



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

أثر تمرينات النقل الحركي في تطوير إداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

كجزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

التربية الرياضية

من قبل

خالد عباس زيدان

بإشراف

أ.م.د. أياد حميد رشيد

أ.د. نبيل محمود شاكر

2010م

1432هـ

1-1-1-1-1 التعريف بالبحث

1-1-1-1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أهتم المفكرون العرب بالجانب الرياضي باعتباره ركيزة أساسية لبناء الفرد المسلم في بداية العهد الاسلامي وهذا ما أشار اليه (خالد القضاة):
 " حيث كان الإمام الغزالي وهو احد رواد التربية في الإسلام يرى ضرورة أن يأخذ المتعلم قسطاً وافراً من الرياضة البدنية واللعب حتى لا يموت قلبه"⁽¹⁾.

" وتعد الريشة الطائرة إحدى العاب المضرب ، وهي من الألعاب الفردية ، اذ تلعب في العديد من أقطار العالم وكرياضة تلعب لغرض الاستمتاع من قبل العديد من الناس وعادةً تلعب داخلياً وأيضاً يمكن لعبها خارجياً ، وهي يمكن ان تلعب بشكل فردي أو زوجي أو مختلط"⁽²⁾.

وتعتمد لعبة الريشة الطائرة بصورة كبيرة على عناصر القوة والسرعة فضلاً عن عناصر اللياقة البدنية الأخرى اذ تحتاج الى قوة كبيرة لضرب الريشة وتميرها بسرعة الى ساحة الخصم نظراً لوزنها الخفيف ، ومن المعلوم إن هذه القوة تأتي من خلال العضلات وتزداد باشتراك مجاميع اكبر أو عضلات أكثر.

وبما ان التمرين هو اداة المدرب لتحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية المنشودة، لذلك ينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات والتي تحقق أهداف البحث، لذلك قام الباحث باختيار عدة تمرينات يعتقد صلاحيتها لذلك، ومن خلال هذه التمرينات والتكرار والاستمرار عليها يتمكن اللاعب من استغلال القوى المضافة من عملية انتقال القوة بين أجزاء الجسم وتوظيفها عند الحاجة لها فضلاً عن تقليل الحركات والشد الزائد من خلال انسيابية الحركة. وان هذه التمرينات تعمل على إشراك مجاميع عضلية معينة، هذه المجاميع تشترك في أداء مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة، لاسيما عضلات الجذع الكبيرة

(1) خالد القضاة ؛ المدخل إلى التربية والتعليم ، (دار اليازوري العلمية، ب.ت) ، ص262.

(2) عبد الستار الصراف ؛ العاب المضرب : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1983) ، ص137.

وعضلات الذراعين والساعد، مما يوفر السرعة والقوة المناسبة لاداء هاتين المهارتين من خلال اشتراك أكثر من مجموعة عضلية في الواجب الحركي المنشود. وبذلك تتوفر لدى اللاعب العناصر الفنية والبدنية للاداء الجيد. وتكمن أهمية هذه التمرينات لتطوير النقل الحركي إذ أن مهارتي الضرب الساحق والإبعاد الخلفي تحتاج الى قوة انفجارية وقدرة عالية على الأداء لا يمكن إنتاجها بواسطة عضلات الذراعين فقط والاعتماد على هذه القوة بصورة مطلقة .

وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث، قام الباحث بوضع مجموعة من التمرينات تعمل هذه التمرينات على عضلات الجذع والذراعين المشتركة بأداء مهارتي الضرب الساحق والابعاد الدفاعية وتمكن اللاعبين من خلال أدائها من توظيف ظاهرة النقل الحركي وذلك لان هذه التمرينات تحتاج في ادائها إلى عمل المجاميع العضلية بشكل متزامن وغير متزامن مما يؤدي إلى تطور قدرة اللاعب على النقل الحركي وبالتالي يؤدي إلى تطور في أداء المهارة عن طريق توفر السرعة والقوة المطلوبة.

إن ضعف الأداء الحاصل في مهارتي الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة ناتج في اغلب الحالات من ضعف استثمار ظاهرة النقل الحركي وعدم الاستفادة من تلك القوة المنقولة من أجزاء الجسم ، إذ إن عدد كبير من اللاعبين يمارس هذه المهارات معتمداً على القوة الناتجة من مفصل المرفق وعضلات الساعد فقط أو من مفصل الكتف معتمداً على قوة عضلات الساعد والعضد، وفي احسن الحالات يعتمد على حزام الكتف في إنتاج القوة .

ومن خلال مشاهدة الباحث كلاعب ومدرب ، لاداء اللاعبين لهذه المهارات بالريشة الطائرة ، لاحظ عدم توظيف ظاهرة النقل الحركي من الجذع الى الأطراف العليا لدى الناشئين على وجه الخصوص وعدم استثمار الزيادة في القوة المترتبة من عملية النقل الحركي مما يضعف قوة الضربة والأداء الفني للضربة والذي يسبب سقوط الريشة بمنطقة أقرب للشبكة من جهة الخصم مما يمكن اللاعب الخصم من تحقيق ضربة ساحقة، هذا بالنسبة لضربة الإبعاد الدفاعية أما بالنسبة للضربة الساحقة فإن الضربة تكون ضعيفة يتمكن اللاعب الخصم من إرجاعها بصورة سهلة، لذا أرتى الباحث دراسة هذه الحالة محاولاً وضع حلول مناسبة لها من خلال إعداد تمارين لتطوير النقل الحركي للحصول على القوة والسرعة المطلوبة لأداء مهارة الضرب الساحق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة.

1. إعداد تمارين لتطوير النقل الحركي لمهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية للاعبى الريشة الطائرة للناشئين .
2. الكشف عن تأثير التمارين فى تطور أداء مهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة للناشئين.

4-1 فرضيتا البحث

1. لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أداء مهاتري الضرب الساقق وضربة الإبعاد الدفاعية.
2. لا توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهاتري الضرب الساقق والأبعاد الدفاعية بالريشة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشرى : لاعبى الريشة الطائرة فئة الناشئين فى أندية محافظة ديالى .

2-5-1 المجال الزمانى : 2010/1/31 ولغاية 2010/4/21

3-5-1 المجال المكانى : قاعة نادى ديالى الرياضى المغلقة .

6-1 تحديد المصطلحات

1. **التمرينات** : وهي الوسيلة الوحيدة لاستيعاب عناصر اللعب أو إعادتها وتكرارها حتى تصل إلى الهدف المطلوب والإعداد المطلوب⁽¹⁾.
2. **النقل الحركي** : ويقصد به انتقال مترابط ومتزامن او غير متزامن وبطريقة متآزرة بين أعضاء الجهاز الحركي في جسم الإنسان أثناء الأداء الحركي للحصول على القوة والسرعة اللازمة للأداء الأفضل⁽²⁾.
3. **الضرب الساحق** : ويقصد به توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الاسفل ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ، ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة للسرعة الشديدة والخاطفة للريشة والتي لا تكاد تشاهد⁽³⁾.
4. **ضربة الإبعاد** : وهي من أكثر الضربات استخداماً في الريشة الطائرة وتكون على شكلين ضربة الإبعاد الهجومية وضربة الإبعاد الدفاعية⁽⁴⁾.

(1) ريسان خريبط وآخرون ؛ التمارين الفردية بكرة السلة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة ، 1989)، ص 134.

(2) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة، ط 1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية، 2007) ، ص 61.

(3) <http://www.badna:aphp>.

(4) Ibid.

Abstract

Abstract

"The Effect of the practices of the Motion Transfer and Developing the two skills of smashing hit and the defending shoot of the badminton for emergent".

The Researcher : **Khalid Abbas Zeydan.**

Supervisors : **P.Dr. Nabil Mahmood Shakir.**

: **A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed.**

The thesis included five chapters.

The first chapter.

Introduction and the importance of the Research.

This chapter included the introduction and the importance of the research. An idea was given about the badminton and the two skills of smashing hit and the hit of defending shoot. The researcher dealt with the motion transfer and the practices of the motion transfer and it's contribution in developing the skill by providing the two factors of strength and speed required for the performance

The Research Question:

The research question is that most players don't have ability to make use of the motion transfer to provide the strength and speed required for performing the smashing hit and the defending shoot, instead, they depend on the strength of the upper head musches only (the hand).

The Aims of the research:

1. setting practices to develop the motion transfer for the badminton emergent players.
2. Indicating the effect of some practices in performing the two skills of smashing hit and the defending shoot.

The supposing of the Research

The aren't moral differences between the previous and later tests for the experimental and control groups in the two skills of smashing hit and the defending shoot in bad Minton

Abstract

The fields of the Research:

1. the human aspect the emergent badminton players in Diyala governorate clubs.
2. the time aspect: the period from 13-1-2010 to 21-4-2010.
3. the place aspect: the hall of Diyala club.

The second chapter.

The chapter included the previous theoretical studies concerning the subject of the research. It dealt with the motion manifestations and their types and importance. It also dealt with the badminton basic skill and their types, explaining the sport practices and it's importance in training and developing the sport movements and their responses on the body generally.

It also dealt with emergent and its age features and how to the motion performance. The researcher presented a group of previous studies to support the research scientifically.

The Third Chapter:

The researcher used the experimental approach. He designed the two groups for the previous and later tests to get on with the nature of the researcher. A sample from Diyala club was chosen. The sample was divided into two groups:

The experimental and the control. The previous and later tests were tackled statistically.

The Fourth Chapter:

This chapter included presenting the results of the research obtained by using the suitable statistic methods. The results were presented ad tables and diagrams. They were discussed scientifically and supported by scientific sources.

The Fifth Chapter.

By showing the results of the tests, analysing and discussing the research sample the researcher reached following conclusions and recommendations which are explained at the end of the thesis:

Abstract

1. The motion transfer practices have an effective role in developing the performance of the skill of smashing hit and defending shoot in badminton.
2. The practices of the motion transfer achieved a greater development than the usual physical practices within the usual training unit.
3. The practices of the motion transfer helped to develop the motion transfer better. So it helped to provide the strength and the speed required to perform the two skills.
4. The practices of the motion transfer helped in developing the standard of performing the basic skill in badminton which led to improve the level of achievement.

In light of the conclusions reached by the researcher recommends the following:

1. Unit training exercises include motor transport suitable for badminton, especially when training exercises that require strength and speed at the performance.
2. Include training modules for the Games of the different exercises motor transport; because of their impact on the development of performance and achievement.
3. The use of motor transport exercise training on other skills in the game of badminton