خط الهدف)

-يقف المختبر خلف خط البدء مواجه لخط الهدف بحيث تكون قدماه خلف خط البدء مباشره
-يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف عنه ثم تعصب عيناه ويترك في هذا الوضع لمدة خمس
ثواني

-يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا من خط البدء الى الامام لمحاولة الوصول الى خط الهدف
بحيث يلامس الخط الثاني (تجمع المحاولتين وتنقسم على 2)
-الاختبار الثالث:اختبار الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
الهدف من الاختبار :الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
الادوات المستخدمه :كرة تنس صغيره _قطعة قماش لعصب العين _شريط قياس
اجراءات الاختبار :

يرسم خطان المسافه بينهما(5,122)سم ويقوم المختبر برمي الكره بكلتا اليدين من خلف خط الرمي
وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطاءه فرصه لتقدير المسافه بالنظر
طريقة التسجيل :

-يتم تسجيل المسافه بين مكان سقوط الكره والخط الثاني
-يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها ويقسم على ثلاث
الاختبار الرابع :اختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي
الهدف من الاختبار : قياس الاحساس الحركي للذراعين في حركات راسيه
الادوات المستخدمه : مسطره _قطعه قماش لعصب العينين _شريط قياس
اجراءات الاختبار :

يرسم خطان المسافة بينهما (5,122)سم ويقوم المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافة بالنظر .

طريقة التسجيل:

يتم تسجيل المسافة بين مكان سقوط الكرة والخط الثاني

يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها يقسم على ثلاثة

الاختبار الخامس: اختبار الحساس بمسافة الوثب العمودي:

الهدف من الاختبار : قياس القدره على الاحساس بمسافة الوثب العمودي

الادوات المستخدمه : حائط مدرج بارتفاع مناسب - قطعة طباشير - قطعة قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:

- يقوم المختبر برفع الذراع المسيطر على كامل امتدادها لعمل علامه بالاصابع على الحائط ويجب

ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامه امامه

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ثم

مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى الاقصى مسافه يستطيع الوصول اليها

لعمل العلامه الثانيه باصابع اليد المسيطره وهي على كامل امتدادها

طريقة التسجيل

- يتم حساب المسافه بين العلامه الاولى والعلامه الثانيه فلنفرض ان قراءة العلامه الاولى كانت

(220)سم وقراءة العلامه الثانيه كانت (260)سم هذا يعني ان المختبر قد قفز (40)سم وهذا يعبر

عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدره العضليه مقاسا بالسنتيمتر.

يعطي المختبر محاولتين وتسجل له افضلهما

- نطلب من المختبر ان يقفز (50%) من قدرته العضليه (اي يلامس العلامه التي تشير الى 240

سم) وهي معصوب العينين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافه بالنظر.

- يعطي المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسم على 2)

الاختبار السادس: الاحساس بالفراغ الخط الافقي

الهدف من الاختبار : قياس الاحساس بالحركه الافقيه للذراعين .

الادوات المستخدمه: مسطره - قطعه قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:

- توضع المسطره بوضع افقي على الحائط بحيث يكون طرفها السفلي على ارتفاع من الارض

يوازي مستوى النظر للمختبر وهي في وضع الجلوس على المقعد توضع علامه معينه على المسطره

-يجلس المختبر على المقعد موازيا للحائط ويترك فرصه لتقدير نقطه العلامه المرسومه على المسطره ثم تعصب العينين

يطلب من المختبر ان تشير بسبابتها اليمنى الى العلامه المحدد على المسطره اي محاوله وضع السبابه على العلامه مباشره على ان يتم ذلك بدون تدريب سابق

-طريقة التسجيل :يتم تسجيل المسافه للمختبر بين مكان ملاسمة سبابتها للمسطره والعلامه المرسومه على المسطره الى اقرب ربع بورصه

-تمنح للمختبر ثلاثه محاولات وسجل لها مجموعها

ملحقة رقم _____ م(2)

مواضع الاختبارات البدنية

الاختبار الاول :اختبار رمى الكره الطبيه (3) كغم .

الهدف من الاختبار: قياس القوه الانفجاره للذراعين .

الأدوات المستخدمة: كره طبيه زنة (3) كغم، شريط قياس قياسي، حزام لتثبيت المختبر على الكرسي
إجراءات الاختبار :

-يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بوساطه حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الاداء .

من وضع الجلوس يقوم المختبر بإداء ثلاثه محاولات لرمي الكرة الى ابعد مسافه ممكنه،
طريقه التسجيل:

تحتسب افضل المحاولات الثلاث ويكون القياس بالمترا واجزاءه.

الاختبار الثاني: اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق

الهدف من الاختبار :قياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفيه للفخذ.

الادوات المستخدمة: صندوق ارتفاعه (50)سم ,مسطره بطول (50)سم مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازيا لسطح الصندوق ورقم (50) موازيا للحافه السفلى للصندوق اجراءات الاختبار:

-يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمان على حافه الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدتين ثم يقوم المختبر بثني جذعه الى الامام الاسفل محاولا تمرير اصابع اليدين في مستوى اقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراء بالسنتيمتر بالسالب او الموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق.
طريقة التسجيل:

-اذا لم تصل اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراء بالسالب وبالسنتيمتر
-اذا تخطت اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراء بالموجب وبالسنتيمتر
التوجيهات:

-يجب عدم ثني الركبتين
-الثبات في وضع الثني لمدة 2-3 ثانيه
الاختبار الثالث:اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (7)م
الهدف من الاختبار:قياس الرشاقه
الادوات المستخدمه: سته شواخص ,ساعة ايقاف الكترونيه.
اجراءات الاختبار :

يوضع الشاخص الاول على بعد (2) م عن خط البدايه ,وتوضع خمسة شواخص اخرى المسافه بينهما (1)م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وايابا
طريقة التسجيل:

عند اعطاء الاشاره بالبدء تبدأ الساعه بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول الى خط النهايه ويحسب الزمن لاقرب جزء من الثانيه
التوجيهات:

عدم لمس الشواخص في اثناء الاداء
الاختبار الرابع:اختبار القفز العمودي من الثبات.
الهدف من الاختبار :قياس القوه الانفجاريه للرجلين
الادوات المستخدمه:جدار مدرج وبارتفاع مناسب ,مانيزيا
اجراءات الاختبار :

-يقف المختبر بحيث يواجه الجدار باحد كتفيه بعد غمس يده في المانيزيا

-يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامه على الجدار عند اقصى نقطه تصل اليها يده ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه بعد ذلك يخفض يده

-من وضع الوقفيمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافه يستطيع الوصول اليها لعمل علامه اخرى باصابع اليد طريقة التسجيل:

-يعطى المختبر محاولتين تسجل له افضلهما

-تقاس المسافه الواقعه بين العلامة الاولى والثانيه والتي تعبر عن مقدار القوه العضليه التي يتمتع بها المختبر مقاسه بالسنتيمتر

الاختبار الخامس: ركض (40) ثانيه

ا-لهدف من الاختبار :قياس مطاولة السرعة

-المكان:ملعب كرة سله مقسم بالامتار من صفر -28م

ا-لادوات:ساعة ايقاف تقيس ايقاف 1|100 من -صفر

-طريقة الاداء :البدايه من الوضع العالي حيث يقف اللاعب وكلتا القدمين خلف خط البدايه وبعد اعطاء كلمه استعد من قبل المختبر يعطي الايعاز بالانطلاق باقصى سرعه الى النهايه الاخرى للملعب ثم العوده بالطريقه نفسها الى نقطه البدايه وهكذا ذهابا وايابا حتى نهاية الفتره الزمنيه المحدده (40)

-شروط الاداء :يجب ان يلامس اللاعب الخط النهائي باحدى قدميه في اثناء الذهاب والاياب

-التسجيل :تحسب المسافه التي قطعها اللاعب خلال الوقت الى اقرب متر اجتازها اللاعب

ملحق رقم(3)

اختبار الاختبارات المهارية:-

تم اختيار اختبارات مهارية لقياس مدى تطور درجة الإنجاز للأداء المهاري(المهارات الاساسيه الستة للريشه الطائره موضحة كما يأتي:(18-61)

اختبار الضربتين الاماميه والخلفيه

- غرض الاختبار: قياس الإنجاز في مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية

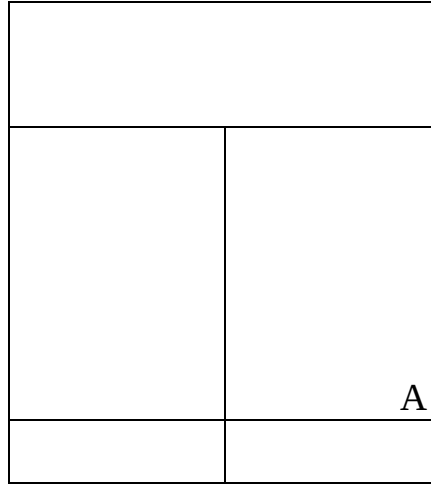
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين

- تقويم الاختبار: بلغت درجة مصداقيته (0.87)وموضوعيته (0,78)

- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، مساعد لإرسال الريشة، بالإضافة إلى ملعب مخطط
كما موضح في الرسم التالي:-

13 اسم _____

	2
	4
	3
	B
	2
	1



- طريقة تنفيذ الاختبار:

في الضربة الأمامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الأمامية ويقوم بضرب الريشة المرسلّة إليه من الملعب المقابل إليه (B) لتعبر من فوق الشبكة ومن ثم مضرب المرسل الخصم محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، والتي هي مدرجة (2,4,3,2,1) أما في الضربة الخلفية فيراعى أن يضع اللاعب قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية ويتم إجراء الاختبار كما في الضربة الأمامية.

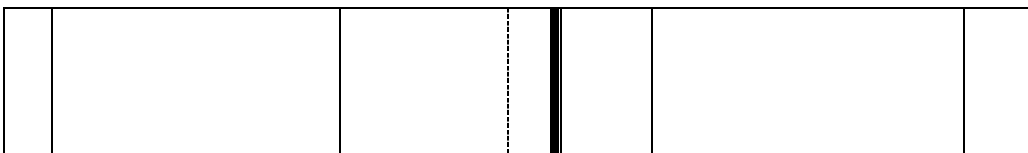
- حساب النقاط:-

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة و يحسب مجموع أفضل (10) محاولات
- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى

(French short serve test)

اختبار الإرسال القصير

- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (0,85) والموضوعية (0,77)
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:-



	a				
	a			54321	

- يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي:-

منطقة (أل) (5 درجات نصف قطرها 55,8سم) من المركز, ((4 درجات 76سم), ((3 درجات 96,5سم), ((2 درجة 177سم), ((1 درجة باقي المنطقة).

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف المرسل مكان الإرسال (x) ويرسل (20) محاولة على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (51سم) محاولاً إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً.
- الإرسال الذي يصدم بالحبل يعاد مرة أخرى.
- الدرجة النهائية هي مجموع (20) محاولة.

(poole log serve test)

اختبار الإرسال العالي الطويل (1)

- غرض الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة الإرسال العالي الطويل.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (0,87) والموضوعية (0,78)
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، مساعد، مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:-

36(كل منطقة)

				1 b	2	3	4	5
	A							

- طريقة تنفيذ الاختبار:-
- يقف اللاعب المرسل في المنطقة (X) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للأعلى في المنطقة (O) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، ويقوم بإرسال (12) محاولة.
- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (10) ارسالات من اصل (12).
- النقاط مقسمة من (5,4,3,2,1)

(French Clear

اختبار ضربة الإبعاد الدفاعية
(Test)

- غرض الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة ضربة الإبعاد الدفاعية.
 - تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
 - تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (0,85) و الموضوعية (0.98).
 - الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، قوائم إضافية
- بارتفاع (244سم)، مساعد، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:-

شبكة الساحة

شبكة الاختبار

				هـ	2	4	5	3
	×							

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف اللاعب في المنطقة (X) ويقوم برد الريشة المرسلة إليه من المنطقة (O) على شكل ضربة إبعاد عالية للجهة المقابلة له و يشترط أن تمر من فوق الشبكة و من ثم تعبر من فوق الحبل الذي يرتفع (244سم) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى , ويقوم بأداء (20) محاولة.

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- إذا لم تعبر الريشة من فوق الحبل أو سقطت خارج إحدى المناطق تعطى صفراً.
- النتيجة النهائية هي مجموع درجات أل(20) محاولة.

(French & Stalter Smash test)

اختبار الضربة الساحقة (1)

- **غرض الاختبار:** قياس الإنجاز لمهارة الضربة الساحقة.
- **تطبيق الاختبار:** طبق على عينة من طلاب المعاهد والكلديات.
- **تقويم الاختبار:** بلغت درجة المصادقية (0,78) و الموضوعية (0,83).
- **الأدوات المطلوبة:** مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، قوائم إضافية بارتفاع (213سم)، مساعد ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم التالي:-

[illegible]

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسلة له من المنطقة المقابلة (O) بضربة قوية ساحقة محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (213سم)، ويقوم اللاعب بأداء (20) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفراً.
- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1,2,3,4,5).
- الدرجة النهائية هي مجموع أل (20) محاولة

المصادر:

- 1- ابراهيم سلامه: المدخل لتطبيق القياس في اللياقة البدنية, 2000
- 2- ابو العلا عبد الفتاح, محمد صبحي: فسيولوجيه ومورفولوجيه الرياضي وطرق القياس والتقييم, دار الفكر العربي
- 3- احمد عزت راجح: اصول علم النفس, ط9, دار العلم, بيروت, 1983
- 4- انايد هوفمان: تطوير المهارات النفسيه. ترجمه: مغزيه ناجي الدفاعي, سلسلة كتاب الباراسايكولوجي (6), دار الوطنيه للنشر والتوزيع, مطابع وزارة التعليم العالي 1988 صص 66
- 5- امين انور خولي وآخرون: التربيه الرياضيه المدرسيه - دليل معلم الفصل وطالب التربيه العمليه, ط1, 3, دار الفكر العربي, القاهره
- 6- عبد الرحمن محمد عيسوي: علم النفس الفسيولوجي, دار المعرفه الجامعيه, 1989
- 7- عمر حسن حنفي: دراسه تحليليه للعلاقه بين قدرات الادراك الحس-حركي والاداء في رياضه المبارزه. رساله دكتوراه غير منشوره, كلية التربيه الرياضيه للبنين, جامعه حلوان, 1990
- 8- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي, ط1, دار الشروق. عمان, 1997 صص 486
- 9- سناء حسن الشهبلي: اثر برنامج مقترح على تنميه الادراك الحس الحركي للزمن والمسافه ومستوى الاداء في السباحه, بحث منشور في المؤتمر الاول, كلية التربيه للبنات, جامعه الزقازيق. 1990 صص 200
- 10- سعد جلال, محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي, ط4, دار المعارف, مصر, 1975
- 11- سهام محمد النعيمات: العلاقه بين متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزه جمباز السيدات لطالبات كلية التربيه الرياضيه, رساله ماجستير غير منشوره, الجامعه الاردنيه 1995.

- 12- قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء الرياضي .مطبعة التعليم العالي ،بغداد 1987
- 13- كامل محمد المغربي :السلوك التنظيمي- مفاهيم واسس سلوك الفرد والجماعه في التنظيم ،دار الفكر للطباعة والنشر ،جامعة مؤتته. 1995
- 14- زهير الخشاب: وآخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل 1988 ص 223
- 15- محمد سعيد محمد: دراسه مقارنه بين لاعبي المنازلات الفرديه والالعب الجماعيه في القدرات العقلية ،بحث منشور ،مجلة دراسات وبحوث (المجلد الثامن ،العدد الخامس)،جامعة حلوان .
- 16- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990
- 17- محمد صبحي حسينين: التقويم والقياس في التربيه الرياضيه. خ، ط3. دار الفكر العربي .القاهره
- 18- معين محمد طه: تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفه السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشه الطائر، اطروحة دكتوراء غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه-جامعة بغداد 2001
- 19- فريال ابراهيم زهران: تأثير تنميه بعض متغيرات الادراك الحس-حركي على مستوى الاداء والمستوى الرقمي لمسابقه الوثب الطويل ،بحث منشور، المجاه العلميه للتربيه الرياضيه ،جامعة حلوان 1989 ص 117-
- 20- مؤيد عبد الله: الادراك الحس عضلي وعلاقته بدقه التصويب بكرة السله ،بحث منشور مجلة العلوم الرياضيه، المجلد الرابع، جامعة الموصل. 1988 ص 17
- 21- نبيل محمد عبد الله :تأثير المطاوله الهوائية في عدد من المتغيرات البدنيه والمهاريه ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السله . اطروحة دكتوراء غير منشوره كلية التربيه الرياضيه-جامعة الموصل 2000
- 22- وديع ياسين التكريتي ،حسن العبيدي: التطبيق الاحصائي في التربيه البدنيه ،جامعة الموصل 1996
- 23- وجيه محبوب :التعلم الحركي .وزارة التعليم العالي .جامعة الموصل، 1989
- 24- نادية ابو السعد :المدرجات الرياضيه الخاطئه وعلاقتها باتجاهات الشباب نحو ممارسة الانشطه الرياضيه في الاردن، رساله ماجستير غير منشوره، 1995 ص 19
- 25- ناهده انور الصباغ: الخصائص الديناميكيه نحو بعض انواع الادراك الحس العضلي، والعضلي الحركي لدى تلاميذ المرحله الاعدايه من (13-16)، بحث منشور ،مجلة المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه بالاسكندريه، جامعة حلوان. 1982 ص 180
- 26- وليد خالد رجب: العلاقه بين عناصر اللياقه البدنيه الخاصه ومستوى اداء بعض المهارات الحركيه لدى لاعبي كرة القدم ،رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه، جامعة الموصل 1999 ص 58

27- جميل صليبا: علم النفس . ط3. دار الكتب اللبناني، بيروت.

28-wold badminton magazine :word bad-minton winter.uk.1998.26.no i..p>s.

29-peter roper:the sk;ills of the came badminton>uk.1995

30-borrmann,g.n.a.great turnen sport rerlay barlin 1974 p92

31-richard a. s.chmidt and graig.a.wrisberg motor learning and perform1
edition.u.s.a.2000.p.68.

32-pat davis:badminton the came plete practical culde London.uk.1982.p.104