



فاعلية منهاج تعليمي مقترح في اكتساب
واحتراف مهارة الارسال الطويل بالريشة
الطائرة وفق بعض المتغيرات البدنية
والوظيفية للطالبات

تمارة صباح كروك

أ.د. فاضل كامل مذکور

temaraaaws@yahh.com

2016

الكلمات المفتاحية: تعلم - الريشة الطائرة

ملخص البحث

تعد الطفولة من اهم المراحل التعليمية الاساسية وتوجيهه الوجه الصحيح لتقدم الانسانية اذ تتجلى اهمية البحث كونه احد الوسائل التي ترمي الى وضع منهاج تعليمي مقترح في تعلم مهارة الارسال العالي والمؤشرات البدنية والوظيفية للبنات وهدفت التعرف على فاعلية منهاج تعليمي في اكتساب مهارة الارسال الطويل والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية المتغيرات البدنية والوظيفية اما مشكلته عدم وجود الاهتمام الكافي لاعداد لاعبات لاعداد اعمار صغيرة حيث تقتصر لعبة الريشة الى وجود قاعدة رياضية بشكل عام وقاعدة نسائية بشكل خاص وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (11) طالبة من المدرسة الابتدائية وتم اختيارهم بطريقة العمدية ثم استخدمت الباحثة المنهج بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارين القبلي والبعدي وتم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة شهرين واستنتجت الدراسة بان العينة اظهرت تعلمها واضحا في مهارة الارسال الطويل لمراحل الدراسة بعمر (10-11) سنة ويمكن ان يتعلم اي مهارة اخرى وكانت التوصيات الاستفادة من هذه الاعداد عند اختيار عينة واجراء المزيد من البحوث بمواضيع متنوعة ومختلفة الى جميع المراحل الدراسية في جميع مهارات الريشة وغيره من الألعاب .

الكلمات المفتاحية: تعلم/ الريشة - ناشئين



Effectiveness of proposed teaching curriculum in Acquiring and keeping basic skills high serve in Badminton and physical and functional Indications for girls

Dr. fadhil kamil madhkour

Tamara Sabah krouk
temaraaaws@yahoo.com

2016

Extract

Childneed is considered one to the most basic learning stages and direct them in the right way for the human advance the importance of this research is that it is one of the methods that aim to make proposed teaching curriculums in learn Badminton and physical and functional in dictators for girls in ages (10 – 11) objectives recognize the effectiveness of teaching curriculum in acquire and keep badminton skills and recognize the differences between per – tests and post – tests in developing physical indicators in girls , the research problem is that there is no enough concern to prepare female girls in younger ages . Badminton lacks sport base in general and female base specially as this game dose nit take its natural position Experimental curriculum was used as it is suitable for the research nature and includes asample of (11) female students for Balat . It was intentionally chosen . and use teaching curriculum for two months , conclusions the sample shows clear learning in some Badminton Basic skill in (10 – 11) year ages fifth class students could learn any skill and recommendations benefit from these works from ages & make more researches in various subjects toall primary late years to make benefit in all Badminton skills .

Key word :badminton - learning



1- التعريف بالبحث

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته:

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن الاستخدام المجتمع للطاقت البشرية الكامنة في افرادهم وتوجيههم الوجه الصحيح لتقدم الانسانية وتعد الرياضة وسيلة اساسية من وسائل تقدم الامم والمرأة وحضارتها ونهضتها لذلك تعد الطفولة من اهم المراحل التعليمية الاساسية لذلك لما لها من اثر كبير في بناء القاعدة الاساسية التي يقوم عليها مراحل نموهم ففي هذه المرحلة من العمر (10-11) هي لبنة اساسيه جيدة التشكيل والاعداد وشديد القابلية للتأثير بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة به بصورة تترك بصمتها على حياته طوال مراحل عمره ، الامر الذي يبرز اهمية وواجبات المجتمع الاساسية في نشأة الاطفال على نحو يجعلهم اعضاء صالحين في المجتمع ويساهمون في رقيه وتقدمه(5: 14) .

وتعد لعبة الريشة الطائرة واحدة من الرياضات البدنية الممتعة وهذه تحتوي على كل المهارات الحركية والاساسية التي يستطيع ان يؤديها اللاعب وهذه اللعبة يمكن ان يتعلمها الاطفال المبتدئين باعمار (8 – 12) سنة بسهولة ، ولكن اذا كنت تريد اللعب والحركة لمستوى عال يمكنك الحصول عليه من خلال التدريب وكيفية التعلم الفعال والتدريب على مهاراتها باشكالها المتعددة(6: 5,6).

ان اتقان المهارات الاساسية بالعباب المضرب من اهم العوامل التي تؤثر في عمليتي التدريب فهي الوسيلة التي يرمي الوصول اليها عن طريق الاعداد المهاري لتطوير اللعبة وحدث تغيير ايجابي بالسلوك من خلال التعلم المستمر والاحتفاظ بالمهارات . حيث كانت مشكلة البحث ان لعبة الريشة الطائرة تفتقر الى وجود القاعدة الرياضية بشكل عام والقاعدة النسائية بشكل خاص وعدم وجود اهتمام الكافي في اعداد لاعبات لاعمار صغيرة ليكونن لاعبات في المستقبل والتعليم لا يتم بالشكل المطلوب ولم تاخذ حجمها الطبيعي بالنسبة للعبة الريشة الطائرة وقلة ممارستها من قبل البنات بشكل خاص البنات (10-11) سنة .



1 - 2 اهداف البحث :

1. اعداد منهاج تعليمي في اكتساب واحتفاظ مهاره الارسال الطويل بالريشه الطائره
2. التعرف على فروق بين الاختبارات القبليه والبعديه في بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه للطالبات .

1-3 فروض البحث

1. توجد فروق ذو دلالة احصائية في استخدام منهج تعليمي في اكتساب بعض المهارات الريشه .
2. توجد فروق ذو دلالة احصائية في تنمية المؤشرات البدنيه والوظيفيه للطالبات

1 - 4 مجالات البحث :

1. المجال البشري: طالبات المدرسة الابتدائية بلاط الشهداء (بغداد /الكرخ الثانيه_ الدوره) بعمر (10-11) سنة للعام الدراسي 2015 - 2016 .
2. المجال الزمني : من المدة 2016/2/21 الى غاية 2016/4/28.
3. المجال المكاني : قاعدة داخلية مدرسة الابتدائية بلاط الشهداء .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارين القبلي والبعدي والاحتفاظ ايضا والذي يعد الاساس لدراسة وحل هذه المشكلة بصورة علمية ودقيقة وهو الوسيلة الافضل(12:133)

2- 2 عينة البحث :

ان الاهداف التي يصفها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها تتحدد بطبيعة العينة التي يختارها (11: 29) ولذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لملائمة واقع المشكلة للوصول الى نتائج دقيقة (8: 279) .



حيث اشملت عينة طالبات المدرسة باعمار (10-11) سنة وعددهن (15) طالبة من الصف الخامس وتم استيعاد (3) طالبات لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهن اذ بلغ عددهن (11) لاعبة .

ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الظروف في الوزن والطول والعمل عمدت الباحثة الى تجانس عينة البحث بواسطة معامل الالتواء ونظرا لكون معاملات الالتواء اصغر من ($3+$) مما يشير الى تجانس العينة بشكل عام كما موضح في الجدول (1) .

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	141,36	140	4,822	0,005 -
2	الوزن	35,27	36	4,221	2,223 -
3	العمر	10,81	11	0,404	1-

يبين الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في المؤشرات ، اذ كانت قيم معامل الالتواء (-) $0,005 - 0,223$ ، $1-$ وهذه القيم جميعها محصورة بين ($3+$) اذ ان (كلما كانت قيم عن ذلك فأن هذا معناه ان هناك خطأ ما في اختبار العينة (8: 279) .

2-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

2-3-1 ادوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس
- استمارة استبانة
- اراء المختصين
- فريق العمل المساعد

2-3-2 المعدات والأجهزة المستخدمة :



مضارب عدد (16) ، ريش عدد (35) ، شبكة ، اعمده ، ملعب ريشة عدد (1) ،
شواخص عدد (15) ، صافرة عدد (2) ، أشرطة قياس طولها (1,5) م - (2,5) م - (30) م ،
كرة طبية (1 كغم) عدد (2) + سبوره عدد (1) ، طباشير ،

3-3-2-1 اختبار السرعة القصوى (30 م) (10 م توقيت): (4:109)

اسم الاختبار : اختبار السرعة القصوى 30م/10م توقيت

الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .

الادوات والامكانيات : ساحة ملعب كرة قدم مؤثر عليها مسافة (10 م) ويحدد من خط البداية
والنهاية وخط الوسط ، ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص .
طريقة الاداء : طريقة اداء اختبار ركض (20 م) نفسها .

طريقة التسجيل : يسجل اللاعب الوقت الذي قطع فيه الامتار العشرة الاخيرة يعطى اللاعب
محاولة واحدة .

3-3-2-2 : اختبار رمي كرة طبية (1كغم) باليدين . (1:143)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات : شريط قياس . كرة طبية وزنها (1 كغم) ، يرسم خط على الارض تحدد امام هذا الخط
قطاعا للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عريضة والمسافة بينهما خمس ياردات على
ان يسمع قطاع الرمي بتسجيل مسافة ممكنة كما نحدد منطقة للرمي طولها ست ياردات يقوم
المختبر بالرمي بينهما .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض الذي يحدد بداية قطاع الرمي
ثم يقوم المختبر برمي الكرة لاقصى مسافة ممكنة

3-4-3 الاختبارات الوظيفية .

3-4-3-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات . (2:236)

الغرض : لقياس القدرة اللاوكسجينية (الفوسفاجينية) .

الادوات : شريط قياس ، طباشير ، سبورة .



مواصفات الاداء : يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه اليمنى (الكتف او الذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التي في جهة الحائط لعمل علامة عند اقصى نقطة تصل اليها الاصابع ، ويقوم المختبر بمرجحة الذراعين اسفل مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب الى الاعلى لحمل العلامة الثانية بيد الذراع المجاورة للحائط عند اقصى نقطة تصل اليها الاصابع .

الشروط :

1- عند وضع العلامة الاولى يجب عدم رفع احد الكعبين او كليهما من على الارض.

2- لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له افضلها .

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر عن القدرة اللاوكسجينية للمختبر بعد تحويلهما الى الامتار ومعالجتها بواسطة المعادلة الاتية :

القدرة الفوسفاجينية = $221 \times \text{الوزن (كغم)} \times \text{المسافة م}$.

3-3-4-2 اختبار الارسال الطويل : (376:4)

غرض الاختبار : قياس الانجاز الارسال الطويل .

الادوات : مضارب ريش ، ريش طائرة ، مساعد لارسال الريش بالاضافة الى ملعب مخطط بخطوط الاختبار .

طريقة تنفيذ الاختبار : يقف اللاعب المرسل في المنطقة (X) ويقوم بالارسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه وهو ممدود للاعلى في المنطقة (5) محاولاً اسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الاعلى ، ويقوم بارسال (12) محاولة.
حساب النقاط :

- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة .
- الريشة التي تقع على الخط بين المنطقتين تعطى الدرجة الاعلى .
- النتيجة النهائية هو مجموع افضل (10) ارسالات من اصل (12) .
- النقاط مقسمة من (1 - 2 - 3 - 4 - 5).

4-2 خطوات إجراء البحث :



2-4-1 التجربة الاستطلاعية

نظرا لكون التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي اذ انها تعد دراسة أولية يقوم الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (9: 36) لذا قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية في القاعة المغلقة للمدرسة الابتدائية بلاط الشهداء وعلى عينة خارج البحث وعددهن (3) بتاريخ 2016/2/22 .

2-4-2 الاختبارات البدنية والوظيفيه القبليه :

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية وتجهيز الادوات المستخدمة في الاختبارات قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبليه على افراد العينة في القاعة الداخلية لمدرسة بلاط الشهداء بعد ان تم شرح الاختبارات وكيفية ادائها للعينة لانها خام يوم الاربعاء المصادف 2016/2/24 في تمام الساعة (9,30) صباحا واستمرت لغاية 2016/2/28 قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعريفية .

2-4-3 الوحدات التعريفية :

عند اجراء الاختبارات القبليه قامت الباحثة باعطاء وحدات تعريفية تخص المهارة الأساسية (الإرسال العالي الطويل) وذلك لقياس تعلم المهاري في الاختبار القبلي لانهن غير ممارسات من قبل حيث تم اعطائهم اربعة وحدات بتاريخ 2016/2/29 ولغاية 2016/3/3 يوم الخميس قبل البدء باختبارات المهارة القبليه.

2-4-4 الاختبارات المهاريه القبليه :

بعد الانتهاء من الوحدات قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبليه المهاريه (للارسال العالي) المصادف 2016/3/7 يوم الاثنين الساعة الواحدة ظهرا قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي .

2-4-5 المنهج التعليمي بالمهارات الاساسية :

تمت المباشرة بتطبيق المنهاج التعليمي بتاريخ 2016/3/8 الى غاية 2016/4/21 وزمن الوحدة (45) دقيقة ويتكون من (7) اسابيع بواقع (21) وحدة واستخدمت الشدة (خفيف) من (60% - 80%) وتضمن تمارين متنوعة (2 بدنية و 3 مهارية) واستخدمت الراحة المناسبة لكل شدة وتدرج في المهارات من البسيط الى الصعب .

2-4-6 الاختبارات البعديه البدنيه والوظيفيه والمهاريه:



بعد اجراء تطبيق المنهاج التعليمي المقترح والتدريبات التي يتم تنفيذها على عينة البحث ، اجرت الباحثة الاختبارات البعدية على العينة يوم الخميس المصادف 2016/4/21 في تمام الساعة الواحدة اختبارات مهارية ويوم الاحد 2016/4/24 في تمام الساعة 9 صباحا .

2-4-7 الاختبارات الاحتفاظ

اجريت اختبارات الاحتفاظ يوم الخميس المصادف 2016/4/28 بعد مرور (8) ايام من الاختبارات البعدية لاكتساب التعلم لغرض الوقوف على مستوى التعليم الحقيقي المحتفظ في الذاكرة .

2-5 الوسائل الاحصائية :

1. استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للبرنامج الجاهز (SPSS) .
2. معامل الارتباط بيرسون
3. الوسط الحسابي
4. الانحراف المعياري
5. الوسيط
6. الالتواء
7. اختبار (T) للعينات المترابطة .
8. نسبة التطور .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة الارسال للريشة الطائرة لعينة البحث

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الاحتفاظ ودلالة الفروق

بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في بعض مهارات الريشة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدى		T المعنوية	نسبة الاحتفاظ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الارسال الطويل	درجة	4,03	8,31	4,28	13,00	6,52	65,20%	معنوي



قيمة الجدولية (2,015) عن درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0.05%) يتبين من الجدول (2) بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لافراد عينة البحث في المهارة الاساسية للريشة الطائرة (الارسال العالي) هي على التوالي (8,31) وبانحراف معياري (4,03) وبلغ الوسط الحسابي على التوالي (13,00) وبانحراف معياري (4,28) وبلغ قيمة (T) المحسوبة على التوالي (6,52) ونسبة الاحتفاظ (65,20%) حيث كانت (T) الجدولية (2,015) وعند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0.05%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الريشة الطائرة لعينة البحث :

ومن خلال الجدول (2) تبين ان الاختبار معنوي كون ان القيمة المحسوبة هي (6,52) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,015) ، فأن الفروق ظهرت معنوية في مهارة الارسال العالي وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل نتيجة الطرق المستخدمة في التدريب والتكرارات المناسبة والاستمرار في الاداء حتى الوصول الى المستوى الجيد .

" ان احد الطرق في تعيين الاداء اخضاع التعلم الى طرق مختلفة للحصول على النجاح المتدرج من خلال تعلم الخطا والصواب " (14 : 36) " ويلعب الاستمرار دورا هاما في الوصول باللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت الية الاداء الفني العالي " (10 : 23) .

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المؤشرات البدنية لافراد عينة البحث :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروض بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي للمؤشرات البدنية لافراد عينة الريشة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T المعنوية	الدلالة
		ع	س	ع	س		
رمي كرة طبية	م	5,60	36,33	5,57	37,66	4,00	معنوي
السرعة القصوى	ثا	3,53	14,55	3,53	14,95	2,17	معنوي



قيمة الجدولية (2,015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0,05%) وتبين من الجدول (3) بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في بعض القابليات البدنية (رمي كرة طبية وسرعة قصوى) هي على التوالي (36,33) (14,55) وبانحراف معياري (5,60) (3,53) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (37,66 ، 14,95) وبانحراف معياري (5,57) (3,53) اما قيمة (t) المحتسبة فقد بلغت (4,00) (2,17) وهذه القيمة اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2,015) وعن درجة حرية (5) وبنسبة خطأ (0,05%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المؤشرات البدنية لأفراد عينة البحث:

من خلال الجدول (3) تبين ان جميع الاختبارات البدنية كانت معنوية وذلك كون ان قيمة المعنوية للاختبارات اكبر من الجدولية فان الفروق ظهرت لاختبارات (رمي كرة طبية وسرعة قصوى) وتعزو الباحثة سبب التطور الى التمارين المستخدمة في المنهج كما ان التطور الحاصل في القدرات البدنية لها اثر واضح في تطور مستوى اللاعبين في اداء المهارات وهذا ما اكده (حنفي) " ان اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطور الصفات وفي الوقت نفسه تعمل على اتقان اللاعب للمهارات " (3: 46) .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المؤشرات الوظيفية لأفراد عينة البحث :

جدول (4)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		T المعنوية	الدلالة
		ع	س	ع	س		
القابلية اللاوكسجينية (سيرجنت)	سم	4,58	8,66	4,85	12,55	5,97	معنوي

قيمة (T) الجدولية (2,015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0,05%) يتبين من الجدول (4) بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لأفراد عينة البحث في بعض المؤشرات [القابلية اللاوكسجينية (سيرجنت)] هي على التوالي (8,66) وبانحراف معياري (4,85) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12,55) وبانحراف معياري (4,85) وبلغت (T) المحسوبة (5,97) وهذه القيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,015) وعند درجة حرية (5) وبنسبة



خطا (0,05%) مما يدل على وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض المؤشرات الوظيفية للأفراد عينه البحث:
من خلال الجدول (4) يتبين ان جميع الاختبارات المؤشرات الوظيفية معنوية وذلك كون ان القيمة المحسوبة للاختبارات هي اكبر من الجدولية وتعزو الباحثة سبب التطور الى القابلية التي حدثت في المجاميع العضلية للجسم مما ينتج طاقة عالية تمكن اللاعب من الاداء بقوى داخلية عالية " حيث انجاز الحركة تعكس مواقع هذه القدرة ومدى قابلية المجاميع العضلية على انجاز شغل الميكانيكي عمودي ضد قوة جذب الارض والتي تعد من القوى الخارجية التي تؤثر على القوى الداخلية للرياضي " (13: 30-40) .

4- الخاتمة

من البحث اعلاه توصلت الباحثة الى الاستنتاج التالي:

• اظهرت العينة تعلموا واضحا في مهارة الارسال العالي في المراحل الدراسية بعمر (10 - 11) سنة ويمكن ان يتعلم أي مهارة اخرى .

واوصت الباحثة بضرورة الاستفادة من هذه الاعمار عند اختيار العينة واجراء المزيد من البحوث لمواضيع متنوعة ومختلفة الى مجاميع المراحل الدراسية في جميع مهارات الريشة الطائرة او غيرها من الالعاب .

المصادر

1. ابراهيم عبد ربه خليفة : بطارية اختبارات وتقنياتها لقياس المهارات الحركية الاساسية الخاصة برياضة العاب القوى لدى الاناث برياض الاطفال بدولة قطر ، مجلة دراسات ، وقائع المؤتمر العلمي الثاني ، ج1، عمان ، مطبعة الجامعة الاردنية ، 1993 ، ص143 .
2. احمد نصر الدين سيف : نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص236 .



3. حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
4. علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية ، بغداد ، مكتب النور ، 2013.
5. فوزي يعقوب وعادل عبد البصير : نظريات والأسس العلمية في التدريب الجمباز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982.
6. مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار الطائي : الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب ، ط 1 ، لبنان ، دار الكتب العلمية للنشر ، 2013 .
7. محمد حسن علاوي وأسامة راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الإشعاع للطباعة ، 1990.
8. محمد حسن علاوي وأسامة راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الإشعاع للطباعة ، 1990.
9. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والفنية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
10. مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
11. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1993.
12. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة ، والنشر ، 1998.
13. Annedie Jurgens : Bioechanical in fustigation to the transition between the hop and step , mag , wol , B , No. 4 , 1998 .
14. Benedikt Lauber , Martin Beller , Improving motor performance selected aspects of augmented feed back in exercise and health Ejsc , vol in , No. 1 , 2014 .

الهدف من الوحدة	رقم الوحدة واليوم	ت	نوع التمرين	الهدف من التمارين	شدة التمارين	زمن التمرين لمرة واحدة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين	زمن الوحدة
التدريب على		1	الإجماء العام	تهيئة الجسم							/300 ثا	



								الانتقال الى التمارين البدنية	الخاص بالريشة	(الوحدة الاولى والثانية والثالثة)	وضع الاستعداد ومكان الوقوف	
1,426 د/،23								تمارين بدنية	2	يوم الثلاثاء	للاعب ومسك المضرب تطوير	
	/ 300 ثا	60 ثا	1	60 ثا	4	9/ ثا	85%	تطوير القوه	01رمي كره طبيه(1)كغم	والاربعاء والخميس	بعض القدرات البدنية والوظيفية ويشدة 55%	
	ثا336	60 ثا	1	60 ثا	4	12 ثا	80%	تطوير لسرعه	02الركض مسافه(30)م			
	التدريب على الوقفة ووضع الاستعداد ومسك المضرب									3		
	140 ثا	15 ثا	1	15 ثا	5	10/ ثا			1.من وضع الوقوف مسك المضرب المسكه الصحيحه			
210 ثا	60 ثا	1	15 ثا	5	15/ ثا			2.مرجه المضرب وتحويله من يد الى اخرى				
ثا240	60 ثا	1	30/ ثا	4	15/ ثا			3.مسك الريشه والمضرب لاداء الارسال الطويل				
								تمارين تهدئة	4			