

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية

لبعض لاعبات جامعة الموصل بالريشة الطائرة (البادمنتون)

أ.م.د. أيثار عبد الكريم غزال* م.م. أياد علي محمود** هبة عدنان محمود**

* فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

** مديرية التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق

(الاستلام ١٥ أيار ٢٠١١ القبول ١٧ تموز ٢٠١١)

المفص

هدف البحث إلى التعرف على بعض الأطوال للقياسات الجسمية للاعبات الريشة الطائرة في جامعة الموصل والتعرف على العلاقة بين بعض الأطوال للقياسات الجسمية وأهم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة (الإرسال العالي الطويل) للاعبات الريشة الطائرة في جامعة الموصل، تكون مجتمع البحث من اللاعبات الممارسات للعبة الريشة الطائرة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٠ لاعبة) إذ بلغت عينة البحث النهائية (١٧ لاعبة) أي بنسبة (٨٥%) من مجتمع البحث واستخدم الباحثون الوسائل الآتية لجمع البيانات وهي، استمارة تسجيل القياسات الجسمية، واستمارة لتسجيل نتائج اختبارات المهارات الأساسية وتمت معالجتها بالوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط). وأظهرت النتائج عن وجود ارتباط معنوي بين كل من (الطول الكلي و طول الذراع) و الإرسال العالي الطويل، وجود ارتباط غير معنوي بين كل من (وزن الجسم، وطول الساعد، وطول الكف، وطول الرجل، وطول الجذع من الجلوس) والإرسال العالي الطويل، ويوصي الباحثون بضرورة التأكيد على الأداء الصحيح للإرسال العالي الطويل خلال التدريب وأهميته في الحصول على نقطة مباشرة منه وأجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول بقية المهارات الأساسية الأخرى وحسب أهميتها للعبة مع القياسات الجسمية لجسم اللاعبين واللاعبات.

The Relationship of Certain Physical Height Measurements with the Most Important

Basic Skills of Some Badminton's Female Players in Mosul University

Asst.Prof.Dr. Eathar A.Ghazal

Asst.Lecturer Ayad A.Mahmood

Hiba A.Mahmood

Abstract

The research aimed at recognizing certain physical height measurements of badminton's female players in Mosul University as well as the relationship between some of the physical height measurements and the most basic skills of badminton (long high serve) of female players in Mosul University. The research population has consisted of (20) female badminton practitioners in Mosul University and the final sample of the research has reached (17) female players i.e. (85%) of the research population. The researchers have used the following tools for data collection: physical measurements registration form, a registration form of basic skills tests' scores which were handled by the following statistical means: (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient). The findings have shown a significant correlation between (the total height and the length of the arm) and the long high serve. Results have also shown no significant correlation between (the body weight, the arm, the hand, the leg and the trunk length from sitting position) and the long high serve.

Researchers recommended the necessity of taking into account the right performance of the long high serve during training as well as its importance in obtaining a direct score out of it and performing similar studies in the future that deal with basic skills according to their importance to the game along with physical measurements of male and female players.

١ - التعريف بالبحث :

١-١- المقدمة وأهمية البحث :

أصبحت مزاوله الألعاب الرياضية تحظى باهتمام واسع من شعوب العالم قاطبة لما لها من أهمية بالغة في بناء الصحة العامة للفرد والحفاظ عليه سليما من الإعراض البدنية والنفسية فالاهتمام الواسع الذي تشهده الألعاب الرياضية دفع المختصين في مجال الرياضة إلى التفكير الجدي والعلمي لتهيئة مختلف الجوانب التي من خلالها يمكن تطوير الرياضة ،وتعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي حظيت باهتمام كبير على الصعيد العالمي في السنوات الأخيرة ، وأصبحت لها شهرة واسعة وتزاول في أكثر من (١٣٠) دولة في العالم وما دخولها للدورات الاولمبية عام (١٩٩٢) في اسبانيا إلا دليل أكيد على مدى أهمية وسعة قاعدة اللعبة عالميا (البكري ،٢٠٠٠، ٢٠)، وللقياسات الجسمية دورها المهم والكبير في النشاط الرياضي فقد أكد (ماس ١٩٧٥) على إن القياسات الجسمية تمدنا بأسس ومفاهيم معينة تستخدم في الموازنة بين الأداء الرياضي للاعبين . (mass ,1975 ,314)، كما إن القياسات الجسمية تعد من المتطلبات الأساسية التي تلعب الدور البارز في تحقيق مستوى متميز في إثناء الأداء . وتعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة التي تحدد المهارة الرياضية ويتأسس عليها الوصول إلى المستويات الرياضية العالية بوصفها احد الأركان الأساسية في تكوين اللاعب سواء في الألعاب الفردية أم الجماعية . (علاوي، ١٩٧٩، ٢٨٢)، وللإعداد المهاري دورا مهما في تحقيق الانجاز لمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ،كما إن هناك علاقة ارتباط قوية بين عناصر الإعداد الرياضي جميعها التي تشمل الإعداد البدني ،المهاري، الخططي ، النفسي ،الذهني ،النظري ،إذ تؤثر كل منها في الأخرى ،فمهما يصل مستوى الصفات الجسمية للرياضي فإنه لن يستطيع تحقيق النتائج المطلوبة ،ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارة الرياضية ،والوصول للأداء السليم للحركات التي تتضمن عملية الاقتصاد في الجهد المبذول الذي يمكننا من استغلال إمكانيات الفرد المتاحة لأقصى درجة ممكنة (محمد عثمان ، ١٩٩٤، ٢٢٣).

أن الأداء المهاري الجيد والإعداد العالي له، يعطي اللاعب ثقة عالية بالنفس عند الأداء وخاصة خلال الرياضة الرسمية كما تساعده على التأقلم السريع مع ظروف المنافسة الجديدة ،كتغير الأدوات المستخدمة ومكان اللعب والظروف المحيطة به ،كما تعد عاملا أساسيا في تنفيذ الواجبات الخططية خلال المنافسة بدرجة عالية من الثقة والأمان.(الخلف ، ٢٠٠١، ١٦) ،ولعبة الريشة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية المميزة بعدد كبير من المهارات الرئيسة والثانوية الدفاعية منها والهجومية ،وتقدم مستوى اللاعبين ومستواهم بها يعتمد وبدرجة كبيرة على مدى إتقانهم للأداء المهاري والتدريب عليه ،وبالمقابل فإن الإنسان لا يكفي إن يعمل على تطوير طاقاته فقط ،بل لابد ان يتعلم كيفية استخدام قدراته البدنية بأقل قدر ممكن من الطاقة ، الذي يتطلب تطوير مهارات الفرد الحركية لتحريك جسمه بكل حيوية ورشاقة وفعالية (الديري ، محمد ، ١٩٩٣، ١١٧).

من هنا تولدت الرغبة لدى الباحثون في دراسة هذه العلاقة بغية توفير المزيد من المعلومات الضرورية للاعب الريشة الطائرة مما يؤدي إلى تزويد المسؤولين والمدربين باللعبة بالطرائق السليمة والأساليب العلمية الصحيحة لاختيار المؤهلين للعبة ضمن منتخبات الجامعة ومن ثم تطويرهم ورفع مستواهم .

١-٢- مشكلة البحث :

إن ممارسة لعبة الريشة الطائرة للاعبات (النسوية) في القطر بشكل عام يفرض علينا واقعا معينا وهو مجتمع (النساء) محدود جدا ويمارس اللعبة في حدود ضيقة ، بمعنى قلة قاعدة الممارسة ،وهذا يجعل الواقع يتقبل الأداء من اللاعبات ، قد لا يمتلكن المواصفات المطلوبة من حيث القياسات الجسمية أو مستوى المهارات الأساسية وهذا ما لاحظته (الباحثون) من خلال متابعتهم لعبة الريشة الطائرة النسوية وبطولة جامعة الموصل للعبة الريشة الطائرة

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

(للطالبات) إذ يمكن إن نلاحظ على سبيل المثال الارتفاع في وزن الجسم للاعبة أو قصر القامة أو ضعف القوة العضلية أو عدم قدرتها على إكمال المباراة بالمستوى المطلوب . وبما إن الأداء الجيد يفرض العلاقة بين متطلبات اللعبة ، لذلك تبرز مشكلة البحث في التساؤل حول طبيعة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية من جهة واهم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة للاعبات جامعة الموصل بالريشة الطائرة من جهة أخرى .

٣-١-٣- هدفنا البحث :

١-٣-١ التعرف على بعض الأطوال للقياسات الجسمية للاعبات الريشة الطائرة في جامعة الموصل .

١-٣-٢ التعرف على العلاقة بين بعض الأطوال للقياسات الجسمية واهم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة للاعبات الريشة الطائرة في جامعة الموصل .

١-٤-١ فرض البحث :

١-٤-١ وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض الأطوال للقياسات الجسمية واهم المهارات الأساسية للاعبات الريشة الطائرة في جامعة الموصل .

١-٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبات الريشة الطائرة في كليات فرق جامعة الموصل .

١-٥-٢ المجال الزمني : ابتداء من ١٥ / ١٢ / ٢٠١٠ ولغاية ١٨ / ٣ / ٢٠١١ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية لفرع الألعاب الفردية لكلية التربية الرياضية والقاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية بنات جامعة الموصل .

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة :

٢ - ١ الإطار النظري :

٢-١-١ القياسات الجسمية (الانثروبومترية) :

تعرف "بأنها مقاييس جسم الإنسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن و محيط الجسم واجزائه المختلفة". (الطالب، ١٩٨١ ، ٢٣٦) وقد أعطى الكثير من المختصين اهتماما استثنائيا بالقياسات الجسمية في المجال الرياضي فقد ولد في بداية القرن العشرين (عصر انفجار المعرفة) علم جديد يبحث في القياسات الجسمية الدقيقة ، والتوسع لدراسة الخصائص البنوية لأجسام الرياضيين من جميع النواحي التشريحية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية وساعد في ذلك التطور التقني الهائل في مجال تصنيع الأجهزة العلمية لأغراض القياس ذات التقنية العالية . وان تحديد الخصائص والقياسات الجسمية المثالية المميزة لنشاط رياضي معين ما زال يتطلب مزيدا من البحث والدراسة (المشرفاوي ، ١٩٩٣ ، ٢٢) . ويضيف شحاتة: إلى أن القياسات الجسمية تعد من العوامل المؤثرة جنبا إلى جنب مع اللياقة البدنية والأعداد المهاري . وترجع هذه الأهمية للقياسات الجسمية إلى وجود علاقة قوية بينها وبين القدرة على أداء المهارات الحركية العليا.(شحاتة ، ١٩٨٠ ، ٢٣٠)، ويذكر أبو زيد (٢٠٠٥) إلى كون القياسات الجسمية تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية ، لأن كل لعبة من الألعاب لها متطلبات خاصة بها تميزها عن غيرها من الألعاب الأخرى، وتأخذ القياسات الجسمية في مجال الانتقاء - أهمية خاصة لدالاتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن إن يحققه الناشئ من نتائج (أبو زيد ، ٢٠٠٥ ، ٧٥) ، لقد أصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الجسمية الخاصة ، لهذا فان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين يعتمد إلى حد كبير على وجود هذه المواصفات التي تساعده على التقدم في ذلك النوع من النشاط . وتعد دراسة الجسم الإنساني من ناحية شكله وحجمه من المؤثرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة

ملاتة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

البدنية والصحية والنفسية للفرد ، وعادة يؤكد العلماء على مراعاة القياسات الجسمية عند اختيار الرياضيين المبتدئين (سليمان ، ١٩٩٧ ، ١١).

ومن الجدير بالذكر أن القياسات الجسمية من العوامل المهمة والمؤثرة في الأداء البدني والانجاز الرياضي لما لها من تأثيرات ترتبط بالنواحي البدنية والمهارية والميكانيكية ، ويختلف الجسم الإنساني من شخص إلى آخر من حيث الشكل والحجم وكذلك القدرات الحركية الخاصة به ، فيذكر مورهاوس وميللر (١٩٧٠) أن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة تتحدد بمدى ملائمة تركيب الجسم للأداء الرياضي المطلوب. (أبو الذهب ، ١٩٩٥ ، ١٥٧)

٢-١-١-١ أبعاد القياسات الجسمية (الانثروبومترية) : القياسات الجسمية الانثروبومترية المستخدمة بالبحث :
١ - الطول من الوقوف .

٢ - وزن الجسم .

٣- طول الذراع

٤- طول الساعد (من المرفق إلى الرسغ)

٥- طول الكف

٦- طول الرجل

٧- طول الجذع من الجلوس

٢-١-٢ شروط إجراء القياسات الجسمية : عند إجراء القياسات الجسمية يجب مراعاة الشروط الآتية :

- استخدام أدوات القياس نفسها .

- إجراء القياس في توقيت يومي موحد .

- إجراء القياس بطريقة موحدة من حيث تسلسل القياس . (خاطر ، ألبيك ، ١٩٨٤ ، ٨١).

- إجراء القياس من جهة اليمين للقياسات التي تتطلب ذلك (رضوان ، ١٩٩٧ ، ٤٠).

٢-١-١-٣ طرائق إجراء القياسات الجسمية : أجريت القياسات الجسمية كما يأتي وحسب التسلسل في استمارة القياس :

- قياس الطول والوزن :

- وزن الجسم : يتم قياس وزن الجسم بواسطة الميزان الطبي لأقرب نصف كغم ، إذ يقف المختبر في منتصف الميزان ووزن الجسم موزع على القدمين.

- طول الجسم : يؤخذ القياس من وضع الوقوف القياسي ، إذ يكون العقبان متلاصقين والذراعان معلقان على جانب الجسم. (رضوان ، ١٩٩٧ ، ٤٠ - ٩١).

- قياس الأطوال لبعض أجزاء الجسم :

- طول الذراع الكلي : يستخدم شريط قياس (بالسنتيمتر) لقياس طول الذراع وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومي حتى نهاية الإصبع الأوسط وهو منفرد.

- طول الساعد: يقاس طول الساعد باستخدام شريط قياس إما من النتوء الاخرومي ألمرفقي لعظم الزند وحتى النتوء ألمرفقي للعظم نفسه وإما من أعلى نقطة في رأس عظم الكعبرة حتى النتوء الابري للعظم نفسه (حسانين، ١٩٨٧، ٦٢).

- طول الكف: يقاس طول الكف من الرسغ حتى نهاية السلامة الأخيرة للإصبع الوسط .

- طول الجذع مع الرأس : من وضع الجلوس على المقعد (بدون ظهر) يتم قياس الطول من الجلوس من حافة المقعد وحتى أعلى نقطة في الجمجمة ، يمكن استخدام نفس الجهاز المستخدم نفسه لقياس الطول الكلي على أن

ملادة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

يكون الصفر موازيا للمقعد. كما يلاحظ ان يلمس المختبر القائم بالمنطقة التي بين اللوحين مع استقامة الجذع وشده لأعلى والنظر للأمام.

- طول الرجل (الطرف السفلي): يتم قياس الطرف السفلي (الرجل) باستخدام شريط قياس من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى البروز الإنسي للكعب .

٢-١-٢ المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة : ولتحديد أهم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة قام الباحثون بمسح لمحتوى المصادر العلمية وهي (الإرسال العالي الطويل، والإرسال القصير، والضربة الأمامية والخلفية، وضربة الإبعاد الدفاعية، والضربة الساحقة) فضلا عن الاختبارات المهارية المعتمدة عالميا لقياس الأداء المهاري، وقد تم اختيار المهارات أساسية للريشة الطائرة التي حددها الخبراء (ملحق ١) (علاوي، رضوان، ١٩٨٨، ٤١١). وعلى الرغم من توافر معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المهارية، وهي اختبارات مستخدمة في العديد من الدراسات، فقد قام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء في لعبة الريشة الطائرة (ملحق رقم ١) وأكدوا جميعهم صلاحيتها وملائمتها للتطبيق على عينة البحث. وفيما يأتي وصف لأهم المهارات المستخدمة في البحث :

٢-١-٢-١ الإرسال (serve)

الإرسال مهم في لعبة الريشة الطائرة إذ لا يمكن تسجيل النقاط إلا بعد نجاح عملية الإرسال كما هو الحال بكرة الطائرة وللمرسل الأولوية في تسجيل النقاط إذ إن المستلم لا عمل له سوى إن يكون في حالة دفاع ضد المرسل، ولأداء الإرسال الصحيح يجب على اللاعب المستلم أن يكون في حال استعداد لملاقاة الريشة ، يقوم اللاعب المرسل بضرب الريشة على علو اقل من وسط الجسم بالنسبة له وتكون اليد الماسكة للمضرب أعلى من يد المضرب (الصراف، ١٩٨٧، ٢١٩)، ويشكل الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب، كضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب في بداية كل تبادل للضربات، بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من الصعب على الخصم إرجاعها بقوة أو إحراز نقطة مباشرة، ويعد الإرسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأداء (الخلف، ٢٠٠١، ٤٥)، والإرسال هو الرمية التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو في أعقاب تسجيل نقطة، وفي الريشة الطائرة أنواع عديدة من طرائق وأساليب الإرسال ، ولعل الريشة الطائرة هي إحدى الألعاب التي يمكن فيها إحراز نقاط من ضربة الإرسال في حد ذاتها ، ويؤكد خبراء اللعبة على أهمية إتقان الإرسال بضرباته المختلفة ، كما تتميز ضربة الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للفرد من ان يتدرب عليها بمفرده ، وضربات الإرسال تتطلب بعض الاشتراطات النفسية والحركية وأخرى خاصة بقواعد اللعب، فعلى اللاعب إن يلتزم بالأداء الفني الصحيح للضربات المختلفة من حيث مواصفاتها الحركية كالمسار والاتجاه والجهد، كما ينبغي على اللاعب إن يؤدي ضربات الإرسال بقدر كبير من التركيز والثبات والاتزان والدقة وان يتجنب الشد أو التوتر العصبي وان يسترخي نسبيا خلال أدائه ضربة الإرسال كما يجب إن يقف في وضع سهل ومريح ، كما في الصورة رقم (١).

(الخولي، ٢٠٠١، ١١١)



الصورة رقم (١) توضح أنواع الإرسال العالي الطويل والإرسال القصير في لعبة الريشة الطائرة

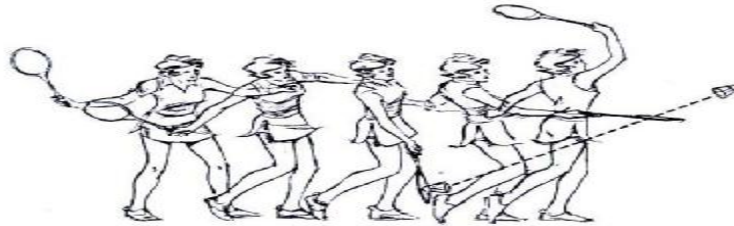
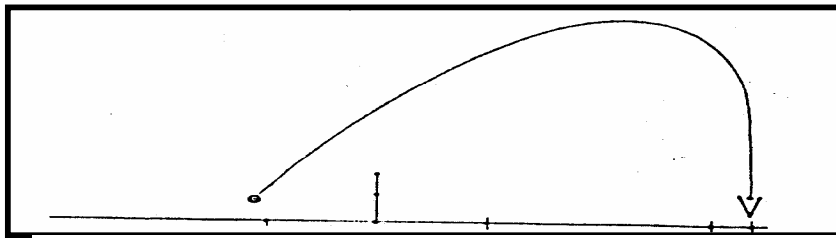
نوعان أساسيان للإرسال هما:

- الإرسال العالي الطويل .
- الإرسال الواطئ القصير .

وسنستخدم في دراستنا النوع الأول فقط .

- النوع الأول - الإرسال العالي الطويل (The Long High serve) :

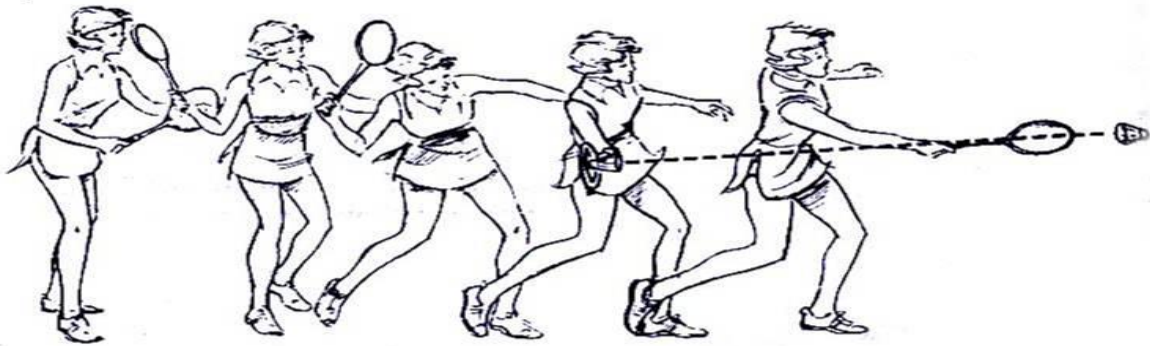
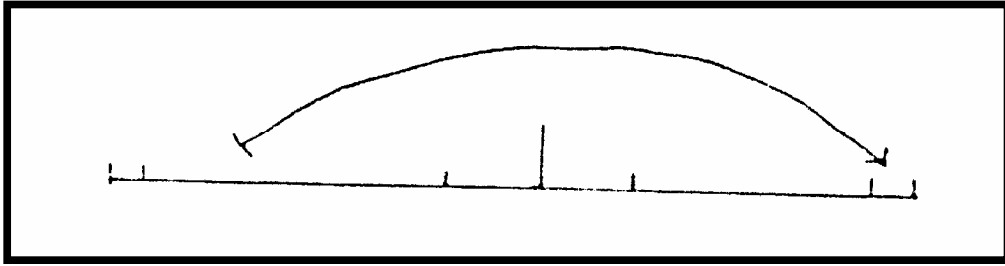
وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ،ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعماق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع للوراء وإضعاف هجومه ، إذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط ،ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كاف يمكن للريشة من الهبوط ببطء فوق ملعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة إلى قاعدة اللعب (مركز اللعب) كما إنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت المضرب . والشكل رقم (١) يوضح مخطط مسار الريشة والمراحل الفنية لأداء الإرسال العالي الطويل (الخولي ، ١٩٩٤ ، ١١٨) .



الشكل رقم (١) يوضح مخطط مسار الريشة والمراحل الفنية لأداء الإرسال العالي الطويل

٢-٢-١-٢ الضربة الأمامية : (Fore hand shot)

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة ، وأكثرها استعمالا في اللعب والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة (مستقيمة ، متقاطعة ، منخفضة ، عالية) والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب ردا على الريشة الآتية باتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر) ويكون هدفها على وفق شكل الضربة الأمامية ، فعندما تكون منخفضة تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم إما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فإنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة الى الساحة الخلفية للملعب . والشكل رقم (٢) يوضح مخطط مسار الضربة الأمامية والمراحل الفنية لأداء الضربة لأمامية (ان بتمان، ١٩٩١ ، ٤٧ ، ترجمة قاسم لزام) .



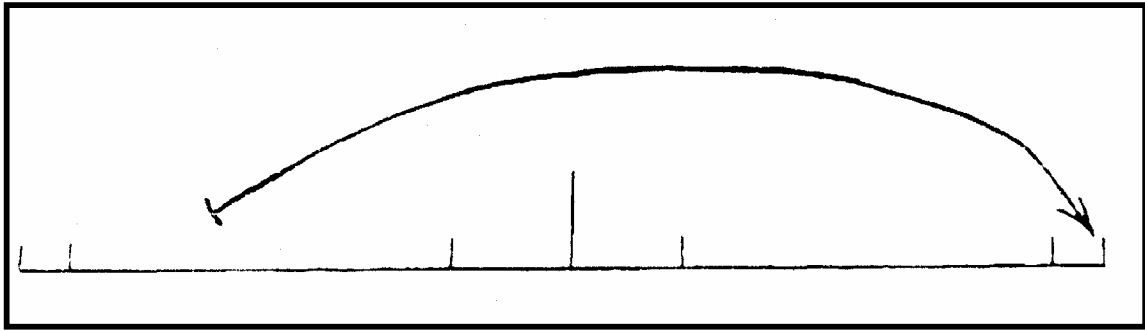
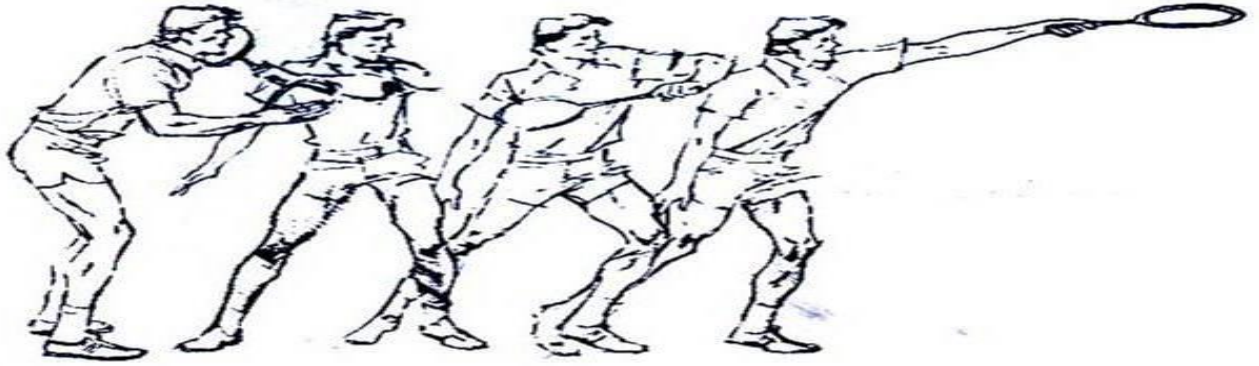
الشكل رقم (٢) يوضح مخطط مسار الريشة والمراحل الفنية لأداء الضربة الأمامية

٢-٢-١-٣ الضربة الخلفية: (Back hand shot).

هي من الضربات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة كذلك ، وكما في الضربة الأمامية فهي تؤدي بطرائق وأشكال عديدة على وفق مواقف اللعب المطلوبة (مستقيمة ، متقاطعة ، ومنخفضة ، وعالية) ويجب التدريب على كلتا الضربتين معا (الأمامية والخلفية) للأهمية المتساوية لهما (أن بتمان ، ١٩٩١ ، ٤٧)، وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر) ويكون هدفها على وفق شكل الضربة الخلفية ، فعندما تكون منخفضة تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم ، إما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فإنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

(الخولي، ١٩٩٤، ٧٣) ، والشكل رقم (٣) يوضح مخطط مسار الريشة للضربة الخلفية والمراحل الفنية لأداء الضربة الخلفية .



الشكل رقم (٣) يوضح مخطط مسار الريشة والمراحل الفنية لأداء الضربة الخلفية

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة الزهيري : (١٩٩٩) :

" علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي "

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف إلى القياسات الجسمية لدى لاعبي التنس الأرضي .
- التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية ودقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .
- وافتراض الباحث ما يأتي:
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية ودقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .
- وشملت عينة البحث (١٥ لاعبا) يمثلون أندية محافظة نينوى (الموصل ،الفتوة ،ونادي الشهيد سيروب ،ومنتخب الجامعة) .
- وتوصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- وجود ارتباط معنوي بين كل من (العمر ، وطول الذراع ، وطول العضد ، وطول الساعد ، ومدى الذراعين ، ومدى الكف ، ومحيط العضد) ودقة مهارة الضربة الأمامية والخلفية .
- عدم وجود ارتباط معنوي بين كل من (وزن الجسم ، والطول الكلي ، ومحيط رسغ اليد ، وطول الجذع ، وطول الرجل ، وعرض الكتفين) ودقة مهارة الضربة الأمامية والخلفية .

٣ - إجراءات البحث :

٣- ١ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث .

٣- ٢ مجتمع البحث وعينته : تكون مجتمع البحث من اللاعبات الممارسات للعبة الريشة الطائرة في كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (٢٠) لاعبة بينما بلغت عينة البحث النهائية (١٧) لاعبة أي بنسبة (٨٥ %) من مجتمع البحث وذلك لعدم حضور بقية اللاعبات الاختباريات وتكتملتها .

٣- ٣ وسائل جمع البيانات : للوصول للبيانات الخاصة بالبحث فقد تم استخدام

- القياسات الجسمية .

- الاختباريات المهارية .

٣- ٤ - القياسات الجسمية المستخدمة في البحث : بعد الاطلاع على المصادر العلمية استخدم الباحثون تحليل المحتوى لاختيار انسب الأطوال في القياسات الجسمية وقد تم عرضها باستمارة الاستبيان للقياسات الجسمية وعرضها على مجموعة من الخبراء(ملحق رقم ١) المختصين لتحديد بعض أهم الأطوال في الجسم للاعبات الريشة الطائرة التي تتلاءم مع موضوع البحث وتم اختيار (٧) قياسات وهي (الطول من الوقوف ، وزن الجسم ، وطول الذراع ، وطول الساعد، وطول الكف ، وطول الرجل ، وطول الجذع من الجلوس)

٣- ٥ المهارات الأساسية المستخدمة في البحث :

يعد الإعداد المهارى من الإجراءات المتخذة بهدف الوصول إلى تأدية المهارات الحركية وإتقانها بدقة وتكاملها تحت كل الظروف باستخدام طرائق تدريبية مختلفة على وفق المهارة. (عبد الحميد ، ١٩٩٦ ، ٨٢)، أن الأداء المهارى الجيد والإعداد العالي له، يعطي اللاعب ثقة عالية بالنفس عند الأداء وخاصة خلال الرياضة الرسمية كما تساعده على التأقلم السريع مع ظروف المنافسة الجديدة، كتغير الأدوات المستخدمة ومكان اللعب والظروف المحيطة به، كما تعد عاملاً أساسياً في تنفيذ الواجبات الخطئية خلال المنافسة بدرجة عالية من الثقة والأمان. (الخلف ، ٢٠٠١ ، ١٦) ، ولعبة الريشة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية المميزة بعدد كبير من المهارات الرئيسة والثانوية الدفاعية منها والهجومية ، وتقدم مستوى اللاعبين ومستواهم بها يعتمد وبدرجة كبيرة على مدى إتقانهم للأداء المهارى والتدريب عليه ، وبالمقابل فان الإنسان لا يكفي إن يعمل على تطوير طاقاته فقط ، بل لابد إن يتعلم كيفية استخدام قدراته البدنية بأقل قدر ممكن من الطاقة ، الذي يتطلب تطوير مهارات الفرد الحركية لتحريك جسمه بكل حيوية ورشاقة وفعالية (الديري، ومحمد ، ١٩٩٣ ، ١١٧).

ومن خلال مراجعة المصادر العلمية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة تم تحديد أهم المهارات الأساسية وعرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق ٢) لتحديد أهم المهارات التي تستخدم من قبل اللاعبات بشكل خاص خلال المباريات . وفيما يأتي وصف لهذه الاختباريات المهارية :

٣- ٥- ١ اختبار الإرسال العالى الطويل : (Poole Long Serve Test)

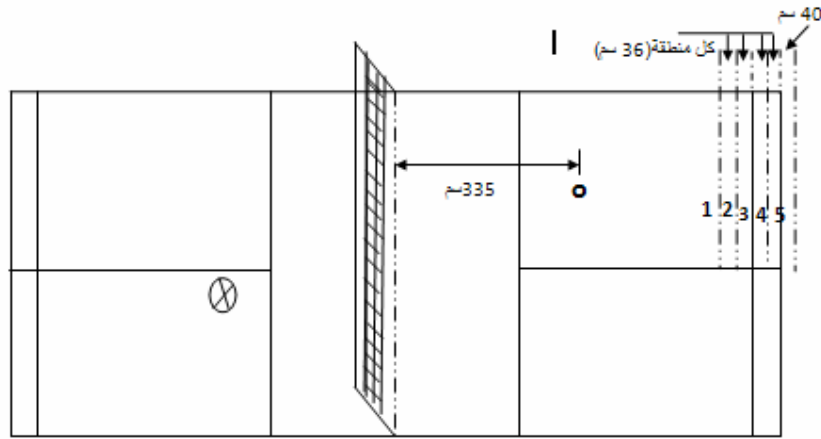
- هدف الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال العالى الطويل .

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

- تقويم الاختبار : بلغت درجة المصادقية (٠,٨٧) (والموضوعية (٠,٧٨) .

- الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، وكرات ريشة الطائرة ، ومساعد ، وملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في

الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال العالي الطويل

- طريقة تنفيذ الاختبار :

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

- حساب النقاط :

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة .

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

- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (١٠) أرسلات من أصل (١٢) .

- النقاط مقسمة من (١، ٢، ٣، ٤، ٥) (Ray Collins & Patrick Hages :1978 .Op.cit. P. 48-51)

٣-٥-٢ اختبار الضريتين الأمامية والخلفية: (Poole Forehand and Backhand Tests)

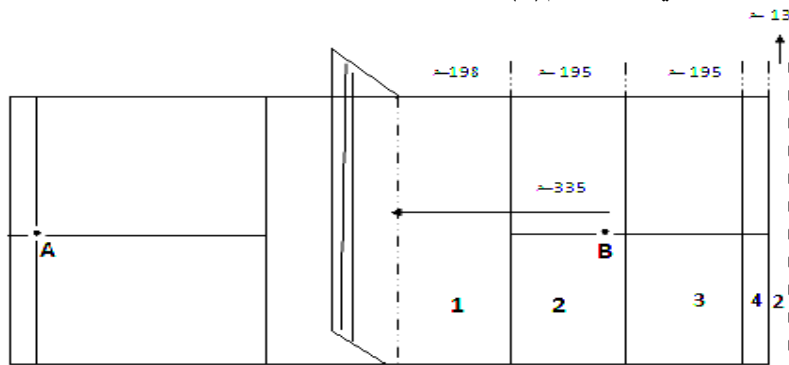
- هدف الاختبار : قياس الدقة في مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية .

- تطبيق الاختبار : طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات للجنسين .

- تقويم الاختبار : بلغت درجة مصداقيته (٠,٨٧) والموضوعية (٠,٧٨) .

- الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، وكرات ريشة الطائرة ، ومساعد لإرسال الريش ، فضلاً عن ملعب ريشة

مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل رقم (٥).



الشكل رقم (٥) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضريتين الأمامية والخلفية

ملاحة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

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 (B) بقوس عال لتسقط قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى التي هي مدرجة من (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، أما في الضربة الخلفية فيراعى أن يضع قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية ويتم إجراء الاختبار كما في الضربة الأمامية .

- حساب النقاط : يقوم اللاعب بأداء (١٢) محاولة وتحسب أفضل (١٠) محاولات .
- تعطى الدرجة على وفق سقوط الريشة .

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٦١) .

٣ - ٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان دقيق يقيس لأقرب ١٠٠ غم .

- جهاز رستانميتر لقياس الطول الكلي للجسم وطول الجذع من الجلوس .

- شريط قياس لقياس أطوال الجسم وأجزائه .

- ساعة توقيت .

- لاصق ورقي .

- مضارب الريشة الطائرة عدد (٤) .

- ريش طائرة (كرات الريشة الطائرة) عدد (١٢) ريشة .

- ملعب ريشة طائرة وملحقاته (قوائم + شبكة) عدد ١ .

٣-٧- الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط (التكريري والعيدي ، ١٩٩٦ ، ١٠١ - ٢٠٩)

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

٤ - ١ عرض النتائج :

الجدول رقم (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الطول من الوقوف	سنتيمتر	١٦٠,٦٤٧	٥,٤١٩
٢	الوزن	كيلو غرام	٥٧,٩٤٢	٧,٢٤٩
٣	طول الذراع	سنتيمتر	٧٠,٧٠٦	٣,٧٠٤
٤	طول الساعد	سنتيمتر	٢٧	١,٨٣٧
٥	طول الكف	سنتيمتر	١٨,٧٠٤	٠,٩٨٥
٦	طول الرجل	سنتيمتر	٨٨,٤٧٠	٣,٨٧٥
٧	طول الجذع من الجلوس	سنتيمتر	٧٩,٥٨٨	٦,٥٠١

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

الجدول رقم (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأهم المهارات الأساسية

ت	متغيرات البحث	الإرسال العالي الطويل	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية
١	المعالجات الإحصائية	٢٩,٥٤٩	٢٨,٧٠٦	٢٧,٢٩٤
٢	الانحراف المعياري	٥,٨٩٩	٣,٢٤٩	٥,٧٩٨

الجدول رقم (٣) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط للإرسال العالي الطويل مع متغيرات البحث المحتسبة والجدولية ودرجة المعنوية

ت	المعالجة الإحصائية المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	r الجدولية	المعنوية
١	طول الجسم (سم)	٠,٧٢١	٠,٤٨٢	معنوي
٢	الوزن (كغم)	٠,١٦٤		غير معنوي
٣	طول الذراع (سم)	٠,٦١٢		معنوي
٤	طول الساعد (سم)	٠,٢٢٥		غير معنوي
٥	طول الكف (سم)	٠,٠٩٩-		غير معنوي
٦	طول الرجل (سم)	٠,٠٥١		غير معنوي
٧	طول الجذع مع الرأس (سم)	٠,٣٣٩		غير معنوي

*معنوية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥ = ٠,٤٨٢)

الجدول رقم (٤) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط للضربة الأمامية مع متغيرات البحث المحتسبة والجدولية ودرجة المعنوية

ت	المعالجة الإحصائية المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	درجة المعنوية
١	طول الجسم (سم)	٠,٠٧٥	٠,٤٨٢	غير معنوي
٢	الوزن (كغم)	٠,٠٥٨		غير معنوي
٣	طول الذراع (سم)	٠,٨٩٢		معنوي*
٤	طول الساعد (سم)	٠,١١٢		غير معنوي
٥	طول الكف (سم)	٠,١٩٨		غير معنوي
٦	طول الرجل (سم)	٠,٠١٦		غير معنوي
٧	طول الجذع مع الرأس (سم)	٠,٠٨١		غير معنوي

*معنوية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥ = ٠,٤٨٢)

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

الجدول رقم (٥) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط للضربة الخلفية مع متغيرات البحث المحتسبة والجدولية ودرجة المعنوية

ت	المعالجة الإحصائية المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المحتسبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	درجة المعنوية
١	طول الجسم (سم)	٠,٠٢٥	٠,٤٨٢	غير معنوي
٢	الوزن (كغم)	٠,٢٢٥		غير معنوي
٣	طول الذراع (سم)	٠,٠٧٥		غير معنوي
٤	طول الساعد (سم)	٠,١٨٢		غير معنوي
٥	طول الكف (سم)	٠,٠٤٧		غير معنوي
٦	طول الرجل (سم)	٠,١٠٧		غير معنوي
٧	طول الجذع مع الرأس (سم)	٠,١٦٢		غير معنوي

*معنوية عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٥ = ١٥ - ٠,٤٨٢)

٢-٤ مناقشة النتائج :

من الجدول رقم (٣) دلت النتائج عن وجود ارتباط معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٧ - ٢ = ١٥) بين كل من (طول الجسم و طول الذراع) ودقة الإرسال العالي، حيث كانت قيمة (ر المحتسبة) أكبر من قيمة (ر الجدولية) وهذا يعبر عن وجود ارتباط معنوي.

ومن الجدول رقم (٣) يتضح أيضا عن وجود ارتباط غير معنوي بين كل من (الوزن و طول الساعد و طول الكف و طول الجذع مع الرأس) ودقة الإرسال العالي الطويل .

ويعزو الباحثون وجود الارتباط المعنوي بين (طول الجسم و طول الذراع) والقدرة على السيطرة على الملعب للخلف أو للإمام وضرب الريشة بالأسلوب الجيد والمكان الصحيح .وذلك لان طول اللاعب يزيد من ارتفاع موقع الريشة والذراع الضاربة مما يتيح ضرب الريشة الطائرة وإعطائها قوس طيران يؤهلها عدم لمس أعلى الشبكة ويساعد اللاعب أيضا منحها القوة وزيادة طيران الريشة إلى ابعد مكان وهذا ما يتطلبه الإرسال العالي الطويل . إما طول الذراع فهذا يعني زيادة المرجحة الخاصة بالذراع الضاربة مما يعطيها المدى الكافي والمرونة المثلى لحركة ضربة الإرسال وخاصة في الإرسال العالي الطويل .حيث كلما زادت مرجحة الذراع الضاربة كلما زادت القوة ومنحت إرسال اللاعب مسافة تتناسب مع المرجحة والقوة الخاصة بهذا النوع من الإرسال ، إذ يشير (أبو العلا وسليمان روبي) إلى أن طول الجسم يعد من القياسات المهمة للاعبين اغلب الفعاليات الرياضية ولا سيما الريشة الطائرة إذ أن لكل نشاط رياضي ما يميزه وحسب الخصوصية . (أبو العلا وروبي، ١٩٨٦، ٢١٣)، فضلاً عن أن لاعب الريشة الطائرة يستخدم الذراع بالدرجة الأولى وبشكل كبير سواء في الإرسال وبقية المهارات الأخرى (الضربة الأمامية والخلفية وضربة الإبعاد الدفاعية والهجومية والضربة الساحقة) وغيرها من المهارات أو الضربات في لعبة الريشة الطائرة ، وكذلك لطول الذراع الدور الكبير في توجيه الريشة إلى المكان المناسب والتي تمكن اللاعب من الحصول على نقطة ،أو إرجاع الخصم إلى الساحة الخلفية وخلق فراغات في ملعب الخصم وكذلك الاستفادة من القيام بعملية إسقاط الكرة في الساحة الأمامية (خلف الشبكة) وهذا مما يسبب من عدم سيطرة اللاعب من الوصول إليها نتيجة إرجاعه إلى الساحة الخلفية للملعب ،ومن الجدول نفسه دلت النتائج إلى وجود ارتباط غير معنوي بين (وزن الجسم ، وطول الساعد، وطول الكف ، وطول الرجل ، وطول الجذع من الجلوس) والإرسال العالي الطويل ويعزو الباحثون

ملامة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

هذا الارتباط غير المعنوي إلى ان قياسات طول الساعد وطول الكف تدخل في قياسات الذراع كما ان طول الجذع من الجلوس يدخل في الطول الكلي للاعب . كذلك أن هذه المتغيرات لا تؤثر على أداء اللاعب للإرسال لان الإرسال يؤدي من الوقوف وليس من الحركة او لايسمح بتحريك القدم ورفعها عن الأرض إذ يعد هذا خطأ من أخطاء أداء الإرسال فضلا عن إن اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع وليس هناك تأثير فعال من قبل هذه القياسات من تأثير او دور عند أداء الإرسال .

ومن الجدول رقم (٤) يتبين لنا عن وجود ارتباط معنوي بين طول الذراع والضربة الأمامية حيث يعزو الباحثون سبب ذلك إلى إن الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمهمة في لعبة الريشة الطائرة إذ يلجا اللاعبون إلى تبادل اللعب بينهم باستخدام الضربة الأمامية . إذ إن هذه المهارة تعطي اللاعب القوة والدقة المناسبة في إرجاع الريشة ، ونظرا لتكرار هذه المهارة لذا نجد إن غالبية اللاعبين يتقنونها بشكل جيد ، غير إن كثرة تكرارها وسرعة الريشة في إثناء اللعب تجعلها من المهارات الصعبة أحيانا إذ تتطلب مطاولة في إرجاع الريشة وتكثر نسبة الخطأ في المراحل الأخيرة من المباراة بسبب ضعف اللياقة البدنية والخبرة في اللعب .

ويذكر العلواني إن الضربة الأمامية هي إحدى المهارات الأساسية المهمة في لعبة الريشة الطائرة وأكثرها استعمالا في اللعب والتدريب ، وتنفذ من الأعلى فوق الرأس ومن الجانب بمستوى الكتف وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وعلى ارتفاع كاف بحيث تبعد عن الشبكة إلى الساحة الخلفية والجانبية (العلواني ، ٢٠٠٤ ، ١٤ ،) ، كما يشير البكري (٢٠٠٠) إلى إن الضربات الأمامية المؤثرة ، تعد في هذا النوع من الضربات الكثيرة الاستخدام ، وتؤدي بضرب الريشة عاليا باتجاه نهاية ساحة المنافس لتسقط نحو الأرض بشكل عمودي قرب الخط الخلفي لتلزم المنافس من لعبها من المنطقة الخلفية لساحته ، وتستخدم في اللعب الفردي أكثر من اللعب الزوجي .

(البكري ، ٢٠٠٠ ، ٣٤)

كما تبين من الجدول نفسه (٤) عن عدم وجود ارتباط معنوي بين بقية الضربة الأمامية ومتغيرات البحث بين كل من (الوزن وطول الساعد و طول الكف وطول الجذع مع الرأس) .

وكذلك من الجدول رقم (٥) تبين عن عدم وجود ارتباط معنوي بين متغيرات البحث والضربة الخلفية . ويرى الباحثون ان عدم وجود ارتباطات معنوية للضربة الأمامية والخلفية قد يعود للمستوى المتواضع لعينة البحث .

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- وجود ارتباط ذو دلالة معنوية بين كل من (الطول الكلي و طول الذراع) و الإرسال العالي الطويل .
- ٢- وجود ارتباط ذو دلالة معنوية بين (طول الذراع) و الضربة الأمامية .
- ٣- وجود ارتباط غير معنوي بين كل من (وزن الجسم ، وطول الساعد، وطول الكف ، وطول الرجل ، وطول الجذع من الجلوس) والإرسال العالي الطويل.
- ٤- وجود ارتباط ذو دلالة غير معنوي بين كل من (وزن الجسم ،والطول الكلي ، وطول الساعد، وطول الكف ، وطول الرجل ، وطول الجذع من الجلوس) والضربة الأمامية.
- ٥- وجود ارتباط ذو دلالة غير معنوي بين كل متغيرات البحث والضربة الخلفية .

٢-٥ التوصيات :

- ١- ضرورة اختيار اللاعبين ذو القياسات الجسمية الجيدة من طول للقامة والذراع ، لدور هذه القياسات في أداء وتطوير المهارات الأساسية للريشة الطائرة .

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

٢- العمل على تطوير مستوى الأداء المهاري للإرسال والضربة الأمامية والخلفية لأهميتهم الكبيرة في المباريات ، ويسبب التكرار الكبير لهم في لعبة الريشة الطائرة .

٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول بقية المهارات الأساسية الأخرى وحسب أهميتها للعبة مع القياسات الجسمية لجسم اللاعبين واللاعبات.

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو الذهب ، أيمن سليمان (١٩٩٥) : الأهمية النسبية لمكونات الجسم وأوزان اجزائه المختلفة المرتبطة بمستوى الأداء المهاري في الجمباز، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع عشر، كلية التربية البدنية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- أبو زيد ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- أبو العلا ، أحمد عبد الفتاح وروبي أحمد عمر إسماعيل (١٩٨٦): انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب ، القاهرة .
- أن، بنمان (١٩٩١): التتس ، ترجمة قاسم لزام، دار الحكمة ، بغداد.
- البكري، لؤي حسين شكر (٢٠٠٠): تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمجتمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- النكريتي ، وديع ياسين ، والعبدي ، حسن محمد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- حسنين، محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، جزء ١، طبعة ٢ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- خاطر، أحمد محمد، ألبيك علي فهمي (١٩٨٤): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ، القاهرة.
- الخلف ، معين محمد طه ، (٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الخولي، أمين أنور (١٩٩٤): الريشة الطائرة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الخولي أمين أنور ، (٢٠٠١) : الريشة الطائرة ، التاريخ ، المهارات والخطط ، قواعد اللعب ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ألدبري ، علي ، ومحمد علي محمد، (١٩٩٣) : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفرقان ، اربد الأردن .
- رضوان ، محمد نصر الدين ، (١٩٩٧) : المرجع في القياسات الجسمية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- الزهيري ، سبهان محمود، (٢٠٠٣): علاقة بعض القياسات الجسمية بدقة الإرسال الاعلى الطويل والواطئ القصير بالريشة الطائرة، بحث منشور بمجلة الرافدين للعلوم الرياضية -المجلد التاسع-العدد الثالث والثلاثون
- سليمان ، هاشم احمد ، (١٩٩٧): التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد
- شحاتة ، محمد إبراهيم ، (١٩٨٠) : علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركي للاعبين لجمباز تحت ١٠ سنوات ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان

ملحة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

- الصراف، عبد الستار حسن،(١٩٨٧):العاب مضرب-التنس-المنضدة-الريشة،مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- نزار الطالب ، (١٩٨١) : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- عبد الحميد ،شرف (١٩٩٦): البرامج في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي ،ط١ ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- علاوي، محمد حسن(١٩٨٨): القياس في التربية والرياضة وعلم النفس الرياضي، طبعة ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- العلواني ،ماهر عبد الحمزة حردان (٢٠٠٤): بناء مقياس التصرف الخططي للاعبين المتقدمين في بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة في اللعب الفردي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- محمد ،عثمان (١٩٩٤): التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط٢،دار القلم ،الكويت .
- المشرفاوي، احمد عبد العزيز عبيد،(١٩٩٣):ا:علاقة بين بعض القياسات الجسمية والقوة المميزة بالسرعة لدى حراس مرمى كرة القدم ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
- Ray Collins & Patrick Hodges (1978) : A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement. Charles Thomas Publishers.USA.
- Mass .G.D:The shope of pectoral is major muscleir swimming ,un .Parly Press,London ,1975.

الملحق رقم(١)

أسماء السادة الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي / مدرب الريشة الطائرة	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة الموصل
٢	عمر فاروق يونس	بايوميكانيك/ مدرس العاب مضرب	مديرية التربية الرياضية والفنية / جامعة الموصل
٣	بسام محمد علي	قياس وتقويم / مدرب ومدرس العاب المضرب	كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق رقم (٢)

استمارة استبيان

أستاذي الفاضل المحترم :

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم " علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض لاعبات جامعة الموصل بالريشة الطائرة (البادمنتون) " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة تدريبية في مجال اللعبة ومدرسي لمادة العاب المضرب يرجى بيان رأيكم حول تحديد بعض الأطوال للقياسات الجسمية والتي تحتاجها اللاعبة في اللعبة و أهم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة والأكثر استخداماً من قبل الطالبات في اللعبة ، وذلك بوضع إشارة (صح) أمام الإجابة المناسب .

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثون

ت	المهارات	الاختيار
١	الإرسال العالي الطويل	
٢	الإرسال الواطئ القصير	
٣	الإرسال المستقيم السريع	
٤	الضربة الأمامية	
٥	الضربة الخلفية	
٦	ضربة الإبعاد الدفاعية	
٧	الضربة الساحقة	
٨	الإسقاط القريب الجانبي	

علاقة بعض الأطوال للقياسات الجسمية بأهم المهارات الأساسية لبعض.....

ت	القياسات الجسمية	الاختيار
	المحور الأول/ قياس الطول والوزن ويشمل	
١	الطول من الوقوف	
٢	الطول من الرقود	
٣	وزن الجسم	
	المحور الثاني /قياس أطوال بعض أجزاء الجسم ويشمل	
١	طول الجذع من الجلوس	
٢	طول الجذع من الرقود	
٣	طول العضد	
٤	طول الساعد(من المرفق إلى الرسغ)	
٥	طول اليد	
٦	طول الجزء السفلي من الذراع(الساعد + اليد)	
٧	طول الطرف السفلي (من نهاية الحذبة الوركية)	
٨	طول الفخذ	
٩	طول الساق (قصبية الرجل)	
١٠		