

تأثير تمارين توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين

أ.د. ايمان حمد شهاب فرح فلاح حسن

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

المخلص:

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين توافقية تهدف الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين و التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية و تعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية واشتملت عينة البحث بلاعبين نادي الاثوري وكان عددهم (14) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين حيث كانت المجموعة الضابطة عددهم (7) لاعبين وقد قام مدرب النادي بتدريب هذه المجموعة على وفق المنهج الموضوع ، أما المجموعة التجريبية البالغ عددهم (7) لاعبين ايضاً وقد تم إدخال المتغير التجريبي المتمثل بالتمرينات في القسم الرئيسي على المجموعة التجريبية ، واستمرت الوحدات التعليمية لمدة شهرين بواقع (8) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات اسبوعياً في أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية وقد استنتجت الباحثتان ان هناك تطور حاصل في نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل لا فراد المجموعة الضابطة . وكذلك ظهور تطور ملحوظ في اختبار الضربة المدفوعة الخلفية لأفراد المجموعة الضابطة . وهناك تطور حاصل في نتائج سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل لا فراد المجموعة التجريبية . و كذلك كانت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية افضل من نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل و مهارة الضربة المدفوعة الخلفية .

الفصل الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته : -

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن محمد شهاب ، فرع فلاح حسن

إن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية ، إلا ان الحاجه اليها تتفاوت من لعبة إلى أخرى ، ومن بين الالعاب الرياضية لعبة الريشة الطائرة ، شأنها شأن أكثر الالعاب لها صفات وقدرات حركية عامة ، و صفات وقدرات حركية خاصة ، تميزها عن باقي الالعاب الأخرى ، وتساعد على تحسين اداء مهاراتها وضعفها يؤدي إلى عدم أداء مهاراتها الأساسية بصورة متقنة ، أن إكتساب اللاعب الصفات الحركية الأساسية والخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعدّ مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة والنشاط الممارس في أحسن مستوياته ، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلى امتلاكه لتلك الصفات الحركية ، وافتقاره لتلك الصفات لا يساعده في تحقيق الواجبات الحركية الأساسية للفعالية أو النشاط الممارس ، ويرتبط الأداء المهاري الصحيح للاعب الريشة الطائرة بسرعة الاستجابة الحركية وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي استجابات اللاعب خلال المنافسة .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في محاولة تطوير سرعه الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية من خلال ادخال تمرينات توافقية ضمن الوحدات التعليمية المستخدمة في البحث لمعرفة تأثيرها على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :-

ان لعبة ريشة الطائرة هي احدى الالعاب الرياضية التي لها صفات حركية خاصة تتميز بها عن باقي الالعاب ، ولطالما كانت الصفات الحركية الخاصة هي العامل الاساس في التفوق وتحقيق الانجاز ، ومن بين تلك الصفات الحركية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية) .
تعدّ سرعة الاستجابة الحركية من المتطلبات الأساسية لأغلب الألعاب الرياضية وخاصة الألعاب الفردية ، وإنّ النواحي مهارية (الخطئية والهجومية والدفاعية) الخاصة بالريشة الطائرة وكذلك تعدد مهاراتها وسرعه الاداء ومساحة الملعب والانتقال من مكان إلى آخر تحتم على اللاعب أن تكون لديه سرعة استجابة حركية سريعة ، لكي يستطيع مبادلة منافسة الهجوم والدفاع ومحاولة كسب النقاط بسرعة وباقل جهد و باقل زمن ممكن من أجل الفوز بالمباراة وبالتالي يحافظ على لياقته البدنية لأطول فترة ممكنة ولكل شوط .

تأثير تمارين توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

وهنا تكمن مشكلة البحث اذ توزع الباحثة هذا الضعف في سرعه الاستجابة الحركية الى قلة استخدام تمارين توافقية في منهاجهم التعليمي وقلة التركيز عليها في اثناء الاعداد الخاص للاعبين الناشئين بريشة الطائرة مما انعكس سلباً على إداء بعض المهارات الاساسية لديهم . لذا ارتأيت الباحثين دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين توافقية تهدف الى تطوير سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل + زمن الحركة) وتعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة .

3-1 اهداف البحث : -

- 1- اعداد تمارين توافقية تهدف الى تطوير سرعه الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين .
- 2- التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية و تعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين .

4-1 فرضا البحث : -

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية في تطوير سرعه الاستجابة الحركية وتعلم مهارة ضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة ضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- اللاعبون الناشئين في النادي الأثوري والبالغ عددهم (14) لاعباً .
- 2-5-1 المجال الزمني :- للمدة من 27 / 12 / 2015 ولغاية 6 / 9 / 2016 .
- 3-5-1 المجال المكاني :- قاعة نادي الأثوري - محافظة بغداد .

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

الفصل الثاني: الدراسات النظرية

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التمرينات :

يعد التمرين مكوناً أساسياً مهماً من مكونات الوحدة التعليمية ، اذ ان الوحدة التعليمية تكون مكونة من مجموعة من التمارين ، ويجب ان تكون تلك التمارين فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات اساسية ، لكي تُكوّن تلك التمارين وحدة تعليمية ذات اهداف موضوعة مثمرة ، اذ ان من خلال التمارين يمكن تحقيق اهداف الوحدة التعليمية .⁽¹⁾

وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان " ⁽²⁾. وقد عرف عصام عبد الخالق التمارين على " أنها الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيبة الأداء الحركي من قوة وسرعة " ⁽³⁾.

2-1-2 التمرينات التوافقية :

وهدف هذه التمارين هو التوافق العصبي العضلي وبعبارة أخرى ترقية المهارات الحركية عند اللاعبين ، وان لمعظم هذه التمارين أثرا ظاهرياً على عمل جهازى الدوران والتنفس وبجانب ذلك فهي تنمي القوة الجسمية وتعود اللاعب على المقاومة وبعضها يبعث في اللاعبين الشجاعة والنشاط والسرور للعمل وتنشيط الذهن.

"وتعرف التمرينات التوافقية هي جودة اداء الرياضي في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ ودرجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود"⁽⁴⁾.

3-1-2 مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:-

(1) فانت اسماعيل العزاوي : أثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره الى بعض المهارات الاساسية في

الكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعه بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 19.

(2) هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1975 ، ص 11.

(3) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999م ، ص 21.

(4) نجاح رضا جبر التميمي : أثر تمرينات بدنية توافقية في الذكاء الجسدي - الحركي وأداء بعض المهارات

الهجومية الاساسية بكرة اليد ، (رسالة ماجستير) جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2013.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

إنَّ الاستجابة الحركية على اختلاف مستوياتها في الألعاب الرياضية تعدُّ الأساس في أداء أي حركة ضمن أي فعالية ، ويكاد لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهاريه لكل نشاط خاصة الألعاب الفردية كما في الريشة الطائرة ؛ إذ يحتاج لاعب الريشة إلى استجابة حركية سريعة لكي يستطيع التعامل مع الخصم من أجل تحقيق نتائج جيدة.

فالاستجابة الحركية تعني " المدة الزمنية بين الایعاز ونهاية الحركة ، أي الوقت المستغرق في أداء الحركة هو الذي يعكس قدرة الرياضي على نجاح الاستجابة" (1).

2-1-4 مفهوم التعلم الحركي

هو نوع من أنواع التعلم العام ، إذ يعد عملية أساسية تحدث في حياة المتعلم باستمرار ، وهذا يكون من الطفولة حتى الشيخوخة ، إذ يكتسب المتعلم أنماطاً من أساليب التفكير و تكوين واكتساب أنماط من المهارات الحركية ، إذ ان عملية التعلم هي اكتساب الخبرات والمهارات والاحتفاظ بها .

وقد عرفه (يعرب خيون) بأنه "محاولة لمعرفة العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية والأداء الحركي" (2).

2-1-5 مهارة الضربة المدفوعة الخلفية (The Back hand push stroke) (3)

ان هدف الضربة المدفوعة الخلفية هو ضرب الريشة من منطقة الملعب الامامية او منتصف الملعب وبشكل افقي (مستقيم امامي او قطري) بمستوى الشبكة وبقوة الى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس لكسب المبادرة في الهجوم ، أو اجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى لان الريشة تصبح في موقع تحت الحزام أي انه لا بد للمنافس من أداء ضربة من الضربات المنخفضة ، كما تستخدم بكثرة في المباريات الزوجية .

الخطوات التعليمية لمهارة الضربة المدفوعة الخلفية :

(1) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998 ، ص246 .

(2) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص 12.

(3) وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، ط1 ، 2013 دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان ، ص57-58.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. أيمان حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

- 1- مسك المضرب بقبضة خلفية.
- 2- أخذ خطوة قصيرة بالرجل المعاكسة للذراع الماسكة بالمضرب متبوعة بخطوة كبيرة (حركة الطعن) بالرجل القائدة بحيث تتقدم الى الامام أو الجانب .
- 3- يكون الرأس مواجهاً للشبكة .
- 4- شد الرسغ ثم سحب الذراع الماسكة للمضرب الى الخلف الجانب .

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :-

إذ يعد المنهج التجريبي احد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب بأنواعها"⁽¹⁾.

2-3 مجتمع البحث وعينه البحث :-

ومن الامور الواجب مراعاتها والاهتمام بها عند اختياره الباحثة لعينة البحث ان تكون العينة ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، وبعد ان حددت الباحثة مجتمع البحث ، تمثل بلاعبين منتخب الناشئين بالريشة الطائرة من أندية محافظة بغداد وعددهم (6) أندية ، والبالغ عددهم (45) لاعباً ؛ وكان عدد العينة (14) لاعباً وبنسبة (31.1) إذ تم أختار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين (نادي الاثوري) حيث تم تقسيمهم الى (7) ضابطة و(7) تجريبية وبالريشة الطائرة للناشئين للموسم (2015 م _ 2016 م) حيث أجريت تجربتها الاستطلاعية على لاعبي نادي السلام للناشئين بالريشة الطائرة ؛ إذ كانت عينة متكونة من (4 لاعبين) وبأعمار (13-15 سنة) حسب التقسيمات الخاصة باتحاد ريشة الطائرة .

فقد عمدت الباحثة إلى استخراج التجانس لعينة البحث ، لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث من خلال أخذ قياسات (وزن اللاعب ، طول اللاعب ، عمر اللاعب، العمر التدريبي) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث من خلال استخدام معامل الالتواء.

(1) عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص79.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

الجدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (وزن اللاعب ، طول اللاعب ، عمر اللاعب ، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
1	وزن اللاعب	كغم	56.9	58	6.814	-0.484	اعتدالي
2	طول اللاعب	سم	157.666	158	9.082	-0.110	اعتدالي
3	عمر اللاعب	سنة	13.875	14	0.834	-0.449	اعتدالي
4	العمر التدريبي	سنة	3.555	4	1.347	0.991	اعتدالي

ومن خلال النظر الى الجدول (1) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين (+1) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة وبعد اجراء التجانس قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين الضابطة كان عددهم 7 لاعبين والتجريبية كان عددهم 7 لاعبين.

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة *	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية تحت مستوى (0.05)	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع				
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل	درجة	3,52	0,731	3,41	0,651	0,275	12	1,782	غير معنوي
اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	درجة	27,63	4,121	27,84	4,944	0,079			غير معنوي

*قيمة (T) الجدولية بلغت (1,782) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية (12).

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير إلى أن الفرق ما بين المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان .

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ. د. ايمن حمد شهابي ، فرع فلاح حسن

3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

3-3-1 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل⁽¹⁾

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على الاستجابة الحركية بسرعه ودقة وفقاً لاختيار المثير .
الادوات اللازمة :-

1- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م وبعرض 15م .

2- ساعه ايقاف .

3- شريط قياس .

4- شواخص ملونة .

وصف الاداء :-

1- تحديد منطقة الاختبار بخمسة مواقع عبارة عن خمسة خطوط ذات نهاية واحدة (مشتركة المركز) وطول كل واحد منها 6.40 م والمسافة بين كل موقع الى الاخر مع المركز يشكل زاوية مقدارها 45° .

2- يقف المختبر في نقطة المركز المحددة للاختبار بينما يقف الحكم ممسكا بساعة التوقيت خلف المختبر على بعد 1.5م للإعلان عن لون الموقع المطلوب .

3- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين مع حني الجذع للأمام قليلا .

4- عند سماع اشارة البدء يحاول المختبر الركض بأقصى سرعه باتجاه الموقع المحدد .

الشروط :-

1- يبدأ المحكم بالتوقيت مع بدء حركة المختبر وحالما يجتاز الموقع المحدد يتم ايقاف الساعة .

2- اذا بدأ المختبر بالركض في الاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه باتجاه الشاخص الصحيح غير انه فاشلا في هذه المحاولة كدقة اداء .

3- يعطى المختبر 10 محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى 20 ثانية وبواقع محاولتين لكل موقع .

(1) مثال ناجي فالح الشبلي : تصميم وتقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب المدارس الثانوية في بغداد وبأعمار (13- 18) سنة ، (اطروحة دكتورا) ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010.

تأثير تمرينات توافيقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

4- يتم اختيار المحاولات لكل موقع بطريقه عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد 10 قطع من الورق المقوى يكتب على كل اثنين منها لون موقع من المواقع الخمسة ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس او صندوق ثم تسحب بدون النظر اليها .

5- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بالشروط الاساسية نفسها وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .

6- يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة وتشغيل الساعة بالوقت نفسه .

7- يقوم المحكم قبل بدء الاختبار بسحب (الكروت) قطع الاوراق المقوى العشر السابقة بطريقه عشوائية وتسجيلها على وفق ترتيب سحبها في استمارة خاصة ترشده لتسلسل الوان المواقع وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى محاولة التالية .

8- يجب عدم معرفه المختبر بان المطلوب منه اداء عشر محاولات موزعه على المواقع بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات احد المواقع اكثر من الاخر وان ترتيب عدد المحاولات تتم بطريفة عشوائية وهو يختلف من مختبر لأخر .

9- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات للأحماء .

ادارة الاختبار :-

مؤقت يقوم بإعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار .

مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

التسجيل :-

الاختبار يقاس من 10 درجات حيث .

1- يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لا قرب 10,1 ثانية حيث يحسب الوسط الحسابي

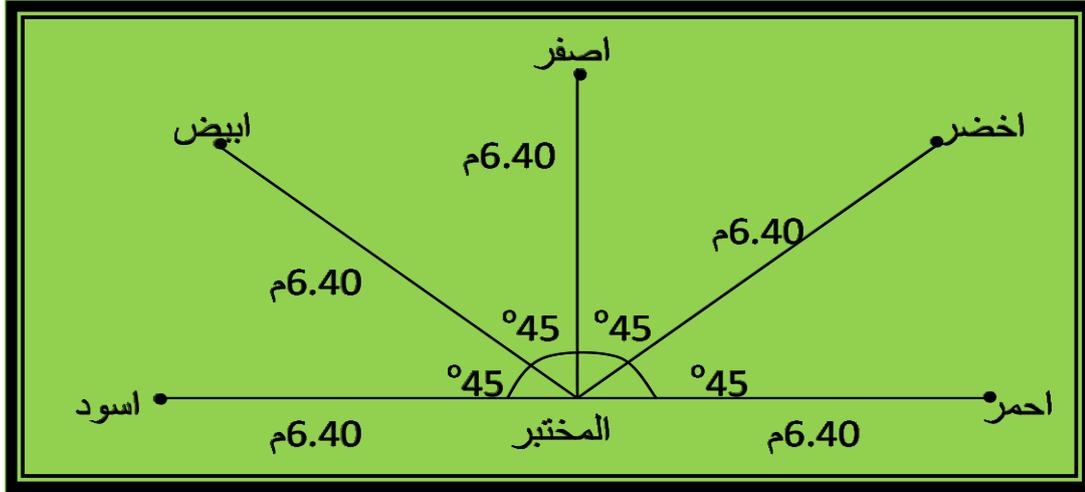
للمحاولات والدرجة المعيارية من (5 درجة) .

2- تحسب درجة الدقة من (5) درجات وذلك بإعطاء 2,1 درجة للاتجاه الصحيح وصفر درجة

للاتجاه الخاطى .

3- الدرجة الكلية هي حاصل جمع درجة الزمن + الدقة .

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمان حمد شهاب ، فرع فلاح حسن



الشكل (1)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل

3-3-2 اختبار ضربة المدفوعة الخلفية⁽¹⁾

غرض الاختبار:- قياس دقة مهارة الضربة المدفوعة الخلفية.

الأدوات المطلوبة:- مضارب ريشة ، ريش ، مساعد لأرسال الريش ، استمارة معلومات، فضلا عن ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء :-

بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى كل مختبرون (5) محاولات تجريبية وبعدها يقف اللاعب في الموقع المحددة ب (x) ومضربة بوضع ضربة الدفع الخلفية (قبضة خلفية) ، ويقوم بضرب الريشة المرسله الية من الملعب المقابل الى جهة يسار اللاعب (اللاعب الايمن) وبالعكس لتعبر من فوق الشبكة محاولا اسقاطها بصورة مستقيمة وسريعة في المنطقة ذات الدرجة الاعلى والمدرجة من (2,4,3,2,1) .

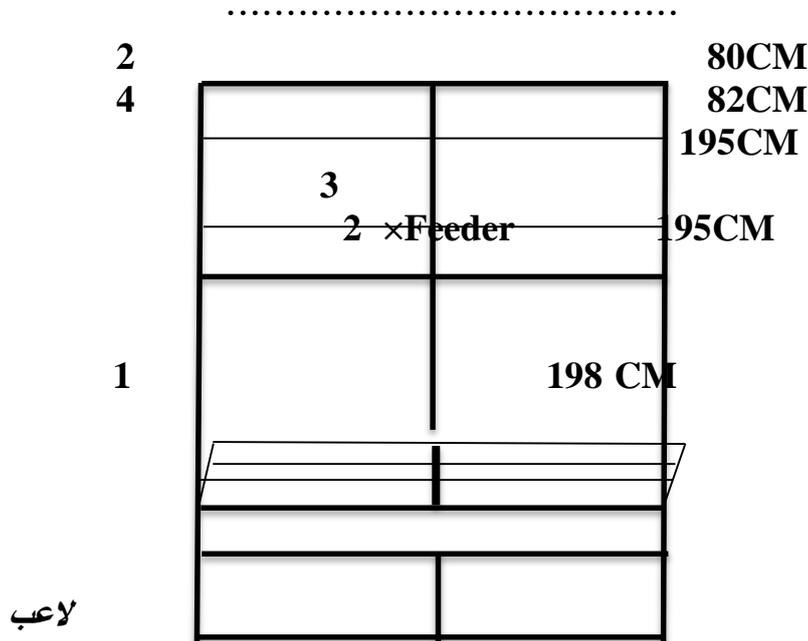
تقويم الأداء :-

- يقوم اللاعب بأداء (12) محاوله وتحسب له افضل (10) محاولات .
- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة .
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى .
- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع تسجيلها في افضل (10) محاولات هو (40) نقطة .
- تعطى الدرجة(2) خارج الملعب وذلك للدلالة على امكانية اللاعب في اوصول الريشة الى المنطقة البعيدة من الملعب .

(1) وسام صلاح عبد الحسين : مصدر سيق ذكرة ، 2013 ، ص72 .

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

- يمكن تنفيذ هذا الاختبار (ضربة الريشة) بصورة أمامية أو قطرية .



الشكل (2)

يوضح مخطط اختبار الضربة المدفوعة الخلفية

4-3 إجراءات البحث الميدانية :-

1-4-3 الاختبارات القبليّة :-

قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبيّة والضابطة في يوم 2016/2/5 م في الثالثة عصرا في قاعة نادي الاثوري إذ تم إجراء الاختبار الضربة المدفوعة الخلفية ، وأجريت اختبارات سرعه الاستجابة الحركية، وعملت الباحثتان على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية .

2-4-3 التجربة الرئيسيّة:-

حيث قامت الباحثتين الى وضع تمرينات توافقية ضمن القسم الرئيس من الوحدات التعليمية يهدف الى تطوير سرعه الاستجابة الحركية و أداء مهارة الضربة المدفوعة الخلفية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة .

وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين وهما :

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

كان البدء بتطبيق التمرينات التوافقية التعليمية في يوم الخميس الموافق (2016/2/11) في الساعة الثالثة عصرا وانتهى في يوم الثلاثاء الموافق (2016/4/5) وللتعريف بالتمرينات التعليمية فقد اشتمل على ما يأتي:

- 1- استمرت التمرينات التعليمية لمدة شهرين بواقع (8) أسابيع بواقع (3) وحدة تعليمية اسبوعياً في أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) ليكون العدد الكلي للوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية.
 - 2- زمن الوحدة التعليمية الكلي (90) دقيقة .
 - 3- زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التعليمية (60) دقيقة.
 - 4- زمن أداء التمرينات التوافقية داخل الوحدة التعليمية الواحدة يتراوح ما بين (30 - 40) دقيقة.
- 3-4-3 الاختبارات البعدية :-**

بعد اكمال مفردات الوحدات التعليمية ، تم تحديد الايام التي ستجري فيها الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت كالآتي:

قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يوم السبت الموافق (9 / 4 / 2016 م) ، في الساعة الثالثة عصرا ، على قاعة نادي الاثوري إذ اجريت الاختبارات المهارة الضربة المدفوعة الخلفية ، وأجريت اختبارات سرعه الاستجابة الحركية ، وعملت الباحثة على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، لتلافي المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات .

3-5 الوسائل الاحصائية :-

- 1- النسبة المئوية .
- 2- معامل ارتباط بيرسون .
- 3- اختبار (T) للعينات المترابطة .
- 4- اختبار (T) للعينات المستقلة .
- 5- معامل الالتواء .
- 6- المنوال .
- 7- الوسط الحسابي .
- 8- الانحراف المعياري .
- 9- كاً .

الفصل الرابع

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:-

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:-

4-1-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :-

بعد أن انتهت الباحثين من اختباراتها القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمدن إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً كما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين بيانات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		فرق الأوساط س ف	انحراف الفروق ع ف	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
		س ± ع	س	س ± ع	س						
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل	درجة	0.731 ± ع	3.52 س	0.562 ± ع	4.73 س	1.21	0.611	5.238	6	1.943	معنوي
اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	درجة	4.121 ± ع	27.63 س	0.923 ± ع	29.8 س	2.17	1.951	2.944	6	1.943	معنوي

*قيمة ت الجدولية بلغت (1,943) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (6).

من خلال عرض الجدول (3) يتضح لنا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في اختبار نيلسون لسرعه الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.52) وبانحراف معياري بلغ(0.731) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى (4.73) وبانحراف معياري (0.562).
و بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.238) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.943) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدى.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

وفي اختبار الضربة المدفوعة الخلفية ، بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (27.63) وبانحراف معياري بلغ (4.121) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29.8) وبانحراف معياري (0.923).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.944) وهي اكبر من قيمة (T) الجدلية والبالغة (1.943) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) وبذلك يكون الفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

4-1-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة: -

من خلال الجدول (4) فقد اظهرت النتائج وجود فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية و البعدية للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي .

اذ هناك تطور حاصل في اختبار سرعه الاستجابة الحركية واختبار ضربة المدفوعة الخلفية بين لاختبارين القبلي والبعدي ، لذا فإن الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، وتعزو الباحثة ذلك التطور في سرعه الاستجابة الحركية إلى المنهاج الذي وضعه المدرب و طريقة التدريب المستخدمة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية مما تساعده على تطوير بسيط في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة ضربة المدفوعة الخلفية لهذه المجموعة .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:-

4-1-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية:-

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من ، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين بيانات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط س ف	انحراف الفروق ع ف	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±						
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل	درجة	3.41	0.651	5.68	0.435	2.27	0.683	8.798	6	1.943	معنوي
اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	درجة	27.84	4.944	31.5	0.319	3.66	2.054	4.716			معنوي

*قيمة ت الجدولية بلغت (1.943) تحت مستوى دلالة 0.05 درجة حرية (6).

من خلال عرض الجدول (4) للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل قد بلغ (3.41) في

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

الاختبار القبلي وبانحراف معياري بلغ (0.651) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.68) بانحراف معياري (0.435).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (8.798) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.943) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي .

و في اختبار الضربة المدفوعة الخلفية بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (27.84) وبانحراف معياري (4.944) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (31.5) وبانحراف معياري (0.319).

و أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (4.716) وهي أعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.943) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6) وبذلك يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي .

4-2-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:-

من خلال الجدول (4) نرى أن المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملموساً في نتائج الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، إذ ظهرت نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ذات دلالة إحصائية ولجميع المتغيرات المبحوثة ولصالح الاختبار البعدي ، مما يدل على وجود تطور في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل واختبار أداء ضرة المهارة المدفوعة الخلفية ، وتعزو الباحثين ذلك النجاح الى التمرينات التوافقية التي طبقت في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية وأنعكس ذلك في تطوير القدرات المهارية للاعبين وذلك لتنوع في الوحدة التعليمية الواحدة إذ اشتملت على تمارين توافقية بدنية وتمارين توافقية مهارية ويذكر (علي سبهان) أن سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب فهو يحتاج إلى التكيف السريع لما يقوم به المنافس ، وهذا يعتمد على سرعة الاستجابة الحركية ومقدار سرعة حركته وباتجاه وأوضاع مختلفة (1) .

4-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها :-

4-2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

الجدول (5)

(1) علي سبهان صخي : تأثير التمرينات المركبة بالوسائط البصرية والسمعية بالأساليب المتغير والعشوائي والمتداخل في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة ، (اطروحة دكتورا) ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية ، 2004 ، ص 15.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. أيمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

يبين بيانات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	دلالة الفرق
		س	ع ±	س	ع ±				
اختبار نيلسون لاستجابة الحركية الانتقائية المعدل	درجة	4.73	0.562	5.68	0.435	3.275	12	1.782	معنوي
اختبار الضربة المدفوعة الخلفية	درجة	29.8	0.923	31.5	0.319	4.271			معنوي

*قيمة ت الجدولية بلغت (1.782) تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (12).

يتضح من الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل للمجموعة الضابطة في الاختبار (4.73) وبانحراف معياري (0.562) ، أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي للاختبار (5.68) وبانحراف معياري (0.435) .

أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.275) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.782) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) وبذلك يكون الفرق معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

في اختبار الضربة المدفوعة الخلفية ، فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (29.8) وبانحراف معياري (0.923) ، أما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي للاختبار (31.5) وبانحراف معياري (0.319).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.271) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1.782) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12) بذلك يكون الفرق معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-

بعد عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية المعدل

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

واختبار وضربة المدفوعة الخلفية) ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثان ذلك إلى التطور الحاصل للمجموعة التجريبية إلى نوعية التمرينات المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى في المتغيرات المبوثة إذ إن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على إثارة الجهاز العصبي المركزي وهذا يتفق مع ما ذهب اليه (محمد صالح) "إذ يؤدي الجهاز العصبي دوراً كبيراً في ايجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض في اللحظة المطلوبة وبالسعة الممكنة للأداء"⁽¹⁾.

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

1-5 الاستنتاجات:-

- من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة توصل الباحث الى:
- 1- هناك تطور حاصل في سعة الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل وفي مهارة الضربة المدفوعة الخلفية لا فراد المجموعة الضابطة.
 - 2- هناك تطور حاصل في الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل وفي مهارة الضربة المدفوعة الخلفية لا فراد المجموعة التجريبية .
 - 3- كانت نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية افضل من نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل و في مهارة ضربة المدفوعة الخلفية .

2-5 التوصيات:

- 1- الاستفادة من التمرينات التي تضمنتها الوحدات التعليمية في تطوير سعة الاستجابة الحركية والقدرات المهارية ، إذ إنها تحتوي على مثيرات متعددة عند الأداء .
- 2- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كونها تعد من عوامل نجاح المتطلبات الخاصة في لعبة ريشة الطائرة .
- 3- التأكيد على اتمام متطلبات الواجب الحركي بدقة قبل الانتقال الى الأداء السريع لضمان جودة الأداء المتقن .

(1) محمد صالح فليح : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 ، ص64.

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين أ.د. ايمن حمد شهاب ، فرع فلاح حسن

4- التنوع في استخدام التمرينات التوافقية وفي أوضاع متباينة تساهم في تطوير القدرات المهارية للاعبين .

5- توفير الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة تساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تنعكس إيجابيا في الجوانب المهارية .

6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومرتبطة على فئات عمرية ونشاطات اخرى مختلفة ولكلا الجنسين .

المصادر

❖ عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002 .

❖ عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة :دار الفكر العربي ،1999م .

❖ علي سبهان صخي : تأثير التمرينات المركبة بالوسائط البصرية والسمعية بالأساليب المتغير والعشوائي والمتداخل في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة ، (اطروحة دكتورا) ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية ،2004.

❖ فاتن اسماعيل العزاوي : أثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، (رسالة ماجستير) ، جامعه بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000 .

❖ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، عمان ،1998.

❖ مثال ناجي فالح الشبلي : تصميم وتقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب المدارس الثانوية في بغداد وبأعمار (13- 18) سنة ، (اطروحة دكتورا) ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 .

❖ محمد صالح فليح : تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية والوظيفية لناشئي الكرة الطائرة بأعمار (14-16) ، (رسالة ماجستير) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .

تأثير تمرينات توافقية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة للناشئين..... أ.د ايمان حمد شهابي ، فرع فلاح حسن

- ❖ نجاح رضا جبر التميمي :أثر تمرينات بدنية توافقية في الذكاء الجسمي - الحركي وأداء بعض المهارات الهجومية الاساسية بكرة اليد , (رسالة ماجستير) جامعه بغداد , كلية التربية الرياضية للبنات , 2013.
- ❖ هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، بغداد ، 1975 .
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة , ط1, دار الرضوان للنشر والتوزيع , عمان , 2013 .
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .

The Effect of harmonic exercises to develop the speed of the motor response and learn a skill strike paid back paintbrush plane for juniors

Abstract:

The study aimed to prepare exercises compromise aimed at developing speed of the motor response and learn some basic skills of junior badminton and identify the impact of exercise interoperability in the development of motor response speed and learn the basic skills of junior badminton, the researcher used the experimental method, and design groups Almtkavitin control and experimental and included a sample Find my players Athuri Club and their number (14) for the player were divided into two groups where the control group number (7) players have made the club coach to train this group according to the curriculum subject, the experimental group's (7) players also have been the introduction of the experimental variable of work out in the main section of the experimental group, and continued education units for two months by (8) weeks and at a rate of three units per week in the days of (Sunday, Tuesday and Thursday) to be the total number of units, educational (24) educational unit has concluded the researchers that there is evolution holds in test results Nelson response kinetic selectivity rate and motor speed of response of the arms of the members of the control group. As well as the emergence of a remarkable development in the test strike paid back to members of the control group. There is the evolution of the sum of the results of the motor speed selective response rate and test motor response speed of the arms not individuals experimental group. As well as the results of the post tests of the experimental group is better than the results of the post tests of the control group in the kinetic selectivity response rate and skill background blow paid .