

تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى في لعبة الريشة الطائرة (بدمنتون)

م.م. دلاور كريم عمر محمد

جامعة سوران - كلية التربية - قسم التربية الرياضية

k.dlawer@gmail.com

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، القدرات التوافقية، الريشة الطائرة

ملخص البحث

تعد الدراسات التي تهتم بالأعداد الرياضي لمختلف الألعاب واحدة من الدراسات التي تأخذ بنظر الاعتبار قياس القدرات التوافقية الخاصة بكل لعبة للتمكن من تزويد المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه القدرات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بأسلوب اللعب وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها. ولعبة الريشة الطائرة (بدمنتون) إحدى الألعاب الفردية المعتمدة أولمبياً، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق، وإتباع السبل الخطئية المعقدة، وللجانبة البدني دور بارز ومهم في العديد من المباريات، وبخاصة عندما يكون المستوى متقارباً بين اللاعبين في الجوانب الخطئية والمهارية وقد لاحظ الباحث من خلال خبرتها في مجال تدريس رياضة الريشة الطائرة بالكلية (فاكلتي) التربية انخفاض مستوى اداء المهارات الاساسية لدى الطالبات الريشة الطائرة والتي تحتاج الى القدرات توافقية خاصة حتى يمكن ادائها وتنفيذها بطريقة صحيحة وهادفة، لذلك رأى الباحث ضرورة تنمية بعض القدرات التوافقية الهامة لرياضة الريشة الطائرة (بدمنتون) من خلال برنامج تدريبي لتنمية هذه القدرات والتعرف على فعاليتها على اداء المهارات الأساسية والتي تؤدي بالتالي الى الارتقاء مستوى الاداء المهارى في رياضة الريشة الطائرة (بدمنتون). ويهدف البحث إلى تأثير التدريبات المقترحة على تنمية بعض القدرات التوافقية للطالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية، وتعرف تأثير بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى للطالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية، والتعرف على نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى للطالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية، وقد افترض الباحث تؤثر التدريبات المقترحة تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية للطالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية، وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وبلغ قوامها (10) طالبة أى ممثلة بنسبة 50% من المجتمع الأصلي من طالبات الكلية (فاكلتي) التربية - قسم التربية الرياضية في جامعة سوران، وقد عمد الباحث إلى اختيار الاختبارات القدرات التوافقية والمهارية المناسبة للدراسة كما قام الباحث بمعالجة بحثها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS) كما قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي حصل عليها من اختبارات البحث



The impact of a proposal for some coordination capacity training program on the level of performance skills in Badminton

By: Dlawer karim humer

Studies that are interested in the numbers sports for various Games One of the studies that take into account the measurement of harmonic capacity for each game to be able to provide the coach and the player with information about this building and the statement of its importance and its role in the privacy of this game and the extent of their relationship style play and apply their basic skills are. And a game of Badminton an accredited individual games Olympia, which requires the exercise performance of particular specifications of the skills of technical and performance thoroughly, and follow the ways tactically complex, and along with physical prominent and important role in many games, especially when the level is convergent between the players in the tactical and skill aspects, noted the researcher through its expertise in the field of teaching the sport of badminton faculty education low level of performance of the basic skills of the students badminton and in need of special coordination so that their performance and implemented correctly and in a meaningful way, so the view finder need some important coordination capacity development for the sport of Badminton through a training program for the development of these capabilities and to identify the effectiveness of the performance of the basic skills, which in turn could lead to a rising level of performance skills in the sport of Badminton.

The research aims to influence the proposed exercises to develop some capacity coordination female badminton Physical Education Department, and to identify the influence of some coordination at the level of performance skills of students Badminton Physical Education Department, and to identify the percentage of improvement between the two measurements pre and post some harmonic capacity and the level of performance skills of students badminton Physical Education Department, has assumed the researcher affect the proposed exercise a positive influence on the development of some of the interoperability capabilities of the students badminton Physical Education Department, has chosen a researcher sample randomness of the original society the way and was strong (10), a student of any represented 50% of the original community students from the Faculty Education – Department of Physical Education in Soran University, and was baptized the researcher to choose the appropriate interoperability and skills development to study the tests as the researcher to address her research using appropriate statistical methods through statistical pouch (spss) as the researcher presented the analysis and discussion of results.

1- المقدمة:

يعد التدريب الرياضي عملية متكامل فيها كل من الصفات البدنية والحركية العامة والخاصة وتمييزها كالسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لقدرات وامكانيات كل لاعب .

وإذ كان الهدف من التدريب الرياضي هو اكتساب واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي، فهناك شروط بدنية يتوقف عليها مستوى الرياضي حتى يتمكن من ضبط وتوجيه نشاط الحركي، وهذه الشروط تتمثل في بعض القدرات التي يطلق عليها العديد من الخبراء القدرات التوافقية .

إن لعبة الريشة الطائرة من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم، وهناك أثر تصاعدي في زيادة عدد ممارسيها، ويرجع ذلك إلى أنها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار كلا على حسب قدراته ومهاراته، كما أنها ملائمة لكلا الجنسين، وهي لا يقل شأنها عن أي رياضة تنافسية لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية وخطئية، وما تستلزمه من متطلبات عالية من التوافق الحركي، وتعد القدرات التوافقية أحد العوامل الأكثر أهمية والتي تحدد الأداء، وبدون قدرات توافقية فإن تعلم الضربات بشكل جيد يكون من الصعب تحقيقه، وكلما كانت نوعية التوافق أفضل، كلما كان هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجهود وبالتالي يصبح تسلسل الحركة أكثر نعومة وانسيابية وأكثر اقتصادياً (Reper :1995:149)

وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية ومدى تطور المهارات الحركية إذ أن القدرات التوافقية تمثل أساساً جوهرياً لاكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو فإن التداخل المتبادل بينهم يوضح مدى توقف مستوى كل منها على مستوى الآخر (عمر :2014:8)

لقد لاحظ الباحث من خلال خبرته في مجال تدريس رياضة الريشة الطائرة بالكلية (فاكتي) انخفاض مستوى أداء المهارات الأساسية لدى طالبات الريشة الطائرة، والتي تحتاج إلى قدرات توافقية خاصة حتى يمكن أدائها وتنفيذها بطريقة صحيحة وهادفة، لذلك يرى الباحث ضرورة تنمية بعض القدرات التوافقية الهامة لرياضة الريشة الطائرة من خلال برنامج تدريبي لتنمية هذه القدرات وتعرف فعاليتها على أداء المهارات الأساسية والتي تؤدي بالتالي إلى الارتقاء مستوى الأداء المهاري في رياضة الريشة الطائرة. وهدف البحث تأثير التدريبات المقترحة على تنمية بعض القدرات التوافقية لدى طالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية، وتأثير بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري لدى طالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية وتعرف نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لدى طالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية.

ان التدريبات المقترحة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض القدرات التوافقية لطالبات الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية .

3- منهجية البحث اجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي والبعدى.

3-1مجتمع البحث:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية (فاكلتي) التربية - بقسم التربية الرياضية في جامعة سوران وبلغ عدد هن (20) طالبة .

3-2عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وبلغ قوامها (10) طالبات أي ممثلة بنسبة 50% من المجتمع الأصلي ،وقام الباحث باجراء معاملات الصدق والثبات على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية قوامها (10) طالبات وعلى ذلك يكون مجتمع الدراسة خضع جميعه للدراسة مابين عينة اساسية وعينة استطلاعية . والجدول الاتي رقم (1) يوضح تجانس مجتمع البحث في المتغيرات المختارة .

جدول (1) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء للمتغيرات (السن - الطول الكلي - الوزن - القدرات التوافقية - المهارات الأساسية)

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0,95-	0,76	21	20,76	سنة	السن (العمر)	النمو
0,50	3,63	161	161,6	سم	الطول	
0,64-	7,35	64,5	62,94	كجم	الوزن	
0,271	0,79	12,45	12,48	ث	الرشاقة	القدرات التوافقية
0,276	0,3	2,52	2,56	ث	سرعة الاستجابة	
0,801-	1,51	17,31	17,01	سم	المرونة الكتفين	
0,498	2,96	22,50	23,05	سم	السرعة الحركية للذراعين	المهارات
صفر	1,59	14	14	درجة	الضربة الابعاد الامية	
0,024	1,99	11	10,90	درجة	الضربة الابعاد الخلفية	

ينتضح من الجدول (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث مجتمعة في (السن - الطول الكلي - الوزن - القدرات التوافقية - المهارات الاساسية) وقد تراوحت مابين (0,024 ، - 0,95) مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه المتغيرات .



3-4 ادوات واجهزة جمع البيانات:

جهاز الرستاميتز لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، شريط قياس، ساعة إيقاف، مضارب وكرات الريشة الطائرة، سلة فارغة، مقاعد سويدية، مسطرة نيلسون المدرجة.

3-4 تحديد القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بالريشة الطائرة:

قام الباحث بتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بالريشة الطائرة من خلال استمارة صممت لاستطلاع رأى الخبراء وعددهم (8) خبراء لتحديد تلك القدرات. ملحق (3) والجدول (2) يوضع ما أسفرت عنه تلك الاستمارة.

جدول (2) النسبة المئوية لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بالريشة الطائرة وفقاً لآراء الخبراء

النسبة المئوية	القدرات التوافقية
100%	القدرة على الرشاقة
25%	القدرة على التصور البصرى المكاني
12%	القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية
25%	القدرة على التوافق العام
50%	القدرة الايقاعية
87%	القدرة على سرعة الاستجابة
50%	القدرة على التوازن الديناميكي
50%	القدرة على التوازن الثابت
37%	القدرة على الدقة
75%	القدرة على الادراك الحس - حركي
25%	القدرة الانفجارية للرجلين
50%	القدرة الانفجارية للذراعين
100%	القدرة على مرونة الكتفين
50%	القدرة على السرعة الانتقالية
87%	القدرة على السرعة الحركية للذراعين
50%	القدرة على تحمل القوة
75%	القدرة على التوافق بين العين واليد
12%	القدرة العضلية للذراعين
25%	القدرة العضلية للرجلين
50%	القدرة على القوة العضلية
50%	القدرة على الربط الحركي

يوضح جدول (2) النسبة المئوية للقدرة التوافقية الخاصة بالريشة الطائرة، وقد تم اختيار القدرات التي استحوذت على 85% فأكثر من نسبة آراء الخبراء وهي كالتالي: (القدرة على الرشاقة - القدرة على المرونة الكتفين - القدرة على سرعة استجابة - القدرة على السرعة الحركية للذراعين) وأسفرت استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية الخاصة برياضة الريشة الطائرة (بدمنتون) والتي سبق أن حددها الخبراء ملحق (3) والجدول رقم (3) يوضح ما أسفرت عنه الاستمارة .

جدول (3) النسبة المئوية للاختبارات المناسبة للقدرة التوافقية وفقاً لآراء الخبراء

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرة التوافقية
100%	اختبار الجري المكوكي 9x4 م	القدرة على الرشاقة
100%	اختبار رفع الكتفين	القدرة على مرونة الكتفين
87%	اختبار نيلسون لسرعة الحركة للذراعين	القدرة على السرعة الحركية للذراعين
87%	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة	القدرة على سرعة استجابة

يوضح جدول (3) النسبة المئوية للاختبارات المناسبة للقدرة التوافقية والتي حصلت على 85% فأكثر والتي أختيرت بناء على رأي الخبراء.

3-5 تحديد الاختبارات المهارية في الريشة الطائرة :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي شامل للمراجع العلمية والابحاث المرتبطة لتحديد اختبارات المهارات الأساسية في الريشة الطائرة وهي :

- 1- اختبار ضربة الابعاد الامية Forehand clear test
- 2- اختبار ضربة الابعاد الخلفية Back Hand Clear Test (الشيشاني و الخلف :2007:9)
- 3-6 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق مجموعة الاختبارات المختارة بناء على رأي السادة الخبراء جدول (3) على عينة من الطالبات تتكون من (10) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من بين طالبات المرحلة الرابعة بقسم التربية الرياضية ومن غير عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث ، وذلك لتقدير معامل ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة ثم تطبيقها واعادة تطبيقها - Test Retest يوم الخميس الموافق 2015-12-24 على نفس عينة الطالبات وتحت نفس الشروط وذلك بعد مرور أسبوع واحد من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) معاملات الثبات لاختبارات القدرات التوافقية بعد تطبيقها استطلاعياً ن=10

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		اختبارات القدرات التوافقية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 0,21	0,82	13,35	0,85	12,95	اختبار الجري المكوكي 9 x4 م
*0,863	2,86	16,57	3,17	15,76	اختبار رفع الكتفين
*0,778	2,05	20,95	2,54	20,16	اختبار نيلسون للسرعة للحركة للذراعين
*1,00	0,36	2,39	0,34	2,38	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة

قيمة ر الجدولية * 0,632 عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات القدرات التوافقية قد جاءت جميعها دالة وقد تراوحت ما بين (0,21، 1,00) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

جدول (5) معاملات الثبات لاختبارات المهارات الأساسية في الريشة الطائرة بعد تطبيقها استطلاعياً ن=10

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		اختبارات المهارات الأساسية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,846	1,96	12,82	1,90	13,40	اختبار ضربة الابعاد الامية Forehand clear test
0,854	2,67	10,60	2,27	11,60	اختبار ضربة الابعاد الخلفية Back Hand Clear Test

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني للاختبارات مهارية قد تراوحت بين (0,846 ، 0,854) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

3-7 معامل الصدق :

للتحقق من الصدق استخدم الباحث طريقة التمايز بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية (مجموعة مميزة) وعددهم (10) ،وعلى عينة أخرى من نفس مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة (مجموعة غير مميزة) وعددهم (10) ، وقد تم اختيار المجموعة غير المميزة عن طريق نتيجة الامتحان العملي للفصل الاول 2015 - 2016 في قسم التربية الرياضية والتي أوضحت انخفاض مستوى الطالبات في الأداء المهارى في الريشة الطائرة ،وقد تم تطبيق الاختبارات يوم 30-12-2015 الموافق الاربعاء على المجموعتين لإيجاد صدق التمايز ،وجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية (الصدق) ن=1 ن=2=20

قيمة ت	الفرق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		اختبارات القدرات التوافقية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3,895	1,90	1,29	14,85	0,85	12,95	اختبار الجري المكوى 4 x 9 م
3,513	3,96	1,62	11,80	3,17	15,76	اختبار رفع الكتفين
3,651	15	8,37	44,40	9,94	59,40	اختبار نيلسون للسرعة الحركة للذراعين
6,341	1,25	0,52	3,63	0,34	2,38	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة

قيمة ت الجدولية (2,26) عند مستوى 0,05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا للمجموعة المميزة في اختبارات القدرات التوافقية مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (7) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية (الصدق) ن=1 ن=2=10

قيمة ت	الفرق	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		اختبارات المهارات الأساسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4,872	5	2,63	8,40	1,90	13,40	اختبار ضربة الابعاد الامامية Forehand clear test
8,161	7,40	1,75	4,20	2,27	11,60	اختبار ضربة الابعاد الخلفية Back Hand Clear Test

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة المميزة عن المجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لقياسه.

3-8 الاجراءات الادارية والتنظيمية :

لتوفير المناخ الملائم لتنفيذ تجربة البحث وتحقيق الاهداف المرجوة منه وللتيسير على أفراد البحث والمساعدین، قام الباحث بالإجراءات الادارية والتنظيمية الآتية:

1- اعداد الأدوات والاجهزة اللازمة لتنفيذ تجربة البحث. وقام الباحث بمراجعة جميع الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث للتأكد من دقتها وسلامتها ومناسبتها للاستخدام، وقد تم هذا الإجراء بصفة دورية قبل وفي أثناء تطبيق التجربة الأساسية للبحث .

2- ولضمان الحصول على نتائج دقيقة ولتنظيم إجراء التجربة الأساسية للبحث، قام الباحث

بتطبيق متغيرات البحث المختلفة مرتبة كالاتي :

➤ اليوم الأول :

تطبيق اختبارات القدرات التوافقية وعددهم (4) وهما (القدرة على الرشاقة - القدرة على المرونة الكتفين - القدرة على السرعة الحركية للذراعين - القدرة على سرعة استجابة) ملحق(2)

➤ اليوم الثاني :

اختبارات الاداء المهاري في رياضة الريشة الطائرة وعددهم (2) وهما :

1- اختبار ضربة الابعاد الامامية
Forehand clear test

2- اختبار ضربة الابعاد الخلفية
Back Hand Clear Test

- لضمان الحصول على افضل النتائج ، قام الباحث بتتبع الطالبات بالتواجد وعدم الغياب
- استعان الباحث في إجراء التجربة الأساسية للبحث بمجموعة من المساعدات من المعيدات وذلك بشكل ثابت طول فترة تطبيق البحث، وقد تم هذا الإجراء لضمان الدقة وتجنب حدوث الأخطاء.

3-9 القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة (القدرات التوافقية - المهارات الأساسية) على عينة البحث يوم الاحد والاثنين الموافق 7- 8 /2/ 2016 م وذلك على ملعب الريشة بقسم التربية الرياضية

التدريبات المقترحة :

الهدف من التدريبات المقترحة : تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الريشة الطائرة وتحسين مستوى اداء المهارات الاساسية .

○ اعداد التدريبات المقترحة :

تم الاعداد للتدريبات المقترحة باتباع الخطوة الاتية:

- قراءات مستفيضة للمراجع العربية والاجنبية .
 - مسح البحوث السابقة والمرتبطة .
 - معايير التدريبات المقترحة :
 - ان تعمل التدريبات بقدر الامكان على تحقيق الاهداف الموضوعية من خلالها محتواها.
 - مرونة التدريبات بحث يمكن تنفيذها بحسب مقتضيات الامور .
 - ان تتناسب مع استعدادات وقدرات اللاعبات في هذه المرحلة.
 - الاستمرارية والانتظام حتى يعودوا بالفائدة المرجوة.
 - ان تكون في نفس اتجاه المهارات الاساسية للريشة الطائرة وان تخدم هدف البحث
- (طه:2001:29)

○ تقنين الحمل (الشدة والحجم) للتدريبات المقترحة :

وقد راعى الباحث في اثناء تطبيق التدريبات المقترحة تقنين الشدة والحجم للتدريبات قيد البحث من حيث ارتفاع الحجم في بداية البرنامج لكل من عدد مرات تكرار التدريب الواحد، وفترات الراحة البينية بين التكرارات وبين كل تدريب والآخر، أما فيما يخص شدة الحمل فقد راعى الباحث العلاقة الدينامكية بين الشدة والحجم في اثناء التطبيق من خلال خفض الشدة في بداية البرنامج ورفعها مرة اخرى خلال التطبيق في علاقة عكسية مع الحجم مع مراعات هذه العلاقة طول فترة التطبيق، وتم تحديد شدة الحمل للتدريبات المقترحة وفقاً للزمن والمسافة والوزن للتدريبات كل في فئته (عبدالخالق:2003:32)

○ اجزاء الوحدة التدريبية :

لقد سعى الباحث الى محاولة تثبيت اجزاء الوحدة التدريبية اليومية لدى مجموعة البحث التجريبية، وقد حدد الباحث اجزاء الوحدة التدريبية وفقاً للهدف المراد تحقيقه من البحث كما يأتي:

○ الجزء التمهيدي الاحماء :

ويهدف الى اعداد وتهيئة الفرد نفسياً اجهزة واعضاء الجسم المختلفة بطريقة منتظمة ومنتجة لتحمل اعباء الحمل خلال الجزء التالي وقد راعا الباحث ان يكون الجزء التمهيدي مرتبطاً بطبيعة الجزء الرئيس وتتناسب مع الامكانيات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث ويستغرق هذا الجزء. (20 د)

○ الجزء الاساسي (الجز الرئيس)

ويحتوي هذا الجز على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية بجوانبها المختلفة ويستغرق 4/3 الزمن الكلي للوحدة التدريبية ويتضمن تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة برياضة الريشة الطائرة، وقد راعا الباحث ان يشمل البرنامج جزءاً من المهارات الاساسية في بداية هذا الجزء.

○ الجزء الختامي :

ويهدف الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية ويستغرق (10 د) من الوحدة التدريبية يتم خلالها تنفيذ مجموعة من تدريبات التهدئة الاسترخاء والاطالة.

○ الاسس التي التزم بها الباحث عند وضع التدريبات المقترحة :

- ملائمة محتوى التدريبات المقترحة لعينة البحث.
 - امكانية توفير الادوات المستخدمة في تنفيذ البحث.
 - مرونة التدريبات المقترحة وقبولها للتطبيق العملي(عبدالخالق:2005:78)
- ### ○ الشروط التي التزم بها الباحث عند تنفيذ التدريبات المقترحة :
- حرص الباحث على ان يبدأ تنفيذ التدريبات المقترحة عقب الانتهاء من اليوم الدراسي وفي الموعد المحدد.

- مراعاة الفروق الفردية.
 - مراعاة عوامل الامن والسلامة .
 - تدرج التدريبات من البسيط الى الاكثر تعقيدا.
- 10- التجربة الاساسية:**

بدأت تجربة البحث الأساسية يوم الاربعاء الموافق 9-2-2016 الى 30-4-2016 اليوم السبت ، وقام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية التي قوامها (10) طالبات من طلاب المرحلة الرابعة وقد استغرق تنفيذ التدريبات ثلاثة اشهر و (12) أسبوع بواقع ثلاث مرات اسبوعياً لمدة (90) دقيقة في الوحدة التدريبية وذلك ايام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) بعد اليوم الدراسي ، وتم التطبيق على ملعب الريشة الطائرة بقسم التربية الرياضية بجامعة سوران.

11- القياسات البعدية :

عند الانتهاء من تطبيق التدريبات المقترحة قام الباحث باجراء القياسات البعدية وذلك يومي والاثنين والثلاثاء الموافق 2-3/ 2016/5 على عينة البحث التجريبية في القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في الريشة الطائرة وقد راعى الباحث نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات القبلية .

3-12 المعالجات الاحصائية:

تضمن أسلوب المعالجة الاحصائية في هذا البحث حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء لجميع متغيرات البحث وعددهما (6) متغيرات، وكذا حساب معاملات الارتباط لتقدير معامل ثبات الاختبارات قيد البحث واختبار T-test .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج:

جدول (8) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في القدرات التوافقية لعينة البحث

القياس القبلي	القياس البعدي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القدرات التوافقية
	م.ف	ع.ف					
	1,33	0,51	0,61	11,15	0,79	12,48	الرشاقة
	2,22	0,99	1,41	19,22	1,51	17,01	مرونة الكتفين
	2,10	1,02	3,03	20,95	2,96	23,05	سرعة الحركة للذراعين
	0,26	0,14	0,19	2,30	0,31	2,56	سرعة الاستجابة

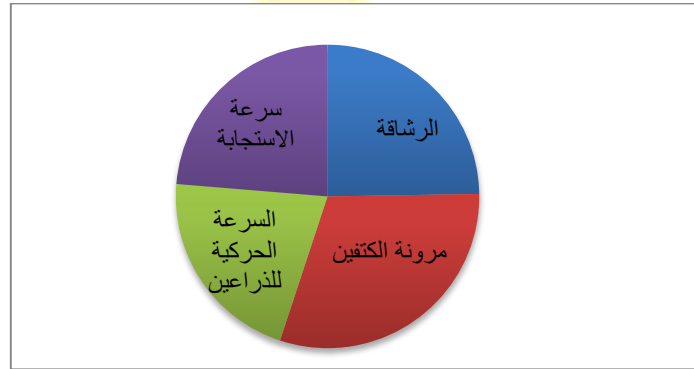
قيمة "ت" الجدولية (*2,09) عند مستوى (0,05)

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في القدرات التوافقية المختارة (قيد البحث).

جدول (9) النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلي في القدرات التوافقية لعينة البحث

النسبة المئوية للتقدم	القياس البعدي	القياس القبلي	القدرات التوافقية
10,60%	11,15	12,48	الرشاقة
13,00%	19,22	17,01	مرونة الكتفين
9,10%	20,95	23,05	سرعة الحركة للذراعين
10,15	2,30	2,56	سرعة الاستجابة

يتضح من الجدول (9) أن النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث في القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (9,10% الى 13,00%)



شكل (1) النسبة المئوية لمعدلات تقدم القدرات التوافقية لعينة البحث

جدول (10) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في المهارات الأساسية لعينة البحث

ن=10

قيمة "ت"	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات التوافقية
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
* 13,58	1,02	3,10	1,65	17,10	1,59	14,00	الضربة الأبعاد الامامية
* 9,20	1,02	2,10	2,47	13,00	1,99	10,90	الضربة الأبعاد الخلفية

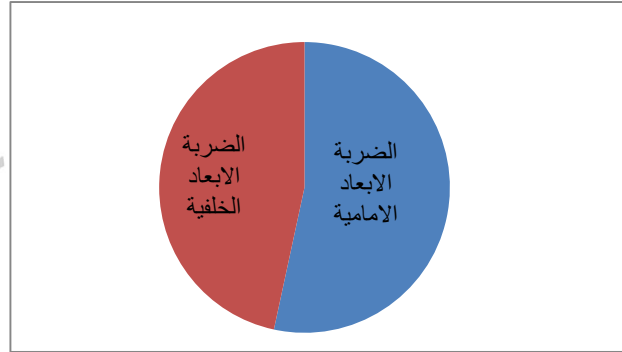
قيمة "ت" الجدولية (*2,09) عند مستوى (0,05)

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث في المهارات الأساسية المختارة (قيد البحث)

جدول (11) النسبة المئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبليّة في المهارات الأساسية لعينة البحث

النسبة المئوية	القياس البعدي	القياس القبلي	المهارات الأساسية
22,10%	17,10	14,00	ضربة الابعاد الامامية
19,30%	13,00	10,90	ضربة الابعاد الخلفية

يتضح من الجدول (11) أن النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لعينة البحث في المهارات الأساسية قد تراوحت بين (19,30% الى 22,10%)



شكل (2) النسبة المئوية لمعدلات تقدم المهارات الأساسية لعينة البحث

3-2 مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات التوافقية (قيد البحث). ويرجع الباحث ذلك الى أن ممارسة المجموعة التجريبية للتدريبات المقترحة الخاصة بالقدرات التوافقية كان له فعالية، وقد تراوحت هذه الفروق بين 8,060 الى 11,619.

يوضح جدول (9) نسب التحسن لتلك القدرات حيث تراوحت ما بين (13,00%) مرونة الكتفين كأعلى نسبة تحسن، وكذلك (9,10%) لقدرة السرعة الحركية للذراعين كأقل نسبة تحسن ، ويوضح ذلك مدى تأثير التدريبات المقترحة على تنمية تلك القدرات التوافقية .

ومن الملاحظ ان مرونة الكتفين قد جاءت في الترتيب الاول بنسبة تحسن قدرتها (13,00%) وهذا يؤكد أن المرونة تلعب دورا رئيسا وهاما في الاداء، وتؤكد هذه النتيجة ان المرونة بصفة عامة لها تاثير كبير على جميع مفاصل الجسم المختلفة وبصفة خاصة مرونة مفصلي الكتفين، فكلما زادت مرونة مفصل الكتف أدى ذلك الى توافر مدى حركي أكبر ووقاية وأمان المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به ،اذ يزداد العبء الواقع على هذا المفصل في أثناء الضربات الامامية و الخلفية و الإرسال .

ويتفق هذا مع اشار اليه (عبدالخالق) الى أن المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي من الأنشطة المختلفة ومنها رياضة الريشة الطائرة (عبدالخالق:2005:323)

أن افتقار الفرد الرياضي للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه واتقانه لأداء المهارات الأساسية، وأن قلتها تؤدي الى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة كما انها في نفس الوقت تعد عامل امان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة (عبد الحميد وحسانين: 1997:79)

أن المرونة المناسبة للأداء المهارى تساعد اللاعب على استغلال المساحات والأوضاع المتغيرة وتعمل على سهولة الربط الحركي أيضا سواء للمهارات المتتالية أو أجزاء الجسم في أثناء الأداء المهارى اذ أن المرونة الجيدة تسمح بوصول الركلة إلى النقطة المراد استغلالها بسهولة. (مرسي:2011:35)

وجاء في الترتيب الثاني الرشاقة بنسبة (10,60%) ومن منطقية النتائج ظهور هذه القدرة من الاهمية في مرونة الكتفين حيث انه كلما كان المرونة اكثر فان الاداء يكون على درجة كبيرة من الدقة ، فاللاعب الذى يدرك المهارة التي يؤديها ادراكا صحيحا ، يكون اقدر على ادائها بدقة اكبر .

أن الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية كما تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها، واتفقا على انه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع زيادة سرعة أدائه وأن معظم الحركات الرياضية تحتوي على مكون القدرة والرشاقة (عبد الحميد وحسانين: 1997:84)

أن مكون الرشاقة يتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية إذ أنها ترتبط مع سائر القدرات البدنية والحركية الأخرى فضلاً عن العلاقة التي تربطها بالأداء الحركي الخاص للنشاط الممارس، اذ يكتسب الفرد القدرة على الإنسياب الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات، وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي مهما كان نوع النشاط الرياضي(عبدالخالق:2005:179)

في الترتيب الثالث تظهر القدرة في سرعة الاستجابة الحركية بنسبة تحسن قدرتها (10,50%) ويبرر الباحث ظهور متغير الرشاقة وسرعة الاستجابة في الترتيب الثاني والثالث فان كلاً منهما يؤثر بالآخر فهما مظهران اساسيان من متطلبات الأداء الحركي ،فسرعة استجابة اللاعب للموقف المتغير تعتمد الى حد كبير على قدرة اللاعب في تغيير وضع جسمه وفقاً لمستجدات الأداء بسرعة عالية وهو ما يعرف بالرشاقة .

ويشير (علاوى) الى أنه يجب أن نضع في الاعتبار ارتباط سرعة الاستجابة الحركية بعامل الدقة، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية، كما ترتبط سرعة الاستجابة الحركية في الألعاب الرياضية بصفة عامة، والعاب المنازلات بصفة خاصة وترتبط بالعوامل الآتية : دقة الإدراك البصرى والسمعي، القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصير في مواقف اللعب المختلفة، كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة، المستوى المهارى للفرد، القدرة على إختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف (علاوى:1994:166)

ان أهمية قدرة الاستجابة الحركية وسرعتها، وذلك لما لهذه القدرة من أهمية كبرى في تقادى مناورات وخداع المنافس وأداء الدفاع المناسب في التوقيت الصحيح، كما أن هذه القدرة عند تنميتها بشكل يتفق مع أسلوب الأداء في المنافسة وباستخدام تمارين خاصة، ينعكس ذلك على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب وتمكنه من اتخاذ القرار السليم وتنفيذه بصورة صحيحة (عزت:2007:23)

وجاءت القدرة، السرعة، حركة الذراعين في الترتيب الرابع بنسبة (9,10%)، وترجع أهمية هذه القدرة الى اعتماد لاعب الريشة الطائرة على سرعة حركة الذراع بدرجة كبيرة في اثناء الضرب، فمن خلالها يستطيع اللاعب استقبال ورد الكرة الريشة بسرعة عالية، وهى من العوامل التي تؤثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات الريشة الطائرة من حيث الأداء الحركات للضرب الأساسية وكذلك الانتقال من مراحل الدفاع الى مراحل الهجوم .

أن السرعة الحركية تعد من أهم القدرات البدنية لمعظم الأنشطة الرياضية، وهى تعبر عن سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل أو تصويب أو ضرب الكرة الريشة الطائرة (عزالدين و الجوهري:2001:43)

وتؤكد هذه النتيجة الى ان السرعة الحركية للذراعين والرجلين تعد مكونا هاما مرتبطا بالأداء المهارى في رياضة المضرب، وهى تعرف بانها قدرة الجسم في انجاز حركة ما في اقل زمن ممكن، وتعد ضرورية للإنجاز الناجح في اداء الحركة للضربات الاساسية، وتعد المكون الاكثر اثارا في هذه الرياضات. (طه:2001:19)

ويرى الباحث أن ارتباط السرعة الحركية للذراعين بالقدرة العضلية هام وضروري عند أداء الضربات الأساسية، اذ يتميز الاداء بعنصر المفاجأة وهذا يتطلب قدرة عضلية تزيد من سرعة حركة الذراع في اثناء الضرب، ويؤكد الباحث أن القدرة، السرعة، حركة الذراعين هي المتغير الرابع والاخير . وهذا يحقق الهدف الاول للبحث .

كما يوضع الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (قيد البحث)، وذلك نتيجة ممارسة المجموعة التجريبية للتدريبات المقترحة الخاصة بالقدرة التوافقية، وقد تراوحت الفروق في المهارات الأساسية بين 9,20 الى 13,58. وهذا يحقق الهدف الثاني للبحث .

ويشير جدول (11) الى نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية حيث بلغت لضربة الابعاد الامامية (22,10%)، والضربة الابعاد الخلفية (19,30%) ويرجع الباحث ذلك للآثار الايجابية للتدريبات المقترحة لتنمية بعض القدرات التوافقية من خلال مجموعة تدريبات لكل قدرة وكذلك تنوع التدريبات والمهارات الأساسية (قيد البحث).

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة (يوسف) أن القدرات التوافقية قد اثرت ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري كلا بحسب تخصصه (يوسف :2001:35)

ان ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، اذ أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الاداء المهاري (werntz :41:2010) وهذا يحقق الهدف الثالث للبحث .

وبذلك تكون الاجراءات المتبعة خلال تنفيذ البحث قد حققت الأهداف الثلاثة التي تعكس أهمية البحث ومدى الحاجة اليه لتطوير مستوى الأداء المهاري في الريشة الطائرة .

4-الخاتمة:

استناداً الى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث الى ان استخدام التدريبات المقترحة لها تأثير ايجابي على تنمية القدرات التوافقية وهي (الرشاقة - سرعة الاستجابة - مرونة الكتفين - القدرة على السرعة الحركية للذراعين) . والتدريبات التي تم استخدامها تأثرت ايجابيا على ارتفاع مستوى الاداء المهاري للمهارات (الضربة الابعاد الامامية - الضربة الابعاد الخلفية) وتنمية القدرات التوافقية فيها تأثرت ايجابيا على ارتفاع المستوى المهاري لدى عينة البحث . وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية كالآتي: القدرة على مرونة الكتفين 13% ، القدرة على الرشاقة 10,60% ، والقدرة على سرعة الاستجابة 10,15% ، القدرة على السرعة الحركية للذراعين 9,1% ، ويرجع ذلك الى استخدام التدريبات المقترحة. وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية كالآتي: لضربة الابعاد الامامية 22,10% ، لضربة الابعاد الخلفية 19,30%

ويوصي الباحث الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالمهارات الأساسية في الريشة الطائرة كمتطلبات أساسية للارتفاع بمستوى الاداء المهاري . والافادة من التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية لدى العينات المماثلة. وضرورة اجراء دراسات اخرى تستهدف الضربات المتقدمة على عينات ذات مستوى أعلى نظراً لقلّة الدراسات التي اجريت في هذا المجال . والاهتمام بقياس القدرات التوافقية المسهمة كدلالة مستوى الاداء المهاري للاعبات مجتمع البحث .

المصادر والمراجع:

- حردان ،ماهر عبد الحمزة ، خليل، حذيفة إبراهيم؛ علاقة الرشاقة والقدرة الانفجارية للذراع الضاربة بدقة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة ، البحث غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2013م.
- الخولى ،أمين أنور؛ الريشة الطائرة ، ط3 ، القاهرة ، مكتبة الطالب الجامعي ، 2001م.
- الشيشاني ،أحمد ، الخلف ،معين ؛ المؤشرات الجسمية المساهمة في بعض القدرات البدنية لناشئ العرب في الريشة الطائرة ، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية ، المجلد (34) العدد (12) ، الجامعة الأردنية، 2007م.
- طه ،معين محمد؛ تأثير برنامج تدريبي بريشة مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001م.
- عباس،إيمان نجم الدين؛ الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات مهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة ، إنتاج علمي ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (5) العدد (9) ، جامعة سليمانية ، 2008م.
- عبد الحميد، كمال ،حسانين، محمد صبعي؛ اللياقة البدنية و مكوناتها الاسس النظرية والاعداد البدني وطرق القياس، الطبعة الثالثة، القاهرة، دارالفكر العربي ، 1997م.
- عبدالخالق، عصام الدين؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة الثانية عشرة ، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2005م.
- عبدالخالق، عصام الدين؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة التاسعة ، دارالمعارف، الاسكندرية ، 2003م.
- عزالدين ،أبولنجا احمد ، الجوهري، حمدي عبدالفتاح ؛ العاب المضرب تنس المضرب الخشبي - تنس الطاولة - الريشة الطائرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م.
- عزت ،خالد فريد ؛ تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ، 2007م.
- علاوى،محمد حسن؛ علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة، القاهرة، دار المعارف ، 1994م.
- عمر ،دلاور كريم؛ مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الأرضي من 15-17 سنة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، 2014م.
- مرسى، سيد محمد؛ تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الإنجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2011م.
- يوسف، شيرين احمد؛ تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب



- لرياضة المبارزة ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق ،2001م.
- Parsla, Ausmn sahan erman; The effect of the tennis technical training on coordination characteristics, school of physical education ,akdeniz university ,Antalya, turkey , 2009.
 - Reper ,peter; The skills of the Games Badminton, The Crowood press .England, p 519, 1995.
 - werntz ,schaller.; Coordination's training ,fur senior en Meyer &Myer verlang, achene, and 3.aufloge, 2010.

