

اثر تمارينات للمكونات التوافقية في تعلم التوازن الحركي ودقة الارسال في التنس للطلاب

بحث تقدمت به

أ.م.د. ندى رياض محمد

Dr.nadariadh@gmail.com

المديرة العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية-وزارة التربية

مستخلص البحث

هدف البحث الباعاد تمارينات للقدرات التوافقية لعينة البحث مع التعرف على اثر هذه التمارينات في تعلم تعلم التوازن الحركي ودقة الارسال ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد شملت (14) طالبا من طلاب الكلية للتنس والذين يمثلون نسبة (9.8%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (70) طالبا من المرحلة الثالثة ، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية عن طريق (القرعة) وبعدد (7) لاعبين مجموعة تجريبية و(7) لاعبين مجموعة ضابطة حيث بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (9.8%)، من اجل تحقيق التماثل بين افراد عينة البحث قامت الباحثة باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات (الطول والوزن والعمر) لمجمل عينة افراد البحث ،واستنتجت الباحثة ان القدرات التوافقية اثرت بشكل مباشر في تعلم التوازن الحركي ودقة مهارة الارسال للعينة ومن ذلك اظهرت النتائج المعنوية للاختبارات القبالية والبعديية لعينة البحث من الطلاب لاثرت قدرات التوافق والرشاقة والمرونة حيث معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعديية لعينة البحث ومن ذلك ان القدرات التوافقية اثرت بشكل فعال في تعلم التوازن الحركي ودقة الارسال لعينة البحث، واوصت باستخدام قدرات لتطوير مهارات اخرى. ذات طابع مغاير ولألعاب اخرى وفق قدرات اخرى.

الكلمات المفتاحية: المكونات التوافقية ، التوازن الحركي.

The Effect Of Exercises For Harmonic Components In Learning Motor Balance And Transmission Accuracy In Tennis For Students

Assistant Prof . Dr. Nada Riad Mohammed

General Directorate of Education, Baghdad, second Rusafa / Ministry of Education

Abstract

Research objective is to prepare exercises for the harmonic capabilities of the research sample while identifying the impact of these exercises in learning to learn motor balance and transmission accuracy. The researcher selected the research sample in an intentional way, and it included (14) students from the college students of tennis who represent (9. 8%) of the society The research, whose number is (70) students from the third stage, where they were divided into two groups (experimental and controlling) in a random manner by (lots) and by (7) players an experimental group and (7) players a control group where the percentage of the research sample reached (9). 8%), in order to achieve similarity among the members of the research sample, the researcher used (coefficient Twisting) between the averages (height, weight, and age) of the entire sample of subjects. Accordingly the researcher concluded that the harmonic capabilities directly affected the learning of parallelism motor and precision skill transmitter for the sample and the moral results showed a significant of pre and posttest of the research sample of students following the compatibility and agility, where moral and flexibility capabilities differences in favor of posttests of the research sample and that the interoperability capabilities affected effectively in learning motor and precision balance transmitter for the research sample. The researcher recommends using abilities to develop other skills of a different nature and for other games according to other capabilities.

Key words: harmonic components, kinetic balance.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان الالعاب الرياضية وبكافة انواعها ومالها من متطلبات وقدرات بدنية وتوافقية تلعب الدور الهام والمميز للإنجاز وتحقيق افضل النتائج وما للرياضة في دور مهم ومميز في المحافل الدولية والقارية لذلك اتضحت ان العلوم تطورت بشكل ملفت وخاصة علوم الرياضة وفعالية التنس وما تميزت به في الآونة الاخيرة من تطور ملفت ومثير في المحافل الدولية , والقارية وما لها من شعبية بدأت تثير المعنيين بهذه الرياضة لذلك جاءت اهمية البحث لدراسته اثر تمارينات للقدرات التوافقية مثل الرشاقة والمرونة والتوافق لتعلم التوازن الحركي ودقة مهارة الارسال للتنس المصاحبة لهذه الفعالية والذين يلعبان دور هام ومؤثر في اداء الفعالية ومالها من دور في حسم نتيجة المباراة وكسب النقاط لذلك قامت الباحثة باستخدام تمارينات للقدرات التوافقية المرونة والتوافق والرشاقة في تعلم التوازن الحركي ودقة مهارة الارسال في التنس لدى عينة البحث من الطلاب.

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث ان معظم متسابقى التنس من الطلاب لم يتقنوا عملية التوازن الحركي ودقة الارسال في التنس في عملية التعلم والذي يؤدي بالنتيجة الى خسارة الارسال وذلك لقلّة القدرات الحركية التي يمتلكها الطالب مثل الرشاقة والمرونة والتوافق اثناء عملية التعلم للمهارة، لذلك ان تطور القدرات الحركية المتمثلة بالتوافق والمرونة والرشاقة كافية لحل المشكلة في عملية التوازن الحركي ودقة الارسال للتنس ومن ذلك قامت الباحثة بمعالجة المشكلة اثر تمارينات للقدرات التوافقية في تعلم التوازن الحركي ودقة الارسال لعينة البحث وذلك من خلال تطور القدرات ، قامت الباحثة باستخدام تمارينات القدرات التوافقية التي تلعب دوراً هاماً ومميزاً في تطور التوازن الحركي ودقة الارسال في التنس للطلاب لتحقيق افضل النتائج لعينة البحث. نتيجة تطور قدرات التوافق الخاصة بفعالية التنس الذي تلعب في هذه المكونات دور فعال ومهم لحل مشكلة البحث في التوازن الحركي ودقة الارسال لعينة البحث .

3-1 هدفاً البحث :

1. اعداد تمارينات للقدرات التوافقية لعينة البحث.
2. التعرف على اثر هذه التمارينات في تعلم تعلم التوازن الحركي ودقة الارسال لعينة البحث.

4-1 فرضيتا البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للتوازن الحركي لعينة البحث.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليّة والبعدية في دقة مهارة الارسال لعينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجالات البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة – الجامعة المستنصرية – الدراسات الصباحية 2019- 2020.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2019/12/10 الى 2020/2/23 .

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية – ملعب التنس الارضي للكلية .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من اجل الوصول الى الحقيقة وبالتالي الكشف عنها، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل والدقيق للظواهر والادلة المتعلقة بمشكلة البحث" (3: 137)، فالمنهج هو "الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير الفعل وتحديد عملياته حتى يصل الى نتيجة مقبولة" (4: 289)، وعليه فقد استخدمت الباحثة المنهج التعليمي بعلاقة الارتباط والتي تعني قوة العلاقة بين متغيرات البحث ان كانت هذه العلاقة عكسية او طردية والذي يعد احد المناهج التي تستخدم في البحوث والدراسات وايسرها في تحقيق اهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد شملت (14) طالبا من طلاب الكلية للتنس والذين يمثلون نسبة (9.8%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (70) طالبا من المرحلة الثالثة ، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية عن طريق (القرعة) وبعدها (7) لاعبين مجموعة تجريبية و(7) لاعبين مجموعة ضابطة حيث بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (9.8%)، من اجل تحقيق التماثل بين افراد عينة البحث قامت الباحثة باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات (الطول والوزن والعمر) لمجمل عينة افراد البحث كما مبين في الجدول(1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	58.71	56.50	5.45	0.44
الطول	سم	162.07	160.00	7.77	0.39
العمر	شهر	22.71	18.00	3.06	0.61

تبين من الجدول(1) ان العينة متجانسة في متغيرات الطول والوزن والعمر اذ كانت قيمة معامل الالتواء اقل من ($3 \pm$) وهذا يدل على تجانس العينة..

قامت الباحثة بإجراءات لتكافؤ العينة لمتغيرات البحث من حيث التوازن الحركي ودقة الارسال لأفراد العينة.

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين افراد العينة بالمتغيرات البحث

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س			
التوازن الحركي	0,450	385,28	0,307	28,208	0,866	0,403	عشوائي
الدقة الارسال	0,167	6,488	0,189	6,517	0,300	0,770	عشوائي

يبين الجدول (2) ان العينة متكافئة من حيث متغيرات البحث التوازن الحركي ودقة الارسال، إذ ان قيمة معامل الالتواء $3 \pm$ وهذا يدل على تكافؤ العينة بعد معالجة النتائج للاختبارات الخاصة

بالبحث احصائياً لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ثبت للباحثة تكافؤ عينة البحث حيث قامت بمعاملة النتائج للاستخدام T للمجاميع المستقلة.

2-3 وسائل جمع البيانات :

من اجل حل مشكلة البحث لا بد من الاستعانة بأدوات تناسب تلك المشكلة اذ تسهم هذه الادوات للحصول على بيانات دقيقة تهدف الى حل المشكلة واهداف البحث.

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

• الملاحظة .

• الاختبارات والقياس .

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

• كمبيوتر نوع (Acer) عدد (1)

• ساعة توقيت نوع (Swan) عدد (1).

• كاميرة تصوير نوع (Sony) عدد (1).

• ملعب قانوني للتنس .

• مضارب تنس قانونية بحجم 53- 58 سم عدد (10).

• كرات تنس عدد (40).

• سلة حمل الكرات عدد (2).

• عوارض عدد (8) .

• شواخص عدد (12)

• كرات توازن عدد (5) .

• مسطبة توازن عدد (3).

• شريط قياس متري (2)

• شريط لاصق لتحديد مناطق الملعب في الاختبارات عدد (3).

• ميزان طبي .

• حبال بعرض 2 سم وطول (10) م عدد (2).

2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (2) من خارج العينة والغرض منها هو الحصول على نتائج ومعلومات منها اثناء التجربة الرئيسية حيث تم اجراء التجربة الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها اثناء التجربة الرئيسية حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية لأداء الاختبارات للتوازن الحركي ودقة الارسال وذلك في يوم 2019/12/15 على الملاعب الخارجية للتنس في الكلية الساعة (11) صباحاً وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم تحضير الادوات الخاصة بالاختباراتوفق مواصفات اداء الاختبار لعينة البحث والغرض منها الوقوف على اهم السليبات والايجابيات التي ترافق اجراء الاختبارات وتم خلال هذه التجربة تحديد قدرة افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى وضوح التعليمات وتنظيم تطبيق سلسلة الاختبارات والوقت التي تستغرقه الاختبارات وعدد المجالات المناسبة التي تتفق مع هدف الاختبار.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

يعد تحديد اختبارات البحث واجراءاتها اصبحت جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث كما يلي:

الاختبار الاول: اختبار التوازن الحركي اختبار معدل (5: 108)

الهدف من الاختبار: قياس التوازن المتحرك.

الادوات: لوحين خشب ، شريط لتحديد المسافة ، ساعة توقيت .

وصف الاداء: يقف المختبر على اللوح المتأرجح قياسه 35×35 سم وبأرتفاع 15 سم وبجانبه اللوح الثاني وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالانتقال من اللوح الاول الى اللوح الثاني ونقل اللوح الاول الى الجهة الاخرى ويستمر بالاداء بدون وتوقف لمسافة 4 م ذهاباً فقط ، ليعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .

التسجيل: يحسب وقت افضل محاولة من بين المحاولات الثلاثة.

الاختبار الثاني: دقة مهارة الارسال في التنس: (6- 74) معدل من قبل الباحث .

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال.

الادوات: ملعب تنس قانوني، كرات عدد(30)، استمارة تسجيل ، حبل ، عمودين لتثبيت الحبل، شريط عريض، شريط قياس.

وصف الاداء: يثبت حبل بعرض (2) سم في طرفية القائم من الاعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (130) سم وبينه وبين الارض (220) سم كما مبين في الشكل. يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الارسال يقوم بالأداء بعد سماع الإشارة بحيث تمر الكرة من بين الحبل والشبكة باتجاه المناطق المحددة من (1- 6) درجات للإرسال، يعطى لكل مختبر محاولة وتحسب افضل (10) محاولات . وكما في (1- 2- 3- 4- 5- 6) التي تمثل قيماً تشير الى منطقة الارسال.

الرقم (1) يشير الى مستطيل (4×1.15) م.

الرمق (2) يشير الى مستطيل (20×4) م.

الارقام (3- 4- 5- 6) تشير الى مستطيلات ابعاد كل واحد منها (2.40×2) م مقسمة الى اربع مناطق بالتساوي.

التسجيل:

• تحسب افضل (10) محاولات من بين (12) محاولة.

• الكرة التي تمس الخط بين المناطق المحددة تحسب الدرجة الاعلى .

• الكرة التي تمس الحبل او الشبكة لا تحتسب محاولة وتعاد.

• الكرة التي تمر من فوق الحبل وتسقط في المناطق المحددة تأخذ درجة (صفر).

2-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من قبل الباحثة لاستخدام الادوات الخاصة بالاختبارات وبمساعدة فريق العمل المساعد من اجل اجراء الاختبارات التوازن الحركي ودقة الارسال الخاصة بالبحث وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية يوم 2019/12/17 .

2-7 البرنامج التعليمي التدريبي:

تم تطبيق مفردات التمرينات للقدرات التوافقية المرنة والرشاقة والتوافق التي تنطبق على عينة البحث وقد راعت الباحثة مبدأ التدرج في تعلم الاحمال التدريبية في جميع الوحدات التعليمية

التدريبية وبما يتناسب مع مستوى عينة البحث وقدراتهم التوافقية ، أذ كان عدد الوحدات التدريبية في المنهاج التعليمي التدريبي (16) وحدة تدريبية موزعة على ثمانية اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء مستخدمةً الباحثة التمرج والتدرج في الوحدات التدريبية التعليمية ضمن معادلة النبض القصوي 220- عمر اللاعب وكذلك تحديد نبض اللاعب عند الشد المحددة ، النبض المطلوب خلال الشدة المعينة ، النبض القصوى في الشدة المطلوبة /100 (7):
17) ويشير (ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997) ان استخدام مبدأ التمرج بالحمل يؤدي الى نتائج افضل ويقصد بالتمرج التبادل في ارتفاع وانخفاض بالحمل التدريبي وعدم السير على وتيرة واحدة او مستوى واحد، ان جميع التمرينات التوافقية من السهل الى الصعب وكانت قدرة الشدة المستخدمة (صعوبة الاداء للوحدة التدريبية) تمثل (المتوسط، شبه القصوى، قصوى) وزعت التمرينات على معدل وحدتين اسبوعياً ثم الانتقال الى الوحدة التدريبية الاخرى، وهذا الى احداث عملية التكيف لدة افراد العينة، كما استخدمت الباحثة مدة الراحة بين التكرارات وفق ما يتناسب مع صعوبة الاداء من الشدة المستخدمة اما الراحة بين المجاميع فكانت قريبة من الاستشفاء الكامل بما يتناسب مع كل تمرين لأداء افراد العينة من الطلاب لتعلم الاداء التوازن الحركي ودقة مهارة الارسال لأفراد العينة .

2-8 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من التمارين الخاصة لعينة البحث اجريت الاختبارات البعدية بعد تهيئة جميع الظروف المشابهة للاختبارات القبلية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمرينات التوافقية تم ذلك في 2020/2/17 من خلال اختبار التوافق الحركي ودقة الارسال وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية.

2-9 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) في استخراج قيم ومتغيرات البحث.

- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء
- نسبة التطور
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار (T) للعينات المتناظرة .
- اختبار (T) للعينات الغير متناظرة .

الفصل الثالث

3. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 تحليل النتائج:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T وفرق الاوساط والانحرافات ونسبة التطور للمجموعة الضابطة لمتغيرات الدراسة

المتغير	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T	مستوى الخطأ	الدلالة	نسبة التطور
	ع	س	ع	س						
التوازن الحركي	28,207	0,307	27,564	0,324	0,642	0,393	4,327	0,005	معنوي	0,03
دقة الارسال	6,517	0,189	7,030	0,178	0,517	0,257	5,321	0,002	معنوي	0,02

يتبين من الجدول (3) وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة كما في الجدول المبين اعلاه وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتوازن الحركي ولصالح البعدي في المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي للتوازن الحركي بلغ (28,207) أما الانحراف المعياري فبلغ (0,307)، أما في الاختبار البعدي كان متوسط الحسابي (27,564) وبانحراف معياري قدره (0,324)، أما قيمة (ف) فبلغت (0,642)، أما (ع ف) فبلغت (0,393) أما قيمة (T) الجدولية (4,327) ومستوى الخطأ (0,005) وبدلالة احصائية معنوية ونسبة التطور بلغ (0,03). أما المتوسط الحسابي لدقة الارسال في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6,517) وانحراف معياري (0,189) أما في الاختبارات البعدية كالتوسط الحسابي (7,030) وانحراف معيار بلغ (0,178) أما قيمة (ف) (0,517) وأما (ع ف) بلغت (0,257)، أما قيمة (T) الجدولية (5,321)، أما مستوى الخطأ (0,002) وبدلالة معنوية ونسبة تطور بلغت (0,02).

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T وفرق الاوساط والانحرافات ونسبة التطور للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة

المتغير	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T	مستوى الخطأ	الدلالة	نسبة التطور
	ع	س	ع	س						
التوازن الحركي	28,315	0,307	27,207	0,268	1,178	0,347	8,975	0,000	معنوي	0,14
دقة الارسال	6,488	0,167	7,042	0,778	0,931	0,174	24,154	0,000	معنوي	0,12

من الجدول (4) وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة كما في الجدول المبين اعلاه وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدقة الارسال ولصالح البعدي في المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي للتوازن الحركي بلغ (28,315) أما الانحراف المعياري فبلغ (0,307)، أما في الاختبار البعدي كان متوسط الحسابي (27,207) وبانحراف معياري قدره (0,268)، أما قيمة (ف) فبلغت (1,178)، أما (ع ف) فبلغت (0,347) أما قيمة (T) الجدولية (8,975) ومستوى الخطأ (0,000) وبدلالة احصائية معنوية ونسبة التطور بلغ (0,12). أما المتوسط الحسابي لدقة الارسال في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (6,488) وانحراف معياري (0,167) أما في الاختبارات البعدية كان متوسط الحسابي (7,042)

وانحراف معيار بلغ (0,778) أما قيمة (ف) (0,931) وأما (ع ف) بلغت (0,174)، أما قيمة (T) الجدولية (24,154)، أما مستوى الخطأ (0,000) وبدلالة معنوية ونسبة تطور بلغت (0,12).

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي البعدي

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ع ف	مستوى الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوازن الحركي	27,207	0,268	27,564	0,324	2,242	0,045	معنوي
الدقة الارسال	7,420	0,178	7,034	0,178	4,471	0,001	معنوي

من الجدول (5) الذي يبين الاختبارات للبعدي البعدي لدقة التوازن الحركي بلغت (27,207) أما الانحراف المعياري فبلغ (0,268)، أما في الاختبار البعدي كان متوسط الحسابي (27,564) وانحراف معياري قدره (0,324)، أما قيمة (ع ف) فبلغت (2,242) ومستوى الخطأ (0,045) وبدلالة احصائية معنوية. أما المتوسط الحسابي لدقة الارسال في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (7,420) وانحراف معياري (0,178) أما في الاختبارات البعدي كان متوسط الحسابي (7,034) وانحراف معيار بلغ (0,178) أما (ع ف) بلغت (4,471)، أما مستوى الخطأ (0,001) وبدلالة معنوية.

2-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الاحصائية لاختبار التوازن الحركي ودقة الارسال بين المجموعتين قيد البحث الضابطة والتجريبية ومن خلال النتائج للجدول (3،4،5) إذ تبين معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للاختبارات التوازن الحركي ودقة الارسال وتعزو الباحثة أن التطور الحاصل للنتائج التي تم الحصول عليها من التمارين المستخدمة للقدرات الرشاقة المرونة التوافق، إذ ركزت على تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال قيد الدراسة من خلال اداء الطلاب وتكرارات الاداء لهذه القدرات التوافق وكانت التدريبات التعليمية بأزمان مختلفة وشدد مختلفة والغرض منها زيادة تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال قيد الدراسة، حيث كان الطالب يؤدي التمارين في البداية بصورة فردية ومن ثم يؤدي تمارين من الحركة وفق مناطق محدد لغرض تكيف الطلاب على اداء تلك القدرات بدقة وتركيز عالي. وان اداء هذه القدرات المبحوثة قيد الدراسة تتطلب تركيز عالي من الطالب لذا توجب عليه اداء تكرارات لغرض الوصول الى الاحساس العالي في التوازن ودقة لعب الكرة من دون تردد او خوف، لأنه اي خطأ في اداء المهارة سوف يؤدي الى خسارة النقطة مباشرة كون ان هذه المهارات تعد من اهم المهارات الهجومية. وتم التدرج في اداء التمارين من السهل الى الصعب من حيث الاداء والتكرارات وزمن وشدة كل تمرين وان التمارين التي يؤديها الطلاب كانت تركز لتطوير القدرات عند الطلاب لان الطالب الجيد يضبط عملية التوازن ودقة اداء الارسال. لذلك التمارين المستخدمة التي تم تنفيذها من قبل عينة البحث قد اسهمت في تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال قيد الدراسة لاحتوائها على تمارين خاصة لقدرات المرونة والرشاقة والتوافق التي استخدمت قيد الدراسة وتعزو الباحثة التطور الحاصل والنتائج التي تم الحصول عليها من التمارين المستخدمة والتي ركزت على تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال قيد الدراسة من خلال استخدام مجموعة من التمرينات للقدرات التوافقية (8: 2).

وتم التدرج في اداء التمارين من السهل الى الصعب وزمن وشدد اداء كل تمرين، وان الطالب الجيد عليه ان يؤدي تمارين فعالة بصورة جيدة يمكنه من الحصول على توازن فعال ودقة ارسال مميز لا حراز النقاط ، حيث ان التمارين التي استخدمت بها القدرات التوافقية الرشاقة المرونة التوافق ادى الى تطوير التحكم في مقدار التوازن الحركي ودقة الارسال لإسقاط الكرة في المكان المناسب لكون الوصول المبكر للطالب يجعله في اريحية في الاداء ، وان التمارين الخاصة المستخدمة قد اسهمت في تطوير الاداء لاحتوائها على تمارين خاصة داخل الملعب. "اذ ان العنصر الرئيسي في تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال الجيدة هو الاستمرار في تطوير القدرات التوافقية للرشاقة والمرونة والتوافق إضافة بعض التدريبات اثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي(9: 238).

ان اداء القدرات المبحوثة قيد الدراسة ساعدت افراد العينة على تطوير الأداء للطالب، وان زمن الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وفقاً للشدة المستخدمة (قصوى، متوسط وشبه قصوي) ضمن المنهاج التدريبي التعليمي والتكرارات التي اعطيت للطلاب بأزمنة مقننة وفق قدرات الطلاب ونوعية التمرين والراحة بين التكرارات تقي بالشكل المناسب، وكذلك مراعات المجاميع وزمن الراحة بينهما كان لهم الاثر الكبير في تطوير التوازن الحركي ودقة الارسال قيد الدراسة لعينة البحث من الطلاب.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1. ان التمرينات للقدرات التوافقية كان لها الاثر الفاعل في تطوير التوازن الحركي لدى افراد العينة .
2. ان التمرينات للقدرات التوافقية كان لها الدور الفاعل في تطوير دقة الارسال لدى افراد عينة البحث.

4-2 التوصيات :

1. الاهتمام بالتمارين لقدرات حركية وتوافقية حسب نوع الفعالية لما لها من دور فعال في تطوير صفات وقدرات اخرى .
2. اجراء دراسة مماثلة لقدرات اخرى في فعاليات اخرى.

المصادر

1. أ.د امر الله احمد السباطي: التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات، دار جامعة الملك فهد، المملكة العربية السعودية، 2006.
2. ظافر هاشم الكاظمي: التصبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية التخطيط والتنظيم ، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012.
3. وجيه محجوب: اصوب البحث العلمي ومناهج ، ط1، دار المناهج للطباعة، الاردن، 2001.
4. محمد كاظم بدر: رسالة ماجستير(تأثير تمرينات خاصة لتطوير القدرات التوافقية والمهارات الاساسية للاعب التنس الارض باعمار 12-14 سنة 2019)،

5. ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية- التخطيط والتصميم، دار الكتب والوثائق، 2012، ص137.

6. علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية(بدنية- حركية- مهارية)، بغداد، مكتب النور للطباعة، 2013.

7. غادة محمود جاسم : بناء وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية- مهارية- حركية) للاعبين كرة الريشة الطائرة في العراق، اطروحة دكتوراه، جامعة الأنبار، 2014.

Zewige John. Side Company, no1: chronicie. Books san Francico 1973, P13 . 8 . 2

نموذج لوحدة تدريبية للقدرات الحركية
الشدة 85%

المفرات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع
الرشاقة 1. الركض حول دائرة 2. الركض بين حواجز	8-6 مرة	3-2 د	6-3 د
المرونة 1. دوران الجذع للجانبين 2. ثني الجذع من الوقوف	8-6 مرة	3-2 د	6-3 د
التوافق 1. النط بالحبل 2. الركض على شكل (8) بالإنكليزية	8-6 مرة	3-1 د	6-3 د

تضمن البرنامج التدريبي التعليمي لوحدات القدرات التوافقية وفق الشدة والراحة والحكم والتكرار بين التكرارات وبين المجموع حيث تضمن البرنامج لوحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء ولمدة (8) اسابيع تدريبية وبمعدل (16) وحدة حيث الشدة 85% الى الشدة 100% للفترة ما قبل المنافسات والمنافسات لوحدات تمرينات العمل التدريبية التعليمية للقدرات التوافقية من المرونة والرشاقة والتوافق لعينة البحث.



الصفحات من ص (171) إلى (182) 9465 – 2074 ISSN:P-

2706–7718 E-ISSN:

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد العشرون (2020/6/30)