



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة

رسالة مقدمة من قبل
عباس جاسم رسن الكعبي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة ميسان
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضية

بإشراف
أ.د. ماجد عزيز لفته الساعدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة

الآية (32)

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات

أشهد بأن أعداد هذه الرسالة الموسومة:-

((تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات الأساسية للاعبي الريشة الطائرة)).

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (عباس جاسم رسن الكعبي)، قد تمت تحت إشرافي في جامعة

ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د ماجد عزيز لفته الساعدي

التاريخ: / / 2020م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.د محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ميسان

التاريخ: ١ / ١ / 2020

إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة:-

((تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة))

قد كتبت بأسلوب علمي رصين محافظ على سلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة وقد تم تقويمها لغوياً ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. مولود محمد زايد

الجامعة: جامعة ميسان / كلية التربية

التاريخ: / / 2020م

اقرار المقوم الاحصائي

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة :-

((تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات

الاساسية للاعبين الريشة الطائرة)) قد تم معالجتها من الناحية الاحصائية ، لذا اقر واؤيد سلامة

العمل والمعايير الاحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفاء كافة متطلبات هذا الجانب.

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. رنا صبيح عبود

الجامعة : جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية

التاريخ : / / 2020م

إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير تدريبات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة))

المقدمة من قبل طالب الماجستير (عباس جاسم رسن الكعبي) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة

بها ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة في يوم ()

الموافق / / 2020.

التوقيع: الاسم:	التوقيع: الاسم:
عضواً	عضواً
	التوقيع: الاسم: رئيساً

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، في جلسته المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2020م.

التوقيع:
أ.د. ماجد شندي والي
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
2020/ /

الإهداء

الى ... حجة الله في أرضه

الى ... ثاني عشر أهل بيت النبوة

الى ... مهدي الأمم ومنتظر محبيه

الى ... الامام محمد بن الحسن العسكري (ع)

عجل الله فرجة وسهل له مخرجة الشريف

اهدي جهدي المتواضع

شكر وامتنان

الحمدُ لله رب العالمين. والصلاة والسلام على أشرف الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين ابو القاسم محمد بن عبد الله وعلى آله الطيبين الطاهرين، واصحابه الميامين، الحمدُ لله لختامه لي بالخير، فصرف عني الهم وما يشقيني من أمر دنياي وآخرتي، ولم يسلط علي من لا يرحمني والحمد لله ناصر المظلومين ومجزي الصابرين.

في بادئ كلامي اتقدم بكلمات الشكر والامتنان (أ.د. ماجد عزيز لفتة) لأعبر بها عن وفائي لجهوده القيمة ومتابعته مراحل البحث وإبدائه الرأي السديد والمشورة المخلصة لإكمال مستلزمات رسالتي التي تعهدها بذرة فغرسها ثم ثمرة يانعة لتكون إسهاماً متواضعاً في حقل التربية البدنية وعلوم الرياضة.

كما لايسعني الا ان اتقدم بوافر كلمات الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان والمتمثلة بعميدها (أ.د. ماجد شندي والي) ومعاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا (أ.د. محمد عبد الرضا كريم) والمعاون الاداري (أ.م.د. مثنى ليث حاتم) وجميع موظفي وموظفات الكلية.

ويزيدني اعتزازاً أن أتقدم بشكري وامتناني الى أساتذتي الذين زقوني العلم طيلة فترة دراستي في المرحلة التحضيرية (أ.د. مجيد جاسب حسين، أ.د. ماجد شندي والي، أ.د. رحيم عطية جناني، أ.د. محمد حسين حميدي. أ.د. كمال ياسين لطيف، أ.د. رحيم حلو علي، أ.د. محمد عبد الرضا كريم، أ.سعيد غني نوري، أ.د. محمد صبيح حسن، أ.م.د. علي مطير حميدي، أ.م.د. ماهر عبد الله سلمان، أ.م.د. محمد ماجد محمد صالح) لما قدموه من مساعدة لطلبة الدراسات ولم ييخلوا على أحد بأية معلومة ووجهة نظر تقيد الطلبة، كما اتقدم بالشكر الى لجنة الحلقة النقاشية السمنر والمقوم العلمي واللغوي ولجنة المناقشة العلمية على تكبدهم العناء لإخراج الرسالة بشكلها النهائي من خلال إبداء ملاحظاتهم القيمة وفقهم الله لعمل الخير.

ويطيب لي ان اقدم شكري وعرفاني لكل من أبدى إليّ النصيحة والتوجيه أو أسدى إليّ ما استعين به من اساتذة وأخص منهم بالذكر (م.د. شهاب احمد كاظم، أ.م.د. احمد حنون خنجر، أ.م.د. سيف عباس جهاد، أ.م.د. حذيفة ابراهيم خليل. د. وسام حميد الغريايوي) فضلاً عن زملائي وأخص منهم بالذكر (محمد شهاب عبد الرزاق، محمد هاتو علي، محمد حسن بدن، ضرغام احمد شعلان، مقداد علي حميدي، نعيم محمد

حبيبي. علي عباس. ابو الحسن رؤوف. علي خلف. علي حسين , مالك سابط. احمد فاضل. حسن جبر.
علي خزعل (على إتمام هذا العمل سائلاً البارئ عز وجل أن يشكر سعيهم ، كما أسأله أن يوفقني لأن
أكون عند حُسن ظنهم.

وأخيراً وليس آخراً أتقدم بفائق التقدير والاحترام والعرفان بالجميل لأفراد عائلتي التي تقاسمت معي أعباء رحلة
الدراسة إذ حرمتهم الكثير ومنحوني الكثير وكانوا حقاً شركائي في المعاناة فلهم مني كل الحب وختاماً أتقدم
بالشكر إلى كل من قدم عوناً أو رأياً أو كلمة أو مشورة مهما صغرت والله الموفق لما فيه الخير.

الباحث

ملخص الرسالة باللغة العربية

((تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة))

المشرف

أ.د ماجد عزيز لفتة الساعدي

2020م

الباحث

عباس جاسم رسن الكعبي

1441 هـ

هدفت الرسالة الى اعداد تمارينات خاصة ومعرفة تأثير هذه التمارينات على تطوير بعض القابليات الحركية و التوافق الحركي والمهارات الاساسية فضلاً عن معرفة نسبة تطويرها للاعبين منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة، وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث بفاعلية التمارينات الخاصة للاعبين منتخب الريشة الطائرة في محافظة ميسان. فضلاً عن ان التمارينات الخاصة تؤثر في القابليات الحركية والتوافق الحركي والمهارات الاساسية للاعبين وان هناك فروق في نسب التطور بينهما لدى عينة البحث.

اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين لملاءمتها لطبيعة الدراسة، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية ايضاً والتي اشتملت على (10) لاعبين من منتخب متقدمي محافظة ميسان والتي تمثل نسبة (76,92) من مجتمع البحث بعد ان استبعد الباحث (3) لاعبين لأجراء التجارب الاستطلاعية عليهم، وقام الباحث بتقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين، وقام ايضاً بأجراء التجانس في متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي) والتكافؤ في المتغيرات التابعة للبحث، بعدها اعد الباحث تماريناته الخاصة وقبل تطبيقها على عينة البحث قام بأجراء تجربة استطلاعية لاختبار المتغيرات قيد الدراسة يوم الاحد والاثنين الموافق 2019/1/14/13 ثم قام بإعادة الاختبار بعد مرور سبعة ايام يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2019/1/22-21 لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات، ثم قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على التمارينات الخاصة يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2019/1/ 29-28، وقبل قيام الباحث بتطبيق تماريناته الخاصة اجرى الاختبارات القبلية يومي السبت والاحد الموافق 2019/2/3-2. اذ

تم تطبيق اول وحدة تدريبية يوم الاربعاء الموافق 2019/2/6 واستمر تطبيق التمرينات الخاصة لـ (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وخلال فترة الاعداد الخاص للمدرب، وكانت اخر وحدة تدريبية يوم 2019/4/1, بعدها قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية يومي الاربعاء والخميس 3-2019/4/4 وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) الاصدار (18) للحصول على النتائج النهائية التي قام الباحث بعرضها بجداول وتحليها ومناقشتها, وتوصل الباحث على ضوء النتائج النهائية الى اهم الاستنتاجات الاتية:-

1- اسهمت التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث بتقليل الجهد المبذول والوقت المستنفذ من قبل اللاعب والمدرب في تطوير المهارات قيد الدراسة.

2- اثرت التمرينات الخاصة المستخدمة في تطوير المهارات الاساسية بالريشة الطائرة قيد الدراسة لدى عينة البحث.

3- اثرت التمارين الخاصة المستخدمة في تطوير الصفات الحركية المتمثلة (بالرشاقة والمرونة) والتوافق الحركي لدى عينة البحث.

4- تسهم الصفات البدنية (الرشاقة والمرونة) والتوافق الحركي في تطوير المهارات الاساسية قيد الدراسة بالريشة الطائرة.

وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى اهم التوصيات الاتية:-

1- التركيز على التمرينات الخاصة والصفات البدنية المتمثلة (بالرشاقة والمرونة) والتوافق الحركي في الوحدات التدريبية للمدربين.

2- اجراء دراسات مشابهة لنفس متغيرات الدراسة على فئات عمرية اخرى او على مهارات اخرى في نفس الرياضة او في الرياضات الاخرى.

3- ادخال رياضة الريشة الطائرة ضمن المناهج التدريسية للمراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية من اجل خلق قاعدة رياضية كبيرة لهذه الرياضة.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
أ	العنوان	1
ب	الآية القرآنية	2
ت	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات	3
ث	إقرار المقوم اللغوي	4
ج	إقرار لجنة المناقشة والتفويم	5
ح	الإهداء	6
خ	الشكر والتقدير	7
ر	ملخص الرسالة باللغة العربية	8
11	قائمة المحتويات	9
17	قائمة الجداول	10
19	قائمة الأشكال	11
20	قائمة الصور	12
20	قائمة الملاحق	13
21	الفصل الأول	1
22	التعريف بالبحث	1
22	المقدمة وأهمية البحث	1-1
23	مشكلة البحث	2-1
24	أهداف البحث	3-1
24	فروض البحث	4-1
25	مجالات البحث	5-1
26	الفصل الثاني	2
27	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
27	التمرينات	1-1-2
29	السرعة	2-1-2
30	أنواع السرعة	3-1-2
30	السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي)	1-3-1-2
31	السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة)	2-3-1-2

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
32	سرعة الاستجابة الحركية	3-3-1-3
34	أسس تدريب السرعة الحركية	4-1-2
34	العوامل المؤثرة في السرعة	5-1-2
35	مراحل ظهور السرعة	6-1-2
35	القابليات الحركية	7-1-2
35	الرشاقة	1-7-1-2
35	أهمية الرشاقة	1-1-7-1-2
36	أنواع الرشاقة	2-1-7-1-2
36	خصائص الرشاقة	3-1-7-1-2
36	الأسس التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة	4-1-7-1-2
37	طرق تنمية الرشاقة	5-1-7-1-2
37	التوافق الحركي	2-7-1-2
37	أنواع التوافق الحركي	1-2-7-1-2
38	المرونة	3-7-1-2
39	أنواع المرونة	1-3-7-1-2
39	اهمية المرونة	2-3-7-1-2
40	العوامل المؤثرة في درجة المرونة	3-3-7-1-2
41	المهارات الأساسية لرياضة الريشة الطائرة	8-1-2
41	الإرسال	1-8-1-2
42	الإرسال العالي الطويل	2-8-1-2
43	الإرسال القصير	3-8-1-2
44	الضربة الأمامية	4-8-1-2
44	الضربة الخلفية	5-8-1-2
45	الضربة المدفوعة الأمامية	6-8-1-2
46	الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الأمامية	7-8-1-2
47	الضربة المدفوعة الخلفية	8-8-1-2

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
46	الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية	9-8-1-2
49	ضربات اللعب على الشبكة	10-8-1-2
49	أنواع ضربات اللعب على الشبكة	1-10-8-1-2
51	الدراسات المشابهة	2-2
52	دراسة سيف عباس جهاد (2009)	1-2-2
53	دراسة غادة فيصل حسين حسني (2005)	2-2-2
55	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	3-2-2
57	اوجه التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	1-3-2-2
57	اوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	2-3-2-2
62	الفصل الثالث	3
59	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
59	منهج البحث	1-3
59	مجتمع وعينة البحث	2-3
60	تجانس ومواصفات عينة البحث	1-2-3
60	تكافؤ عينة البحث	2-2-3
61	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
61	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
61	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	2-3-3
62	إجراءات البحث الميدانية	4-3
62	الاختبارات المستخدمة في البحث	1-4-3
62	اختبارات القابليات الحركية	1-1-4-3
62	اختبار قياس مرونة الجذع	1-1-1-4-3
62	اختبار كوين للرشاقة	2-1-1-4-3
63	اختبار الدوائر المرقمة	3-1-1-4-3
64	الاختبارات المهارية	2-1-4-3
65	اختبار الضربة المرفوعة الأمامية	1-2-1-4-3
65	اختبار الضربة المرفوعة الخلفية	2-2-1-4-3

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
66	اختبار الضربة المدفوعة الأمامية	3-2-1-4-3
67	اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	4-2-1-4-3
68	اختبار ضربات اللعب على الشبكة	5-2-1-4-3
69	التجارب الاستطلاعية	2-4-3
69	التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمتغيرات البحث	1-2-4-3
70	التجربة الاستطلاعية الثانية لتنفيذ البرنامج التدريبي	2-2-4-3
70	الأسس العلمية للاختبارات	3-4-3
70	صدق الاختبار	1-3-4-3
71	ثبات الاختبار	2-3-4-3
71	موضوعية الاختبار	3-3-4-3
72	الاختبارات القبلية	4-4-3
72	التجربة الرئيسية	5-4-3
75	الاختبارات البعدية	6-4-3
76	الوسائل الإحصائية	7-3
77	الفصل الرابع	4
78	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-4
78	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية	1-1-4
81	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية	2-1-4
84	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية	3-1-4
87	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للاختبارات القابليات الحركية	4-1-4
89	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات القابليات الحركية	5-1-4

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
91	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبارات القابليات الحركية	6-1-4
93	عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهارية والقابليات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة	2-4
93	عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-2-4
93	عرض وتحليل نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة	1-1-2-4
94	عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	2-1-2-4
95	عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	3-1-2-4
96	عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	4-1-2-4
97	عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	5-1-2-4
98	عرض نتائج نسب التطور لاختبارات القابليات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	2-2-4
98	عرض نتيجة نسب التطور للقابليات الحركية لاختبار (التوافق) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	1-2-2-4
99	عرض نتيجة نسب التطور في للقابليات الحركية لاختبار (المرونة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	2-2-2-4
100	عرض نتيجة نسب التطور في للقابليات الحركية لاختبار (الرشاقة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	3-2-2-4
101	مناقشة النتائج	3-4
101	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات المهارية بالريشة الطائرة	1-3-4

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
103	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القابليات الحركية بالريشة الطائرة	2-3-4
106	الفصل الخامس	5
107	الاستنتاجات والتوصيات	5
107	الاستنتاجات	1-5
108	التوصيات	2-5
110	المراجع والمصادر العربية	14
114	المراجع والمصادر الانكليزية	15
116	الملاحق	16
B	ملخص البحث باللغة الانكليزية	17
A	عنوان البحث باللغة الانكليزية	18

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
64	جدول يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، والكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي)	1
64	جدول يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية	2
75	جدول يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض القدرات المهارية والقابليات الحركية	3
82	جدول يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات المهارية	4
85	جدول يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات المهارية	5
88	جدول يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية	6
91	جدول يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القابليات الحركية	7
93	جدول يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القابليات الحركية	8
95	جدول يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القابليات الحركية	9
97	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة	10
98	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة	11
99	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة	12
100	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة	13

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
101	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	14
102	جدول يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (التوافق) للمجموعتين التجريبية والضابطة	15
103	يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (المرونة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	16
104	يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (الرشاقة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	17

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
47	شكل يوضح مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل	1
48	شكل يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير	2
49	شكل يوضح مسار الريشة في الضربة الأمامية	3
50	شكل يوضح مسار الريشة في الضربة	4
67	شكل يوضح اختبار كوين	5
68	شكل يوضح اختبار الدوائر المرقمة	6
69	شكل يوضح تخطيط الملعب باختبار الضربة المرفوعة الأمامية	7
70	شكل يوضح تخطيط الملعب باختبار الضرب المرفوعة الخلفية	8
71	شكل يوضح اختبار الضربة المدفوعة الامامية	9
72	شكل يوضح اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	10
73	شكل يوضح تخطيط الملعب باختبار ضربات اللعب على الشبكة	11
78	شكل يوضح شدة الحمل التدريبي الأسبوعي للتمرينات الخاصة	12
78	شكل يوضح شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة	13
84	شكل يوضح الالوساط الحسابية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية	14
78	شكل يوضح الالوساط الحسابية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	15
90	شكل يوضح الالوساط الحسابية في الاختبارات المهارية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	16
92	شكل يوضح الالوساط الحسابية في اختبارات القابليات الحركية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية	17
94	شكل يوضح الالوساط الحسابية في اختبارات القابليات الحركية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	18
96	شكل يوضح الالوساط الحسابية في اختبارات القابليات الحركية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة	19

قائمة الصور

الصفحة	العنوان	التسلسل
51	صورة توضح الضربة المدفوعة الامامية	1
51	صورة توضح الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الامامية	2
52	صورة توضح الضربة المدفوعة الخلفية	3
53	صورة توضح الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية	4
54	صورة توضح ضربة شعرة الدبوس (Hairpin Net Shot)	5
55	صورة توضح الضربة القاتلة (net Kill)	6
55	صورة توضح الضربة الخاطفة (Tap net)	7

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
121	ملحق يبين أسماء السادة المتخصصين الذين تم اجراء المقابلات معهم	1
121	ملحق يبين اسماء السادة رئيس واعضاء اللجنة العلمية لإقرار العنوان	2
122	ملحق يبين استمارة تسجيل الاداء المهاري لفريق العمل المساعد	3
123	ملحق يبين استمارة تسجيل اختبار كوين للرشاقة لفريق العمل المساعد	4
124	ملحق يبين اسماء السادة كادر العمل المساعد	5
125	ملحق يبين كتاب تسهيل مهمة الى الاتحاد الفرعي للريشة الطائرة في ميسان	6
126	ملحق يبين كتاب تسهيل مهمة الى ممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان	7
127	ملحق يبين الوحدات التدريبية الاساسية للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لعينة البحث	8
137	ملحق يبين ورقة العمل للوحدات التدريبية الاساسية التي راعى الباحث من خلالها الفروق الفردية لدى عينة البحث	9

الباب الأول

- 1 التعريف بالبحث.
- 1-1 المقدمة وأهمية البحث.
- 2-1 مشكلة البحث.
- 3-1 أهداف البحث.
- 4-1 فرضيات البحث.
- 5-1 مجالات البحث.
 - 1-5-1 المجال البشري.
 - 2-5-1 المجال المكاني.
 - 3-5-1 المجال الزمني.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

لاشك إن المجال الرياضي هو احد المجالات التي تعكس تقدم وتطور دول العالم، فقد أسهمت علوم كثيرة فيه، فضلاً عن الدراسات والبحوث المتعددة التي تجري دائماً من اجل الوصول بالرياضي إلى الانجاز العالي لذا تعد الرياضة احد الإشكال الراقية للظاهرة الحركية للإنسان التي يكون جوهرها المنافسة لقياس قدرات الفرد المشارك في الممارسات الرياضية، ومن ثم إعطائها أفضل النتائج معتمدة بذلك على ما يمتلكه الفرد من طاقات بدنية، فضلاً عن اعتمادها على الخطط وطرائق اللعب فالرياضة تعتمد على القدرات والقابليات والإمكانات البدنية والحركية التي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الإنساني بشكل أساس، وان التقدم الحاصل في العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي يتطلب منا إعادة النظر في رسم الطرائق والأساليب العلمية الصحيحة لإعداد المناهج التدريبية للوصول إلى مستويات رياضية متميزة.

أما علم التدريب الرياضي فقد اهتم بدراسة كيفية التأثير على أجهزة الجسم الداخلية مما يؤثر ايجابياً في تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة ... وغيرها), الوصول بالرياضي لأعلى مستوى، وذلك من خلال بناء المتطلبات المهارية والبدنية، وتحسينها إذ تعد المتطلبات البدنية المهارية إحدى أهم الركائز الأساسية التي تساهم في تحقيق المستوى الرياضي العالي في الألعاب الرياضية، لذا أصبح لزاماً علينا أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو الريشة الطائرة من قدرات كما انه لا يمكن تحديد مستوى التدريب الرياضي من دون الاستعانة بالاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في الرياضة وتعد صفة السرعة بأشكالها المختلفة واحدة من أهم متطلبات لاعبي رياضة الريشة الطائرة وذلك لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، إذ تتميز رياضة الريشة الطائرة بالسرعة في أداء المهارات والحركات والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وهذا يتطلب من اللاعبين سرعة عالية في أداء تلك الواجبات على أكمل وجه.

تعد رياضة الريشة الطائرة إحدى الرياضات الفردية المعتمدة أولمبياً، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات بدنية خاصة وأداء فني دقيق، وبما أنها الرياضة المحببة بين أغلب شعوب العالم وذلك لسهولة ممارستها ولأنها تبعث روح المحبة والمتعة، كما أنها رياضة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأي فعالية رياضية أخرى، مثل الأداء البدني، المهاري، الخططي والنفسي، فهي تتميز باختلاف الجهد من لحظة إلى أخرى، مما يجعل العناصر البدنية الأساسية (المطاولة، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) تشكل أحد الأعمدة الرئيسة لإنجاز الواجبات الحركية.

من خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في تقديم تمارين خاصة بالسرعة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية والتوافق الحركي بشكل منظم و تطوير مستوى المهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة ومن ثم إفادة الكوادر التدريبية من تلك الدراسة وإضافة مهمة للمكتبة العلمية في الكلية.

1-2 مشكلة البحث:-

دأب العلماء والباحثون على الخوض دائماً في كل ما هو جديد خدمة للإنجاز الأمثل في مجال الفعاليات الرياضية المختلفة بشكل عام وفي إطار رياضة الريشة الطائرة بشكل خاص ومن خلال خبرة الباحث في مجال الريشة الطائرة بشكل خاص فقد بلورة مشكلته بقلة الدراسات المتوفرة في مجال الأبحاث العلمية في رياضة الريشة الطائرة والتي تسعى للارتقاء بمستوى هذه الرياضة وعلاقتها بالبرامج التدريبية الحديثة ، ولعلها خطوة يأمل منها الباحث بتحقيق نتيجة مرجوة في هذا المجال من خلال اعداد تمارين خاصة تدريبية جديدة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية (الرشاقة، والمرونة) والتوافق الحركي للاعبين الريشة الطائرة بشكل أمثل ومعرفة مستوى التغيرات التي يمكن ان تحصل في الجوانب المهارية (مهارة الضربة المرفوعة الأمامية والخلفية، والمهارة المدفوعة الأمامية والخلفية ومهارة الشبكة) لدى أفراد عينة البحث بفعل تأثير التمارين.

الامر الذي دفع الباحث للخوض في هذه المشكلة ومعرفة تأثير تلك التمرينات الخاصة على لاعبي عينة البحث وتحقيق الأهداف المرجوة بوقت قياسي يأمل تحققه من خلال إجراءات هذا البحث.

1-3 أهداف البحث:-

- 1- اعداد تمرينات خاصة للاعبي منتخب الريشة الطائرة في محافظة ميسان.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الخاصة في تطوير بعض الصفات البدنية (الرشاقة ، المرونة) والتوافق الحركي على لاعبي منتخب محافظة ميسان في الريشة الطائرة.
- 3- التعرف على مستوى تأثير تمرينات السرعة الخاصة على المهارات الاساسية (الضربة المدفوعة الامامية والخلفية ، الضربة المرفوعة الامامية والخلفية ، وضربات اللعب على الشبكة) لدى لاعبي الريشة الطائرة.
- 4- التعرف على مستوى نسب التطور في بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية بالريشة الطائرة.

1-4 فروض البحث:-

- 1- فاعلية التمرينات الخاصة للاعبي منتخب الريشة الطائرة في محافظة ميسان.
- 2- تؤثر التمرينات الخاصة في الصفات البدنية والتوافق الحركي للاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة.

3- تؤثر التمرينات الخاصة في المهارات الاساسية للاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة.

4- هناك فروق في نسب التطور في بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية بالريشة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة ميسان في لعبة الريشة الطائرة المتقدمين للموسم الرياضي 2018-2019.

1-5-2 المجال الزمني: 2019/1/20 الى 2019/4/6.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة اللجنة الأولمبية في ميسان(قاعة الشهيد وسام عريبي).

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 التمرينات.

2-1-2 السرعة.

3-1-2 أنواع السرعة.

4-1-2 أسس تدريب السرعة الحركية.

5-1-2 العوامل المؤثرة في السرعة.

6-1-2 مراحل ظهور السرعة.

7-1-2 الصفات البدنية.

1-7-1-2 الرشاقة.

2-7-1-2 التوافق الحركي.

3-7-1-2 المرونة.

8-1-2 المهارات الأساسية لرياضة الريشة الطائرة.

2-2 الدراسات المشابهة.

1-2-2 دراسة سيف عباس جهاد (2009).

2-2-2 دراسة غادة فيصل حسين حسني (2005).

3-2-2 اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات:-

تباينت الآراء حول مفهوم التمرين نظراً لتعدد أغراضه، فهو مفهوم واسع على خبرات عديدة ويدخل ضمن أساليب متعددة إتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدامات وتنظيم وجدولة التمرينات وكيفية ممارستها وعدم إضاعة الوقت الكثير لان التمرين هو (أداء أو إنجاز عمل معين أو واجب بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة)⁽¹⁾.

يذكر (وجيه محجوب) "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة"⁽³⁾.

ويضيف (Schmidt) (إن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس فقط المؤثر الوحيد في تطور التعلم بل أيضاً نوعية التمرين خلال المدة لأننا نجد أن الأفراد في بعض الأحيان يبذلون جهداً كبيراً ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل أو إن نوع المهارة وتصنيفها لم يلائمها المحيط الذي تؤدي فيه، لهذا يجب أن يضع المدرس في ذهنه أن يكون متقناً مثابراً مجدداً ومنظماً لبناء هيكل لأوقات التمرين وبأسلوب مؤثر)⁽¹⁾.

ويرى الباحث بأن التمرينات تعد ذخيرة لكل مدرب إذ لا تخلو وحدة تدريبية دون استخدامها، وإن الاتجاه الجديد بأن ما يحدث فعلاً خلال المنافسة الرياضية هو إن اللاعب يجري بسرعة لاستقبال الريشة

(1) Schmidt and Lee: Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis, Human Kinetics 1999, P172.

(3) ووجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوانل للنشر، 2001، ص167.

(1) Schmidt a.richard and craing a.wriberg :motor learning and performance. Human knyics, 2000.p.232.

الطائرة أو تغيير اتجاهه فجأة لاستقبال وإرجاع الريشة بصورة صحيحة بحيث تجنبه من خسارة النقطة، أو قد يتطلب الموقف الانبطاح أو السقوط من أجل إرجاع الريشة الطائرة، لذلك أصبحت للتمرينات أهمية كبيرة بالنسبة للمستويات الرياضية العالية، إذ تشكل الأساس للإعداد البدني العام والخاص ولأنواع الأنشطة الرياضية جميعها وبدون استثناء.

ويؤكد (STALLING) أن هناك اعتبارات وتعليمات قبل التمرين وبعده، وهي كما يأتي:-(3)

- 1- الدافعية للتدريب.
- 2- تعليمات عن ميكانيكية الحركة.
- 3- إيجاد مركز لتصحيح المعلومات مسبقاً قبل التمرين.
- 4- المساعدة.
- 5- التعليمات الشفوية.
- 6- مشاهدة الحركة.
- 7- تركيب الجسم وتشكيله.
- 8- التمرين والتعب.
- 9- التمرين تحت ظروف الإجهاد العصبي.
- 10- التوضيح للنتائج حول الإجهاد العصبي والسلوك الحركي.
- 11- أهداف التمرين والأداء الحركي.
- 12- العلاقة بين الهدف والتدريب.
- 13- مقدار التمرين.

2-1-2 السرعة:-

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دوراً كبيراً وبارزاً في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلاً عن أثر العوامل المورفولوجية والفيسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها⁽¹⁾، وقد عرف العلماء والباحثون السرعة بتعاريف متعددة، إذ عرفت بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية في أقل زمن ممكن"⁽²⁾، وتعرّف بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة"⁽³⁾، وعرفت السرعة أيضاً بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن"⁽⁴⁾، ومن وجهة النظر البايولوجية تعني السرعة "عمليات فسلجية وإثارة عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة، الحركة للأعصاب كما أن هذه الإثارات مقرونة بدرجة أمكانية الإنسان، فسرعة الإثارة للعضلات ودرجة النقل في الأنسجة الموجودة في الجسم تكسب الرياضي السرعة المطلوبة"⁽⁵⁾، ومن وجهة النظر الميكانيكية تعني "معدل التغيير في المسافات بالنسبة للزمن"⁽⁶⁾، وفي المجال الرياضي تعرف بأنها "تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بالألياف العضلية"⁽¹⁾، ويعرفها الباحث بصورة عامة بأنها (قدرة الفرد على تنفيذ وأداء إي واجب حركي بأقل وأسرع زمن ممكن).

(1) مروان عبد المجيد أبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي، ط1، عمان، دار الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 50.

(2) محمد عثمان عبد الغني: (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص114.

(3) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص45.

(4) مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي تخطيط - تطبيق - قيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص161.

(5) عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، مركز الطيف للطباعة، 2004، ص58.

(6) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998، ص30.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص187.

وأشار (اوزالين) إلى أنّ السرعة نوعان:-(1)

- السرعة العامة: وهي قدرة الرياضي على أداء أي نوع من أنواع الحركات بشكل سريع، وإنّ الإعداد البدني العام والخاص يرفع من مستوى تحسين السرعة العامة.
- السرعة الخاصة: وهي قدرة الرياضي على أداء تمرين أو مهارة بسرعة معينة، والتي غالباً ما تكون سريعة جداً، وتتميّتها تكون من خلال استخدام طرائق وأساليب تدريبية متنوعة وخاصة.

وقسمها (كمال جميل الرضي) إلى:-(2)

- السرعة الانتقالية.
- سرعة الاستجابة.
- السرعة الحركية.

وقسمها (محمد توفيق الوليلي) إلى:-(3)

- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة الاستجابة التي تقسم الى:-
 - ✓ رد الفعل البسيط.
 - ✓ رد الفعل المركب.

(2) محمد رضا سماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضل، 2008، ص547.

(2) كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، الجامعة الأردنية، 2001، ص58.

(3) محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص59.

2-1-3 أنواع السرعة:-

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:-

2-1-3-1 السرعة الانتقالية (سرعة التردد الحركي):-

هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية (المفهوم العام) وتعرف أيضاً "أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو"⁽¹⁾، وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها"⁽²⁾.

2-1-3-2 السرعة الحركية (سرعة الحركة الوحيدة):-

تعرف على أنها سرعة الأداء، أي سرعة انقباض المجموعة العضلية المشتركة في الحركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة، والحركات المركبة والوحيدة.⁽³⁾

فضلاً عن تعرف "بأنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وتنتج من تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي"⁽⁴⁾، كما تعرف سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات ذات صفة ثلاثية كما في الوثب إضافة إلى الحركات المركبة من حركتين⁽⁵⁾.

السرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة، فإذا ما زاد زمن الأداء أنخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن أدرج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من (5-10) ثانية تحت مفهوم

(1) ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991، ص319.

(2) قاسم حسن حسين: (مصدر سبق ذكره)، 1998، ص30.

(3) محمد عبد الغني عثمان: (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص369.

(4) قاسم حسن حسين: (مصدر سبق ذكره)، 1998، ص31.

(5) ريسان خريبط مجيد: (مصدر سبق ذكره)، 1991، ص320.

القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي، رفع ثقل وركل كرة).

ومن هذا المنطلق رأينا أن نتناول مناقشة عنصري السرعة الانتقالية والحركية خلال موضوع واحد دون فصل قد يفسد طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين العنصرين من الوجهة الفسيولوجية، وترتبط السرعة الحركية والانتقالية فسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي عليه أن يقوم بوظيفته المهمة من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة وعمليات الكف للخلايا العصبية وكذلك الاختبار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية ومن خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية أو الانتقالية.⁽¹⁾

وعلى الجانب الآخر ترتبط السرعة الحركية والانتقالية بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة، وبما أن رياضة الريشة الطائرة من الألعاب التي تتميز بعنصر السرعة الحركية لذا يجب على اللاعب ان يمتلك سرعة حركية عالية تمكنه من ضرب الريشة، كما تمكنه من الرجوع إلى منتصف الملعب بعد أداء المهارات في أماكن مختلفة من الملعب لكي يأخذ الوضع الأمثل لتنفيذ أية مهارة أخرى، والسرعة في الحركات يؤثر فيها عامل الزمن بمعنى إن اللاعب يؤدي أقصى شد وارتخاء منتظم موزعاً فيه القوة للمسافة التي يريد ان يتحرك من خلالها ومن ثم يمكن للجسم أداء أية حركة مطلوبة معتمداً على التبادل السريع بين الشد والارتخاء وبأقصر وقت ممكن، لذلك يمكن القول أن سرعة الحركة تساعد على إنتاج حركة جيدة لان هذه السرعة تعطي قوة إضافية للحركة المطلوبة⁽²⁾.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص172.

(2) وجية محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص144.

ويرى الباحث أنّ السرعة الحركية هي التي تلعب دوراً كبيراً في تحقيق انجاز المهارات من خلال الضرورة الماسة لها في رياضة الريشة الطائرة وخصوصاً مهارة القربية على الشبكة والضربات المدفوعة الأمامية والخلفية لأنها تحتاج إلى سرعة حركية كبيرة من اجل الوصول إلى الريشة بأقصر زمن ممكن.

3-3-1-3 سرعة الاستجابة الحركية :-

"أنها المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير"⁽¹⁾، وقد عرف (جونزن) سرعة الاستجابة الحركية "بأنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة"⁽²⁾، وتعرف فسيولوجياً بأنها "القدرة على الاستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، وبعبارة أخرى هي سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي"⁽³⁾، أن رد الفعل "يتحدد بالمدة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه (البصري والسمعي والحسي) وحتى لحظة الاستجابة الحركية للعضلة"⁽⁴⁾.

يعرف رد الفعل في المجال الرياضي الحركة الإرادية التي تتطلب استجابة حركية سريعة للعضو الذي يراد حركته حيث تكون الحاجة ماسة إلى اكتساب الرياضيين رد فعل سريع يمكنهم من أداء الواجبات الحركية بالشكل المطلوب، كما تلعب سرعة رد الفعل دوراً أساسياً في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في الألعاب الرياضية حيث أن لكل رياضة رد فعل حركي خاص يختلف من حيث كون الحافز سمعياً أو حسياً أو بصرياً فسرعة رد الفعل تشتمل على الزمن المستخدم للحافز والى الإحساس الأول للالتقاط العضلي. أي أنه عبارة الاستجابة السريعة من قبل الأجهزة الوظيفية والعضلية والعصبية أما زمن رد الفعل فيعرف على أنه "الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس الى أول إشارة لحركة الألياف العضلية، وزمن رد الفعل الصوتي أسرع من زمن رد الفعل البصري"⁽⁵⁾، وزمن الحركة هو الزمن المستغرق لإنهاء

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص459.

(2) Januzcz: **Gzewinski**, Pixkar egzna, cdansk, 1983, p212.

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1972، ص178.

(4) محمد عبد الغني عثمان: (مصدر سبق ذكره)، 1987، ص 369.

(5) Sage. G. H: **Motor Learning and Control**, wm, C, publishers, 1984, p32.

الحركة من لحظة بدئها، وهذا الزمن يستبعد زمن رد الفعل أي عدم حساب الزمن منذ لحظة دخول المثير، وإنما لحظة أول حركة تظهر على أجزاء الجسم. أما زمن الاستجابة (الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى إنهاء الحركة وزمن الاستجابة يحوي كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة)⁽¹⁾، وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الألعاب الرياضية بالعوامل الآتية:-⁽²⁾

1- دقة الإدراك البصري.

2- القدرة على صدق التوقع والحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.

3- مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب للموقف.

4- السرعة الحركية الخاصة.

5- استخدام تمارين رد الفعل على جسم متحرك يؤدي الى تطوير سرعة رد الفعل، فكلما كانت التمارين صعبة ومفاجئة لمسافة قصيرة كلما ازدادت سرعة رد الفعل.

2-1-4 أسس تدريب السرعة الحركية:-⁽³⁾

هناك بعض الأسس التي تضمن استمرار عملية تطوير السرعة الحركية، ويمكن تلخيص هذه الأسس بما يأتي:-

- **شكل التمرينات المستخدمة:** يجب أن تأخذ التمرينات المستخدمة لتطوير السرعة الحركية الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية لها، بمعنى أنّ تدريبات السرعة للريشة الطائرة يجب ان تكون بطريقة اللعب نفسها والأسلوب نفسه.
- **طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:** يجب ان تؤدي تدريبات السرعة وفقاً لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك.

(1) يعرب خيون حسين: **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص31.

(2) أسامة كامل راتب: **النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق**، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص318.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان: (مصدر سبق ذكره) 2003، ص173.

- توزيع مدد الأداء ومدد الراحة البينية: عند تحديد مدد الراحة لعملية استشفاء العضلة يجب مراعاة حالة الجهاز العصبي المركزي بحيث لا تكون مدة راحة طويلة جداً حتى لا تؤدي إلى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي إلى التعب وانخفاض مستوى سرعة الأداء مع كل تكرار.
- شدة الأداء: يجب إن يكون مستوى الأداء أو سرعته بالحد الأقصى أو قريبة من الحد الأقصى بحيث لا يقل عن 75-100% ويفضل إن تكون الشدة عند مستوى 90% للأنشطة التي تستمر مدة أداؤها من دقيقة إلى دقيقتين، وتبلغ 100% للأنشطة ذات مدة الأداء الأقل من ذلك.

2-1-5 العوامل المؤثرة في السرعة:-

- 1- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.
- 2- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها).
- 3- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- 4- تتميز السرعة بخصوصيتها، معنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة⁽¹⁾.
- 5- سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).
- 6- نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة⁽²⁾.

(1) ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: (صدر سبق ذكره)، 2001، ص 47.

(2) كمال جميل الرضي: (مصدر سبق ذكره) ، 2001، ص 58.

2-1-6 مراحل ظهور السرعة: - (1)

أن مبدأ البناء العام المتعدد الجوانب له أهمية خاصة في تدريب الرياضيين وخاصة بالنسبة إلى عمر المراهقة إذ أنها تتسم بالبناء فأن نوع من أنواع التمارين سواء كانت ايجابية أو سلبية يكون أثرها واضحا فالتخطيط لبناء مراحل ظهور السرعة يتطلب ملاحظة خصوصية بناء الجسم في المرحلة العمرية المعينة وقوانين تطور الجهاز العصبي المركزي والعضلي ومراحلها والعلاقة المتبادلة بينهما أثناء الفعاليات الحركية فتطوير السرعة يحصل في المراحل العمرية من 6-15 سنة.

ويتأثر تطور السرعة كثيراً عند عدم استقرار الجهاز العصبي - العضلي أي ما بين (6-15) سنة فالعمليات العصبية تؤدي دوراً مهماً في ظهور السرعة حيث تحقق تطور السرعة خلال أقصى تردد حركي باستقرار الجهاز العصبي.

2-1-7 القابليات الحركية: -

وهي القابليات الحركية وصفات الإنجاز أو القابلية على الترابط والتوجيه الحركي، لقد اقترح (GUNDLACH) توزيع القابلية الحركية أو (الجسمية) على قابلية الجلد وقابلية الترابط الحركي، ان قابلية اللياقة البدنية تعتمد على عمليات الطاقة في الوقت الذي تعتمد قابلية الترابط الحركي على التوجيه والتنظيم الحركي وعلى هذا الأساس فان القوة والسرعة والمطاولة هي قابليات بدنية بينما صفة الرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة الحركية هي قابليات للياقة الحركية، ومن مصطلحاتها المترادفة القابلية الجسمية، القابلية البدنية، القابلية الحركية، الصفات الحركية، وتتكون الصفات الحركية مما يأتي:-

أولاً: الرشاقة (Agility).

ثانياً: المرونة (Elexibility).

ثالثاً: التوافق (Coordination).

رابعاً: التوازن (Balance).

خامساً: الدقة (Accuracy).

2-1-7-1-1-1 الرشاقة:-(1)

هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم او اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. أو (قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت جيد) ويعرف (هارة) الرشاقة بأنها "قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الحقيقية وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية وتطبيقه في الأداء الحركي بشكل مجد ومناسب وفق متطلبات التغيير السريع والمجدي بما يتناسب مع الوضع المطلوب".

2-1-7-1-1-2 أهمية الرشاقة:-

تعد طرق تدريب (الرشاقة) من المؤهلات الهامة لتعليم وتكامل المهارة الحركية الرياضية والتكنيك، إن تغيير أوضاع السباقات والشروط الحيوية واختلاف مجال او ارض السباقات التدريب والتصحيح الحركي وغيرها تتطلب قابلية تكيف (التأقلم) التوافق الجيد أو ربط الحركة باعتبارها غير فعالة.

2-1-7-1-2 أنواع الرشاقة:-(2)

1- الرشاقة العامة: وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتتوق والاحلاق بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

2- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2-1-7-1-3 خصائص الرشاقة:-

- 1- المقدرة على ردة الفعل الحركي.
- 2- المقدرة على التوجيه الحركي.
- 3- المقدرة على التوازن الحركي من خلا بعد مركز ثقل الجسم عن الارض وعن الجاذبية الارضية.
- 4- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.

(1) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111، ط2، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2012، ص131-132.

(2) محمد عبد الحسن: (مصدر سبق ذكره)، 2012، ص131-132.

5- المقدرة على الاستعداد الحركي.

6- المقدرة على الربط الحركي.

7- خفة الحركة.

2-1-7-1-4 الأسس التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:-(1)

1- الرشاقة من الصفات (العناصر) البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح

الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.

2- المهارات الحركية التي ينميها اللاعب بدرجة كبيرة يكون تأثيرها ضعيفا على الرشاقة.

3- تعلم الرشاقة يلقي عبئا على الجهاز العصبي المركزي ويؤدي الى التعب.

4- طريقة التدريب الفترتي من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب.

2-1-7-1-5 طرق تنمية الرشاقة:-(2)

1- تحديد مساحات الأداء الحركي, تحديد وتصغير مساحة ملعب كرة القدم او اللعب بالمساحات الداخلية

الصغيرة نسبياً.

2- الأداء الحركي بالسباق او الذراع العكسية, ضرب الكرة والإخماد بكرة القدم.

3- الموقف الغير معتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونها.

4- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.

5- التغيير في أسلوب الأداء.

6- التغيير في إيقاع الأداء.

7- استخدام أدوات ذات أوزان أو إجمام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.

8- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

(1) محمد عبد الحسن : (نفس المصدر السابق)، 2012، ص 133-134.

(2) محمد عبد الحسن : مصدر سبق ذكره، 2012، ص 131-132.

2-7-1-2 التوافق الحركي:-(1)

هو قدرة اللاعب أو المتعلم على دمج أكثر من حركة واستعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء إي مقدرة اللاعب أو المتعلم على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية.

2-7-1-2 أنواع التوافق الحركي:-

1- التوافق الحركي العام والخاص: ان التوافق الحركي العام يلاحظ عنده أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب وإما التوافق الحركي الخاص فانه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوعية الفعالية أو اللعب الممارسة فألعاب المضرب تتطلب توافقاً خاصاً يختلف عن التوافق الخاص بكرة السلة وكرة القدم.

2- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعاً وتوافق الأطراف: هذا النوع يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله إما توافق الأطراف فيعني الرجلين أو اليدين فقط أو الرجلين واليدين معاً.

3- التوافق بين الإطراق والعينين: هو التوافق الذي يحدث بين القدمين والعينين أو الذراعين والعينين

2-7-1-3 المرونة:-

يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية عن المفهوم الدارج بين كثير من العامة، فمن الملاحظ ان بعض الناس يطلقون على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة انه شخص مرن، والمرونة بهذا المفهوم تعد مظهراً من مظاهر الشخصية يدخل تحت نطاق الدراسات النفسية، إما مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة⁽²⁾، وهذا المعنى نجده عند احد الباحثين اذ تعني المرونة (مقدرة

(2) وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، ط1، 2013، ص 94-95.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها-الاسس النظرية-الاعداد البدني- طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص.

مفاصل الجسم على العمل في مدى حركي واسع⁽¹⁾، وهي ترتبط بعمل العضلات بالإضافة إلى عمل المفاصل إذ يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأريطة العاملة على الانمطاط وبذلك يمكن القول بأنه المرونة أمر يهم المفاصل في حين إن المطاطية أمر يهم العضلات، والافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات بالإضافة إلى تحديد المدى الحركي لها و إن له تأثيراً سلبياً على تنمية الصفات الأخرى.

2-1-7-3-1 أنواع المرونة:-

تقسم المرونة على الأنواع الآتية⁽²⁾:-

- 1- المرونة العامة: وهي المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.
- 2- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.
- 3- المرونة الايجابية: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة.
- 4- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
- 5- المرونة الاستاتيكية (الثابتة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه
- 6- المرونة الديناميكية (المتحركة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في إثناء أداء حركة تنسم بالسرعة القصوى.

2-1-7-3-2 أهمية المرونة:-

- 1- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- 2- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- 3- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- 4- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص154.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، القاهرة، مطبعة الانجلو، 1998، ص152-153.

5- تسهم في استعادة الشفاء.

6- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

تعد المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ودون وجود المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة وإن المدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والأوتار والأربطة وأغشية المفاصل على الاستطالة.⁽¹⁾ إن المرونة الحركية للعمود الفقري وكذلك مفاصل الورك والأكتاف تزداد في كل اتجاه وذلك من خلال التمرين المستمر اما متطلبات الحركة الخاصة للمرونة فتصل عند الأطفال في هذه المرحلة الى قمة التطور وهذه المرونة تقل سعتها عندما لا يجري التمرين على المفاصل.⁽²⁾

يحتاج المرء إلى مرونة جيدة حتى يتمكن من تناول الأشياء من فوق الرف أو داخل الخزانة وكذلك لربط الحذاء أو التقاط الأشياء من الأرض وللمشاركة في أنشطة ترويحوية ويكون مدى حركة عضلات أسفل الظهر المتوترة والمشدودة قليلاً وهو سبب لكثير من آلام الظهر، وبممارسة تمارين المرونة تزداد قوة الألياف العضلية وكذلك وتر العضلة (ألياف ضامه قوية تربط العضلات بالعظام) وتمارين الإطالة المختلفة تقلل من المشاكل المرتبطة بالقوام والمفاصل المتقوسة أنها كذلك تعد من العوامل المؤثرة على السرعة.

اقتبس ساري احمد حمدان عن علاوي⁽³⁾ بتلخيص أهمية المرونة، وذكر إن الافتقار إليها يؤدي

إلى:-

1. عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
2. سهولة إصابة الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.
3. صعوبة تنمية وتطوير المكونات البدنية المختلفة.
4. إجبار مدى الحركة وتمديده في نطاق ضيق.

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح: (مصدر سبق ذكره)، 1998، ص153.

(2) كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة (عبد علي نصيف)، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1978، ص266.

(1) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: (مصدر سبق ذكره)، 2001، ص42-48.

توجد هناك الكثير من الاعتبارات التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التمرن على صفة المرونة:-(1)

- 1- الاهتمام بتمارين الإحماء العام قبل تمارين المرونة كالهولة والمشي السريع.
 - 2- وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى ممكن طبقاً لطبيعة المفصل لإحداث الأثر الايجابي من تمارين المرونة.
 - 3- التدرج في زيادة مدى حركة المفصل ومراعاة عدم الضغط المفاجئ منعا لإحداث ضرر في عمل المفصل.
 - 4- التوقف عن أداء التمرين في حالة الإحساس بالألم أو الشعور بالإرهاق لان الألم مؤشر لحدوث خلل ما.
 - 5- مراعاة التوازن في تمارين القوة والمرونة تبعاً لنوع النشاط والمدة الزمنية للتدريب.
 - 6- يجب ان يكون التنفس طبيعياً في إثناء أداء تمارين المرونة.
- من الضروري إن تكون الأعصاب في حالة جيدة حتى يمكن للفرد إن يحتفظ بقوامه سليماً ويقوم بوظائفه على وجه مرض حتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العصبي العضلي.

2-1-7-3 العوامل المؤثرة في درجة المرونة:-(2)

- 1- **عمر اللاعب:** معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم بالسن.
- 2- **الإحماء:** يؤثر الإحماء الجيد على المرونة ايجابياً إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه.
- 3- **الجنس:** الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام.
- 4- **التوقيت اليومي:** تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم.
- 5- **التعب الذهني والبدني:** يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة.

2-1-8 المهارات الأساسية لرياضة الريشة الطائرة:-

أن من الواجبات الكبرى للمدرب تعليم المهارات الأساس للعبة حيث يشير (RALPHB) إلى أن تعليم المبتدئين يصمم لتزويدهم بالمعلومات واستيعاب مهارات الرياضة الأساس (BALLOU) إلى أن تعليم المبتدئين يصمم لتزويدهم بالمعلومات واستيعاب مهارات الرياضة الأساس

(1) ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: (نفس المصدر السابق)، 2001، ص 141 .

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح: (مصدر سبق ذكره)، 1998، ص 153.

ولتكوين القابلية على إنجازها بأفضل صورة⁽¹⁾، ومن المتوقع عليه أن نجاح أي لاعب يتوقف على مدى إجادته للمبادئ الأساس وعلى تمكنه من أداء المهمات المعقدة منها والبسيطة بدقة وسهولة وإذا فعل ذلك كأن لاعباً ذا مهارة عالية ولقد اتفق كل من (JOHN EDWARDS) و (PETER ROPER)⁽²⁾⁽³⁾،
(على أن المهارات الأساسية لرياضة الريشة الطائرة تتضمن ما يأتي:-

2-1-8-1-1 الإرسال:-

يعد المفتاح الأول لبداية اللعب، وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة الطائرة في بداية تبادل اللعب، بحيث ترسل الريشة إلى المكان والذي من الصعب على الخصم إرجاعه بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة، وبعد الإرسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأوامر⁽⁴⁾، وهناك أنواع متعددة وأشكال مختلفة للإرسال وما يجمعها أنها تخضع جميعها لقانون الرياضة وخاصة إرسال الريشة وضربها من تحت مستوى الخصر. فهناك الإرسال العالي، والمنخفض، والسريع بخفة (Flick) السريع المستقيم بقوة (Drive)، والإرسال على شكل ضرب الريشة بجانبها مما يجعلها تتحرف لليمين أو اليسار (Sliced) ويمكن تأديتها بكلى الوجهين للمضرب⁽⁵⁾، وبشكل عام هناك نوعان رئيسان للإرسال هما:-⁽⁶⁾

2-1-8-1-2 الإرسال العالي الطويل:-

ينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع

(1) Ralphb. Billou: **Teqching Badminton**, Surjeet Publication, 1988, p.26.

(2) Joho. Edwards: **Badminton (Technique, Tactics, Training)**, Growood Sport Guides, British Library, 1991, p38.

(3) Peter. Roper: **Badminton (The Skills of The Game)**, Growood Sport Guides, British Library, 1995, p.29.

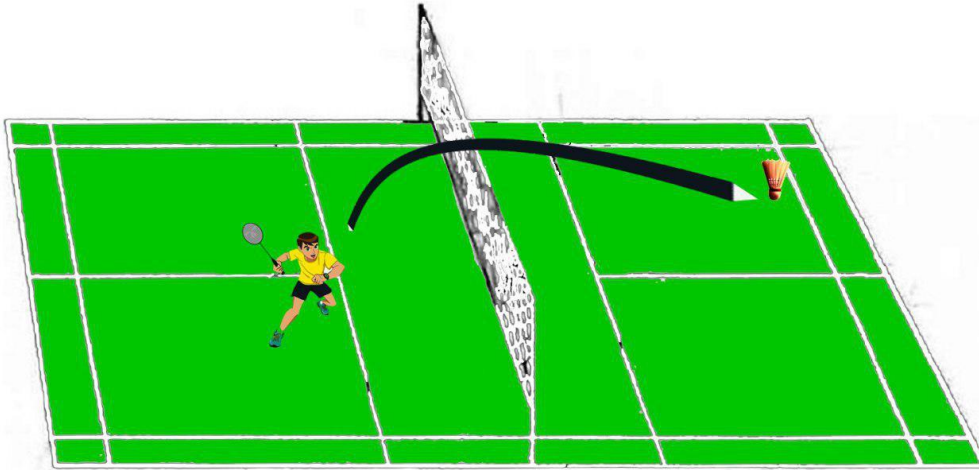
(4) **Badminton**, Glossary, Media Guide, USA, 1995.

(5) Joho. Edwards: (Op.Cit) 1991, p.31.

(6) Peter Roper: (Op. Cit) 1995, p.29

للوراء وإضعاف هجومه، حيث يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاث أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريباً من خط الوسط، ويضرب الريشة لتطير بمسار عالٍ ويقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمنافس للعودة لقاعدة اللعب (مركز اللعب) كما أنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت الضربة⁽¹⁾، والشكل (1) يمثل مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل.

يرى (HAN) الإرسال العالي الطويل⁽²⁾ يستخدم الإرسال الطويل غالباً في اللعب الفردي وذلك بإمكان اللاعب ضرب الإرسال الطويل بشكل مضمون في سقوط الريشة في نهاية الملعب وهذا هو غرس أساسي في اللعب وكثير من الأحيان ومن الأفضل استخدام الإرسال الطويل مباشرةً بصورة عالية إلى خط القاعدة وقرب خط الوسط وهذا عامل مساعد لتطبيق الزاوية الهجومية على منافسك وعموماً يعد الإرسال الطويل ضربة دفاعية عندما يكون عالياً وعميقاً إلى خط القاعدة.



شكل (1)

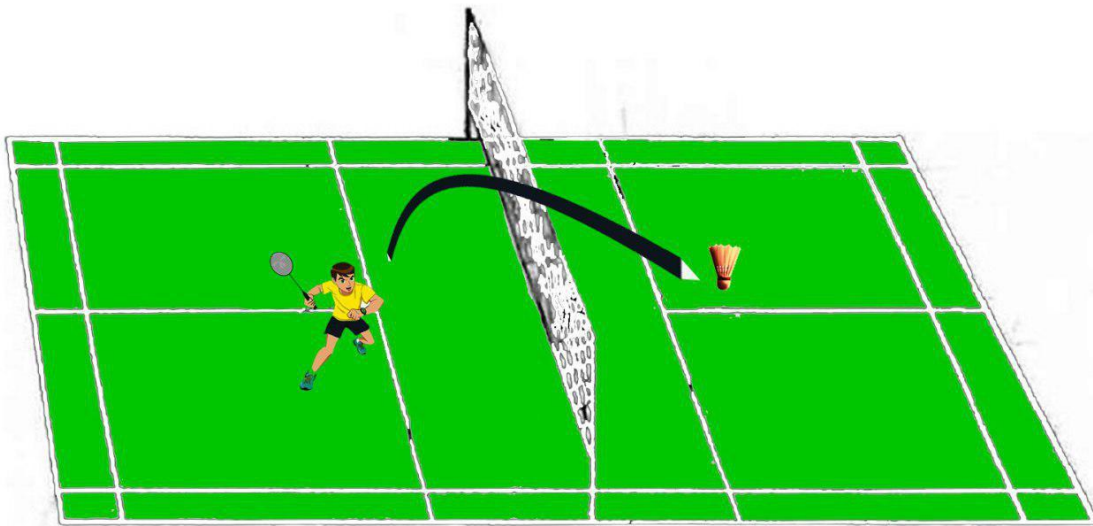
يوضح مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل

(1) امين الخولي: الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص118.

(2) Han Jiun: **Basic skills of Badminton**, Malaysia, Selngor, 2000, p86.

2-1-8-3 الإرسال القصير:-

يكون أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه وهو الأساس والأكثر استعمالاً والأفضل في السيطرة على الريشة وبشكل الإرسال الخلفي القصير الأساسي في الرياضة الزوجية بهدف إجبار الخصم لرد الريشة للأعلى، ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريباً من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعاً قدر الإمكان ولتسقط في ساحة الخصم عند خط الإرسال الأمامي وهذا النوع من الإرسال يعطي الخصم اقل من (20%) من الوقت للتحرك والهجوم⁽¹⁾ والشكل (2) يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير.



شكل (2)

يوضح مسار الريشة في الإرسال القصير

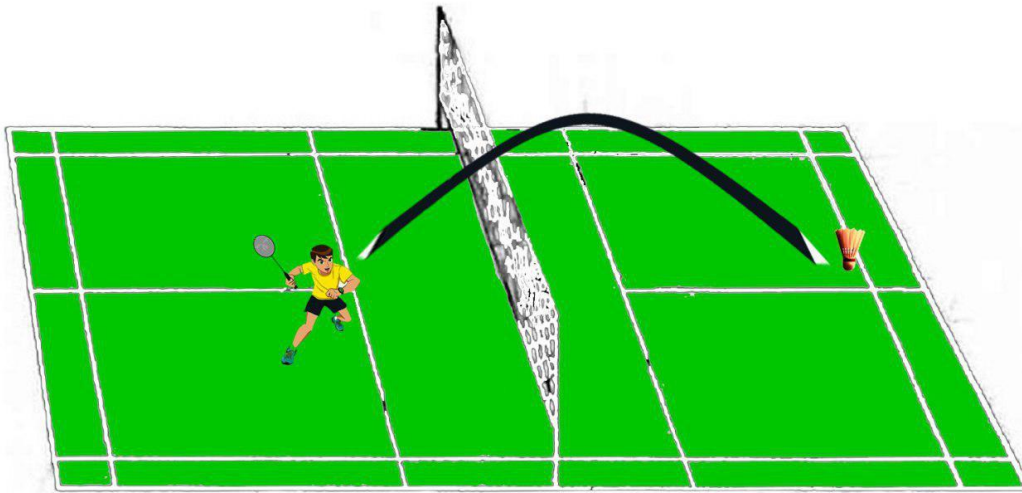
أن الإرسال القصير يستخدم عندما يكون دفاعك ضعيفاً نسبياً وضربتك سريعة، وعندما يكون منافسك لديه هجوم قوي وكذلك عندما ترغب في تغيير اللعب ناتجة لاستخدام الإرسال القصير وأيضاً يعد طريقة جيد لتتويج اللعب وأرباك خصمك بتبديل لعبه وربما يعرف عنه بأنه ضربة مشابهة للضربة الساحقة والسقوط المفاجئ للريشة الطائرة⁽²⁾.

(1) Peter Roper: (Op ,Cit), 1995, p. 24.

(2) Han Jiun: (op. cit), 2000, p.87.

2-1-8-4 الضربة الأمامية:-

هي المهارة الأساس لأية رياضة من ألعاب المضرب المختلفة، وأكثرها استعمالاً في الرياضة والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة (مستقيمة، متقاطعة، منخفضة وعالية)⁽¹⁾، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية، فعندما تكون منخفضة تكون رداً على ضربات الشبكة القادمة من الخصم، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم فأنها تكون رداً على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب، ويضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وعلى ارتفاع كافٍ بحيث تبعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية⁽²⁾، والشكل (3) يمثل مسار الريشة في الضربة الأمامية المتوسطة الارتفاع والأكثر استعمالاً في الملعب.



شكل (3)

يوضح مسار الريشة في الضربة الأمامية

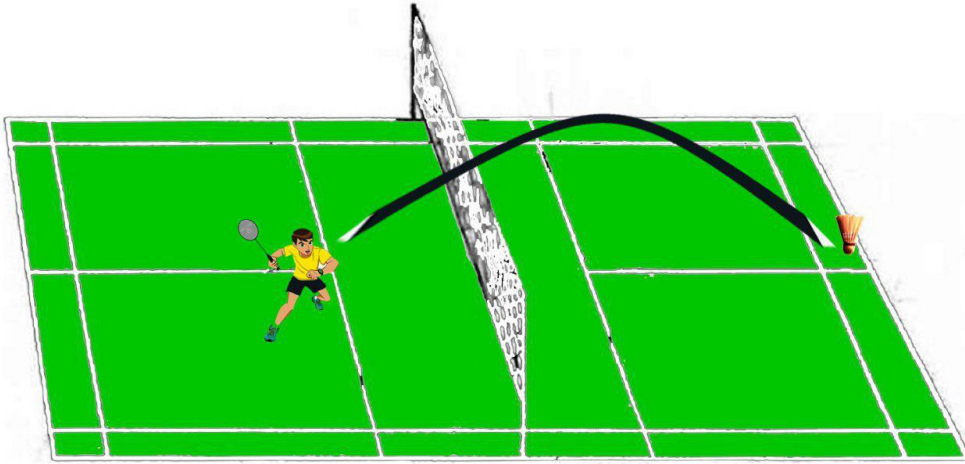
2-1-8-5 الضربة الخلفية:-

هي من المهارات الأساس لأية رياضة من ألعاب المضرب المختلفة أيضاً، وكما في الضربة الأمامية فأنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة بحسب مواقف الرياضة المطلوبة (مستقيمة، متقاطعة، منخفضة وعالية)

(1) أن بتمان: التنس، (ترجمة) قاسم عزم، بغداد، دار الحكمة، 1991، ص 47.

(2) امين الخولي: (مصدر سبق ذكره)، 1994، ص 73.

ويجب التدريب على كلتا الضربتين لأهمية المتساوية معاً⁽¹⁾، وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب وريداً على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب ويكون هدفها كما ورد في الضربة الأمامية شكل رقم (4) والشكل (5) يوضح مسار الريشة في الضربة الخلفية المتوسطة الارتفاع والأكثر استعمالاً في اللعب (2)



شكل (4)

يوضح مسار الريشة في الضربة

2-1-8-6 الضربة المدفوعة الأمامية:-(3)

إن الهدف من الضربة المدفوعة الأمامية هو ضرب الريشة من منطقة الملعب الأمامية أو منتصف الملعب وبشكل أفقي (مستقيم إمامي أو قطري) بمستوى الشبكة بقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس لكسب المبادرة في الهجوم أو إجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى لان الريشة تصبح في موقع تحت الحزام إي انه لا بد للمنافس من أداء ضربة من الضربات المنخفضة، والخطوات التعليمية لمهارة الضربة المدفوعة الأمامية:-

1- مسك المضرب بقبضة أمامية.

2- تقديم الرجل القائدة إلى الإمام أو الجانب ويجب ان تكون مقابلة للخطوط الجانبية.

(3) أن بتمان: (مصدر سبق ذكره)، 1991، ص 47.

(2) امين الخولي: (مصدر سبق ذكره)، 1994، ص 73.

(3) وسام صلاح عبد الحسين: (مصدر سبق ذكره)، 2013، ص 45.

3- شد الرسغ ثم سحب الذراع الماسكة للمضرب إلى الخلف الجانب.

4- يكون وزن الجسم على الرجل القائدة ثم ضرب الريشة لتكون مستقيمة أمامية.

5- الرجوع إلى مركز اللعب.



صورة (1) توضح الضربة المدفوعة الامامية

2-1-8-7 الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الأمامية:-(1)

تعد احد الضربات الدفاعية المهمة التي تؤدي من المناطق القريبة من الشبكة والتي تصل إلى المناطق الخلفية لملاعب المنافس وتؤدي عندما يحاول اللاعب إرجاع منافسة إلى المناطق الخلفية من الملعب أو عندما يجبر اللاعب نتيجة سقوط الريشة في المناطق القريبة من الشبكة, والخطوات التعليمية للضربة المرفوعة الأمامية هي:-

1- من وضع الاستعداد يمسك اللاعب المضرب بقبضة أمامية.

2- اخذ خطوة صغيرة بالرجل المعاكسة للذراع الحاملة للمضرب متبوعة بخطوة اكبر للرجل القائدة.

3- إرجاع المضرب إلى الخلف.

4- ضرب الريشة من أسفل نقطة لتطير إلى أعلى مسار لها وتصل المناطق الخلفية للملاعب.

5- استمرار حركة المضرب حتى يصل إلى الجهة الأخرى من الجسم.

6- الرجوع إلى مركز اللعب.



صورة (2) توضح الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الامامية

2-8-1-8 الضربة المدفوعة الخلفية:-(1)

إن هدف الضربة المدفوعة الخلفية هو ضرب الريشة من منطقة الملعب الأمامية أو منتصف الملعب وبشكل أفقي (مستقيم إمامي أو قطري) بمستوى الشبكة وبقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس لكسب المبادرة في الهجوم أو إجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى لان الريشة تصبح في موقع تحت الحزام اي انه لا بد للمنافس من ادعاء ضربة من الضربات المنخفضة كما تستخدم بكثرة في المباريات الزوجية. والخطوات التعليمية لمهارة الضربة المدفوعة الخلفية هي:-

1- مسك المضرب بقبضة خلفية.

2- اخذ خطوة قصيرة بالرجل المعاكسة للذراع الماسكة بالمضرب متبوعة بخطوة كبيرة (حركة طعن) بالرجل القائدة بحيث تتقدم إلى الإمام او الجانب.

3- يكون الرأس مواجهاً للشبكة.

4- شد الرسغ ثم سحب الذراع الماسكة للمضرب إلى الخلف الجانب.

5- يكون وزن الجسم على الرجل القائدة ثم ضرب الريشة لتكون مستقيمة أمامية أو قطرية

6- الرجوع إلى مركز اللعب.



صورة (3)

توضيح الضربة المدفوعة الخلفية

2-1-8-9 الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية:-(1)

تعد إحدى الضربات الدفاعية المهمة التي تؤدي من المناطق القريبة من الشبكة والتي تصل إلى المناطق الخلفية لملاعب المنافس وبصورة أمامية أو قطرية وتؤدي عندما يحاول اللاعب إرجاع منافسه إلى المناطق الخلفية من الملعب أو عندما يجبر اللاعب نتيجة سقوط الريشة في المناطق القريبة من الشبكة، والخطوات التعليمية للضربة المرفوعة الخلفية هي:-

- 1- من وضع الاستعداد يمسك المضرب بقبضة خلفية.
- 2- اخذ خطوة صغيرة بالرجل المعاكسة للذراع الحاملة للمضرب متبوعة بخطوة أكبر للرجل القائدة.
- 3- لف الجذع إلى الجهة الأخرى باتجاه الرجل المعاكسة للذراع الماسكة للمضرب.
- 4- ضرب الريشة من أسفل الحوض إلى الأعلى لتأخذ مساراً حركياً عالياً.
- 5- ضرب الريشة من أسفل نقطة لتطير إلى أعلى مسار لها وتصل إلى المناطق الخلفية للملعب.
- 6- استمرار حركة المضرب حتى يصل إلى أمام الجسم.
- 7- الرجوع إلى مركز اللعب.



صورة (4)

توضح الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية

2-1-8-10 ضربات اللعب على الشبكة:-(1)

الهدف من الضربة هو لعب الريشة إلى المناطق القريبة من الشبكة وبشكل مخادع (تستخدم أكثر من طريقة في الخداع للعب هذه الضربة) وتتصف الضربة بنزول الريشة على قمة الشبكة (فوق خط الشبكة الأبيض دون ارتفاع للأعلى). ان الهدف من أداء الضربة هو سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب وكسب مجال للرؤيا واللعب على الشبكة بدقة يجبر المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبذلك يمكن الحصول على فرصة للهجوم وان المهارة للعب على الشبكة تتطلب الرشاقة والمرونة والدقة أكثر من القوة العضلية وذلك لان أداء هذه المهارة يتطلب انسيابية وسهولة في حركة الرسغ ولبعض منها يؤدي بحركة الأصابع فقط توجد أنواع عديدة من ضربات اللعب على الشبكة تعتمد على نوع المسكة وطبيعة حركة المضرب إما يكون دورانه للداخل أو للخارج أو يكون مستقيماً، والخطوات التعليمية لضربات اللعب على الشبكة هي:-

1- مسك المضرب بقبضة أمامية أو خلفية حسب وضع اللاعب واتجاه الريشة إثناء اللعب.

2- يجب إن يكون المضرب للإمام.

3- يجب ان تتقدم الرجل القائدة إلى الإمام إلى الذراع الماسكة للمضرب.

4- ضرب الريشة من العلى لزيادة خطورتها وسرعتها على المنافس.

5- الرجوع الى مركز اللعب.

6- 2-1-8-10-1 أنواع ضربات اللعب على الشبكة:-(1)

توجد أنواع عديدة لمهارة اللعب على الشبكة ومن أهمها هي:-

- عندما يستطيع اللاعب الوصول إلى الريشة بمسافة قريبة من الأرض يؤدي ما تسمى ضربة شعر الدبوس (Hairpin Nat Shot).



صور (5)

توضح ضربة شعرة الدبوس (Hairpin Nat Shot)

- الخطوات في النوع الأول نفسها لكن المضرب يكون عاليا بمستوى الشبكة حتى يتم ضرب الريشة بصورة سريعة وتسمى هذه الضربة (kill net) الضربة القاتلة، ويجب الحذر من مس الشبكة وارتكاب الأخطاء.



صورة (6)

توضح الضربة القاتلة (net Kill)

- النوع الثالث هو عندما تكون الريشة فوق الشبكة فيقوم اللاعب بضرب الريشة بضربة خاطفة من فوق الشبكة بحيث يكون وجه المضرب أماميا مواجهًا للشبكة وتسمى هذه الضربة بالضربة الخاطفة.



صورة (7)

توضح الضربة الخاطفة (Tap net)

2-2 الدراسات المشابهة:-

1-2-2 دراسة سيف عباس جهاد (2009)⁽¹⁾

تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة

هدفت الدراسة الى إعداد بعض تمارين البلايومترك والتعرف على تأثير بعض تمرينات البلايومترك في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية, فضلاً عن التعرف على أثر القوة الانفجارية والسرعة الحركية في دقة مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة لدى عينة البحث.

وافترض الباحث بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية ودقة مهارة الضربة الساحقة ولصالح الاختبارات البعديّة, فضلاً عن ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمته لطبيعة المشكلة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي اشتملت على (12) لاعباً من الدرجة الممتازة فئة الشباب بواقع ناديين كل نادٍ (6) لاعبين، وتم إعداد بعض التمارين بأسلوب البلايومترك قام بتطبيقها على المجموعة التجريبية لمدة (10) أسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً وخلال مدة الإعداد الخاص، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين بمتغيرات البحث وقام الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة وبعد الحصول على النتائج قام بمعالجتها احصائياً وبعد الحصول على النتائج النهائية قام بعرضها بجدول وتحليلها ومناقشتها، وعلى ضوء النتائج وضع الباحث الاستنتاجات الآتية:-

- 1- ان استخدام تمارين البلايومترك قد ادى الى تطوير القوة الانفجارية و السرعة الحركية ودقة مهارة الضربة الساحقة لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- ان تطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية له تأثير ايجابي في تطوير دقة مهارة الضربة الساحقة.
- 3- ان تمارين البلايومترك التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير الأداء الفني لتلك المهارة.

وعلى ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث بما يأتي:-

- 1- التأكيد على جعل تمارين البلايومترك تتشابه في مسارها الحركي مع مسار المهارة لما له من تأثير في تطوير المهارة.

(1) سيف عباس جهاد: تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2009.

- 2- ضرورة ضم تمارين البلايومترك الى المنهج التدريبي المعد لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالرياضيين مثل القوة الانفجارية وخصوصاً تمارين القفز و تمارين الكرات الطبية
- 3- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير تمارين البلايومترك في تطوير المهارات الأخرى ولبقية الفئات في لعبة الريشة الطائرة.

2-2-2 دراسة غادة فيصل حسين حسني (2005):-⁽¹⁾

((منهج مقترح لتنمية التوازن في القوة العضلية للذراعين وأثره في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة))

هدفت الدراسة الى تصميم منهج تدريبي مقترح لتنمية التوازن في قوة العضلات الطرف العلوي والتعرف

على تأثير تمرينات التوازن في مستوى الاداء البدني والاداء المهاري للاعبات الريشة الطائرة.

وافترضت الباحثة بان المنهاج المقترح يؤدي الى تنمية التوازن في قوة العضلات, وأن لتنمية التوازن في قوة

العضلات يؤثر إيجابياً في مستوى الاداء البدني والاداء المهاري للاعبات الريشة الطائرة.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية مع القياس القبلي

والبعدي للمهارات قيد الدراسة, وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكون من (20) لاعبة من مركز

نادي الخطوط الجوية العراقية بأعمار (13 - 15) سنة في مركز نادي الخطوط الجوية العراقية, وتم استبعاد

(4) لاعبات منهن لتطبيق التجربة الاستطلاعية عليهن ليكون عدد العينة النهائية (16) لاعبة وقامت

الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي لمدة (12) اسبوعاً وبمعدل (3) وحدات اسبوعياً وكان زمن اداء التمرينات

في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمدرب (45) دقيقة, وبعد الحصول على النتائج النائية قامت

الباحثة بعرضها وتحليلها ومناقشتها وعلى ضوءها وضعت اهم الاستنتاجات الآتية:-

1- اثر المنهاج التدريبي ايجابياً على القوة العضلية للذراعين ولصالح المجموعة التجريبية على حساب

المجموعة الضابطة.

(1) غادة فيصل حسين: منهج مقترح لتنمية التوازن في القوة العضلية للذراعين وأثره في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة, رسالة ماجستير, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات, 2005.

2- اثر المنهاج التدريبي ايجابياً على معدل نمو قوة أداء الضربة الخلفية أكبر من معدل نمو الضربة الامامية والارسال ولصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

3- ظهور نسبة توازن بين قوة عضلات الذراعين الثنائية والثلاثية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. وعلى ضوء الاستنتاجات وضعت الباحثة اهم التوصيات الاتية:-

1- توصي الباحثة بالاهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة العضلات العاملة للذراعين والعضلات المقابلة لها.

2- توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة العضلات على جانبي الجسم .

3- اجراء مثل هذا البحث على عينات اخرى مختلفة على المجموعات العضلية نفسها وعلى مجموعات عضلية اخرى.

2-2-3 اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

2-2-3-1 اوجه التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:-

1- تتشابه الدراستان السابقتان والدراسة الحالية بنفس الرياضة قيد الدراسة.

2- تتشابه الدراستان السابقتان والدراسة الحالية بان كلا الدراستان استخدمتا منهج تدريبي استهدفاً من خلاله بعض القدرات البدنية والمهارية.

3- تتشابه الدراستان السابقتان والدراسة الحالية بان كلا الدراستان استخدمتا المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية.

4- تتشابه الدراستان السابقتان والدراسة الحالية بان كلا الدراستان كان تطبيق مناهجهم التدريبية او تمريناتهم ضمن البرنامج المعد من قبل المدرب.

5- تتشابه الدراستان السابقتان والدراسة الحالية بان كلا الدراستان كانت اوقاتهم للبرامج التدريبية متقاربة تقريباً في زمن تطبيق البرامج.

6- تتشابه دراسة (سيف عباس جهاد) مع الدراسة الحالية بانه اختار السرعة الحركية ضمن دراسته كمتغير تابع في حين الدراسة الحالية استخدمتها كمتغير مستقل.

7- تتشابه دراسة (غادة فيصل حسين) مع الدراسة الحالية بانها اختارت مهارتي (ضربة الابعاد الامامية وضربة الابعاد الخلفية) ضمن دراسته.

2-2-3-2 اوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:-

- 1- تختلف الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث العينات فقد اختارت دراسة (سيف عباس جهاد) اندية الدرجة الممتازة للاعبين الشباب, اما دراسة (غادة فيصل حسين) اختارت ناشئات نادي الخطوط الجوية في حين الدراسة الحالية اختارت منتخب متقدمي محافظة ميسان.
- 2- اختلفت الدرستان السابقتان مع الدراسة الحالية من حيث مدة تطبيق البرنامج فقد كانت مدة تطبيق البرنامج لدراسة (سيف عباس جهاد) (10) اسابيع, اما دراسة (غادة فيصل حسين) فقد كانت (12) اسبوعاً في حين كانت مدة الدراسة الحالية (8) اسابيع.
- 3- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سيف عباس جهاد) في عدد الوحدات اسبوعياً فقد كانت مدة تطبيق الوحدات له وحدتان تدريبيتان اسبوعياً, اما الدراسة الحالية فقد كانت (3) وحدات تدريبية اسبوعياً.
- 4- اختلفت الدرستان السابقتان مع الدراسة الحالية من حيث المتغير المستقل فقد كان المتغير المستقل لدراسة (سيف عباس جهاد) هو تمرينات البلايومترك, اما دراسة (غادة فيصل حسين) فقد كان المتغير المستقل تمرينات التوازن, اما الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث تمرينات السرعة الخاصة كمتغير مستقل.
- 5- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (سيف عباس جهاد) من حيث المتغيرات التابعة فقد كانت المتغيرات التابعة لدرسته هي القوة الانفجارية والسرعة الحركية والضرية الساحقة, اما الدراسة الحالية فقد كانت الرشاقة والتوافق والمرونة ومهارات الضربة المدفوعة الامامية والخلفية والضرية المرفوعة الامامية والخلفية وضریات اللعب على الشبكة.
- 6- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (غادة فيصل حسين) في بعض المتغيرات التابعة فقد كان المتغيرات التابعة لدرستها والمختلفة مع الدراسة الحالية هي القوة العضلية للذراعين والضرية الساحقة, اما الدراسة الحالية اختار الباحث الرشاقة والتوافق والمرونة والضرية المرفوعة الامامية والخلفية وضریات اللعب على الشبكة.

الفصل الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.
- 3-1 منهج البحث.
- 3-2 مجتمع وعينة البحث.
- 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3-4 إجراءات البحث الميدانية.
- 3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 3-4-1-1 اختبارات القابليات الحركية.
- 3-4-1-2 الاختبارات المهارية.
- 3-4-2 التجارب الاستطلاعية.
- 3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.
- 3-4-4 الاختبارات القبليّة.
- 3-4-5 التجربة الرئيسية.
- 3-4-6 الاختبارات البعدية.
- 3-7 الوسائل الإحصائية.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:-

"يتطلب المنهج العلمي في البحث تحليلاً وافياً للمشكلة وفحصاً دقيقاً لصحة الفرضيات التي تكمن وراء الدراسة حيث يعد المنهج التجريبي أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها"⁽¹⁾ فهو "يعد من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ أن اختيار المنهج الملائم يعتمد على طبيعة المشكلة المراد حلها"⁽²⁾.

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لملاءمته لمشكلة البحث, ويعد المنهج التجريبي "أدق مناهج البحث التي توصل إلى المعرفة العلمية وذلك لأن التجربة في إطار هذا المنهج سواء المعلمية أو الميدانية هي ملاحظة دقيقة ومنظمة يتحكم عن طريقها الباحث بظروف الظاهرة المحيطة بها وبمتغيراتها المتعددة فيستطيع بهذا تعديل العوامل وتغيير الظروف كما يستطيع إعادة التجربة ضمن تلك الظروف ليلاحظ ويقيس النتائج المترتبة عليها"⁽³⁾.

3-2 مجتمع وعينة البحث:-

"هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"⁽⁴⁾ إذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وكذلك تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وذلك تحقيقاً للأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها، إذ كانت عينة البحث لاعبوا (منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة) والبالغ عددهم (13) لاعباً ولهم خبرة سابقة في هذه الرياضة وهم بذلك يمثلون مجتمع الأصل وتكونت عينة البحث من (10) لاعبين وهم يمثلون نسبة (76.92) من مجتمع الاصل بعد ان تم استبعاد (3) لتطبيق التجارب الاستطلاعية عليهم, وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص250.

(2) حسن أحمد وسوزان علي: مبادئ البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999، ص47.

(3) ليلي خليل داود: مبادئ علم النفس، ط2، دمشق، مطبعة قحمة أخوان، 2001، ص50.

(4) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص310.

ضابطة) وبواقع خمسة لاعبين لكل مجموعة. اذ "يختار الباحث العينة العمدية أو القصدية عندما يكون في حاجة إلى معلومات معينة فيقوم باختيار عينته بما يحقق له غرضه".⁽¹⁾

3-2-1 تجانس ومواصفات عينة البحث:-

من اجل تجنب المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة للتأكد من تجانسها والتي يمكن ان تؤثر في التجربة لكي يتم ضبط هذه العوامل والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث. اذ تم استخدام معامل الالتواء البسيط في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني- العمر التدريبي) وتبين أن معامل الالتواء محصور بين (0.222- 0.727) وهذا يدل على تجانس عينة الدراسة.

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، والكتلة ، العمر الزمني ،العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	175.546	175.000	3.174	0.516
الكتلة	كغم	76.364	76.000	4.925	0.222
العمر الزمني	سنة	26.273	26.000	1.272	0.644
العمر التدريبي	سنة	9.182	9.000	0.751	0.727

3-2-2 تكافؤ عينة البحث:-

من اجل ان يتجنب الباحث العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، ولغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتي البحث قبلياً، وعلى النحو المبين الموضح في الجدول (2).

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

الدالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	العمليات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.089	1.933	0.648	28.700	1.095	29.800	الدرجة	الضربة المدفوعة الامامية
غير دال	0.846	0.201	0.611	25.040	1.432	24.900	الدرجة	الضربة المدفوعة الخلفية
غير دال	0.117	1.649	1.517	14.400	0.837	15.800	الدرجة	الضربة المرفوعة الامامية
غير دال	0.580	0.577	0.837	14.200	1.304	13.800	الدرجة	الضربة المرفوعة الخلفية
غير دال	0.182	1.461	0.894	14.400	0.837	15.200	الدرجة	ضربات اللعب على الشبكة
غير دال	0.514	0.682	1.231	9.506	1.388	8.940	الثانية	التوافق
غير دال	0.620	0.516	1.165	9.354	1.248	9.748	سم	المرونة
غير دال	0.199	1.399	0.985	28.512	0.836	27.704	ثانية	الرشاقة

درجة الحرية (ن-2) (10-2=8) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).

2- آراء الخبراء والمختصين (المقابلات الشخصية)*.

3- فريق العمل المساعد.**

4- الاختبار والقياس.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

1- مضرب ريشة نوع (yonex) عدد (15).

2- علبة من الريشة الطائرة عدد (20).

3- ملعبين ريشة نظامية مع ملحقاتها.

4- جهاز حاسوب نوع (hp) عدد (1).

(* ينظر ملحق (1).

(**) ينظر ملحق (5).

5- شريط لاصق ملون عدد (4).

6- طباعة كانون (2900) العدد (1).

7- شريط قياس (فبته) (25) متر.

8- ساعة توقيت عدد (4).

9- كاميرا فوتوغراف نوع (Sony).

10- استمارات تسجيل النتائج.

11- سلالم ارضية عدد (2).

12- شواخص عدد (20).

13- اقلام تلوين عدد (10).

14- ميزان طبي عدد (1).

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

3-4-1-1 اختبارات القابليات الحركية:-

3-4-1-1-1 اختبار قياس مرونة الجذع:-⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع.

الأدوات اللازمة: صندوق، مسطرة أو شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر على الصندوق بحيث تكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافة

الصندوق والركبتين ممدودتين، ويجب أن يكون ثني الجذع ببطء وكذلك عدم ثني الركبتين في أثناء الأداء.

(1) محمد صالح فليح: تأثير برنامج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2004، ص111-112.

شروط الاداء:-

1- يجب أن تسبق الاختبار مدة للإحماء.

2- تعطى للمختبر محاولتان تسجل له أفضلها.

طريقة التسجيل: تقاس المسافة من نهاية الأصابع وحتى سطح الصندوق، وتسجل المسافة بالموجب إذا كانت أسفل سطح الصندوق وبالسالب إذا كانت أعلاه.

3-4-1-1-2 اختبار كوين للرشاقة:-(2)

الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار قدرة اللاعب على البدء والتوقف وتغيير الاتجاه

الأدوات اللازمة: ملعب ريشة طائرة، ساعة توقيت، مضارب ريشة، ريش.

تطبيق الاختبار:

1- يقف اللاعب في منتصف الملعب (الخط الوهمي أسفل الشبكة) ويقف المختبر (المدرّب) إمامه.

2- توزيع (8) ريش على زوايا الملعب.

3- يمسك المختبر مضرباً في يده ويشير بها إلى إحدى زوايا الملعب وفي الوقت نفسه ينادي بالاتجاه مثلا

(إمام يمين) او (جانب أيسر) وفي الوقت نفسه يبدئ المختبر بتوقيت الساعة الممسوكة باليد الأخرى.

4- يتحرك اللاعب بسرعة إلى الريشة ويلمسها ثم يعود إلى منتصف الملعب.

5- ينادي المختبر بسرعة إلى اتجاه آخر بمجرد وصول اللاعب إلى منتصف الملعب.

6- يتحرك اللاعب بسرعة الى هذا الاتجاه ويلمس الريشة ثم يعود الى منتصف الملعب وهكذا لبقية الزوايا.

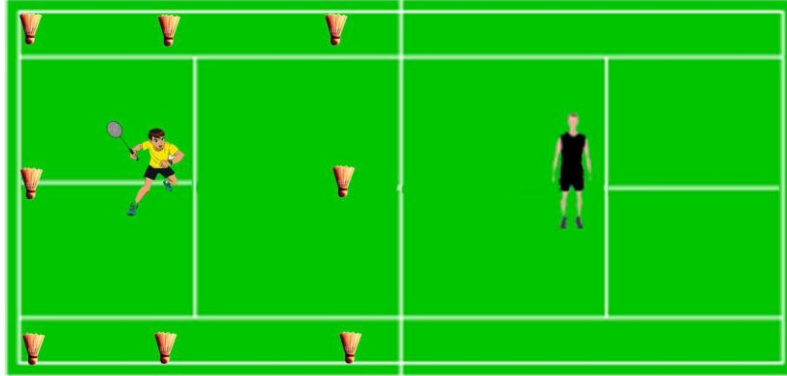
7- يكرر هذا التحرك (8) مرات (مرة واحدة في كل اتجاه) وعلى التوالي وبدون توقف.

8- يكون على المختبر تغيير نظام الاتجاهات في كل محاولة بحيث تكون غير معروفة للمفحوص والذي

عليه إن يستجيب إلى المختبر والريشة.

9- توقف الساعة بمجرد وصول اللاعب إلى منتصف الملعب بعد الانتهاء من تحركه في الريشة الثامنة.

10- يتم حساب النتيجة بتسجيل أفضل زمن من بين محاولتين يتخللها فترة راحة (2) دقيقة.



شكل (5)

يوضح اختبار كوين

3-1-1-4-3 اختبار الدوائر المرقمة: - (1)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق (الرجلين والعينين).

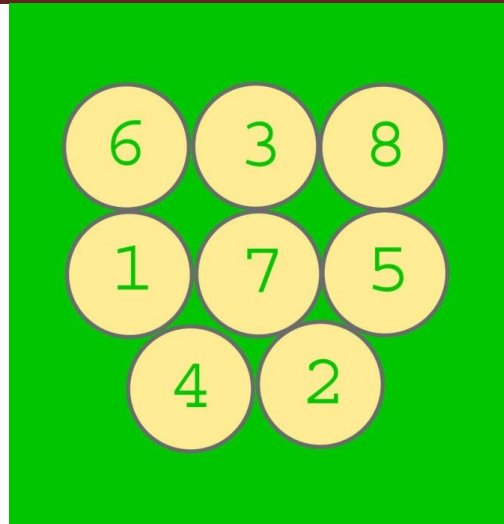
الأدوات: ساعة توقيت, ترسم على الأرض (8) دوائر على إن يكون قطر كل منها (60) سم وترقم الدوائر

من (1-8).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب تبعاً الى الدائرة (2)

ثم إلى (3)... حتى الدائرة (8).

حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال إلى الدوائر الثمان.



شكل (6)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

3-4-1-2 الاختبارات المهارية:-

3-4-1-2-1 اختبار الضربة المرفوعة الأمامية:-⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الضربة المرفوعة الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة، مساعد لضرب الريشة، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء: بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء

وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) في منتصف ملعبه ويكون ماسكاً مضربه مسكه أمامية

لاستقبال الريشة المرسله إليه من الملعب المقابل وعلى وجهة يمين اللاعب (اللعب الأيمن) وبالعكس لتعبير

الشبكة محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى والمدرجة (1.2.3) والبالغ مساحة كل منطقة (1م).

تقويم الأداء:-

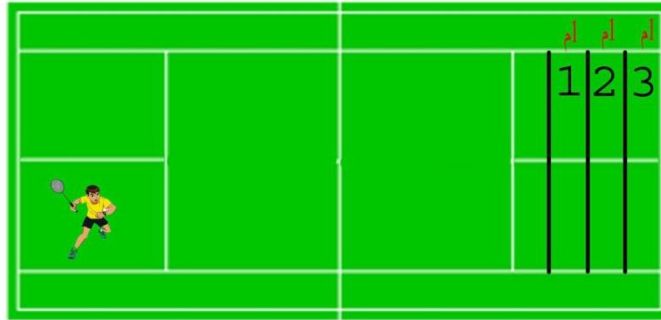
- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

- أعلى نقاط يمكن إن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.

- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قطرية.



شكل (7)

يوضح تخطيط الملعب باختبار الضربة المرفوعة الأمامية

3-4-1-2 اختبار الضربة المرفوعة الخلفية:-(1)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الضربة المرفوعة الخلفية

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، مساعد لضرب الريش، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء: بعد ان يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للأحماء

وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) في منتصف ملعبه ويكون ماسكاً مضربه مسكة خلفية

لاستقبال الريشة المرسله اليه من الملعب المقابل وعلى جهة يسار اللاعب (اللاعب الايمن) وبالعكس لتعبر

الشبكة محاولاً اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى والمدرجة (1,2,3) والبالغ مساحة كل منطقة (م1).

تقويم الاداء:-

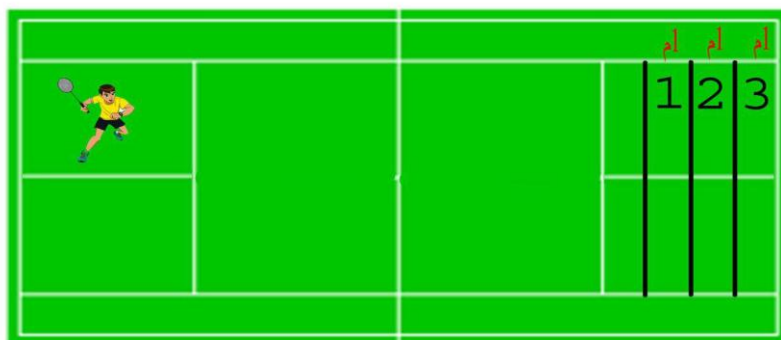
- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له افضل (10) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى.

- اعلى نقاط يمكن ان يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.

- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة امامية او قطرية.



شكل (8)

يوضح تخطيط الملعب باختبار الضرب المرفوعة الخلفية

3-4-1-2-3 اختبار الضربة المدفوعة الأمامية:-(1)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة المدفوعة الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، مساعد لإرسال الريش، فضلاً عن ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

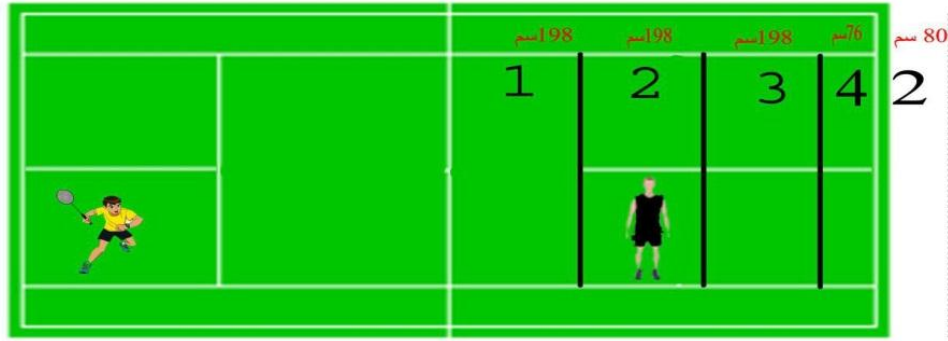
وصف الأداء: بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية وبعدها يقف اللاعب على الموقع (x) ومضرب يوضع ضربة الدفع الأمامية (قبضة أمامية) ويقوم بضرب الريشة المرسل إليه من الملعب المقابل الى جهة يمين اللاعب (اللاعب الايمن) وبالعكس لتعبر من فوق الشبكة محاولاً إسقاطها بصورة مستقيمة وسريعة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة من (1, 2, 3, 4, 2).

تقويم أداء:-

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة ويحسب له أفضل (10) محاولات.
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (40) نقطة.

- تعطى الدرجة (2) خارج الملعب وذلك للدلالة على إمكانية اللاعب في إيصال الريشة الى المنطقة البعيدة من الملعب.

- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قطرية.



شكل (9)

يوضح اختبار الضربة المدفوعة الامامية

3-4-1-2-4 اختبار الضربة المدفوعة الخلفية:-(1)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة المدفوعة الخلفية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، مساعد لإرسال الريش، فضلاً عن ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء: بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية وبعدها يقف

اللاعب في الموقع (x) ومضربه بوضع ضربة الدفع الخلفية (قبضة خلفية) ويقوم بضرب الريشة المرسله إليه

من الملعب المقابل إلى جهة يسار اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس لتعبر من فوق الشبكة محاولاً إسقاطها

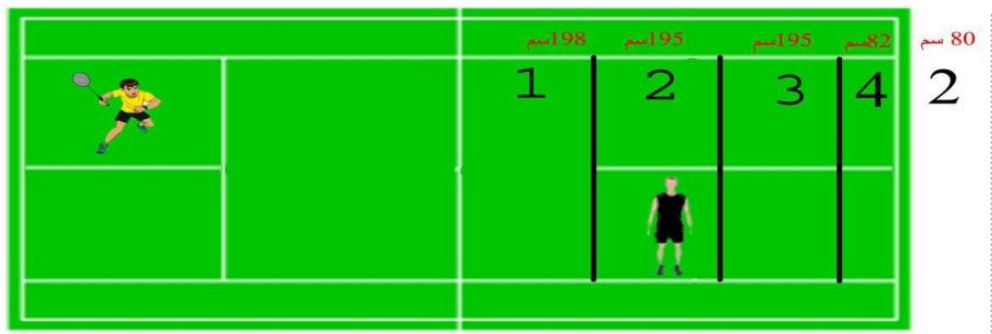
بصورة مستقيمة وسريعة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة من (1،2،3،4،2).

تقويم الأداء:

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع تسجيلها في أفضل (10) محاولات هي (40) نقطة.
- تعطى الدرجة (2) خارج الملعب وذلك لدلالة على إمكانية اللاعب في إيصال الريشة الى المنطقة البعيدة من الملعب.
- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضرب الريشة) بصورة أمامية أو قطرية.



شكل (10)

يوضح اختبار الضربة المدفوعة الخلفية

3-4-1-2-5 اختبار ضربات اللعب على الشبكة:-(1)

الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء ضربات اللعب على الشبكة.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش، ملعب مخطط بتخطيط الاختبار.

وصف الأداء: بعد إن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها

يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد (2م) من الشبكة ويكون بوضع الاستعداد لاستقبال الريشة

المرسلة إليه من الملعب المقابل لتعبر الشبكة محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة

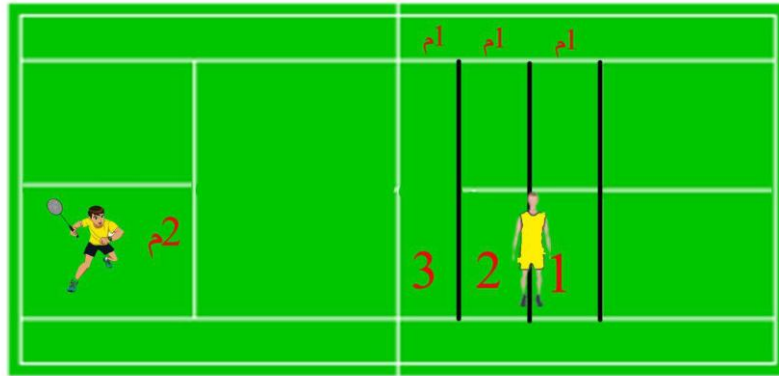
(1, 2, 3) والبالغ مساحة كل منطقة (1م).

تقويم الأداء:-

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- أعلى نقاط يمكن إن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.
- يمكن أداء هذا الاختبار بقبضة أمامية أو خلفية.



شكل (11)

يوضح تخطيط الملعب باختبار ضربات اللعب على الشبكة

3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمتغيرات البحث:-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين من خارج أفراد عينة البحث وقد تم إجراء الاختبارات يوم الاحد والاثنين الموافق 13-14/1/2019 في تمام الساعة الثالثة عصراً في قاعة الشهيد وسام عربي في ميسان قبل قيامه بالاختبارات القبلية. اذ تم استبعاد اللاعبين لاحقاً، وقام البحث بإعادة الاختبار بعد مرور سبعة ايام يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 21-22/1/2019 وكان الهدف من اعادة الاختبار هوة استخراج الاسس العلمية للاختبارات, وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:-

- التأكد من صلاحية والأجهزة الأدوات المستخدمة.
- التعرف على زمن إجراء كل اختبار فضلاً عن الزمن الكلي للاختبارات.
- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

- التأكد من تسلسل الاختبارات.
- معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث لغرض تلافيها خلال تنفيذ الاختبارات الرئيسية.
- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات.
- التأكد من مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ الاختبار.

وتوصل الباحث من خلال التجربة الاستطلاعية الى ما يأتي:-

- ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- كفاية كادر العمل المساعد.
- كفاية الوقت الكافي للاختبارات وملائمة وقتها وتوزيعها لعين الدراسة.

3-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لتنفيذ البرنامج التدريبي:-

للتحقق من الأجهزة والأدوات وسير عملية التدريب والتمارين الخاصة قام الباحث وبمساعدة مدرب الفريق بثلاث وحدات تدريبية على (3) لاعبين قبل البدء بالتجربة الرئيسية وهم نفس اللاعبين الذين تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الأولى عليهم وقد تمت هذه الوحدات يوم الاثنين والثلاثاء الموافقين 28-29/1/2019 وكان الهدف منها ما يأتي:-

- اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للتمارين الخاصة التي أعدت في البرنامج التدريبي.
- التأكد من زمن تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد لها.
- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار وآخر وذلك من خلال قياس النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية.

وتوصل الباحث من خلال التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات الى:-

- ملائمة التمرينات الخاصة وفهمها من قبل عينة الدراسة.
- كفاية الوقت المستخدم للتمرينات في البرنامج المعد وكفاية اوقات الراحة البينية.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

3-4-3-1 صدق الاختبار:-

لتحقيق الغرض من الاختبار الاختبارات وطريقة إجرائها، قام الباحث بتوزيع استمارة على مجموعة من المحكمين أكاديميين وممارسين للعبة، وللتأكد من صدق الاختبارات تم استعمال معامل الصدق الذاتي الذي هو "صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، وبذلك تكون الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار"⁽¹⁾، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، على النحو المبين في الجدول وقد تبين أن الاختبار يقيس ما صمم من اجله.

3-4-3-2 ثبات الاختبار:-

قام الباحث بإعادة الاختبار بعد أسبوع من الاختبار الأول يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 21-2019/1/22 على مجموعة من عينة البحث وكان عددهم (3) لاعبين، وتبين أن قيمة معامل الارتباط بين الاختبارين قد بلغت (0.90)، وهذا ما يؤكد إن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-4-3-3 موضوعية الاختبار:-

قام الباحث باستدعاء اثنين من المحكمين لنفس المجموعة من اللاعبين في الاختبار الثاني، وكان معامل الارتباط بين المحكمين بدرجة عالية بلغت (9.47_9.71) وكما مبين في الجدول (3).

(1) محمد ماجد محمد صالح: تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بمستوى الأداء الخططي الهجومي بدلالة زمن الأداء القصوى وتحمل الأداء والمدرك البصري ودقة التصويب في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2009، ص71.

جدول (3)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض القدرات المهارية والصفات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	الضربة المدفوعة الامامية	الدرجة	0.832	0.912	0.955
2	الضربة المدفوعة الخلفية	الدرجة	0.869	0.932	0.965
3	الضربة المرفوعة الامامية	الدرجة	0.804	0.897	0.947
4	الضربة المرفوعة الخلفية	الدرجة	0.866	0.931	0.965
5	ضربات اللعب على الشبكة	الدرجة	0.851	0.922	0.960
6	التوافق	الثانية	0.890	0.943	0.971
7	المرونة	سم	0.844	0.919	0.959
8	الرشاقة	ثانية	0.839	0.916	0.957

3-4-4 الاختبارات القبليّة:-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يومي السبت والاحد الموافقين 2-2019/2/3 للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتم في اليوم الأول اختبار القابليّات الحركية بدءاً بالرشاقة ثم التوافق ثم المرونة. وأعطى الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها وقد أعطى الباحث مدة (10) دقائق راحة بين الاختبارات، وفي اليوم الثاني قام الباحث بأجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث والتي تمثلت باختبار مهارة الضربة المدفوعة الامامية واختبار مهارة الضربة المدفوعة الخلفية واختبار مهارة الضربة المرفوعة الامامية واختبار مهارة الضربة المرفوعة الخلفية واختبار مهارة ضربات اللعب على الشبكة.

3-4-5 التجربة الرئيسيّة:-

تم إعداد تمارينات البرنامج التدريبي من قبل الباحث بالاستناد على بعض القابليّات الحركية والمهارات الأساسية بالريشة الطائرة، والتي حصل عليها الباحث من راي السيد المشرف فضلاً عن الرجوع الى المراجع والمصادر العربيّة والأجنبيّة والتي في ضوءها قام الباحث بصياغة التمارين الخاصة للبرنامج

التدريبي للمهارات والقابليات سابقة الذكر وتوضيحاً للتمرينات الخاصة في البرنامج التدريبي فإنها تتدرج فيما يأتي:-

1- تم إجراء أول وحدة تدريبية بتاريخ 2019/2/6 بعد الاختبارات القبلية بثلاثة أيام وآخر وحدة تدريبية يوم 2019/4/1.

2- قام الباحث بإعداد التمرينات الخاصة للسرعة الحركية وفق متطلبات واحتياجات المهارات المستخدمة قيد الدراسة.

3- إن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120/دقيقة) للوحدة التدريبية إي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (6 ساعة) أي (360 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (8 أسابيع) هو (2880/دقيقة) أي (48 ساعة) مقسمة حسب الجدول المعد من قبل المدرب.

4- استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبمعدل (3/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء). زمن كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين (50-80/دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال شهرين هي (24 /وحدة تدريبية) لتدريبات السرعة الحركية.

5- إما الزمن الذي استخدمه الباحث في القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (50-80/دقيقة) فقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت تمارين البرنامج التدريبي خاصة لأعداد السرعة الحركية للاعبين والتي تشابه في مساراتها المسارات الحركية للمهارات والقابليات التي هي قيد الدراسة. وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة.

6- كان الباحث يعطي تمارينه الخاصة بعد انتهاء المدرب من إعطاء الإحماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية. بعدها يقوم المدرب بفصل المجموعتين وإعطاء التمرينات الخاصة في بداية منتصف القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

7- كان الباحث مسئول فقط عن تطبيق تمريناته الخاصة المحددة بزمن (50-80/ دقيقة) فقط وليس مسؤولاً عن منهاج المدرب وكان المدرب مسؤولاً عن الاحماء والتمارين الخاصة به والقسم الختامي.

8- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري لملائمتها مع مرحلة

الإعداد الخاص والقابليات قيد الدراسة، وقام الباحث بالتدرج بالشدة التدريبية التي كانت نسبتها (3:1)

أي ثلاث وحدات بشدة عالية ووحدة تدريبية بشدة متوسطة، وذلك لملائمتها لهذه الفئة وقابليات اللاعبين

مراعياً بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة للاعبين

تتراوح بين (60-120) ثانية بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد المجموعة التجريبية

والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد وذلك من خلال تقنين فترات الراحة بين تمرين

وأخر.

9- وضع الباحث برنامجه التدريبي وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله فترة الإعداد الخاص وقد تم

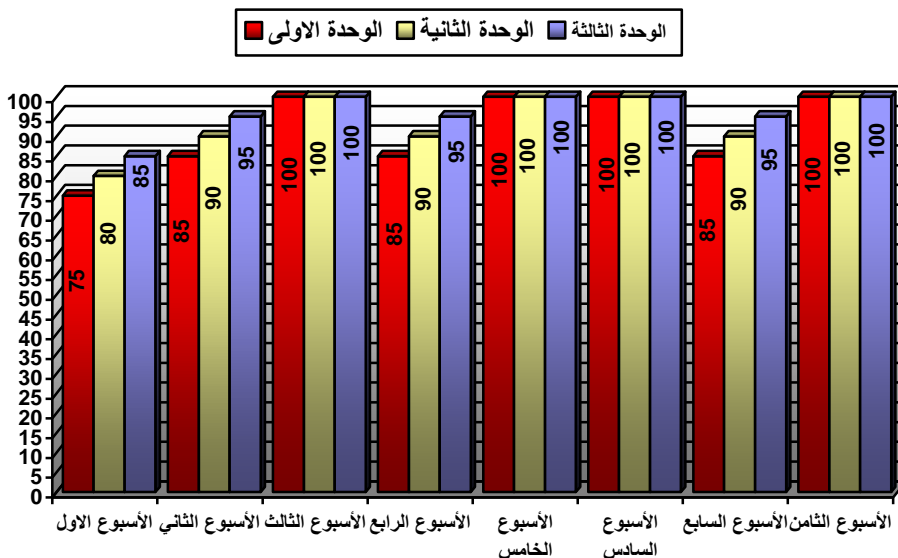
البدء بشدة (75%) في الأسبوع الأول المكون من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى

(100%) مراعيًا بذلك التدرج بالبرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب وعدم الوصول باللاعب إلى

مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للقوة العضلية، والذي يوضح الارتفاع

بمعدل الشدة التدريبية في الأسابيع وداخل الوحدات التدريبية كما في الشكل رقم (12). أما داخل

الوحدات اليومية فقد كانت الشدة الجزية للتمرينات واحدة تتلائم مع شدة الوحدة التدريبية كاملةً.



شكل (13)

مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة

10- استخدم الباحث في برنامجه التدريبي الذي أراد من خلاله تطوير القابليات الحركية المتمثلة بـ (الرشاقة والمرونة والتوافق) التي تم تحديدها من خلال السيد المشرف واللجنة العلمية لإقرار العنوان وذلك من خلال استخدام تمارينات السرعة ودمجها مع القابليات الحركية او المهارات الاساسية الخاصة بالريشة الطائرة.

11- اكد الباحث على التحرك السريع والمفاجئ في التدريب لملاءمته للمهارات التي تؤدي داخل الملعب إثناء اللعب. وبنفس الوقت قام الباحث بوضع التكرارات لكل تمرين حسب قابليات اللاعب على الأداء القصوي للتمرين واعتمد الباحث فيه على عدد التكرارات وقام الباحث بحساب التكرار القصوي عن طريق الزمن. بعد أن قام الباحث بإجراء اختبارات لأخذ قدرة اللاعبين القصوى على أداء التمارين وحصل على النتائج القصوى لكل للاعب قام بحساب الشدة التدريبية للتمرينات وذلك حسب القانون الاتي:-

$$\text{زمن الاداء} = \text{اقصى زمن} \times 100 / \text{الشدة المطلوبة} \dots (1)$$

12- راعى الباحث في تنفيذ التمارين إن تعمل مجاميع عضلية معينة ثم ينتقل إلى مجموعة أخرى وذلك لإعطاء مدة كافية لاستعادة الاستشفاء للمجاميع التي عملت في البداية.

13- استخدم الباحث في التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي أشكال مختلفة من التمارين بوزن الجسم وبالادوات وبدون ادوات لتحقيق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج.

14- كما استخدم الباحث لحساب الشدة الكلية للوحدة التدريبية القانون الاتي:-

$$\text{مستوى صعوبة الوحدة التدريبية} = \text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{التمارين)} / \text{مجموع حجم التمرينات} \dots (2)$$

(1) جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب، الدوحة، مطابع قطر، 2007، ص264.

(2) منصور جميل العنكبي: التدريب الرياضي وفاق المستقبل، بغداد، مكتب الابتكار، 2010، ص59.

3-4-6 الاختبارات البعدية:-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (البدينية والمهارية) في الساعة الثالثة عصراً في يوم الأربعاء والخميس المصادف 3-4/4/2019 في قاعة الشهيد وسام عريبي وقد حرص الباحث على توفير الظروف المشابهة التي استخدمها في التجربة القبلية من حيث ترتيب الاختبارات وتهيئة نفس كادر العمل المساعد والحكام مع استخدام نفس الأدوات والأجهزة لتصوير الاختبارات.

3-7 الوسائل الإحصائية:-

وظف الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (18) لاستخراج القيم الاحصائية للنتائج التي حصل عليها من اختباره القبلية والبعدية "هو العلم الذي يبحث في جمع البيانات، وتنظيمها، وعرضها، وتحليلها، واستقراء النتائج، واتخاذ القرارات بناءً عليها"⁽¹⁾. وكانت الوسائل الاحصائية

التي استخدمها الباحث هي الاتي:-

1- الوسط الحسابي.

2- الوسيط.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الالتواء.

5- (T.test) للعينات المترابطة (غير المستقلة).

6- (T.test) للعينات غير المترابطة (المستقلة).

7- قانون نسب التطور.

8- معامل الارتباط (بيرسون).

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة للاختبارات المهاريّة .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات المهاريّة .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبيّة والضابطة للاختبارات المهاريّة.

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة للاختبارات الصفات البدنيّة والتوافق الحركي.

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات الصفات البدنيّة والتوافق الحركي.

4-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبيّة والضابطة للاختبارات الصفات البدنيّة والتوافق الحركي.

4-2 عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهاريّة والصفات البدنيّة والتوافق الحركي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

4-2-1 عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهاريّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

4-2-2 عرض نتائج نسب التطور لاختبارات الصفات البدنيّة والتوافق الحركي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها.

4-3 مناقشة النتائج.

4-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للاختبارات المهاريّة بالريشة الطائرة .

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض اختبارات الصفات البدنيّة والتوافق الحركي بالريشة الطائرة .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:-

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة للاختبارات المهاريّة:-

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة في بعض الاختبارات المهاريّة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	6.893	1.140	35.400	1.095	29.800	الدرجة	الضربة المدفوعة الامامية
دال	0.00	7.854	1.126	32.440	1.432	24.900	الدرجة	الضربة المدفوعة الخلفية
دال	0.00	23.519	0.548	24.600	0.837	15.800	الدرجة	الضربة المرفوعة الامامية
دال	0.00	12.680	0.548	22.200	1.304	13.800	الدرجة	الضربة المرفوعة الخلفية
دال	0.00	7.303	1.789	23.200	0.837	15.200	الدرجة	ضربات اللعب على الشبكة

درجة الحرية (ن-1) (5-1=4) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية)، يتضح لنا ان المتوسط

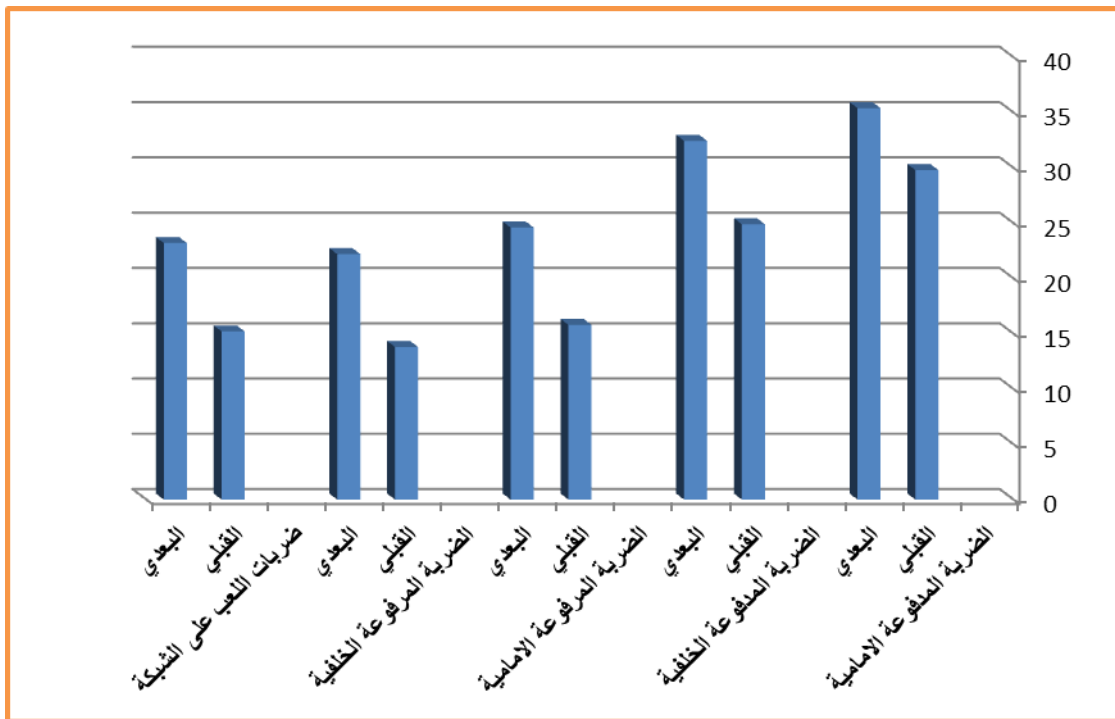
الحسابي للاختبار القبلي بلغ (29.800) درجة، وبانحراف معياري (1.095)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (35.400) درجة، وبانحراف معياري (1.140). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (6.893) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (24.900) درجة، وبانحراف معياري (1.432)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (32.440) درجة، وبانحراف معياري (1.126). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (7.854) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (15.800) درجة، وبانحراف معياري (0.837)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (24.600) درجة، وبانحراف معياري (0.548). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (23.519)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (13.800) درجة، وبانحراف معياري (1.304)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22.200) درجة، وبانحراف معياري (0.548). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (12.680)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالاً إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (ضربات اللب على الشبكة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (15.200) درجة، وبانحراف معياري (0.837)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.200) درجة، وبانحراف معياري (1.789). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.303)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (14)

يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة للاختبارات المهاريّة:-

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات المهاريّة

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.01	5.627	0.894	30.600	0.648	28.700	الدرجة	الضربة المدفوعة الامامية
دال	0.00	6.402	1.248	28.460	0.611	25.040	الدرجة	الضربة المدفوعة الخلفية
دال	0.01	5.262	1.140	20.400	1.517	14.400	الدرجة	الضربة المرفوعة الامامية
دال	0.00	11.180	0.447	19.200	0.837	14.200	الدرجة	الضربة المرفوعة الخلفية
دال	0.00	9.000	1.095	16.200	0.894	14.400	الدرجة	ضربات اللعب على الشبكة

درجة الحرية (ن-1) (4=1-5) ومستوى الدلالة (0.05)

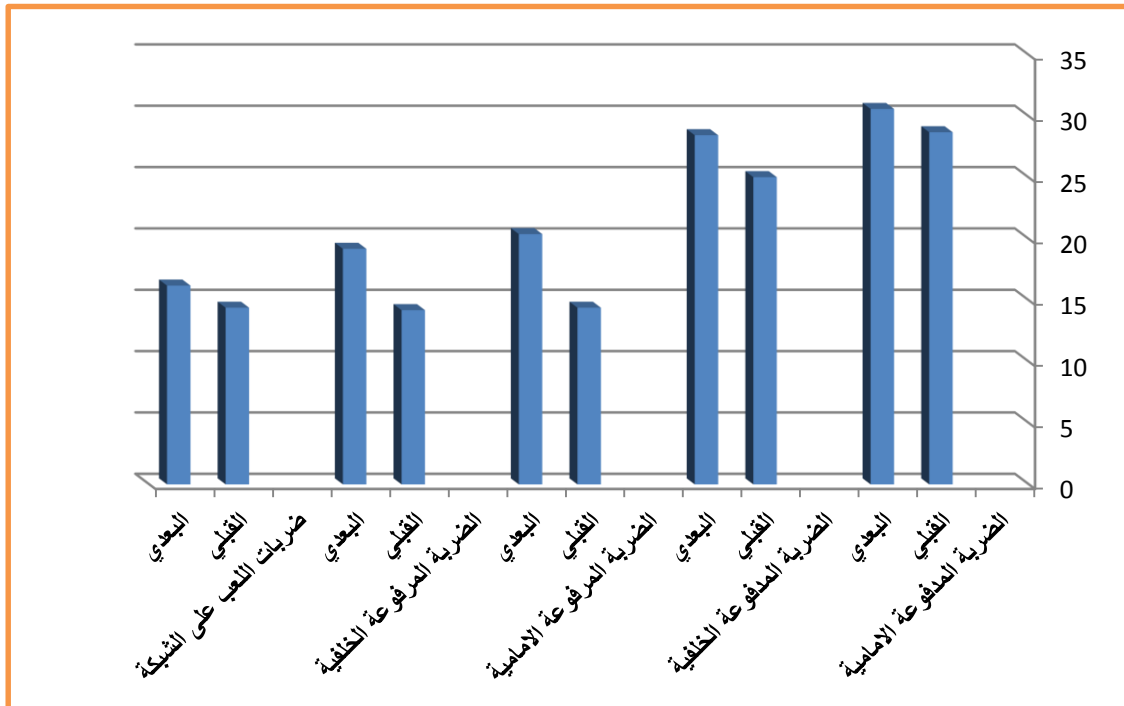
من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (28.700) درجة، وبانحراف معياري (0.648)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (30.600) درجة، وبانحراف معياري (0.894). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.627) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (25.040) درجة، وبانحراف معياري (0.611)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28.460) درجة، وبانحراف معياري (1.248). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (6.402) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14.400) درجة، وبانحراف معياري (1.517)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.400) درجة، وبانحراف معياري (1.140). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.262)، تحت مستوى دلالة (0.01) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14.200) درجة، وبانحراف معياري (0.837)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.200) درجة، وبانحراف معياري (0.447). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (11.180)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (14.400) درجة، وبانحراف معياري (0.894)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.200) درجة، وبانحراف معياري (1.095). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.000)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (15)

يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية:-

الجدول (6)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	7.407	0.894	30.600	1.140	35.400	الدرجة	الضربة المدفوعة الامامية
دال	0.00	5.294	1.248	28.460	1.126	32.440	الدرجة	الضربة المدفوعة الخلفية
دال	0.00	7.425	1.140	20.400	0.548	24.600	الدرجة	الضربة المرفوعة الامامية
دال	0.00	10.119	0.447	19.200	0.548	22.400	الدرجة	الضربة المرفوعة الخلفية
دال	0.00	7.462	1.095	16.200	1.789	23.200	الدرجة	ضربات اللعب على الشبكة

درجة الحرية (ن-2) (10-2=8) ومستوى الدلالة (0.05)

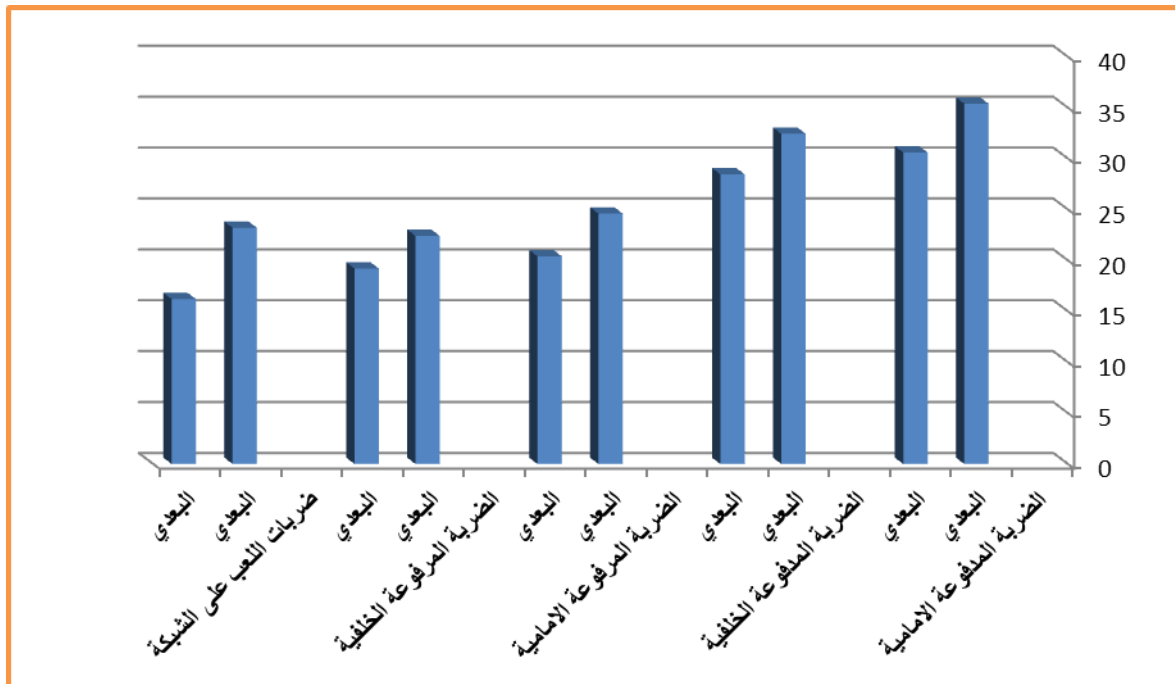
من خلال عرض الجدول (6) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعة التجريبية قد بلغ (35.400) درجة، وبانحراف معياري بلغ (1.140)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (30.600) درجة، وبانحراف معياري (0.894). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.407) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي (32.440) درجة للمجموعة التجريبية، وانحراف معياري بلغ (1.126)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (28.460) درجة، وانحراف معياري (1.248). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.294) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) بلغ المتوسط الحسابي (24.600) درجة للمجموعة التجريبية، وانحراف معياري بلغ (0.548)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20.400) درجة، وانحراف معياري (1.140). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.425) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي (22.400) درجة للمجموعة التجريبية، وانحراف معياري بلغ (0.548)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.200) درجة، وانحراف معياري (0.447). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.119) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في اختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) بلغ المتوسط الحسابي (23.200) درجة للمجموعة التجريبية، وانحراف معياري بلغ (1.789)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (16.200) درجة، وانحراف معياري (1.095). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.462) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (16)

يوضح الاوساط الحاسوبية في الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات الصفات البدنية والتوافق الحركي:-

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات الصفات البدنية

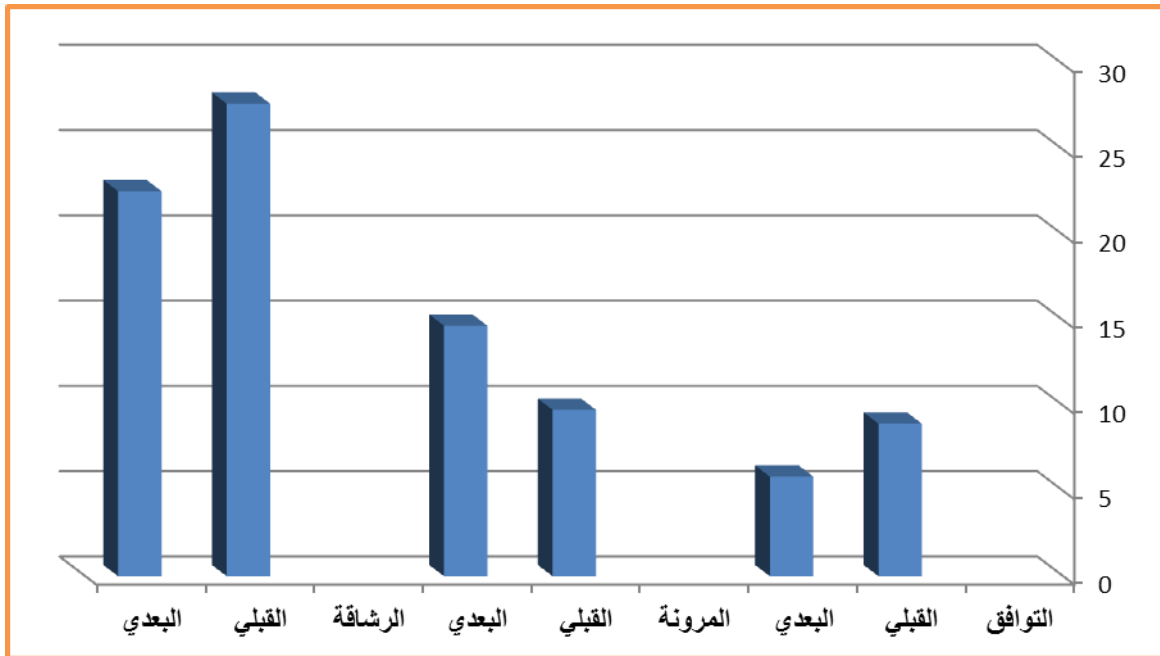
الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.01	4.136	0.656	5.838	1.388	8.940	الثانية	التوافق الحركي
دال	0.00	15.324	1.193	14.686	1.248	9.748	سم	المرونة
دال	0.00	21.289	1.095	22.570	0.836	27.704	الثانية	الرشاقة

درجة الحرية (ن-1) (4=1-5) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الصفات البدنية والتوافق الحركي (التوافق)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (8.940) ثانية، وبانحراف معياري (1.388)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.838) ثانية، وبانحراف معياري (0.656). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.136) تحت مستوى دلالة (0.01) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الصفات البدنية (المرونة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (9.748) سم، وبانحراف معياري (1.248)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14.686) سم، وبانحراف معياري (1.193). وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (15.324) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الصفات البدنية (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (27.704) ثانية، وبانحراف معياري (0.836)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22.570) ثانية، وبانحراف معياري (1.095).
 وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (21.289) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (17)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات الصفات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات الصفات البدنية والتوافق الحركي:-

الجدول (8)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القابليات الحركية

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.01	5.001	0.832	8.282	1.231	9.506	الثانية	التوافق الحركي
دال	0.01	4.856	1.162	10.114	1.165	9.354	سم	المرونة
دال	0.02	3.773	0.461	26.470	0.985	28.512	الثانية	الرشاقة

درجة الحرية (ن-1) (4=1-5) ومستوى الدلالة (0.05)

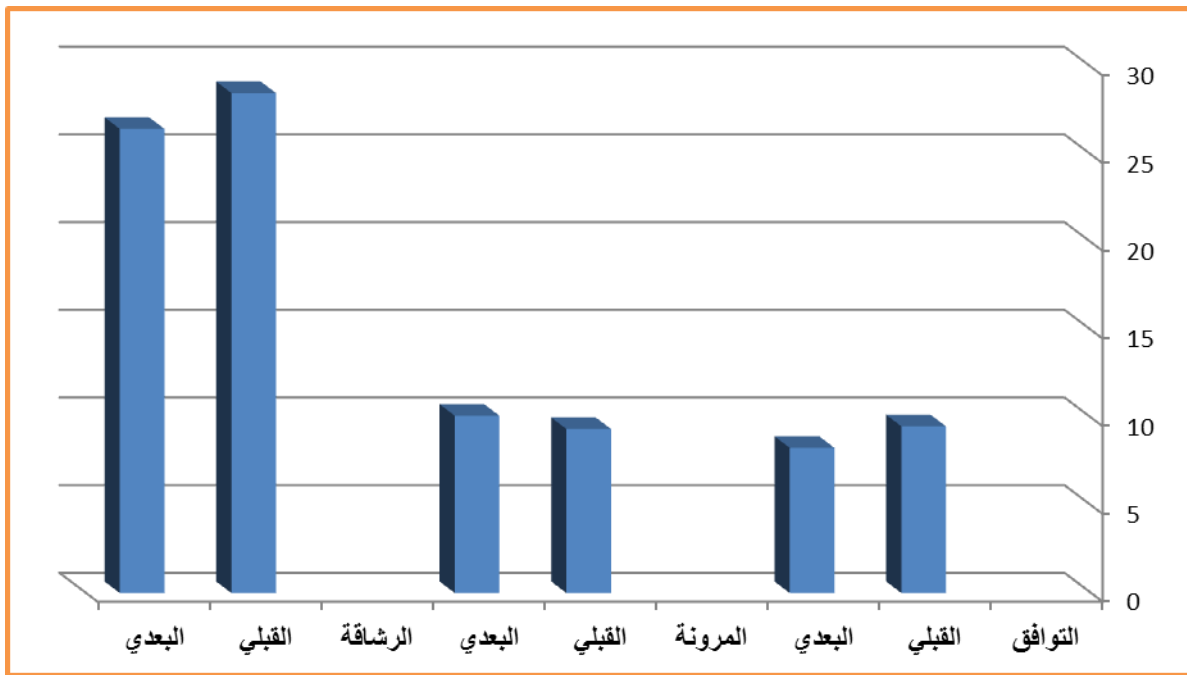
من خلال الاطلاع على الجدول (8) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الصفات البدنية (التوافق)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (9.506) ثانية، وبانحراف معياري (1.231)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.282) ثانية، وبانحراف معياري (0.832).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (5.001) تحت مستوى دلالة (0.01) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الصفات البدنية (المرونة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (9.354) سم، وبانحراف معياري (1.165)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.114) سم، وبانحراف معياري (1.162).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4.856) تحت مستوى دلالة (0.01) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار الصفات البدنية (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (28.512) ثانية، وياحرف معياري (0.985)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26.470) ثانية، وياحرف معياري (0.461).
 وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (3.773) تحت مستوى دلالة (0.02) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4)، وبذلك يكون الفرق دالا إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (18)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات الصفات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

4-1-6 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبارات الصفات البدنية:-

الجدول (9)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات الصفات البدنية

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	5.159	0.832	8.282	0.656	5.838	الثانية	التوافق الحركي
دال	0.00	6.139	1.162	10.114	1.193	14.686	سم	المرونة
دال	0.00	7.340	0.985	26.470	1.095	22.570	ثانية	الرشاقة

درجة الحرية (ن-2) (10-2=8) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال عرض الجدول (9) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار الصفات البدنية (التوافق) للمجموعة التجريبية قد بلغ (5.838) ثانية، وبانحراف معياري بلغ (0.656)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.282) ثانية، وبانحراف معياري (0.832).

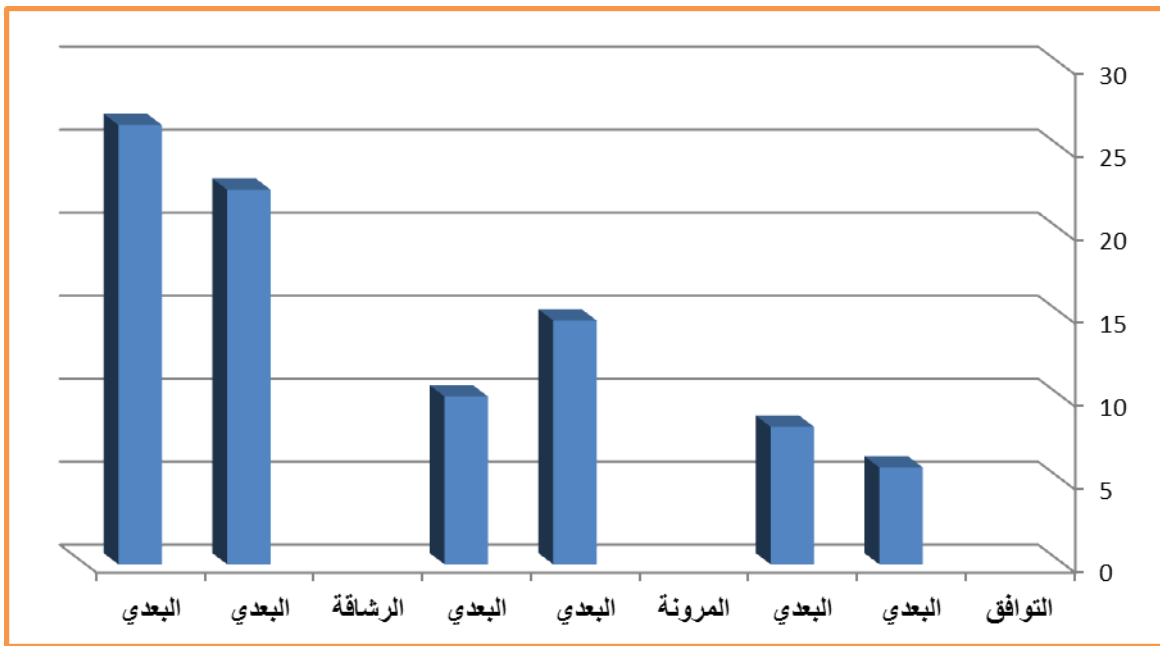
وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.159) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار الصفات البدنية (المرونة) بلغ المتوسط الحسابي (14.686) سم للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.193)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.114) سم، وبانحراف معياري (1.162).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.139) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار الصفات البدنية (الرشاقة) بلغ المتوسط الحسابي (22.570) ثانية للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.095)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (26.470) ثانية، وبانحراف معياري (0.985).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.340) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (19)

يوضح الاوساط الحسابية في اختبارات الصفات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

4-2 عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهارية والصفات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

4-2-1 عرض وتحليل نتائج نسب التطور للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

4-2-1-1 عرض وتحليل نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

الجدول (10)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	29.800	35.400	5.600	18.79 %	متوسط
الضابطة	28.700	30.600	1.900	6.62 %	قليل

يوضح الجدول (10) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (5.600، 1.900)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير⁽¹⁾، وبلغت نسبة تطور مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) لمجموعة البحث التجريبية (18.79%) وبمستوى متوسط، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (6.62%) وبمستوى قليل، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

(1) صلاح الدين محمد علام: الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص155.

4-2-1-2 عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (11)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	24.900	32.440	7.54	30.28 %	كبير
الضابطة	25.040	28.460	3.42	13.66 %	متوسط

يوضح الجدول (11) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (3.42، 7.54)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر - 10%) قليل، ومن (11 - 20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) لمجموعة البحث التجريبية (30.28%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (13.66%) وبمستوى متوسط، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1-3 عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (12)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	15.800	24.600	8.800	55.70 %	كبير
الضابطة	14.400	20.400	6.000	41.67 %	كبير

يوضح الجدول (12) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (6.000، 8.800)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر - 10%) قليل، ومن (11 - 20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور مهارة (الضربة المرفوعة الامامية) لمجموعة البحث التجريبية (55.70%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (41.67%) وبمستوى كبير، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-2-4 عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (13)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	13.800	22.200	8.400	60.87 %	كبير
الضابطة	14.200	19.200	5.000	35.21 %	كبير

يوضح الجدول (13) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (5.000، 8.400)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور مهارة (الضربة المرفوعة الخلفية) لمجموعة البحث التجريبية (60.87%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (35.21%) وبمستوى كبير، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-1-5 عرض نتيجة نسب التطور في اختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (14)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	15.200	23.200	8.000	52.63 %	كبير
الضابطة	14.400	16.200	1.800	12.50 %	متوسط

يوضح الجدول (14) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (8.000، 1.800)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) لمجموعة البحث التجريبية (52.63%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (12.50%) وبمستوى متوسط، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-2 عرض نتائج نسب التطور لاختبارات القابليات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

4-2-2-1 عرض نتيجة نسب التطور للقابليات الحركية لاختبار (التوافق) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (15)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (التوافق) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	8.940	5.838	3.102	53.13 %	كبير
الضابطة	9.506	8.282	1.224	14.78 %	متوسط

يوضح الجدول (15) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (3.102، 1.224)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور اختبار (التوافق) لمجموعة البحث التجريبية (53.13%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (14.78%) وبمستوى متوسط، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-2-2 عرض نتيجة نسب التطور للقابليات الحركية لاختبار (المرونة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (16)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (المرونة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	9.748	14.686	4.938	50.66 %	كبير
الضابطة	9.354	10.114	0.76	8.12 %	قليل

يوضح الجدول (16) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (0.76، 4.938)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور اختبار (المرونة) لمجموعة البحث التجريبية (50.66%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (8.12%) وبمستوى قليل، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-2-3 عرض نتيجة نسب التطور للقابليات الحركية لاختبار (الرشاقة) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:-

الجدول (17)

يوضح المعالم الإحصائية ونسبة التطور لاختبار (الرشاقة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	(س) القبلي	(س) البعدي	الفرق بين الاوساط	نسبة التطور %	نوع المستوى
التجريبية	27.704	22.570	5.134	22.75 %	كبير
الضابطة	28.512	26.470	2.042	7.71 %	قليل

يوضح الجدول (17) نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغ مقدار الفرق بين الاوساط الحسابية لهما (2.042، 5.134)، وعند تحديد مستوى تطور اللاعبين، استخدم الباحث معيار دلالة مستوى التطور، من (صفر-10%) قليل، ومن (11-20%) متوسط، ومن (21%) فأكثر كبير، وبلغت نسبة تطور اختبار (الرشاقة) لمجموعة البحث التجريبية (22.75%) وبمستوى كبير، بينما بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة (7.71%) وبمستوى قليل، لذا نجد ان نسبة التطور متباينة لدى المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج:

4-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية بالريشة الطائرة:-

عند ملاحظة نتائج الجدول (6) نجد ان هنالك فروقا معنوية في المهارات قيد الدراسة لصالح الاختبارات البعدية، وعند عرض نتائج الجداول الاحصائية سالفه الذكر تبين لنا نتائج البحث بان المجموعة التجريبية التي استعملت (تمرينات السرعة الخاصة) تفوقت على المجموعة الضابطة التي استعملت المنهج المعتاد بمستوى الاداء في مهارات (الضربة المدفوعة الامامية، الضربة المدفوعة الخلفية، الضربة المرفوعة الامامية، الضربة المرفوعة الخلفية، ضربات اللعب على الشبكة)، وهذا ما يحقق فروض الدراسة.

ويعزو الباحث هذا التطور الى نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي اعدّها الباحث مع كيفية تطبيقها وملاءمتها لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد اللاعبين على السيطرة على المهارات قيد الدراسة وتأديتها بالشكل المطلوب، كما أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وملاءمتها لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال الوحدة التدريبية الواحدة اذ يذكر (شمت) (أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من الاداء المهاري والحركي)⁽¹⁾.

كما أن استخدام تنوع الممارسة للأشكال المهارية وتنوع استخدام التمرينات خلال الوحدة التدريبية آذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والسرعة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي المهارات بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء

(1) Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg, **Motor Learning and Performance**, England, Human Kinetics, 2000, P. 21.

الاداء. وعزز ذلك (Magil & Weeks) إذ ذكر أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرينات سوف تصبح لديهم القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب لهذه الأشكال المهارية (1).

ويود الباحث الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى مجموعة البحث التجريبية لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات الوحدات التدريبية والشمولية التي تميز بها من خلال إعطاء تمرينات متنوعة للإشكال المهارية كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة المدروسة، فضلاً عن تعريف اللاعبين بنوع المهارة وكيفية أدائها والهدف من استخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

علاوة على ذلك يعزو الباحث سبب تلك الفروق إلى تأثير التمرينات التي اعددها الباحث فضلاً عن استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب، فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحث التكرارات المناسبة للمواقف المعدة من قبل الباحث وفترات الراحة التي بينها إذ كان ذلك على اساس علمي ومقنن وهذا ما أكدده (سعد محسن) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتماً الى تطوير الانجاز، إذا وضعت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وقواعده واستعمال طريقة التدريب الملائمة وملاحظة الفروق الفردية، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة⁽²⁾، وهذا

(1) Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg: (Op, cit) 2000, P. 267.

(2) سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 2000، ص98.

يتفق مع آراء العديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد يوسف وياسين صادق)⁽³⁾ و(محمد حسن علاوي)⁽⁴⁾، و(نادر عبد السلام)⁽⁵⁾، حيث يؤكدون ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولخططي للاعب.

4-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات الصفات البدنية والتوافق الحركي بالريشة الطائرة:-

من خلال النتائج المبينة في الجدول (9) تبين ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية والصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية (التوافق الحركي والمرونة والرشاقة)، وهذا ما يحقق فرض البحث.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التمرينات التي اعدھا بالإضافة إلى استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب، اذ من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب، فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحث التكرارات المناسبة للتمرينات المعدة وفترات الراحة التي بينها اذ كان ذلك على اساس علمي ومقنن.

ومن خلال الجداول سالفه الذكر ظهرت الفروق المعنوية في (التوافق الحركي) ويعزو الباحث ذلك الى ان التوافق العضلي العصبي ما بين العين والرجلين والذراعين يؤدي إلى استخدام السرعة المناسبة للوقوف في المكان المتوقع لسقوط الريشة وهي احدى مميزات التوافق من الناحية الزمنية مع وضع الذراعين في الزاوية الصحيحة لاستقبال الريشة وردها إلى المكان الصحيح فالتوافق هو صفة الانسجام للقدرات الحركية وحركات يتحتم على اللاعب ان تأديتها في المواقف جميعها التي تتطلبها الرياضة للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود⁽¹⁾.

(3) محمد يوسف وياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1996، ص188.

(4) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 2002، ص170.

(5) نادر عبد السلام: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد 2، 2001، ص301.

(1) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط2، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1997، ص155.

ويرى الباحث ان التوافق صفة اشمل من الرشاقة، فتظهر معظمها في حالات التغيير بين الدفاع او الاستقبال من الاسفل الى الاعلى او العكس، وتأتي اهمية التوافق في دقة توصيل الريشة الى مكانها الصحيح، وقابلية اللاعب على تأدية هذه المتطلبات.

وأنه يؤدي التوافق الحركي الذي يحصل بين الجهاز العصبي المركزي والعضلة دوراً مهماً، إذ يعمل على ارسال اشارات عصبية تجعل التفاعل باتجاه تحقيق الهدف على وفق تسلسل زمني دقيق يؤثر في العصب الحركي للعضلة مما يساعد على انتاج حركة سريعة.⁽²⁾

ويعزو الباحث تفسير المواقف الغير متوقعة متلائماً مع غاية الطريقة المستخدمة في التدريب والتي ادت الى تطور مستوى التوافق مع هذه العوامل مجتمعة التي استعملت مواقف متعددة لتطوير المهارة او وضع اللاعب في مواقف صعبة ادت الى تطوير قابليته على الاداء والتغيير بشكل جيد، فتطور مستوى المهارة من خلال التغيير بين القابليات الحركية المهمة للدفاع والاستقبال، إذ يذكر (عصام عبد الخالق) "انه للوصول الى (التوافق) الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة اكثر دقة ويكون الفرد اكثر تحكماً للاداء مع تأدية التكتيك الجيد بدون اخطاء"⁽¹⁾.

"وإنَّ التمرينات الخاصة تساعد على تطوير الربط للمهارات الاساسية الذي أنعكس بدوره على التوافق بينها"⁽²⁾.

ويتفق رأي الباحث مع ما أشار اليه كل من (معيوف ذنون) و (Hale) و (سعد جلال)، "في ان الاحساسات الحركية تلعب دوراً مهماً في عملية التوافق في النشاط للمهارات التي تتطلب التميز في اجزائها المختلفة"⁽³⁾.

(2) عبد الهادي حميد مهدي: دراسة بعض المتغيرات البدنية والوظيفية في لعبة المباراة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 1994، ص83.

(1) عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار المعارف، 1994، ص321.

(2) زهير قاسم الخشاب (وأخرون): كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص187.

(3) وسن جاسم حنون: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس- حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2007، ص96.

اما في ما يخص الصفات البدنية الثانية (المرونة) فقد اظهرت النتائج المبينة في الجدول (9)

الفروق المعنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

ويعلل الباحث سبب زيادة المرونة وتطورها لدى افراد عينة المجموعة التجريبية إلى ان إعداد التمرينات قد تم بشكل منظم وعلمي مدروس اذ للمرونة أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة والاداء المهارية بصورة صحيحة وجميلة لارتباطها بالصحة وأداء العمل إلى أقصى سعة له اذ هي "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع"⁽⁴⁾ لذ عمد الباحث على اشتمال التمرينات التي تعمل على تطوير صفة المرونة وتميئتها بشكل قريب من الاختبار وقد عرفها (سنجرو روبرت) بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين⁽⁵⁾.

وكذلك من خلال الجدول (9) ظهرت الفروق المعنوية في هذه الصفات البدنية (الرشاقة). اذ يرى الباحث ان الرشاقة هي قابلية تغيير وضع الجسم من وضع الى اخر وبانسيابية، عالية وكلما كانت اسرع كلما كانت افضل، وبما ان اغلب مهارات الريشة الطائرة مهمتها التصدي للضربات المباشرة او الهجوم بالخداع او عند تغيير مسار الريشة، وهذه المتغيرات كلها تتطلب من اللاعب الرشاقة العالية.

ويعزو الباحث تلك الفروق المعنوية الى ان ادخال التمرينات والمثيرات المفاجئة جاء نتيجة استعمال التمرينات المعدة من قبل الباحث والقريبة من الواقع والاداء الحقيقي للمباراة فتعدد المواقف ادى الى تطور الرشاقة والتي هي سرعة تتغلب على مواقف مفاجئة او معلومة في تغيير اتجاهها، وان "الاهتمام بعنصر الرشاقة والعناصر البدنية الأخرى يعد أمراً ضرورياً للاعب في السيطرة على أوضاع الجسم وحركة أجزائه الأمر الذي يتيح للاعب أداء المهارات بشكل متقن سواء أكان هذا الأداء على الأرض أم في الهواء"⁽¹⁾.

(4) Zaciorkiy, A.M: Die Kerpar liche Eignschaften, Des sporties Berlin,1968, P.60.

(5) Robert, N.Singer: Motor Learning and Human performance, Mac nillan publishing Co. ING, 1982, P.69.

(1) ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2007, ص109.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث ان التمرينات التي اعدھا كانت مناسبة لتطوير هذه الصفات البدنية، ومناسبة لمستوى العينة وحالات المنافسة التي وضعت في الوحدات التدريبية بين افراد العينة. واعطت جواً مقارباً الى مستوى المنافسة، فيذكر (محمد امين) (ان طريقة اللعب تنحصر في تحسين المهارات والقابليات الحركية التي تتم في ظروف صعبة، ولتحقيق هذا الهدف تستخدم مواقف اللعب والتكرارات والمباريات)⁽²⁾.

(2) محمد احمد سليمان: دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية, اطروحة دكتوراه, جامعة الاسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1981، ص46.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات.

5-2 التوصيات.

الفصل الخامس

5 الإستنتاجات والتوصيات:

5-1 الإستنتاجات:-

على وفق النتائج التي حصل عليها الباحث وضع الإستنتاجات الآتية:-

1- ملاءمة التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لعينة البحث.

2- التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث بتقليل الجهد المبذول والوقت المستنفذ من قبل اللاعب

والمدرّب في تطوير المهارات قيد الدراسة.

3- ملاءمة الشدّد التدريبيّة الموضوعه للتمرينات الخاصة وراعت الفروق الفردية لدى عينة البحث.

4- تمارين السرعة الخاصة التي استخدمها الباحث لها الدور الكبير في تطوير الصفات البدنية لدى

عينة البحث.

5- التمارين الخاصة التي استخدمها الباحث لها الاثر البالغ في تطوير الاداء المهاري لدى عينة

البحث.

6- تسهم الصفات البدنية (الرشاقة والمرونة) والتوافق الحركي في تطوير المهارات الاساسية قيد الدراسة

بالريشة الطائرة.

7- اظهرت الدراسة تميزا واضحا لدى افراد عينة البحث التجريبية للقدرات الحركية والمهارية بفضل

التمرينات المستخدمة من قبل الباحث.

8- ان التمارين الخاصة التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير

الاداء الفني لتلك المهارات.

2-5 التوصيات:-

على ضوء الإستنتاجات التي توصل اليها الباحث وضع التوصيات الآتية:-

1- اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في تدريب هذه الفئة العمرية لتطوير المهارات قيد الدراسة.

2- التركيز على التمرينات الخاصة والقابليات الحركية المتمثلة (بالرشاقة والمرونة) والتوافق الحركي في الوحدات التدريبية للمدربين.

3- اعتماد البرنامج التدريبي من قبل الاتحاد المركزي للريشة الطائرة لتطوير المهارات قيد الدراسة.

4- اجراء دراسات مشابهة لنفس متغيرات الدراسة على فئات عمرية اخرى او على مهارات اخرى في نفس الرياضة او في الرياضات الاخرى.

5- إجراء دراسات على متغيرات اخرى او مهارات اخرى في الريشة الطائرة للنهوض بهذه الرياضة في العراق.

6- ادخال رياضة الريشة الطائرة ضمن المناهج التدريسية للمراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية من اجل خلق قاعدة رياضية كبيرة لهذه الرياضة.

7- ضرورة توعية المدربين واللاعبين بالأهمية القصوى لتمارين السرعة المختلفة والقابليات الحركية في البرامج التدريبية.

المراجع والمصادر

العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية

- القران الكريم.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، القاهرة، مطبعة الانجلو، 1998.
- أسامة كامل راتب: النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- امين الخولي: الريشة الطائرة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص118.
- أن بتمان: التنس، (ترجمة) قاسم عزام، بغداد، دار الحكمة، 1991.
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب، الدوحة، مطابع قطر، 2007.
- جلال عبد الوهاب: قياس اللياقة البدنية، ط1، الكويت، دار النفائس، 1979.
- حسن أحمد وسوزان علي: مبادئ البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- خير الدين علي أحمد: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوميكانيكي والفسلجي في التدريب الرياضي، جامعة البصرة، 1991.
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون): كرة القدم. ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.

- سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 2000.
- سيف عباس جهاد: تطبيق بعض تمارين البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والسرعة الحركية وأثرها في مهارة الضربة الساحقة للريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضي، 2009.
- صلاح الدين محمد علام: الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، مركز الطيف للطباعة، 2004.
- عبد الهادي حميد مهدي: دراسة بعض المتغيرات البدنية والوظيفية في لعبة المبارزة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 1994.
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار المعارف، 1994.
- عقيل عبد الله الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- غادة فيصل حسين: منهج مقترح لتنمية التوازن في القوة العضلية للذراعين وأثره في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2005.

- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، الجامعة الأردنية، 2001.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها-الاسس النظرية-الاعداد البدني- طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة (عبد علي نصيف)، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1978.
- ليلي خليل داود: مبادئ علم النفس، ط2، دمشق، مطبعة قمحة أخوان، 2001.
- محمد احمد سليمان: دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية، اطروحة دكتوراه، جامعة الاسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1981.
- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد جاسم الياسري: مبادئ الإحصاء التربوي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 2002.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1972.
- محمد رضا سماعيل: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضل، 2008.

- محمد صالح فليح: تأثير برنامج مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية, 2004.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية, ج1, ط2, القاهرة, دار الفكر العربي, 1987.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم: الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس, ط2, القاهرة, مركز الكتاب والنشر, 1997.
- محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111, ط2, جامعة بغداد كلية التربية الرياضية, 2012.
- محمد عثمان عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي, الكويت, دار العلم للنشر والتوزيع, 1987.
- محمد ماجد محمد صالح: تحديد معيار مرجعي للتنبؤ بمستوى الأداء الخططي الهجومي بدلالة زمن الأداء القصوى وتحمل الأداء والمدرک البصري ودقة التصويب في لعبة كرة اليد, رسالة ماجستير, جامعة البصرة, كلية التربية الرياضية, 2009.
- محمد يوسف وياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب, الاسكندرية, دار الفكر العربي, 1996.
- مروان عبد المجيد أبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي, ط1, عمان, دار الوراق للنشر والتوزيع, 2001.
- مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي تخطيط - تطبيق - قيادة, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي, 1998.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة, القاهرة, دار الفكر العربي, 1996.
- منصور جميل العنكبي: التدريب الرياضي وافاق المستقبل, بغداد, مكتب الابتكار, 2010.
- ناجي كاظم علي: تأثير تمارين خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2007.

- نادر عبد السلام: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد 2، 2001.
- وجية محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، عمان، دار الرضوان للنشر والتوزيع، ط1، 2013.
- وسن جاسم حنون: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2007.
- يعرب خيون حسين: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

المراجع والمصادر الاجنبية

- **Badminton**, Glossary, Media Guide, USA, 1995.
- Han Jiun: **Basic skills of Badminton**, Malaysia, Selngor, 2000.
- Januzcz: **Gzewinski**, Pixkar egzna, cdansk, 1983.
- Joho. Edwards: **Badminton (Technique, Tactics, Training)**, Growood Sport Guides, British Library, 1991.
- Peter. Roper: **Badminton (The Skills of The Game)**, Growood Sport Guides, British Library, 1995.
- Ralphb. Billou: **Teqching Badminton**, Surjeet Publication, 1988.
- Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg, **Motor Learning and Performance**, England, Human Kinetics, 2000.
- Robert, N.Singer: **Motor Learning and Human performance**, Mac nillan publishing Co. ING, 1982.
- Sage. G. H: **Motor Learning and Control**, wm, C, publishers, 1984.
- Schmidt a.richard and craing a.wriberg :**motor learning and performance**. Human kcnycs, 2000.
- Schmidt and Lee: **Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis**, Human Kinetics 1999.
- Singer. N. Robert: **Motor Learning and Human Performance**, Macmillan Publishing GOINC, Newyork, 1980.

- STALLING L: **MOTOR LEARNING FROM THEORY TO PRACTICE**, M, COMPAY, 1982.
- Zaciorkiy, A.M: **Die Körperliche Eigenschaften, Des Sportlers Berlin**, 1968.

الملاحق

ملحق (1)

يبين أسماء السادة المتخصصين الذين تم إجراء المقابلات معهم

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص
1	أ.د. مجيد جاسب حسين	فلسفة التدريب (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
2	أ.د. عبد الرزاق كاظم علي	التدريب الرياضي (جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
3	أ.د. رحيم عطية جناتي	الاختبارات والقياس (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
4	أ.م.د. محمد حسين حميدي	البايوميكانيك (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
5	أ.د. كمال ياسين لطيف	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
6	أ.م.د. محمد صبيح حسن	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
7	أ.د. وسام صلاح عبد الحسين	التعلم الحركي (جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
8	أ.م.د. حذيفة ابراهيم خليل	التدريب الرياضي (جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
9	أ.م.د. سيف عباس جهاد	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
	أ.م.د. احمد حنون خنجر	البايوميكانيك (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
10	أ.م.د. مصطفى عبد الزهرة عبود	الاختبارات والقياس (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
11	م.د. وسام حميد الغرابوي	الاختبارات والقياس (وزارة التربية - مديرية تربية ميسان)
12	م.د. شهاب احمد كاظم	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

ملحق (2)

يبين اسماء السادة رئيس واعضاء اللجنة العلمية لإقرار العنوان

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص
1	أ.د. محمد صبيح حسن	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
2	أ.م.د. حذيفة ابراهيم خليل	التدريب الرياضي (جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
3	أ.م.د. سيف عباس جهاد	التدريب الرياضي (جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
4	أ.د. ماجد عزي لفته عضواً ومشرفاً	التدريب الرياضي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

ملحق (4)

يبين استمارة تسجيل اختبار كوين للرشاقة لفريق العمل المساعد

ت	اسم اللاعب	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	افضل زمن	الملاحظات
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

ملحق (5)

يبين اسماء السادة كادر العمل المساعد

الاختصاص	اللقب العلمي وأسم المختص	ت
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.د محمد حسين حميدي	1
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ.م.د احمد حنون خنجر	2
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ا.م.د سيف عباس جهاد	3
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.د شهاب احمد كاظم	4
جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	م.م فراس جاسب حسين	5
جامعة ميسان - كلية القانون	م.م علاء جواد كاظم	6
مديرية تربية ميسان	م.م محمد هاتو علي	7
جامعة ميسان - قسم النشاطات الطلابية	بهاء جلال دانيال	8
كلية المنارة	مرتضى سلطان	9
طالب دراسات عليا / ماجستير	محمد شهاب عبد الرزاق	10
طالب دراسات عليا / ماجستير	محمد حسن بدن	11

ملحق (6)

يبين كتاب تسهيل مهمة الى الاتحاد الفرعي للريشة الطائرة في ميسان

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
MISSAN OF UNIVERSITY
College of Physical Education
and Sports Scienc

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الشؤون العلمية والدراسات العليا

No .
Date / /

العدد: ٢٨ / ١٥
التاريخ: ٢٠١٩ / ١ / ٢٠

السى / الاتحاد الفرعي للريشة الطائرة في ميسان
م / تسهيل مهمة

نهدىكم أطيب التحيات ،
تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا راجين تسهيل
مهمته طالب الماجستير (عباس جاسم رسن) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض إكمال
إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمرينات السرعة الخاصة في تطوير بعض القابليات الحركية
والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة)) .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للمسيرة العلمية مع التقدير


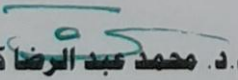
أ.م.د. محمد عبد الرضا كريم
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
٢٠١٩/١/ ٢٠

نسخه منه إلى /
❖ مكتب السيد العميد... للتعويض بالاطلاع مع التقدير
❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض اعلاه مع التقدير
❖ الدراسات العليا ... للحفاظ مع الاوليات مع التقدير
❖ الصادرة

Web site / www.uomisan.edu.iq/sport العراق - ميسان - طريق الكحلان Email: sport@uomisan.edu.iq

ملحق (7)

يبين كتاب تسهيل مهمة الى ممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان

Ministry of Higher Education and Scientific Research MISSAN OF UNIVERSITY College of Physical Education and Sports Scienc		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الشؤون العلمية والدراسات العليا
No .		العدد: ٢٧ / ١٥
Date / /		التاريخ: ٢٠١٩ / ١ / ٢٠
الى / ممثلية اللجنة الاولمبية في ميسان م / تسهيل مهمة		
تهديكم أطيب التحيات ،		
تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (عباس جاسم رسن) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض إكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات السرعة الخاصة في تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعبي الريشة الطائرة)) .		
شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية مع التقدير		
 أ.م.د. محمد عبد الرضا كريم		
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا		
٢٠١٩/١/ ٢٠		
نسخه منه الى /		
❖ مكتب السيد العميد... للفضل بالاطلاع مع التقدير		
❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض أعلاه مع التقدير		
❖ الدراسات العليا للحفاظ مع الاوليات مع التقدير		
❖ الصادرة		
العراق - ميسان - طريق الكحلأء		Email: sport@uomisan.edu.iq
ab site / www.uomisan.edu.iq/sport		

ملحق (8)

يبين الوحدات التدريبية الاساسية للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لعينة البحث

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأُسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: 2019/2/6

شدة التدريب: (75%)

زمن الوحدة: (52,55 /د)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	شدة التمرين	التكرارات	زمن الاداء للتمرين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء الكلي	الملاحظات
القسم الرئيسي	1	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) ففترات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساار بأسرع وقت ممكن.	%75	1×4	30 /ثانية	1 /دقيقة	6 /د	
	2	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) ففترات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساار بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.		1×4	30 /ثانية	1 /دقيقة	6 /د	
	3	الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.		1×5	25 /ثانية	1 /دقيقة	7,08 /د	
	4	الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.		1×4	32 /ثانية	1 /دقيقة	6,13 /د	
	5	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.		1×2	30 /ثانية	1 /دقيقة	3 /د	
	6	الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.		1×2	35 /ثانية	1 /دقيقة	3,16 /د	
	7	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.		1×2	26 /ثانية	1 /دقيقة	2,52 /د	
	8	الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.		1×2	23 /ثانية	1 /دقيقة	2,46 /د	
	9	الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.		1×4	28 /ثانية	1 /دقيقة	5,8 /د	
	10	الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.		1×4	30 /ثانية	1 /دقيقة	6 /د	
	11	الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.		1×2	28 /ثانية	1 /دقيقة	2,56 /د	
	12	الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.		1×2	28 /ثانية	1 /دقيقة	2,56 /د	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعب الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عربي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأسبوع: الاول
 الوحدة التدريبية: (2)
 اليوم والتاريخ: 2019/2/9
 شدة التدريب: (80%)
 زمن الوحدة: (52د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	5,8 / د	1 / دقيقة	28 / ثانية	1×4		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) ففترات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساى بأسرع وقت ممكن.	1	القسم الرئيسي
	5,8 / د	1 / دقيقة	28 / ثانية	1×4		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) ففترات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساى بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	2	
	6,9 / د	1 / دقيقة	23 / ثانية	1×5		الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	3	
	6 / د	1 / دقيقة	30 / ثانية	1×4		الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	4	
	2,56 / د	1 / دقيقة	28 / ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً دخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	5	
	3,1 / د	1 / دقيقة	33 / ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	6	
	2,48 / د	1 / دقيقة	24 / ثانية	1×2	80%	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	7	
	2,44 / د	1 / دقيقة	22 / ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	8	
	5,7 / د	1 / دقيقة	26 / ثانية	1×4		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	9	
	5,8 / د	1 / دقيقة	28 / ثانية	1×4		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	10	
	2,52 / د	1 / دقيقة	26 / ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	11	
	2,52 / د	1 / دقيقة	26 / ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية للاعبى الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الاعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأسبوع: الاول والثاني
 الوحدة التدريبية: (3) (4)
 اليوم والتاريخ: 11 و 2019/2/13
 شدة التدريب: (85%)
 زمن الوحدة: (46,52/د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	4,7 /د	1 دقيقة	26 /ثانية	1×3		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) ففزات اماما (5) جانبا لليمين و(5) خلفا و (5) جانبا لليساى بأسرع وقت ممكن.	1	القسم الرئيسي
	4,7 /د	1 دقيقة	26 /ثانية	1×3		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) ففزات اماما (5) جانبا لليمين و(5) خلفا و (5) جانبا لليساى بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	2	
	5,7 /د	1 دقيقة	21 /ثانية	1×4		الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	3	
	4,8 /د	1 دقيقة	28 /ثانية	1×3		الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	4	
	2,52 /د	1 دقيقة	26 /ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً دخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	5	
	3 /د	1 دقيقة	31 /ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	6	
	2,44 /د	1 دقيقة	22 /ثانية	1×2	85%	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	7	
	2,40 /د	1 دقيقة	20 /ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	8	
	4,6 /د	1 دقيقة	24 /ثانية	1×3		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	9	
	4,7 /د	1 دقيقة	26 /ثانية	1×3		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	10	
	2,48 /د	1 دقيقة	24 /ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	11	
	2,48 /د	1 دقيقة	24 /ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية للاعبى الريشة الطائرة
 المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأسبوع: الثاني والرابع
 الوحدة التدريبية: (5) (11)
 اليوم والتاريخ: 2/16 و 2019/ 3/2
 شدة التدريب: (90%)
 زمن الوحدة: (79.85/د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	د /7,6	دقيقة /1.30	24/ ثانية	1×4	%90	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) قفزات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساى بأسرع وقت ممكن.	1	القسم الرئيسي
	د /7,6	دقيقة /1.30	24/ ثانية	1×4		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) قفزات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساى بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	2	
	د /8 ,8	دقيقة /1.30	19/ ثانية	1×5		الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	3	
	د /7,7	دقيقة /1.30	26/ ثانية	1×4		الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	4	
	د /5,5	دقيقة /1.30	24/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً دخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	5	
	د /6,15	دقيقة /1.30	29/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	6	
	د /5,30	دقيقة /1.30	20/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	7	
	د /5,34	دقيقة /1.30	18/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	8	
	د /7,46	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×4		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	9	
	د /7,6	دقيقة /1.30	24/ ثانية	1×4		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	10	
	د /4 ,5	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	11	
	د /4 ,5	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة
 المكيان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)
 زمن الوحدة: (67.54/د)

الأسبوع: الثاني والرابع
 الوحدة التدريبية: (6)
 اليوم والتاريخ: 2/18 و 2019/3/4
 شدة التدريب: (95%)
 زمن الوحدة: (67.54/د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	د /6,46	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×3	%95	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) قفزات اماماً (5) جانبا لليمين و(5) خلفاً و (5) جانبا لليساى بأسرع وقت ممكن.	1	القسم الرئيسي
	د /6,46	دقيقة /1.30	22 /ثانية	1×3		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) قفزات اماماً (5) جانبا لليمين و(5) خلفاً و (5) جانبا لليساى بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	2	
	د /8,11	دقيقة /1.30	17/ ثانية	1×4		الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	3	
	د /6,6	دقيقة /1.30	24/ ثانية	1×3		الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	4	
	د /4,4	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً دخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	5	
	د /5,5	دقيقة /1.30	27/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	6	
	د /4,34	دقيقة /1.30	18/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	7	
	د /4,28	دقيقة /1.30	16/ ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	8	
	د /6,33	دقيقة /1.30	20/ ثانية	1×3		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	9	
	د /6,46	دقيقة /1.30	22/ ثانية	1×2		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	10	
	د /4,3	دقيقة /1.30	20/ ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	11	
	د /4,3	دقيقة /1.30	20/ ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعب الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: (1) (2) (3)

اليوم والتاريخ: 20 و 23 و 2019/2/25

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (66.35/د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	7د	2 دقيقة	20 ثانية	1×3		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) قفزات اماماً (5) جانبا لليمين و(5) خلفاً و (5) جانبا لليسر بأسرع وقت ممكن.	1	القسم الرئيسي
	7د	2 دقيقة	20 ثانية	1×3		الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) قفزات اماماً (5) جانبا لليمين و(5) خلفاً و (5) جانبا لليسر بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	2	
	8,45د	2 دقيقة	15 ثانية	1×4		الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	3	
	6,46د	2 دقيقة	22 ثانية	1×3		الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	4	
	4,40د	2 دقيقة	20 ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً دخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	5	
	4,50د	2 دقيقة	25 ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	6	
	4,32د	2 دقيقة	16 ثانية	1×2	%100	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	7	
	4,28د	2 دقيقة	14 ثانية	1×2		الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	8	
	6,44د	2 دقيقة	18 ثانية	1×3		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	9	
	7د	2 دقيقة	20 ثانية	1×3		الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	10	
	4,36د	2 دقيقة	18 ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	11	
	4,36د	2 دقيقة	18 ثانية	1×2		الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعب الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عربيي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شواخص, شريط لاصق, صافرة,
 ساعة توقيت, مضارب, ريش)

الأسبوع: السابع
 الوحدة التدريبية: (1)
 اليوم والتاريخ: 2019/3/19
 شدة التدريب: (85%)
 زمن الوحدة: (59,38/د)

الملاحظات	زمن الاداء الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء للتمرين	التكرارات	شدة التمرين	التمرين أو النشاط	ت	أقسام الوحدة التدريبية
	3,25 / د	1,30 / دقيقة	25 / ثانية	1×3		الوقوف بين شاخصين عند سماع الصافرة الأولى يلمس اللاعب الشاخص الأيمن وعند سماع الصافرة الثانية يلمس الشاخص الأيسر ثم الانطلاق لمسافة (20متر) بأسرع وقت ممكن . التكرار الثاني بالعكس.	1	القسم الرئيسي
	3,5 / د	1.30 / دقيقة	30 / ثانية	1×3		الوقوف بين شاخصين المسافة بينهما (20 متر) عند سماع الصافرة الانطلاق إلى اليمين لملامسة الشاخص والعودة إلى الشاخص بجهة اليسار. يعاد التكرار الثاني بعكس الاتجاه.	2	
	3,5 / د	1.30 / دقيقة	30 / ثانية	1×3		من الانبساط عند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة (30متر) بأقصى سرعة ممكنة.	3	
	3,5 / د	1.30 / دقيقة	30 / ثانية	1×3		الوقوف داخل مستطيل طول (2متر) وعرض (1متر) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز إلى الامام بكتلتا الرجلين والهرولة في نفس المكان (6مرة) ثم إلى الجانب الأيمن والهرولة في المكان (6مرة) ثم جانباً إلى الخلف والهرولة في المكان (6مرة) ثم القفز إلى اليسار والهرولة (6مرة) باتجاه عقرب الساعة.	4	
	8 / د	1.30 / دقيقة	30 / ثانية	1×4		الركض بكتلتا الرجلين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكنة.	5	
	5,4 / د	1.30 / دقيقة	36 / ثانية	1×4		القفز بالقدم اليمين بين (10 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكن. التكرار الآخر يكون بالقدم اليسار.	6	
	5,30 / د	1.30 / دقيقة	22 / ثانية	1×3		الوقوف امام (5 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (3متر) ويبعد اللاعب عن الشواخص (3متر) امامها عند سماع الصافرة ينطلق إلى الشاخص رقم (1) والعودة إلى نقطة البداية.	7	
	5.30 / د	1.30 / دقيقة	20 / ثانية	1×3	85%	الوقوف امام ملعب الريشة الطائرة وتحديد (10) نقاط على مناطق التقاء الخطوط الجانبية وترقيمها وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى النقطة (1) ثم 2 ثم 10..... (10) لانهاء التحدي المطلوب.	8	
	5.36 / د	1.30 / دقيقة	22 / ثانية	1×3		الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	9	
	5, 42 / د	1.30 / دقيقة	24 / ثانية	1×3		الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريش في النقاط المحددة على الشبكة وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	10	
	5,42 / د	1.30 / دقيقة	24 / ثانية	1×3.		تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط أخر مقابلة لها في نهاية الملعب الريشة الطائرة حيث يقوم اللاعب بالوقوف امام الشبكة من النقطة رقم (1) والانطلاق إلى النقطة رقم (2) للمسها ثم الانطلاق إلى النقطة رقم (3) قرب الشبكة ثم إلى أخر نقطة هي (10) حيث يكون المس للنقاط الموجودة في نهاية الملعب.	11	
	6,1 / د	1.30 / دقيقة	27 / ثانية	1×3		الوقوف امام الشبكة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريشة في النقاط المحددة في نهاية الملعب خلف اللاعب وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) ثم إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) قرب الشبكة والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	12	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعب الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شواخص, شريط لاصق, صافرة,
ساعة توقيت, مضارب, ريش)

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: 2019/3/23

شدة التدريب: (90%)

زمن الوحدة: (23,71/د)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	شدة التمرين	التكرارات	زمن الاداء للتمرين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء الكلي	الملاحظات
القسم الرئيسي	1	الوقوف بين شاخصين عند سماع الصافرة الأولى يلمس اللاعب الشاخص الأيمن وعند سماع الصافرة الثانية يلمس الشاخص الأيسر ثم الانطلاق لمسافة (20متر) بأسرع وقت ممكن . التكرار الثاني بالعكس.	%90	1×3	23 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,45 /د	
	2	الوقوف بين شاخصين المسافة بينهما (20 متر) عند سماع الصافرة الانطلاق إلى اليمين لملامسة الشاخص والعودة إلى الشاخص بجهة اليسار. يعاد التكرار الثاني بعكس الاتجاه.		1×3	28 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,7 /د	
	3	من الانبساط عند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة (30متر) بأقصى سرعة ممكنة.		1×3	28 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,7 /د	
	4	الوقوف داخل مستطيل طول (2متر) وعرض (1متر) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز إلى الامام بكتلا الرجلين والهرولة في نفس المكان (6مرة) ثم إلى الجانب الأيمن والهرولة في المكان (6مرة) ثم جانباً إلى الخلف والهرولة في المكان (6مرة) ثم القفز إلى اليسار والهرولة (6مرة) باتجاه عقرب الساعة.		1×3	28 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,7 /د	
	5	الركض بكتلا الرجلين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكنة.		1×4	28 /ثانية	1.30 /دقيقة	7,8 /د	
	6	القفز بالقدم اليمين بين (10 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكن. التكرار الآخر يكون بالقدم اليسار.		1×4	34 /ثانية	1.30 /دقيقة	8,26 /د	
	7	الوقوف امام (5 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (3متر) ويبعد اللاعب عن الشواخص (3متر) امامها عند سماع الصافرة ينطلق إلى الشاخص رقم (1) والعودة إلى نقطة البداية.		1×3	20 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,3 /د	
	8	الوقوف امام ملعب الريشة الطائرة وتحديد (10) نقاط على مناطق التقاء الخطوط الجانبية وترقيمها وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى النقطة (1) ثم 2 ثم 3..... (10) لانهاء التحدي المطلوب.		1×3	19 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,27 /د	
	9	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).		1×3	20 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,3 /د	
	10	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريش في النقاط المحددة على الشبكة وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).		1×3	22 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,4 /د	
	11	تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط أخر مقابلة لها في نهاية الملعب الريشة الطائرة حيث يقوم اللاعب بالوقوف امام الشبكة من النقطة رقم (1) والانطلاق إلى النقطة رقم (2) للمسهة ثم الانطلاق إلى النقطة رقم (3) قرب الشبكة ثم إلى أخر نقطة هي (10) حيث يكون المس للنقاط الموجودة في نهاية الملعب.		1×3	22 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,4 /د	
	12	الوقوف امام الشبكة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريشة في النقاط المحددة في نهاية الملعب خلف اللاعب وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) ثم إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) قرب الشبكة والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).		1×3	25 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,55 /د	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعب الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عربيي
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شواخص, شريط لاصق, صافرة,
ساعة توقيت, مضارب, ريش)

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: 2019/3/25

شدة التدريب: (95%)

زمن الوحدة: (41,8د)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	شدة التمرين	التكرارات	زمن الاداء للتمرين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء الكلي	الملاحظات
القسم الرئيسي	1	الوقوف بين شاخصين عند سماع الصافرة الأولى يلمس اللاعب الشاخص الأيمن وعند سماع الصافرة الثانية يلمس الشاخص الأيسر ثم الانطلاق لمسافة (20متر) بأسرع وقت ممكن . التكرار الثاني بالعكس.	%95	1×2	21 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,42 /د	
	2	الوقوف بين شاخصين المسافة بينهما (20 متر) عند سماع الصافرة الانطلاق إلى اليمين لملامسة الشاخص والعودة إلى الشاخص بجهة اليسار. يعاد التكرار الثاني بعكس الاتجاه.		1×2	26 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,52 /د	
	3	من الانبساط عند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة (30متر) بأقصى سرعة ممكنة.		1×2	26 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,52 /د	
	4	الوقوف داخل مستطيل طول (2متر) وعرض (1متر) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز إلى الامام بكلتا الرجلين والهرولة في نفس المكان (6مرة) ثم إلى الجانب الأيمن والهرولة في المكان (6مرة) ثم جانباً إلى الخلف والهرولة في المكان (6مرة) ثم القفز إلى اليسار والهرولة (6مرة) باتجاه عقرب الساعة.		1×2	26 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,52 /د	
	5	الركض بكلتا الرجلين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكنة.		1×3	26 /ثانية	1.30 /دقيقة	5,48 /د	
	6	القفز بالقدم اليمين بين (10 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكن. التكرار الآخر يكون بالقدم اليسار.		1×3	32 /ثانية	1.30 /دقيقة	6,6 /د	
	7	الوقوف امام (5 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (3متر) ويبعد اللاعب عن الشواخص (3متر) امامها عند سماع الصافرة ينطلق إلى الشاخص رقم (1) والعودة إلى نقطة البداية.		1×2	18 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,36 /د	
	8	الوقوف امام ملعب الريشة الطائرة وتحديد (10) نقاط على مناطق التقاء الخطوط الجانبية وترقيمها وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى النقطة (1) ثم (2) ثم (3).... (10) لانهاء التحدي المطلوب.		1×2	17 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,34 /د	
	9	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	18 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,36 /د	
	10	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريش في النقاط المحددة على الشبكة وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	20 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,40 /د	
	11	تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط أخر مقابلة لها في نهاية الملعب الريشة الطائرة حيث يقوم اللاعب بالوقوف امام الشبكة من النقطة رقم (1) والانطلاق إلى النقطة رقم (2) للمسها ثم الانطلاق إلى النقطة رقم (3) قرب الشبكة ثم إلى آخر نقطة هي (10) حيث يكون المس للنقاط الموجودة في نهاية الملعب.		1×2	20 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,40 /د	
	12	الوقوف امام الشبكة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريشة في النقاط المحددة في نهاية الملعب خلف اللاعب وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) ثم إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) قرب الشبكة والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	22 /ثانية	1.30 /دقيقة	3,44 /د	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعبى الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شواخص, شريط لاصق, صافرة,
 ساعة توقيت, مضارب, ريش)

الأُسبوع: الخامس والسادس والثامن
 الوحدة التدريبية: (3+2+1) (3+2+1) (3+2+1)
 اليوم والتاريخ: 6-9-11-13-16-18-27-30/3 و 2019/4/1
 شدة التدريب: (100%)
 زمن الوحدة: (71,8د)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	شدة التمرين	التكرارات	زمن الاداء للتمرين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء الكلي	الملاحظات
القسم الرئيسي	1	الوقوف بين شاخصين عند سماع الصافرة الأولى يلمس اللاعب الشاخص الأيمن وعند سماع الصافرة الثانية يلمس الشاخص الأيسر ثم الانطلاق لمسافة (20متر) بأسرع وقت ممكن . التكرار الثاني بالعكس.	%100	1×3	19/ ثانية	2/ دقيقة	6,57/ د	
	2	الوقوف بين شاخصين المسافة بينهما (20 متر) عند سماع الصافرة الانطلاق إلى اليمين لملامسة الشاخص والعودة إلى الشاخص بجهة اليسار. يعاد التكرار الثاني بعكس الاتجاه.		1×3	24/ ثانية	2/ دقيقة	7,12/ د	
	3	من الانبساط عند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة (30متر) بأقصى سرعة ممكنة.		1×3	24/ ثانية	2/ دقيقة	7,12/ د	
	4	الوقوف داخل مستطيل طول (2متر) وعرض (1متر) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز إلى الامام بكتلتا الرجلين والهرولة في نفس المكان (6مرة) ثم إلى الجانب الأيمن والهرولة في المكان (6مرة) ثم جانباً إلى الخلف والهرولة في المكان (6مرة) ثم القفز إلى اليسار والهرولة (6مرة) باتجاه عقرب الساعة.		1×3	24/ ثانية	2/ دقيقة	7,12/ د	
	5	الركض بكتلتا الرجلين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكنة.		1×3	24/ ثانية	2/ دقيقة	7,12/ د	
	6	القفز بالقدم اليمين بين (10 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكن. التكرار الآخر يكون بالقدم اليسار.		1×3	30/ ثانية	2/ دقيقة	7,30/ د	
	7	الوقوف امام (5 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (3متر) ويبعد اللاعب عن الشواخص (3متر) امامها عند سماع الصافرة ينطلق إلى الشاخص رقم (1) والعودة إلى نقطة البداية.		1×2	16/ ثانية	2/ دقيقة	4,32/ د	
	8	الوقوف امام ملعب الريشة الطائرة وتحديد (10) نقاط على مناطق التقاء الخطوط الجانبية وترقيمها وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى النقطة (1) ثم 2 ثم 10..... (10) لانهاء التحدي المطلوب.		1×2	15/ ثانية	2/ دقيقة	4,30/ د	
	9	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	16/ ثانية	2/ دقيقة	4,32/ د	
	10	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريش في النقاط المحددة على الشبكة وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	18/ ثانية	2/ دقيقة	4,36/ د	
	11	تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط أخر مقابلة لها في نهاية الملعب الريشة الطائرة حيث يقوم اللاعب بالوقوف امام الشبكة من النقطة رقم (1) والانطلاق إلى النقطة رقم (2) للمسهة ثم الانطلاق إلى النقطة رقم (3) قرب الشبكة ثم إلى آخر نقطة هي (10) حيث يكون المس للنقاط الموجودة في نهاية الملعب.		1×2	18/ ثانية	2/ دقيقة	4,36/ د	
	12	الوقوف امام الشبكة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريشة في النقاط المحددة في نهاية الملعب خلف اللاعب وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) ثم إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) قرب الشبكة والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى آخر نقطة هي رقم (10).		1×2	20/ ثانية	2/ دقيقة	4,40/ د	

ملحق (9)

يبين ورقة العمل للوحدات التدريبية الأساسية التي راعى الباحث من خلالها الفروق الفردية لدى عينة البحث

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
 الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
 الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية)
 الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شريط لاصق, سلم ارضي, صافرة,
 ساعة توقيت)

الأُسبوع: الاول
 الوحدة التدريبية: (1)
 اليوم والتاريخ: 2019/2/6
 شدة التدريب: (75%)
 زمن الوحدة: (30,35/د)

ت	التمرين أو النشاط	يوسف جبار	علي نعمة	غيث اياذ	احمد عبد الرحمن	جعفر حافظ	الملاحظات
1	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بكلتا القدمين (5) قفزات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساار بأسرع وقت ممكن.	30 /ثانية	29 /ثانية	31 /ثانية	28 /ثانية	29 /ثانية	
2	الوقوف امام شكل (+) على الارض القفز بالقدم اليمين (5) قفزات اماماً (5) جانباً لليمين و(5) خلفاً و (5) جانباً لليساار بأسرع وقت ممكن, التكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	30 /ثانية	29 /ثانية	32 /ثانية	29 /ثانية	28 /ثانية	
3	الوقوف امام سلم ارضي الركض من بداية السلم بكلتا الرجلين والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن.	25 /ثانية	24 /ثانية	23 /ثانية	26 /ثانية	27 /ثانية	
4	الوقوف امام سلم ارضي القفز بالرجل اليمين من بداية السلم والرجوع الى الخلف بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	32 /ثانية	30 /ثانية	33 /ثانية	31 /ثانية	31 /ثانية	
5	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين.	30 /ثانية	29 /ثانية	31 /ثانية	32 /ثانية	29 /ثانية	
6	الوقوف امام سلم القفز بالقدم اليمين اماماً داخل السلم ثم القفز خارج السلم يمينا ثم العودة الى داخل السلم ثم القفز يساراً والعودة الى السلم ثم القفز الى الامام وتكملة التمرين. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	35 /ثانية	34 /ثانية	34 /ثانية	36 /ثانية	37 /ثانية	
7	الوقوف امام سلم القفز بكلتا الرجلين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم.	26 /ثانية	27 /ثانية	28 /ثانية	29 /ثانية	25 /ثانية	
8	الوقوف امام سلم القفز بالرجل اليمين وعند سماع الصافرة القفز خطوتين الى الامام ثم القفز خطوة واحدة الى الخلف ونهاية التمرين الى تكملة السلم. والتكرار الثاني يبدأ بالرجل اليسار.	23 /ثانية	24 /ثانية	25 /ثانية	26 /ثانية	25 /ثانية	
9	الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بكلتا الرجلين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن.	28 /ثانية	27 /ثانية	29 /ثانية	30 /ثانية	29 /ثانية	
10	الوقوف امام خط مستقيم طول (5) متر الحجل بالرجل اليمين على جانبي الخط على ان لا تلامس الرجلين الخط والعودة بأسرع وقت ممكن. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	30 /ثانية	31 /ثانية	32 /ثانية	29 /ثانية	30 /ثانية	
11	الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بكلتا الرجلين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق.	28 /ثانية	30 /ثانية	29 /ثانية	27 /ثانية	29 /ثانية	
12	الوقوف امام شكل مرسوم على الارض يشبه حرف (Z) القفز اماماً وخلفاً بالرجل اليمين على الخط الاسفل بداية الحرف (5) مرات ثم (5) مرات يمينا يساراً على الخط الوسط للحرف ثم (5) مرات اماماً خلفاً على خط الحرف الاعلى. ثم العودة للخلف عكس التكرار السابق. التكرار الثاني يكون بالرجل اليسار.	28 /ثانية	30 /ثانية	29 /ثانية	28 /ثانية	27 /ثانية	

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية للاعبى الريشة الطائرة

المكان: قاعة اللجنة الاولمبية للشهيد وسام عريبي
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: (فترة الإعداد الخاص) المتقدمين (5) لاعبين
الهدف التدريب: (تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الاساسية)
الأدوات المستخدمة: (ارض مستوية, شواخص, شريط لاصق, صافرة,
ساعة توقيت, مضارب, ريش)

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: 2019/3/23

شدة التدريب: (90%)

زمن الوحدة: (36,06/د)

ت	التمرين أو النشاط	يوسف جبار	علي نعمة	غيث اباد	احمد عبد الرحمن	جعفر حافظ	الملاحظات
1	الوقوف بين شاخصين عند سماع الصافرة الأولى يلمس اللاعب الشاخص الأيمن وعند سماع الصافرة الثانية يلمس الشاخص الأيسر ثم الانطلاق لمسافة (20متر) بأسرع وقت ممكن . التكرار الثاني بالعكس.	25 / ثانية	24 / ثانية	23 / ثانية	24 / ثانية	26 / ثانية	
2	الوقوف بين شاخصين المسافة بينهما (20 متر) عند سماع الصافرة الانطلاق إلى اليمين لملامسة الشاخص والعودة إلى الشاخص بجهة اليسار. يعاد التكرار الثاني بعكس الاتجاه.	30 / ثانية	31 / ثانية	32 / ثانية	31 / ثانية	29 / ثانية	
3	من الانبساط عند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة (30متر) بأقصى سرعة ممكنة.	30 / ثانية	29 / ثانية	30 / ثانية	31 / ثانية	30 / ثانية	
4	الوقوف داخل مستطيل طول (2متر) وعرض (1متر) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالقفز إلى الامام بكلتا الرجلين والهرولة في نفس المكان (6مرة) ثم إلى الجانب الأيمن والهرولة في المكان (6مرة) ثم جانباً إلى الخلف والهرولة في المكان (6مرة) ثم القفز إلى اليسار والهرولة (6مرة) باتجاه عقرب الساعة.	30 / ثانية	29 / ثانية	28 / ثانية	31 / ثانية	32 / ثانية	
5	الركض بكلتا الرجلين بين (10 شواخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكنة.	30 / ثانية	31 / ثانية	29 / ثانية	32 / ثانية	28 / ثانية	
6	القفز بالقدم اليمين بين (10 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (1) متر وعند النهاية الدوران والعودة إلى نقطة البداية بأسرع وقت ممكن. التكرار الأخر يكون بالقدم اليسار.	36 / ثانية	35 / ثانية	34 / ثانية	35 / ثانية	37 / ثانية	
7	الوقوف امام (5 شاخص) المسافة بين شاخص وآخر (3متر) ويبعد اللاعب عن الشواخص (3متر) امامها عند سماع الصافرة ينطلق إلى الشاخص رقم (1) والعودة إلى نقطة البداية.	22 / ثانية	23 / ثانية	24 / ثانية	25 / ثانية	23 / ثانية	
8	الوقوف امام ملعب الريشة الطائرة وتحديد (10) نقاط على مناطق التقاء الخطوط الجانبية وترقيمها وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب إلى النقطة (1) ثم 2 ثم (10) لإنهاء التحدي المطلوب.	20 / ثانية	21 / ثانية	19 / ثانية	22 / ثانية	21 / ثانية	
9	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	22 / ثانية	21 / ثانية	23 / ثانية	21 / ثانية	20 / ثانية	
10	الوقوف في نهاية ملعب الريشة الطائرة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريش في النقاط المحددة على الشبكة وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	24 / ثانية	23 / ثانية	25 / ثانية	25 / ثانية	23 / ثانية	
11	تحديد (5) نقاط على الشبكة و(5) نقاط أخر مقابلة لها في نهاية الملعب الريشة الطائرة حيث يقوم اللاعب بالوقوف امام الشبكة من النقطة رقم (1) والانطلاق إلى النقطة رقم (2) للمسها ثم الانطلاق إلى النقطة رقم (3) قرب الشبكة ثم إلى أخر نقطة هي (10) حيث يكون المس للنقاط الموجودة في نهاية الملعب.	24 / ثانية	25 / ثانية	26 / ثانية	23 / ثانية	25 / ثانية	
12	الوقوف امام الشبكة مع مسك المضرب تحديد (5) نقاط على الشبكة حيث يقوم المدرب برمي الريشة في النقاط المحددة في نهاية الملعب خلف اللاعب وتكون هناك (5) نقاط مقابلة لها في نهاية الملعب عند سماع الصافرة الانطلاق من نقطة رقم (1) ثم إلى نقطة رقم (2) لإرجاع الريشة والعودة إلى نقطة رقم (3) قرب الشبكة والانطلاق إلى نقطة رقم (4) ثم إلى أخر نقطة هي رقم (10).	27 / ثانية	29 / ثانية	28 / ثانية	28 / ثانية	26 / ثانية	



**Ministry of Higher Education and
Scientific Research
University of Misan
College of Physical Education and
sports science**

**Effect of special exercises on developing some
physical characteristics motor compatibility
and basic skills for flying
badminton players**

**Thesis Submitted by
Abbass Jaism Rasen Al Kaabi**

**Thesis submitted to the council of the College of Physical Education
and sports science – University of Misan as a partial of Master
degree in physical education and sports science**

**Supervisor
Prof. Dr. Majad Aziez Lafita**

Abstract

((Effect of special exercises on developing some physical characteristics motor compatibility and basic skills for flying badminton players))

Researcher

Abbas Jassem Rassen Al Kaabi

2020 AD

Supervisor

Prof. Dr. Majid Aziz Lafita

1441 H

The aim of the study is to prepare special exercises for speed and to know the effect of these exercises on the development of some motor abilities and basic skills as well as to know the proportion of the development of the players of the province of Masin badminton, and in the light of the aims the researcher hypothesized the effectiveness of special exercises for the speed of badminton players in the province of Masin. As well as that special exercises for speed affect the mobility and skills of the basic players and that there are differences in the rates of development between them in the sample research.

The researcher used the experimental method to design the experimental and control groups to match the nature of the study. The research society was determined in a deliberate manner. The researcher also chose the research sample by deliberate method, which included 10 players from the Masin governorate, representing (76%92) of the research community after the researcher excluded (3) players to conduct exploratory experiments on them, and the researcher divided the sample random way into two groups, and also the homogeneity in the variables (height, weight age and training time). The researcher prepared his own exercises before applying them to the sample of the research. He conducted an exploratory experiment to test the variables under study on Sunday and Monday, 13/14/1/2019 and then retested after seven days on Monday and Tuesday, 21-22/1/2019 In order

to extract the scientific basis for the tests. Then the researcher conducted a pilot experiment on the special exercises on Monday and Tuesday, 28-29/1/2019. Before the researcher applied his special exercises, he conducted the pre-tests on Saturday and Sunday 2-3/2/2019. The first training unit was implemented on Wednesday, 6/2/2019. Special training for 8 weeks was continued with 3 training units per week and during the special preparation period for the trainer. The last training unit was on 1/4/2019. After the results were obtained, the researcher processed them statistically through the statistical bag (SPSS) vellum (18) to obtain the final results that the researcher presented them with tables, analysis and discussion, and the researcher reached the light of the final results To the following conclusions:-

- 1- The special exercises prepared by the researcher to reduce the effort and time spent by the player and the trainer in the development of skills under study.
- 2- The special speed exercises used in the development of the basic skills of badminton under study were influenced by the research sample.
- 3- influenced the special speed exercises used in the development of motor abilities of (agility, compatibility and flexibility) in the research sample.
- 4- Kinetic abilities (agility, compatibility and flexibility) contribute to the development of basic skills under study with badminton.

In light of the conclusions, the researcher reached the following important Recommendations:-

- 1- Focusing on motor speed exercises and motor abilities (agility, compatibility and flexibility) in training unites to the plyers.
- 2- Conduct studies similar to the same variables of study on other age groups or on other skills in the same sport or in other sports.
- 3- Introducing the sport of badminton within the curricula of elementary, middle and secondary schools in order to create a great sports base for this sport.

4- It is necessary to sensitize trainers and players of the utmost importance of various speed exercises and mobility capabilities in training programs.