

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة التهديف من الحالات الثابتة بكرة القدم لدى لاعبي شباب نادى المهناوية

كرم عدنان كريم

بأشراف د. فايز حسن

١- التعريف بالبحث:

١_١ المقدمة وأهمية البحث :

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

في الارتقاء بمستوى اللعبه نحو الافضل مما جعلها واحده من اكثر الالعاب شعبيه في دول عديده من العالم.وتعد لعبة الريشه الطائره في حالة الضربه الساعه ٢٠٠ميل/ساعه في البطولات العالميه (٢٦:٢٧)كما انها لعبه متكامله من حيث اعتمادها على المتطلبات الاساسيه الشامله لاية لعبه رياضيه اخرى.حيث ان لعبة الريشه الطائره تحتاج وبأستمرار الى ادراك حركي واسع وقدرات بدنيه ومهاريه عاليه لمواجهة ظروف اللعب المختلفه والتغلب عليها وان كل موقف يحتاج الى الادراك والتفكير الصحيحين لاتخاذ القرار المناسب باقصى سرعه وافضل نتيجته وبما ان التفكير السليم والحل المناسب باقصى سرعه وافضل نتيجته

وبما ان التفكير السليم والحل المناسب لا يكون الا بعد ادراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجهه اللاعب مصحوبا بقدرات بدنيه ومهاريا عاليه ((لذا فان معرفة وادراك اللاعب له اهميه كبيره ليس فقط لتعلم اداء المهارات وتنفيذها ولكن لحل المشكلات التي تواجهه اثناء استخدامه مهارات اللاعبه المختلفه.(١٥:١٨٠)

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

١_٢ مشكلة البحث

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

٣-١ هدف البحث:

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

١- ٤ فرض البحث:

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

١_٥ مجالات البحث

١_٥-١ المجال البشري:يمثل لاعبي نادي المهنأوية

١_٥_٢ المجال الزمني :٢٠٠٢-٢٠١٨ الى ٢٣_٢-٢٠١٨

١_٥_٣ المجال المكاني:ساحات الريشه الطائره للاندية

٢- الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم الاحساس:

من المعروف ان الكائن الحي يمتاز عن الجمادات في انه يمتلك جهازا عصبيا يساعد ه على استقبال المؤثرات التي ينبعث عن موضوعات العالم الخارجي ويقوم هذا الجهاز بنقل الاحساسات المختلفة الى المخ لتترجم الى معاني محدده٠٠(٦:١٥٦) ان للانسان خمسة حواس فضلا عن الحاسه الحركيه والحاسه الذهنيه وتعتمد الحاسه الحركي على ادوات استقبال في العضلات والاورتار والمفاصل(١١:٢٥١).

وتقوم عملية الاحساس على اساس فسيولوجي حيث انها استشارات عصبية تتم بواسطة استقبال المستقبلات الحسية المؤثره اتي تقوم بتوصيل هذه المؤثرات الى اجهزة عصبية خاصه تعرف بالمحلات الحسية التي تقوم بتحليل المؤثرات الى عناصر وتتميز خواصها ومميزاتها ثم تقوم بتوصيلها الى المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي (١١:١٢).

وتقسم الاحساسات بوجه عام الى ثلاثة اقسام هي :

١-احساسات خارجيه :هي الاحساسات البصريه والسمعيه والجلديه والشميه والذوقيه.

٢-احساسات حشويه: تنشأ من المعدة والامعاء والقلب وغيرها من الاحساس بالجوع والتعب والعطش

٣-احساسات عقليه او حركيه:وهي تنشأ من تأثير اعضاء خاصه في الاوتار والعضلات والمفاصل وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء وضعفها وعن وضع اطرافنا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازن(٣:٢٠٠)

اما الاحساسات المرتبطه بالنشاط الرياضي فهي :

١-الاحساس الحركي :يعد الاحساس العضلي الحركي من اهم انواع الاحساسات في النشاط الرياضي .

٢-الاحساس بالتوازن: يعتمد على جهاز حفظ التوازن الموجود بالاذن الداخلي والذي يمكننا من معرفة ما اذا كنا واقفين كالمعتاد او مقلوبين وكذلك تتمثل بالزانة والارجحات الهوائية للاعبين الجمباز .

٣-الاحساس اللمسي :يساعد على معرفة طبيعة الاشياء وادراكها من حيث المرونه والصلابه وذلك بملامسة هذه الاشياء لسطح الجلد.

٤-الاحساس البصري:يقوم بدور مهم اذ يؤدي العين دور المستقبل للاحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي اذ يشارك مع جميع انواع الاحساسات الاخرى في ادراك وفهم الاداء الحركي ومطابقته لظروف واطراف النشاط ويساعد على فهم اللاعب لما يقوم به من مهارات(٧:٢٢) ٥- الاحساس السمعي : تؤدي الاذن دور المستقبل للاحساس السمعي والذي له دور رئيسي في النشاط الحركي حيث بدون السمع لايمكن ادراك وفهم الاداء الحركي او تصحيح الاخطاء عن طريق السمع او عن طريق التغذية الراجعة في ذلك الوقت.

٢-١-٢ مفهوم الادراك:

الادراك عبارته عن استجابته عقليه لمثيرات حسيه معينة ويعد من اهم العوامل التي تشكل السلوك الانساني وان سلوك الفرد يمثل انعكاسا لادراكه وان الادراك "هو قدرة في ادارة المعلومات التي تاتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري.(٥:١١)

ويعتمد الادراك على عاملين رئيسيين هما النشاط الذهني ووظائف الاعضاء الحسيه وقد تبين ان تفسير الفرد للمؤثرات الحسيه يتوقف على .(١٣:٨٨)

١-خبراته السابقه

٢-رغبته اتجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظه

٣-حساسيه الاعضاء الحسيه للفرد تجاه ذلك المؤثر

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

اما انواع الادراك ينقسم الى ثلاثه انواع وهي (٢٣:٣٣)

١- الادراك الاولي

ياتي دائما في المهارات الحركيه عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركه

٢- الادراك التفصيلي

ياتي عن طريق الممارسه والخبره

٣- الادراك الكامل

ياتي نتيجة التعلم والممارسه والخبره الميدانيه

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

والتدريب ومن اهم هذه المدركات ما ياتي (١٠:٣٢٠)

١- ادراك الاحساس بالماء للسباحين ولاعبي كرة الماء

٢- ادراك الاحساس بالتوقيت للاعبي الساحة والميدان

٣- ادراك الاحساس بالمسافه للملاكمين والواثيين

٤- ادراك الاحساس بالاداء للاعبي كرة القدم وكرة اليد

٥- ادراك الاحساس بالبساط بالنسبه الى المصارعين

٦- ادراك الاحساس بالعارضه لمسابقي الوثب العالي والقفز بالزانه

٢-١-٣ العلاقه بين الاحساس والادراك

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

الاحساس والادراك علاقته وطيدته لا يمكن اهمالها لان انعدام حاسه من الحواس يؤدي بالتاكيد الى

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

الاعصاب المورده حيث تتم عملية الادراك فعن

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

طريقة البصر تدرك كثير من الموضوعات وتعرف معناها ووظائفها وخصائصها. (٢٧:٢١)

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

العمل العضلي وغالبا ما يسمى هذا الاحساس بالحاسه السادسه (حاسه التقبل الذاتي)(١:١٢١)

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

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

مسببات الحركه بدون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع احيانا الى الاحساس العضلي او ما يسمى

بالحاسه السادسه(٧:١٤)

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

٢-١-٤ اهمية الادراك الحس-حركي في المجال الرياضي

يعد الادراك الحس-حركي مكونا مهما في تنمية وتطور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الاخرى ويكون بمثابة مؤشره.(١٩٩:٥)

والادراك الحس حركي يمكن الفرد الرياضي من التميز بين الادوات التي تناسبه والتي لا تناسبه وتبرز اهمية الادراك الحس-حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج الى مقدار معين من القوة فعندما يتم صد ريشه ساقطه من كرات الريشه فان ذلك يستدعي ان يكون الادراك الحس-حركي حاضراً وقت الاداء.(١١:١٧)

ويرى المختصون في مجال التريبيه الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الاداء في بعضا الاختبارات الخاصه في الادراك الحس-حركي والاداء في اختبارات القدرات الحركيه ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج الجيده في اختبارات الادراك الحس-حركي افضل من غير الرياضي.(٣:٤٩)

العناصر البدنيه للعبة الريشه الطائره:

تهدف القوه في الريشه الطائره الى ضمان قدرة العضله على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصه القدره الانفجاريه كشي اساس في حركات الجسم المختلفه كالوثب للاعلى والطعن لابعد حد ممكن والتحرك بسرعه افضل كما ان لها دورا مهما في المنافسه ذات المدد الطويله.(٢٨:١١٦) اما بالنسبه لمطاولة السرعه فتعتبر مهمه جدا نظرا للعب السريع عند ضرب الريشه قد تستمر احيانا ١٨٠ ضربه

اما بالنسبه لعنصر المرونه وعلى اختلاف انواعها السلبيه والايجابيه لها دورا مهما كعامل مساهم في تسهيل عملية التحرك في الملعب وتنفيذ المهارات جميعها (٣٢:٢٨١) ويعد عنصر الدقه من العناصر المهمه ايضا وذلك لان اللاعب يحتاج الى الدقه لارسال الريشه الى داخل الملعب الصغير وبسرعه عاليه جدا

وعنصر الرشاقه تعتبر من اكثر الصفات البدنيه تاثير ا في الريشه الطائره حيث ينفذ اللعب مهارات مختلفه ومتتابعه وفي مختلف الاتجاهات باقصى سرعه ممكنه بالاضافه الى حركات اللف والدوران والتوازن وتغير الالوضاع بسرعه عاليه كون الرشاقه جزء اساس ومهم من السرعه.(٣٦:١٨)

المهارات الاساسيه للعبة الريشه الطائره:(٤٥:١٨)

١-الارسال

أ-الارسال الطويل

ب-الارسال القصير

٢-الضربه الاماميه

٤-الضربه الخلفيه

٥-الضربه الساحقه

٦-ضربة الابعاد

٣-منهج البحث واجراءاته الميدانيه

٣_١منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته

٣-٢مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية والبالغ عددهم(٢٤) لاعب يمثلون ضمن دوري اندية القطر للدرجه الاولى بكرة الريشه الطائره (المنطقه الشماليه) يمثلون اندية (بيشمركه،السليمانيه،شقلاوه،دينارتا،القلعه،سيروان). بواقع (٤)لاعب لكل نادي

٣_٣وسائل جمع البيانات

٣_٣-١المصادر والمراجع العلمية

٣-٣-٢الاختبارات والمقاييس وتضمنت

٣-٣-٢-١الاختبار القدرات الحس حركيه

٣-٣-٢الاختبارات البدنية

٣-٣-٢الاختبارات المهاريه

٣-٤ الاجهزه والادوات المستخدمه

- ميزان طبي

- ٢_ اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الوقوف على الصندوق: لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للفخذين
- ٣- اختبار ركض بين الشواخص لمسافة ٧م . لقياس الرشاقة
- ٤- اختبار القفز العمود من الثبات: لقياس القوة الانفجارية للرجلين
- ٥_ قياس مطاولة السرعة ركض (١٤٠) ثا

والملحق (٢) يوضح مواصفات الاختبارات البدنيه لعينة البحث

٣_٥_٣ الاختبارات المهاريه

تم اختيار جميع المهارات الاساسيه الخمسه للريشه الطائره. (٦١-١٨:٦٦)

- ١_ اختبار الضربتين الاماميه والخلفيه: لقياس الانجاز في مهارة الضربتين الاماميه والخلفيه
- ٢_ اختبار الارسال القصير: لقياس الانجاز في مهارة الارسال القصير
- ٣_ اختبار الارسال الطويل: لقياس الانجاز في مهارة الارسال الطويل
- ٤_ اختبار الابعاد الدفاعيه: لقياس الانجاز في مهارة الابعاد الدفاعيه
- ٥_ اختبار الضربه الساحقه: لقياس الانجاز في مهارة لضربه الساحقه
- والملحق رقم (٣) يوضح مواصفات الاختبارات المهاريه لعينة البحث

٣-٥-٤ ثبات الاختبار:

٣-٥-٥ موضوعية الاختبار

٣_٦ التجربه الاستطلاعيه:

قامت الباحثه باجراء التجربه الاستطلاعيه للاختبارات الادراكيه الحس_حركيه والبدنيه والمهاريه

على عينه مكونه من

(٥) لاعبين من عينة البحث بهدف

١- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربه الرئيسييه

-التأكد من مدى صلاحية الاختبارات قيد البحث

-تدريب فريق العمل

-حساب الوقت المحدد لتنفيذ الاختبارات

وكان من نتائج تجربته الاستطلاعيه هو تكوين صورته واضحه لدى الباحثه وفريق العمل على طبيعة العمل

٣_٧ تجربته الرئيسييه للاختبارات

تم تطبيق الاختبارات في الملاعب التي يتدرب عليها افراد عينه البحث للفترة من ٢٠-٢-٢٠٠٨ ولغاية ٢٣_٢_٢٠٠٨

وقد قسمت الاختبارات والمقاييس على مدى يومين لكل نادي في اليوم الاول: تم تطبيق (٣) اختبارات بدنيه و(٣) مهاريه في اليوم الثاني: تم تطبيق (٢) اختبارات بدنيه و(٣) مهاريه حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا وهو وقت اجراء التدريبات والمباريات

٣_٨ الوسائل الاحصائيه:(٢٢:٦١-٦٦):

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

جدول رقم (١)

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

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

-				
١.٩٢	٣.٦	سم	اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	١
٢.٠١	٣.٤٥	سم	اختبار الاحساس بالوثب الافقي	٢
٢.٧٦	٥.٢٠	سم	اختبار الاحساس برمي الكرة	٣
٢.٢١	٤.١١	سم	اختبار الاحساس بالوثب العمودي	٤
١.٧١	٢.٩٨	سم	اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الراسي	٥
١.٨٨	٣.٠٦	سم	اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الافقي	٦

من الجدول (١) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاحساس بالقدم المسيطرة بلغت ٣.٦ بانحراف معياري ١.٩٢ اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب الافقي بلغت الوسط الحسابي ٣,٤٥ وبانحراف معياري (٢,٠١) اما اختبار الاحساس برمي الكرة بلغ ٥,٢٠ وبانحراف معياري (٢,٧٦) اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد بلغ الوسط الحسابي ٤,١١ وبانحراف معياري ٢,٢١ اما اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الراسي ٢,٩٨ وبلغ الانحراف المعياري ١,٧١ اما اختبار الاحساس بالفراغ الخطي الافقي بلغ المتوسط الحسابي ٣,٠٦ وبانحراف معياري ١,٨٨.

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية

العناصر البدنية	وحدة القياس	س-	+ ع
القوة الانفجارية للذراعين	م واجزائه	٤.٩٤	٠.٨٤
القوة الانفجارية للرجلين	م واجزائه	٣٩.١١	٥.٩٨

المرونة	سم	١١.٥٦	٤.٨٢
الرشاقة	ثا	٥.١٦	١.٧٦
مطاولة السرعة	ثا	٣٠.٧١	٤.٧٧
الدقة	التكرار	٣٥.١	٥.٧١

من الجدول (٢) يتضح ان قيمة الوسط الحسابي لعنصر القوه الانفجاريه للذراعين (٤,٩٤) والانحراف المعياري (٥,٨٤) في حين ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للقوه الانفجاريه للرجلين ٣٩,١١ وبلغ الانحراف المعياري ٥,٩٨ اما بالنسبه للمرونه كان الوسط الحسابي ١١,٥٦ وبانحراف معياري ٤,٨٢ وفيما يتعلق بالرشاقه بلغ الوسط الحسابي ٥,١٦ وبانحراف معياري ١,٧٦ اما بالنسبه لعنصر مطاولة السرعة فقد بلغ الوسط الحسابي ٣٠,٧١ وبانحراف معياري ٤,٧٧ اما بالنسبه لعنصر الدقه فقد بلغ الوسط الحسابي ٣٥,١ وبانحراف معياري ٥,٧١

جدول رقم (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات المهارية

المهارات الحركية	وحدة القياس	س-	+ ع
١	الارسال الطويل	الدرجة	٢٤.٣
٢	الارسال القصير	الدرجة	٢٧.٦
٣	الضربة الامامية	الدرجة	٢٦.٧١

٤	الضربة الخلفية	الدرجة	١٨.٠٦	٢.٩٧
٥	الضربة الساحقة	الدرجة	٣٧.٦	٥.٢٦
٦	الضربة الابعاد	الدرجة	٢٨.١	٤.٧٧

من الجدول المرقم (٣) يتضحان قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال الطويل قد بلغت ٢٤,٣ وبتحرف معياري ٤,٨٢ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال القصير ٢٧,٦ وبتحرف معياري ٤,٩٨ ومن الجدول ذاته بلغت قيمة الوسط الحسابي للضربة الامامية ٢٦,٧١ وبلغ الانحراف المعياري ٤,٧١ كما ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة الضربة الخلفية ١٨,٠٦ وبلغ الانحراف المعياري ٢,٩٧ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي للضربة الساحقة ٣٧,٦ وبلغ الانحراف المعياري ٥,٢٦ في حين ظهرت قيمة الوسط الحسابي لمهارة ضربه الابعاد ٢٨,١ وبلغ الانحراف المعياري ٤,٧٧

جدول رقم (٤)

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

عناصر اللياقة البدنية والقدرات الادراكية الحس حركية	القوه الانفجاريه للذراعين	القوه الانفجاريه للرجلين	المرونه	الرشاقه	مطاوله السرعة	الدقه
اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	*٠.٣٢	*٠.٤٠	٠.١-	*٠.٢٣	٠.١٨	٠.٦
اختبار الاحساس بالوثب الافقي	*٠.٢٢	٠.١٨	٠.٦-	٠.٠٣	٠.٠٨	٠.٧

اختبار الاحساس برمي الكرة	٠.٣٧-	٠.١٨-	٠.٢٥-	٠.٠٦-	٠.١	٠.٣
اختبار الاحساس بالوثب العمودي	*٠.٢٥	٠.١٩	٠.٦	٠.٠٤-	٠.٧-	٠.٨-
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الراسي	٠.١٢	٠.٣-	٠.١٤	٠.١٨-	٠.٦-	٠.١٥-
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي	٠.١١	*٠.٢١	٠.٠٧	٠.٧-	٠.١١-	٠.١١-

*ارتباط معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ ودرجة حريه ٢٣ حيث بلغت قيمة (ر) الجدوليه (٠,٢١١) من الجدول المرقم(٤) يتضح وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس " بالقدم المسيطره والعناصر البدنيه الاتيه(القوه الانفجاريه للذراعين ،القوه الانفجاريه للرجلين ،الرشاقه) اذ بلغت قيمة (ر)المحتسبه على التوالي (٠,٣٢-٠,٤٠-٠,٢٣)وهي اكبر من القيمه (ر)الجدوليه البالغه(٠,٢١١) عند نسبة خطأ ٠,٠٥ ودرجة حريه (٢٣) كما يتضح من الجدول ذاته وجود علاقته ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي وعنصر القوه الانفجاريه للذراعين اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبه (٠,٢٢)وهي اكبر من قيمه (ر)الجدوليه البالغه (٠,٢١١) عند نسبة خطأ ٠,٠٥ ودرجه حريه (٢٣). اما بالنسبه الى اختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد اظهرت النتائج وجود ارتباط معنويه بينها وبين عنصر القوه الانفجاريه للذراعين اذ بلغ قيمة (ر) المحتسبه(٠,٢٥) و هي اكبر من القيمه الجدوليه البالغ(٠,٢١١) عند نسبة خطأ ٠,٠٥ ودرجة حريه (٢٣) اما بالنسبه الى اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي فقد اظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بينها وبين عنصر القوه الانفجاريه للرجلين اذ بلغ قيمة ر المحتسبه (٠,٢١) (وهي اكبر من قيمة (ر) الجدوليه البالغه (٠,٢١١) عند نسبة ٠,٠٥ ودرجة حريه (٢٣) اما فيما يتعلق باختبار(الاحساس برمي الكره ،الاحساس بالفراغ الخط الراسي)فلم يظهر وجود علاقته ارتباط معنويه بينها وبين العناصر البدنيه الوارده الذكر والدقة . كما اظهرت نتائج الجدول (٤) هناك ارتباط معنوي بين جميع اختبارات الحس حركية وعناصر اللياقة البدنية مع الدقة فيما عدا اختبار الاحساس بالفراغ للخط الافقي لم يظهر اي ارتباط معنوي مع الدقة.

جدول رقم (٥)

يوضح علاقات الارتباط بين الاختبارات الادراكيه الحس -حركيه والمهارات الحركيه

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

الاختبارات الادراكية الحس -حركيه	الطويل	القصير	الاماميه	الخلفيه	الساحقه	الابعاد
اختبار الاحساس بالقدم المسيطره	* ٠,٣١	٠,٢٠	٠,١٨	* ٠,٢٢	٠,٧	* ٠,٢١
اختبار الاحساس بالوثب الافقي	٠,١١	٠,١٢	٠,٥	٠,١٨	٠,٦	١,٠
اختبار الاحساس برمي الكره	٠,٤	* ٠,٢٨	٠,٢٠	٠,٦	٠,١١	٠,٧
اختبار الاحساس بالوثب العمودي	٠,١١	٠,١٢	٠,٩	٠,٠٧	* ٠,٣٤	٠,١٤
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الراسي	٠,١١	٠,١٦	٠,١٨	* ٠,٢٧	* ٠,٢٧	٠,١٨
اختبار الاحساس بالفراغ الخط الافقي	٠,١٩	٠,١٢	٠,٠٣	٠,١٤	٠,١٨	٠,١٠

*ارتباط معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٣ حيث بلغت قيمة (ر) الجدوليه (٠,٢١١) من الجدول (٥) يتضح وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بالقدم المسيطره و المهارات الاتيه (الارسال الطويل،الضربه الخلفيه،ضربه الابعاد) اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبه على التوالي (٠,٣١-٠,٢٢-٠,٢١) وهي مساويه او اكبر من القيمه الجدوليه البالغه (٠,٢١١). ويتبين ايضا وجود علاقه ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس برمي الكره ومهارة الارسال القصير اذ بلغت قيمة ر المحتسبه ٠,٢٨ وهي اكبر من القيمه الجدوليه. ويتبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بالوثب العمودي ومهارة الضربه الخلفيه وايضا بين اختبار الاحساس بالفراغ الخط الراسي مع مهارة الضربه الخلفيه ومهارة الضربه الساحقه.

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج العلاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الادراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

اظهرت نتائج الجدول وجود ارتباطات معنويه وكما يأتي

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة و الادراك الحس الحركي بالوثب العمودي مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين مقدارها وعلى التوالي (٠,٣٢-٠,٢٢-٠,٢٥) وقد يعزو الباحث ذلك الى ان التدريب المتواصل للاعبين ادى الى وجود مثل هذا الارتباط اذ يحتاج اللاعب الى الادراك الصحيح لارتفاع الريشة في اثناء ضربها او اثناء القفز لكبسها لكي تعطي القوة اللازمة للدفع ومن ثم مسافة القفز المناسبة وهذا يعني ان الممارسة المنتظمة قد ولدت نوع من الادراك للقوة المصحوبة بالسرعة التي يجب بذلها في كل موقف من مواقف اللاعب وخاصة عمليات القفز لان لعبة الريشة الطائرة اكثر المهارات التي يؤديها اللاعب يحتاج الى القفز للاعلى والقفز الاقوي للامام وللخلف وللجانبيين حيث يؤكد (هوفمان) (٦٦:٦) " ان تطوير اي مهارة عند ممارستها يمكن من خلال التدريب عليها" ويضيف (عبدالله) بان كثرة استخدام جزء معين في مهارة معينة وبكثرة يؤدي الى تقوية الاحساس فيها اكثر من الجزء الاخر الذي يكون استخدامه اقل" (١٧:٢٠) " اذ فان لعبة الريشة الطائرة تتطلب سيطرة حركية معتدلة وعملية ادراك معقدة وعالية واليقظة التامة من قبل اللاعب مضافا اليها التمتع بقدرات نفسية عالية" (٦٨:٣١)

- ويبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الاحساس برمي الكرة مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين ما مقدارها (٠,٣٧-) ويرى الباحث ان ذلك العنصر لا بد من توافره لدى لاعب الريشة الطائرة لان جميع مهارات الريشة لتتطلب هذا العنصر اما كون

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

- ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاحساس بالقدم المسيطرة والاحساس بالخط الاقوي مع القوة الانفجارية للرجلين ما مقدارها على التوالي (٠,٤٠-٠,٢١) وقد يعزو الباحث تلك العلاقة الى ان عنصر القوة الانفجارية للرجلين من العناصر المهمة التي يحتاجها اللاعب في الريشة الطائرة عند الارتفاع للكبس أو القفز للامام وللجوانب لرد الريشة "وتظهر القوة العضلية في الالعب ذات الانشطة المختلفة كقوة الضربة والارتقاء (٥٨:٢٦)" وفي الريشة الطائرة تهدف القوة الى ضمان قدرة العضلة على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصة القدرة على التغذية القصيره للعمل الانفجاري للقوة والسرعة كشي اساس في حركات الجسم المختلفة كالوثب للاعلى او الطعن لابعد ما ممكن والتحرك بسرعة افضل كما ان لها دورا مهما في المنافسة ذات المدد الطويلة (٤٨٦:٨)

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

وقد تعزو الباحثة ذلك الى ان الرشاقة أو الخفة عنصر حيوي وهام لاتخلو منه اية رياضة وهو من اكثر الصفات البدنية تأثيرا في الاداء وخاصة في الريشة الطائرة حيث ينفذ اللاعب مهارات مختلفة ومتتابعة وفي مختلف الاتجاهات باقصى سرعة ممكنة بالاضافة الى حركات اللف والدوران والتوازن وتغيير الاوضاع بسرعة عالية كون الرشاقة جزء اساس ومهم من سرعة (١٠٤:٢٩)

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

ويؤكد زهران ان للدراك الحس حركي في مجال الرياضة اهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق. (١١٧:١٩)

٤-٢-٢ مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض الاختبارات الادراكية - الحس حركية وبعض المهارات الاساسية لعينة البحث.

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

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة مع مهارة الارسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الابعاد ما مقداره (٠,٣١)(٠,٢٢) ويعزو الباحثة ذلك الى ان اداء مثل هذه المهارة تتطلب من اللاعب قدرا كبيرا من الاحساس والدقة في التعامل مع الريشة لان المرسل يقف على بعد ثلاث اقدم من خط الارسال الامامي وقريبا من خط الوسط وبضرب الريشة لتطير بمسار عالي ويقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل واتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب كما انها تسبب سوء تقدير توقيت الضرب (١١٨:٥) ويؤكد (الصباغ) ان ارتفاع دقة المدركات الحسية تسمح بادراك الحركات السلبية والايجابية الامر الذي يمكن اللاعب من توجيه وتصحيح الحركة من خلال الاداء (١٨٠:٢٥) لان كل من مهارة الارسال الطويل والضربة الخلفية وضربة الابعاد تحتاج الى الاحساس بالقدم المسيطرة لحركة القدم لاداء الطعن للامام والخلف واللجوانب ولان الضربة الخلفية وضربة الابعاد تضرب من

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

- ويتضح وجود علاقة معنوية موجبة بين كل من الادراك حس حركي برمي الكرة مع الارسال القصما مقداره (٠,٢٨) ويعزو الباحثة ذلك الى ان تقدير اللاعب للقوة اللازمة للارسال فضلا عن تقدير المسافة حيث ان تكتيك الارسال القصير" يجب ان يتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الارسال اوطأ ارتفاعا قدر الامكان ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الارسال الامامي (٢٩) ي ان يكون لديه الاحساس بالقوة اللازمة لرمي ضرب الريشة ويشير (شبلي) الى ان "اهمية الادراك الحس حركي في مجال الرياضة تبدو واضحة في التنفيذ الصائب للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج الى تقدير المسافة وزمن الاداء والتفريق بين الاشياء القريبة والاشياء البعيدة تبدو كحاجة ملحة لاتقان الاداء(٢٠٠٩:٩)

- ويتبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالوثب العمودي والضربة الساحقة ما مقداره (٠,٣٤) وتعزو الباحثة ذلك الى ان مهارة الضربة الساحقة تؤدي بالارتقاء والوثب للاعلى اي بالوثب العمودي ولغرض الحصول على قوة ضربة كبيرة لابد من تنسيق العمل العضلي للوحدات الحركية والتي تبدا بعضلات قوة القفز للرجلين وينتهي بعضلات أحد الذراعين وتشير (الخشاب وآخرون) الى ان صفة القفز يتطلب الاحساس بالتوقيت الزمني للارتقاء الصحيح(١٤:٢٢٣) ويؤكد بورمان ان احساس اللاعب يوضع المفاصل ودرجة الشد العضلي تكسبه القدرة على تقيم مدى الانقباض العضلي اللازم(٩٢:٣٠)

ويبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وكل من الضربة الخلفية والضربة الساحقة ما مقداره على التوالي(٠,٢٧-٠,٢٧) وتعزو الباحثة ذلك الى ان كل من الضربتين تقريبا متشابهة في تكتيك حيث ان ضربة الابعاد الدفاعية i.p.s رب الريشة فيها بعمق الى الخط الخلفي لملاعب الخصم على شكل قوس كبير أما الضربة الساحقة تضرب الريشة على بعد قدم امام الرأس ثم يتجه المضرب للأسفل بعد الضرب أي ان الضربتين تحتاج الى الاحساس بالارتفاع المناسب أي الاحساس بالخط الرأسي "وان التوافق بين الادراك الحسي الحركي للمسافة والفراغ الخطي امر ضروري اذ يمكن تلخيص انواع الادراك الحسي المرتبطة بالنشاط الرياضي والاحساس بالزمن والاحساس بامسافة"(١٩:٢٤)

٥-الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

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

٢-٥ التوصيات

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

الملاحق

ملحق رقم (١)

الاختبار الاول: الاحساس بالقدم المسيطره

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

الادوات تالمستخدمه:شريط قياس _قطعه قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:-

-يرسم خطان على الارض المسافه بينهما (٢٩,٤)سم

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

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

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

يبعد بمسافه (٢٩,٤)سم عن الخط الاول(٠الخط الايسر) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافه

الخارجيه للخط الثاني.

طريقة التسجيل:

-تحسب المسافه من القدم حتى الحافه الخارجيه للخط الثاني
-يعطي المختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاثه والتي تمثل مجموع
الاطياء في المحاولات الثلاث(تجمع المحاولات وتقسم على ٣)
-تدل دقه نقل احدى القدمين جانبا للمسافه المحدده مسبقا على ارتفاع مستوى الاحساس شريطه عدم
استخدام حاسة البصر

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

يرسم على الارض خطان متوازيان المسافه بينهما (٥,٥٨)سم يخصص احدهما للبدء (خط
البدايه)والاخر كهدف (خط الهدف)
-يقف المختبر خلف خط البدء مواجه لخط الهدف بحيث تكون قدماه خلف خط البدء مباشره
-يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف عنه ثم تعصب عيناه ويترك في هذا الوضع لمدة خمس
ثواني

-يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا من خط البدء الى الامام لمحاولة الوصول الى خط الهدف
بحيث يلامس الخط الثاني (تجمع المحاولتين وتقسم على ٢)
-الاختبار الثالث:اختبار الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
الهدف من الاختبار :الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
الادوات المستخدمه :كرة تنس صغيره -قطعة قماش لعصب العين -شريط قياس
اجراءات الاختبار :

يرسم خطان المسافه بينهما(٥,١٢٢)سم ويقوم المختبر برمي الكره بكلتا اليدين من خلف خط الرمي
وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافه بالنظر
طريقة التسجيل :

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

يرسم خطان المسافه بينهما (١٢٢,٥) سم ويقوم المختبر برمي الكره بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافه بالنظر .

طريقة التسجيل:

يتم تسجيل المسافه بين مكان سقوط الكره والخط الثاني

يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها يقسم على ثلثه

الاختبار الخامس: اختبار الحساس بمسافة الوثب العمودي:

الهدف من الاختبار: قياس القدره على الاحساس بمسافة الوثب العمودي

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

اجراءات الاختبار:

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

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

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

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

لعمل العلامه الثانيه باصابع اليد المسيطره وهي على كامل امتدادها

طريقة التسجيل

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

(٢٢٠) سم وقراءة العلامه الثانيه كانت (٢٦٠) سم هذا يعني ان المختبر قد قفز (٤٠) سم وهذا يعبر

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

يعطي المختبر محاولتين وتسجل له افضلهما

- نطلب من المختبر ان يقفز (٥٠٪) من قدرته العضليه (اي يلامس العلامه التي تشير الى ٢٤٠

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

- يعطي المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسّم على ٢)

الاختبار السادس: الاحساس بالفراغ الخط الافقي

الهدف من الاختبار: قياس الاحساس بالحركه الافقيه للذراعين .

الادوات المستخدمه: مسطره - قطع قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:

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

الادوات المستخدمة: صندوق ارتفاعه (٥٠) سم ،مسطره بطول (٥٠)سم مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازيا لسطح الصندوق ورقم (٥٠) موازيا للحافه السفلى للصندوق اجراءات الاختبار:

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

طريقة التسجيل:

-اذ لم تصل اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءه بالسالب وبالسنتيمتر
-اذ تخطت اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءه بالموجب وبالسنتيمتر
التوجيهات:

-يجب عدم ثني الركبتين

-الثبات في وضع الثني لمدة ٢-٣ ثانيه

الاختبار الثالث:اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (٧)م

الهدف من الاختبار:قياس الرشاقه

الادوات المستخدمه: سته شواخص ،ساعة ايقاف الكترونيه.

اجراءات الاختبار :

يوضع الشاخص الاول على بعد (٢) م عن خط البدايه ،وتوضع خمسة شواخص اخرى المسافه بينهما (١)م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وايابا
طريقة التسجيل:

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

عدم لمس الشواخص في اثناء الاداء

الاختبار الرابع:اختبار القفز العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار :قياس القوه الانفجاريه للرجلين

الادوات المستخدمه:جدار مدرج وبارتفاع مناسب ،مانيزيا

اجراءات الاختبار :

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

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

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

-يعطى المختبر محاولتين تسجل له افضلهما

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

الاختبار الخامس: ركض (٤٠) ثانيه

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعه

المكان: ملعب كرة سله مقسم بالامتار من صفر - ٢٨م

الادوات: ساعة ايقاف تقيس ايقاف ١/١٠٠ من صفر

-طريقة الاداء: البدايه من الوضع العالي حيث يقف اللاعب وكلتا القدمين خلف خط البدايه وبعد اعطاء كلمه استعداد من قبل المختبر يعطي الايعاز بالانطلاق باقصى سرعه الى النهايه الاخرى للملعب ثم العوده بالطريقه نفسها الى نقطه البدايه وهكذا ذهابا وايابا حتى نهاية الفتره الزمنيه المحدده (٤٠)

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

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

ملحق رقم (٣)

اختيار الاختبارات المهارية:-

تم اختيار اختبارات مهارية لقياس مدى تطور درجة الإنجاز للأداء المهاري (المهارات الاساسيه

السته للريشه الطائره موضحة كما يأتي: (١٨-٦١)

اختبار الضربتين الاماميه والخلفيه

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

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

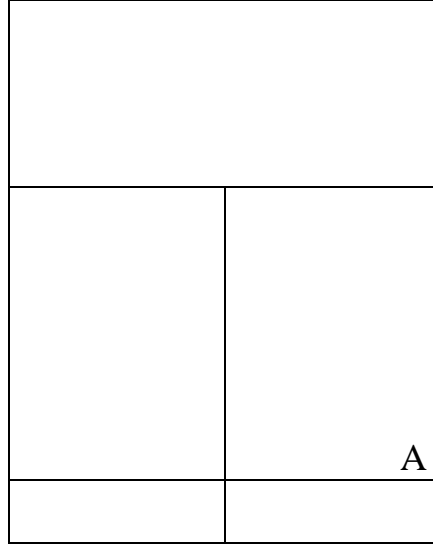
- تقويم الاختبار: بلغت درجة مصداقيته (٠.٨٧) وموضوعيته (٠,٧٨)

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

٣ اسم _____

٢

	٤
	٣
	B
	٢
	١



- طريقة تنفيذ الاختبار:

في الضربة الأمامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الأمامية ويقوم بضرب الريشة المرسله إليه من الملعب المقابل إليه (B) لتعبر من فوق الشبكة ومن ثم مضرب المرسل الخصم محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، والتي هي مدرجة (١, ٢, ٣, ٤, ٥) أما في الضربة الخلفية فيراعى أن يضع اللاعب قدمه اليسرى على المربع (A) و يكون المضرب بوضع الضربة الخلفية ويتم إجراء الاختبار كما في الضربة الأمامية.

- حساب النقاط:-

- يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة و يحسب مجموع أفضل (١٠) محاولات
- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى

(French short serve test)

اختبار الإرسال القصير

- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين
 - تقويم الاختبار: بلغت درجة المصدقية (٠,٨٥) والموضوعية (٠,٧٧)
 - الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار
- كما في الرسم الآتي:-

		a			
		a		54321	

- يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي:-

منطقة (أ) (٥ درجات نصف قطرها ٥,٨سم) من المركز، (٤) درجات ٧٦سم)، (٣) درجات ٩٦,٥سم)، (٢) درجة ١٧٧سم)، (١) درجة باقي المنطقة).

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف المرسل مكان الإرسال (x) ويرسل (٢٠) محاولة على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (٥١سم) محاولا إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً.
- الإرسال الذي يصدم بالحبل يعاد مرة أخرى.
- الدرجة النهائية هي مجموع (٢٠) محاولة.

(poole log serve test)

اختبار الإرسال العالي الطويل (١)

- غرض الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة الإرسال العالي الطويل.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصدقية (٠,٨٧) والموضوعية (٠,٧٨)
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، مساعد، مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:-

٣٦ (كل منطقة)

					١	٢	٣	٤	٥
					b				
A									

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف اللاعب المرسل في المنطقة (X) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للأعلى في المنطقة (O) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، ويقوم بإرسال (١٢) محاولة.

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (١٠) إرسالات من أصل (١٢).
- النقاط مقسمة من (١, ٢, ٣, ٤, ٥)

(French Clear

اختبار ضربة الإبعاد الدفاعية
(Test)

- غرض الاختبار: قياس الإنجاز لمهارة ضربة الإبعاد الدفاعية.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصدقية (٠,٨٥) و الموضوعية (٠,٩٨).
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طائرة، حبل مطاطي، قوائم إضافية
- بارتفاع (٢٤٤سم)، مساعد، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الرسم الآتي:-

شبكة الساحه

شبكة الاختبار

				هـ	٢	٤	٥	٣
	×							

--	--	--	--	--	--	--	--

- طريقة تنفيذ الاختبار:-

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من المنطقة المقابلة (O) بضربة قوية ساحقة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٢١٣سم)، ويقوم اللاعب بأداء (٢٠) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

- حساب النقاط:-

- تعطى الدرجة حسب موقع سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على الخط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا.
- الدرجات مقسمة حسب المناطق (١,٢,٣,٤,٥).
- الدرجة النهائية هي مجموع ال(٢٠) محاولة

المصادر:

- ١- ابراهيم سلامه: المدخل لتطبيق القياس في اللياقة البدنيه، ٢٠٠٠
- ٢- ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي: فسيولوجيه ومورفولوجيه الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي
- ٣- احمد عزت راجح: اصول علم النفس، ط٩، دار العلم، بيروت، ١٩٨٣
- ٤- انايد هوفمان: تطوير المهارات النفسيه. ترجمه: مغزيه ناجي الدفاعي، سلسلة كتاب الباراسايكولوجي (٦)، دار الوطنيه للنشر والتوزيع، مطابع وزارة التعليم العالي ١٩٨٨ صص ٦٦
- ٥- امين انور خولي وآخرون: التربيه الرياضيه المدرسيه - دليل معلم الفصل وطالب التربيه العمليه، ط٣، ١، دار الفكر العربي، القاهره
- ٦- عبد الرحمن محمد عيسوي: علم النفس الفسيولوجي، دار المعرفه الجامعيه، ١٩٨٩
- ٧- عمر حسن حنفي: دراسه تحليليه للعلاقه بين قدرات الادراك الحس-حركي والاداء في رياضه المبارزه. رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٠
- ٨- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. ط١. دار الشروق. عمان، ١٩٩٧ صص ٤٨٦

- ٩- سناء حسن الشهيلي: اثر برنامج مقترح على تنمية الادراك الحس الحركي للزمن والمسافه ومستوى الاداء في السباحه، بحث منشور في المؤتمر الاول، كلية التربية للبنات، جامعة الزقازيق. ١٩٩٠ ص ٢٠٠
- ١٠- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط٤، دار المعارف، مصر، ١٩٧٥
- ١١- سهام محمد النعيمات: العلاقة بين متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزه جمباز السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعه الاردنيه ١٩٩٥.
- ١٢- قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء الرياضي. مطبعة التعليم العالي، بغداد ١٩٨٧
- ١٣- كامل محمد المغربي: السلوك التنظيمي- مفاهيم واسس سلوك الفرد والجماعه في التنظيم، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة مؤتته. ١٩٩٥
- ١٤- زهير الخشاب: واخرون: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل ١٩٨٨ ص ٢٢٣
- ١٥- محمد سعيد محمد: دراسه مقارنه بين لاعبي المنازلات الفرديه والالعب الجماعيه في القدرات العقلية، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث (المجلد الثامن، العدد الخامس)، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٠
- ١٧- محمد صبحي حسينين: التقويم والقياس في التربية الرياضية. خ، ط٣. دار الفكر العربي. القاهرة
- ١٨- معين محمد طه: تاثير برنامج تدريبي بريش مختلفه السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشه الطائره، اطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد ٢٠٠١
- ١٩- فريال ابراهيم زهران: تاثير تنميه بعض متغيرات الادراك الحس-حركي على مستوى الاداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، بحث منشور، المجاه العلميه للتربيه الرياضييه، جامعة حلوان ١٩٨٩ ص ١١٧-
- ٢٠- مؤيد عبد الله: الادراك الحس عضلي وعلاقته بدقه التصويب بكرة السله، بحث منشور مجلة العلوم الرياضييه، المجلد الرابع، جامعة الموصل. ١٩٨٨ ص ١٧
- ٢١- نبيل محمد عبد الله: تاثير المطاوله الهوائييه في عدد من المتغيرات البدنيه والمهاريه ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبي كرة السله. اطروحة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضييه-جامعة الموصل ٢٠٠٠
- ٢٢- وديع ياسين التكريتي، حسن العبيدي: التطبيق الاحصائي في التربيه البدنيه، جامعة الموصل ١٩٩٦
- ٢٣- وجيه محبوب: التعلم الحركي. وزارة التعليم العالي. جامعة الموصل، ١٩٨٩

- ٢٤- ناديہ ابو السعد :المدرکات الرياضیہ الخاطئہ وعلاقتها باتجاهات الشباب نحو ممارسة الانشطہ الرياضیہ فی الاردن،رسالة ماجستير غير منشورہ، ١٩٩٥ص١٩
- ٢٥- ناهده انور الصباغ:الخصائص الديناميكيہ نحو بعض انواع الادراك الحسالي،والعضلي الحركي لدى تلاميذ المرحله الاعداييہ من (١٣-١٦)،بحث منشور ،مجلة المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربيہ الرياضیہ بالاسكندريہ،جامعة حلوان.١٩٨٢٠،ص١٨٠
- ٢٦- وليد خالد رجب:العلاقہ بين عناصر اللياقہ البدنيہ الخاصہ ومستوى اداء بعض المهارات الحركيہ لدى لاعبي كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورہ،كلية التربيہ الرياضیہ،جامعة الموصل ١٩٩٩ص٥٨
- ٢٧- جميل صليبا:علم النفس .ط٣.دار الكتب اللبناني،بيروت.

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

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

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

٣١-richard a. s.schmidt and graig.a.wrisberg motor learning and perform l edition.u.s.a.2000.p.68.

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