

فاعلية التدريبات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشه الطائره

* الدكتور/ أحمد انور السيد

** الدكتور/ أكرم عبدالمرضى خليفه

*** الدكتور/ أحمد عبدالمعين عباس

**** الدكتور/ صلاح أشرف محمد

***** الباحثة/ أمنية أحمد عبدالله

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية علي تنمية القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية) لناشئي الريشه الطائره، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، كما قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الريشه الطائره تحت ١٢ سنة من نادى الزهور للريشه الطائره ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٥) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٥) ناشئ (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) وأشارت أهم النتائج إلى:

١. البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية يؤثر إيجابياً علي القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية لناشئي رياضة الريشه الطائره.

٢. البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لناشئي رياضة الريشه الطائره.

*أستاذ دكتور ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها- مصر .

**مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها- مصر .

*** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها- مصر .

****مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها- مصر .

***** باحثة ماجستير بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها

Abstract

The research aims to identify the impact of coordination training on developing coordination abilities and the level of skill performance under study (forehand ground stroke, backhand ground stroke) for junior badminton players. The researcher used the experimental method due to its suitability for the type and nature of this research. The researcher also deliberately selected the research sample from junior badminton players under 12 years old from Al-Zohour Badminton Club. The basic sample consisted of (15) juniors who regularly participated in the training program, in addition to the exploratory study sample, which numbered (10) juniors from the same research community and from outside the basic research sample, bringing the total sample to (25) juniors (basic sample, exploratory sample). The most important results indicated:

1. The training program using coordination training positively affects coordination abilities and the level of skill performance under study (forehand ground stroke, backhand ground stroke) for junior badminton players.
2. The training program using exercises Coordination showed a positive impact on the rates of improvement in coordination abilities and the level of skill performance under study for junior badminton players.

*Professor and Head of the Department of Theory and Applications of Team and Racquet Sports, Faculty of Sports Science, Benha University, Egypt.

**Lecturer, Department of Theory and Applications of Team and Racquet Sports, Faculty of Sports Science, Benha University, Egypt.

***Lecturer, Department of Theory and Applications of Team and Racquet Sports, Faculty of Sports Science, Benha University, Egypt.

****Lecturer, Department of Sports Training and Kinesiology, Faculty of Sports Science, Benha University, Egypt.

مدخل ومشكلة البحث:

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً والذي اثر علي كل مجالات الحياة وأصبح لزاماً علي التربية البدنية والرياضة باعتبارها احدي هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع بتحديث الأساليب أو تقويم ما هو حالي للوقوف علي نقاط الضعف والقوة ومقارنته بالتقدم والتطور العلمي المواكب للعصر الحديث ، ومن ثم أصبحت الرياضة علماً يعتمد على التطور الهائل والسريع للعديد من العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية ، ويعتمد تحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية على استخدام الأساليب العلمية في مختلف جوانب هذه الأنشطة الرياضية وخاصة في عملية التخطيط والإعداد للتدريب بغرض تحقيق المستويات الرياضية العليا، ومن هنا وجب علينا معرفة كل ما هو مستحدث في التربية البدنية والرياضة (١٦ : ٣٠)

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م) إلى أن التدريب الحديث أصبح عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الناشئين إلى التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر . (٣٩ : ١٥)

ويري كاس لينين Case Leanne (٢٠٠٧م) أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده على النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهارى للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (٤٦ : ٥٥ ، ٥٦)

وتذكر إيلين وديع (٢٠٠٧م) أن لكل نشاط قدراته العامة والخاصة التي تساعد على تحسين أداء مهاراته ، كما تختلف مستوي لياقة كل ناشئ عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته . (٩ : ١١١)

وتعتبر القدرات التوافقية أحدي متطلبات شروط الأداء الحركي السليم الذي يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلة أخطاء الأداء ، ويمكن ملاحظته بالعين المجردة للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين ، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد وزيادة العائد من الحركة ، على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود ارتباط وثيق بين التوافق والأداء المهارى الجيد . (٤٧ : ١٣٥)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوي للتوافق لحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات . (٢٠ : ١٨٨ ، ١٨٩)

ويذكر جلاسور جيري Glasauer Gery (٢٠١٣م) أن القدرات التوافقية تعتبر هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح ونقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وان تطوير القدرات التوافقية يعلب دورا هاما عند اكتساب المهارة الحركية ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي وتعد هي التمهيد للأداء الحركي بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري . (١٢: ٥٠)

ويشير حمدي أحمد (٢٠٠٩م) أن المعرفة العلمية المتعمقة لمكونات القدرات التوافقية تعتبر المدخل الذي لا غنى عنه لتطوير مستوى أداء الرياضيين ، فلم يعد التدريب بصفة عامة وتدريب اللياقة البدنية بصفة خاصة يعتمد فقط على الخبرة السابقة للمدرب أو على التدريب الكمي ، بل إن الأمر يتطلب الإجابة على كيف ولماذا ومن ثم تنظيم ووضع البرامج التدريبية التي تعمل على التطوير والتحسين ، فإن لم يكن المدرب على معرفة بما يحدث من تغيرات فسيولوجية وبدنية لمختلف أجزاء الجسم بناءً على التدريب المقدم للرياضي فهو بالتالي لا يتمكن من وضع البرنامج التدريبي المناسب ، لذلك كانت الحاجة للتعرف على البعد الفسيولوجي والبدني لكيفية استجابة الجسم للأحمال التدريبية وماهية الوسيلة المناسبة لجعل الجسم يستجيب لتحقيق الهدف من التدريب . (١٣ : ١٩)

تعتبر رياضة الريشه الطائره من الانشطة الرياضية التي حظيت باهتمام ممارسيها في جميع أرجاء العالم ، ويرجع ذلك إلى كونها إحدى الرياضات التي احتلت مكانة بارزة وذلك لمناسبتها لجميع الاعمار ، ولقد تطورت هذه الرياضة خلال الآونة الاخيرة بشكل سريع وملحوظ والذي يفرض على ممارسي هذه الرياضة ضرورة تطوير الأداء من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية ، حيث يعتبر إتقان المهارات الأساسية من أهم العوامل التي تساعد اللاعب علي تحقيق الفوز ، ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة في ممارسة هذه الرياضة علي المستوى التنافسي ذات المستويات العليا ، فهم يعملون علي الارتقاء بمستوي الأداء المهارى الذي يلعب الدور الأساسى خلال المنافسات . (٣٥ : ٧٤)

ويشير جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠١٥م) إلي أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . (٥٢ : ١٣١)

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م) إلى أن توافر القدرات التوافقية الحركية لدى الأفراد على نحو صحيح يساعد على سهولة التعلم للمهارات الحركية وتطويرها ، ولذلك فإن القدرات التوافقية ضرورية ولازمة لجميع الأنشطة الرياضية حيث أن توافرها يساعد على تحسين الأداء وتحقيق نتائج أفضل . (٥١: ٣٩)

يشير " يوهانس ريه " (٢٠١٨م) إلى أنه يمكن تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى :

- القدرة على تقدير الوضع .
- القدرة على الإحساس بالتوازن .
- القدرة على الإحساس بالإيقاع .
- القدرة على الربط الحركي .
- القدرة على التمييز الحس عضلي .
- القدرة على التكيف .
- القدرة على سرعة الاستجابة . (٤٤ : ١١)

يشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) إلى أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تتميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية :

- تحسين نوعية الأداء الحركي .
- سرعة التعلم الحركي .
- القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ .
- فعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٢٠ : ١٨٩)

ويري نيوماير داريوز Dariuz Neumaier (٢٠١٣م) أن القدرات التوافقية تمثل أحدي الموضوعات الحيوية في مجال علم التدريب الرياضي بصفة عامة وكل نشاط من الأنشطة الرياضية بصفة خاصة وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوي الأداء المهاري لكل رياضة فهي تمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها اللياقة والكفاءة البدنية والقدرة الحركية العامة . (٥٣: ٢٠)

وبعد إتقان الناشئ للمهارات الأساسية في رياضة الريشه الطائره من العوامل الجوهرية في ممارستها والوصول للمستويات المتقدمة ، ويسهم بذلك رغبته وحماسه واقتناعه بالتدريب المنتظم والمستمر للمهارات الأساسية ، وتشمل مهارات الريشه الطائره العديد من الضربات التي يجب على اللاعب أن يتعلمها جيدا ويتقنها حيث تشكل لديه المهارة الجديدة ، وتسمى بالضربات الأساسية لكونها تستخدم بشكل كبير أثناء اللعب فهي أساس لعبة التنس ، لذلك يجب على اللاعب أن يحصلها كأساساً متينا حيث تبني عليها الكثير من الضربات الأخرى المتقدمة والتي تسهم بشكل كبير في نجاحه كلاعب الريشه الطائره ، وتتمثل هذه الضربات في الضربة الأمامية الأرضية Ground fore hand stroke ، والضربة الخلفية الأرضية Ground back hand stroke ، وضربة الإرسال Service. (3 : 35)

ويشير محمد لطفي (٢٠١٦م) إلى أنه ينظر إلى القدرات التوافقية من الجانب النفسي بأنها تعد تمهيداً كامناً للحركة ، بينما ينظر إليها من الجانب الحركي بأنها التنفيذ الفعلي الظاهري للأداء ، ولا تظهر هذه القدرات بصورة منفردة بل أنها ترتبط دائماً ببعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ليس هذا فحسب بل أنها ترتبط بغيرها من شروط الانجاز الرياضي كالقدرات البدنية . (٣٦ : ١٢١)

وتذكر إلين وديع (٢٠٠٧م) أن الريشه الطائره يعد من الرياضات التي تستلزم متطلبات عالية في التوافق الحركي وتعتبر المهارات التوافقية أحد العوامل الأكثر أهمية التي تحدد الأداء في الريشه الطائره ، وبدون مهارات توافقية جيدة فإن تعلم التقنيات (الضربات) يكون من الصعب تحقيقها ، والمهارات التوافقية التي يعبر عنها بشكل جيد تحدد النجاح في تعلم الحركات وتحسينها . (٩ : ٢٥)

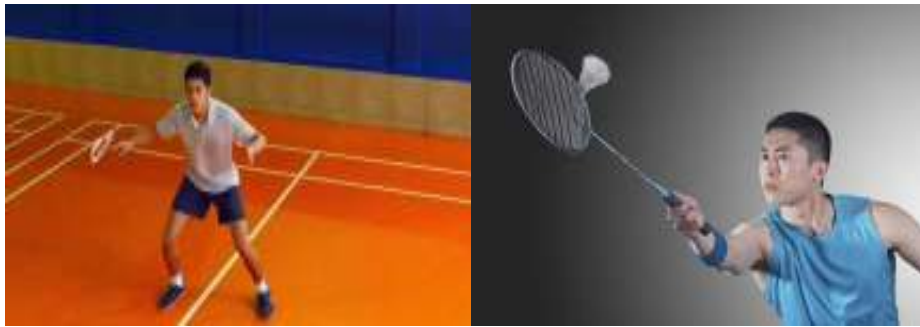
إن مهارات الريشه الطائره تشمل العديد من الضربات التي يجب أن يتعلمها اللاعب جيداً وخاصة الضربات الأساسية التي تتمثل في الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، وضربة الإرسال ، لكونها تستخدم بشكل كبير أثناء اللعب ، فهي أساس لعبة الريشه الطائره لذا يجب على اللاعب أن يتقنها لتكون أساساً يبنى عليه الكثير من الضربات المتقدمة .

* الضربة الأمامية.

الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة، وأكثرها استعمالاً في الملعب والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة (مستقيمة ، مقاطعة ، منخفضة ، عالية) . والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأعسر) ، ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية، فعندما تكون منخفضة تكون رداً على ضربات الشبكة

القادمة من الخصم ، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم فأنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كافٍ بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية.

(٥١ : ١)



شكل (١)

الضربة الأمامية .

وتقسم الضربة الأمامية الأرضية إلى ثلاث أنواع :

أ- الضربة الأمامية المستقيمة . Forehand drive

وتمر الضربة الأمامية المستقيمة بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

- الوقوف الجانبي مع مواجهه الكتف الأيسر للشبكة (لاعب أيمن) .
- تتحرك الزراع القابضة للمضرب خلفا بدون تغير القبضة .
- ينتقل ثقل الجسم في نفس الوقت على القدم الخلفية اليمنى والركبة مثنية بخفة .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الريشه :

- ينتقل ثقل الجسم على القدم اليسرى الأمامية والركبة مثنية ثنيا خفيفا .
- يمرجح الزراع في نفس الوقت بحيث يكون سطح المضرب موازيا للشبكة .
- تكون ملاقات الريشه وهى في نقطة مقابلة أمام أصابع القدم الأمامية .

ج - مرحلة المتابعة :

- يتبع الجسم الحركة بعد ملاقات الكرة في اتجاه خط سيرها وامتدادا لها.

- تنقل القدم الخلفية في نفس الوقت للأمام حتى يواجه الجسم الشبكة مره أخرى في وقفة الاستعداد .
(٦٠ : ٩)

- الضربة الأمامية بالدوران الأمامي (العلوي) . Topspin

وتمر الضربة الأمامية بالدوران الأمامي (العلوي) بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

- تبدأ من وقفة الاستعداد كما في الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة أن يكون المضرب تحت مستوى الريشه عند ملاقاتها وملامستها .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :

- يكون المضرب في الحركة الأساسية مائلا من أسفل لأعلى عند ملاسته للريشه .

- يسير امتداد الضربة بدوران بسيط من مفصل رسغ اليد لأعلى وللأمام فوق الريشه مما يكسبها حركة دوران أمامي علوي (عكس اتجاه عقارب الساعة) .

ج - مرحلة المتابعة :

- تكون حركة المضرب في المتابعة في اتجاه الحركة للأمام ولأعلى .
(٦١ : ٩)

- الضربة الأمامية بالدوران الخلفي (السفلي) . Backspin

وتمر الضربة الأمامية بالدوران الخلفي (السفلي) بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

- تبدأ من وقفة الاستعداد كما في الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة ان يكون المضرب فوق مستوى الريشه عند ملاقاتها وملامستها .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الريشه:

- يكون رأس المضرب فوق مستوى كره الريشه مع ملاحظة ميله للخلف قليلا لحظه ملاسه كره الريشه.

- يسحب المضرب الريشه بدوران رسغ اليد تحتها فتحصل الكره بواسطة هذه الحركة القاطعة

على دوران خلفي (في اتجاه عقارب الساعة) .

ج - مرحلة المتابعة :

- تكون حركة المضرب في المتابعة في اتجاه الحركة للأمام ولأعلى .

وبالنسبة لهذه الأنواع الثلاثة من الضربات فإن الضربة الأمامية المستقيمة تمتاز بسرعتها ويمكن للاعب الاستفادة منها في الهجوم وفي الدفاع على السواء . بينما تمتاز الضربات المصحوبة بالدوران بأهميتها في التنوع في اللعب وفي إبطاء سرعته وفي الرد على الأرسال القوي .
(٩ : ٦٢)

* الضربة الخلفية .

وهي المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة أيضا، وكما في الضربة الأمامية فهي تؤدي بطرائق وأشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة (مستقيمة ، متقاطعة ، عالية)، ويجب التدريب على كل الضربات معا للأهمية المتساوية لها.

وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأعسر) ، ويكون هدفها كما ورد في الضربة الأمامية تماما.



شكل (٢)

الضربة الخلفية

وتقسم الضربة الخلفية الأرضية إلى ثلاث أنواع :

- الضربة الخلفية المستقيمة . Backhand drive

وتمر الضربة الخلفية المستقيمة بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

- من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى (الخلفية) التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه.
- تساعد الزراع اليسرى في حركة المرجحة الخلفية وتساعد اليد اليسرى المضرب من عنقه .
- يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى (الخلفية) .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :

- ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية (اليمنى) .
- تكون الركبة منثنية انثناء خفيفاً بمرونة .
- تمرجح الزراع الضاربة في نفس الوقت بحيث يكون المضرب موازياً للشبكة .
- تقابل كره الريشه المضرب وهي أمام أصابع القدم الأمامية .
- تساعد الزراع اليسرى حركه المضرب حتى قبل ملامسه الكره بقليل .
- يتحرك الجسم مع حركه المرجحة بانسياب طبيعي .

ج - مرحلة المتابعة :

- بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي للمحافظة على اتزان الجسم وثبات الوقوف.
- إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب كره الريشه تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب .وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة . (٩ : ٦٥)

– الضربة الخلفية بالدوران الأمامي (العلوي) . Topspin

وتتم الضربة الخلفية بالدوران الأمامي (العلوي) بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

– تبدأ من وقفة الاستعداد كما في الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة ان يكون المضرب تحت مستوى الريشه عند ملاقاتها ولامستها .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :

– يكون المضرب في الحركة الأساسية مائلا من أسفل لأعلى عند ملامسته للريشه .
– يسير امتداد الضربة بدوران بسيط من مفصل رسغ اليد لأعلى وللأمام فوق الريشه مما يكسبها حركة دوران أمامي علوي (عكس اتجاه عقارب الساعة) .

ج - مرحلة المتابعة :

– تكون حركة المضرب في المتابعة في اتجاه الحركة للأمام ولأعلى . (٩ : ٦٥)

– الضربة الخلفية بالدوران الخلفي (السفلي) . Backspin

وتتم الضربة الخلفية بالدوران الخلفي (السفلي) بالمراحل الفنية التالية :

أ- مرحلة التمهيد للحركة :

– تبدأ من وقفة الاستعداد كما في الضربة الأمامية المستقيمة مع مراعاة أن يكون المضرب فوق مستوى الريشه عند ملاقاتها ولامستها .

ب- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة :

– يكون رأس المضرب فوق مستوى الريشه مع ملاحظة ميله للخلف قليلا لحظه ملامسة الريشه .

- يسحب المضرب الريشه بدوران رسغ اليد تحتها فتحصل الريشه بواسطة هذه الحركة القاطعة على دوران خلفي (في اتجاه عقارب الساعة) .

ج - مرحلة المتابعة :

- تكون حركة المضرب في المتابعة في اتجاه الحركة للأمام ولأعلى . (٩ : ٦٥)

وقد لاحظ الباحث الاخير من خلال خبرته الميدانية كلاعب وعمله في مجال التدريب لناشئي الريشه الطأ أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين في هذه المرحلة العمرية تتمثل في عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة فتخرج في شكل غير انسيابي نتيجة خلل توافقي يتمثل في عدم القدرة على الربط بين أجزاء المهارة الحركية وعدم أدائها بتوقيت سليم ، وعلى الرغم من أهمية التدريبات التوافقية لناشئي الريشه الطائره إلا أننا نجد أن بعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه التدريبات والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العملي لها .

وفي ضوء ما تم عرضه قام الباحثون من مسح للعديد من المراجع والدراسات العلمية العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظت في حدود علمها عدم تطرق أي من الباحثين إلى تنمية بعض القدرات التوافقية لتطوير مستوى الاداء المهاري لناشئي الريشه الطائره مما دفع الباحثون إلي القيام بدراسة لمحاولة التغلب على هذا القصور من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية ومعرفة تأثيره على مستوى الاداء المهاري لناشئي الريشه الطائره.

أهمية البحث .

* توجيه الاهتمام إلى أهمية القدرات التوافقية كأحد أهم الأسس التي تمكن الناشئين من أداء المهارات الحركية بفاعلية وإتقان حتى نصل بالناشئين لأعلى مستويات البطولة في رياضة الريشه الطائره .

* توفير مجموعة من التدريبات التوافقية الحديثة والمقننة للمساعدة في الارتقاء بالمستوى المهارى لناشئي الريشه الطائره وذلك بتصميم برنامج تدريبي مقنن .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية للتعرف على :

تأثير التدريبات التوافقية علي تنمية القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية) لناشئي الريشه الطائره.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياس القبلي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية) لناشئي الريشه الطائره.

- توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث (القبلي -البعدي) في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية) لناشئي الريشه الطائره.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية . (١٣) : (١٨٨

* الدراسات المرجعية :

م	أسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	أحمد الداوي (ماجستير) (٤)	٢٠١٨م	تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم .	التعرف على أثر تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة .	٢٠ ناشئ	المنهج التجريبي	أن تدريبات القدرات التوافقية ساهمت بطريقة إيجابية في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والاداءات المهارية المركبة .
٢	إسلام حنفي (ماجستير) (٦)	٢٠١٧م	تأثير بعض القدرات التوافقية على المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لمنقذي السباحة بمحافظة المنيا .	إعداد برنامج تدريبي باستخدام القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية قيد البحث لمنقذي السباحة بمحافظة المنيا .	٢٠ مقلد سباحة	المنهج التجريبي	لبرنامج التدريب المقترح تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية قيد البحث لمنقذي السباحة بمحافظة المنيا .
٣	بشار خضير (ماجستير) (١٠)	٢٠٢١م	تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية في تحسين مهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة .	تحسين مهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة من خلال وضع تدريبات لبعض القدرات التوافقية لمهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة .	٨ لاعبين	المنهج التجريبي	أدت التدريبات التوافقية إلى تنمية وتحسين الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبي الكره الطائرة .

م	أسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٤	فاطمة محمد (ماجستير) (٢٦)	٢٠٢٢م	تأثير تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء الجملة الإجمالية لناشئات جمباز الأيروبك .	التعرف على تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء الجملة الإجمالية لناشئات جمباز الأيروبك تحت ١٢ سنة .	٤٠ ناشئة	المنهج التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية التي تم تطبيق برنامج القد ارت التوافقية على المجموعة الضابطة التي تم تطبيق البرنامج التقليدي في مستوى أداء الجملة الإجمالية لناشئات جمباز الأيروبك تحت ١٢ سنة .

* مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية .

* ساعد الباحثون في التعرف علي أفضل الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي يمكن أن تؤدي إلي تحقيق أهداف البحث الحالي .

* توجيه اهتمام الباحثون في اختيار عينة البحث من حيث (طريقة الاختيار ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ، مستوى الأداء المهاري) طبقاً طبيعة الدراسة الحالية .

* اختيار الباحثون للمنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبتها هدف وطبيعة البحث .

* اختيار ما يناسب الباحثون من أدوات جمع البيانات وطرق ووسائل القياس وما يتلائم منها وفق المتغيرات المختارة .

* الاستفادة من كيفية التوزيع النسبي والزمني للأحمال ومراعاة الزيادة التدريجية في الشدة والحجم وكذلك توزيع وحدات التدريب .

* التعرف علي المشكلات التي قد تواجه الباحثون أثناء تطبيق البحث وكيفية التغلب عليها .

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئي رياضة الريشه الطائره تحت ١٢ سنة بمحافظة القاهره والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للريشه الطائره للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، وعددهم (٣٠) ناشئ .

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الريشه الطائره تحت ١٢ سنة من نادى الزهور للريشه الطائره ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٥) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي ، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٥) ناشئ (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) ، وجدول (٣) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٥	١٠٠	١٥	٦٠	١٠	٤٩.٥٢

* أسباب اختيار العينة .

- ١- الباحث الاخير حكم ريشه طائره ومدربه ريشه طائره.
- ٢- استعداد جميع الناشئين للانتظام في التدريب والتواجد في الأوقات المخصصة لإجراء البحث.
- ٣- توافر أماكن وأجهزة وأدوات التدريب وموافقة إدارة الأكاديمية لتطبيق البحث وتيسير الإجراءات المختلفة خاصة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية

(الطول / الوزن / العمر / العمر التدريبي) (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٩.٩٢	١٤٩.٠٠٠	٢.٦٩١	٢.١٦٩
الوزن	كجم	٤٨.٦٠٠	٤٨.٠٠٠	٢.٠٤١٢	٠.١٠٩-
العمر الزمني	سنة	١٢.٦٢٩	١٢.٧٠٠	٠.٢٧٩	٠.٨٢٧-
العمر التدريبي	شهر	١.٥٤٢	١.٥٠٠	٠.٣٧٩	٠.٠٤١-

يتضح من الجدول (٤) الاتي أن جميع القيم معاملات الالتواء إنحصرت بين (٣ - ، ٣) مما يدل علي ان قياسات متغيرات البحث للعينة الكلية قد وقعت تحت المنحي الإعتدالي مما يدل علي تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في نتائج القدرات التوافقية

(ن=٢٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الرشاقة		١٢.٥١٣	١٢.٥٠٠	٠.٦٧٣	٠.٥٢٤-
٢	سرعة الإستجابة		٢.٦٠٥	٢.٦٦٠	٠.٢٥١	٠.٧٥١-
٣	مرونة الكتفين		١٦.٠٧٢	١٦.٠٠٠	٠.٦٢٢	٠.٢٦٢
٤	السرعة الحركية للذراعين		٢٣.٢٠٠	٢٣.٠٠٠	١.٢٢٤	٠.١١٨-

يتضح من الجدول (٥) الاتي أن جميع القيم معاملات الالتواء إنحصرت بين (٣ - ، ٣) مما يدل علي ان قياسات متغيرات البحث للعينة الكلية قد وقعت تحت المنحي الإعتدالي مما يدل علي تجانس أفراد العينة في القدرات التوافقية.

جدول (٦)

تجانس عينة البحث في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية
(ن=٢٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اختبار ضربة الأبعاد الأمامية		١٢.٢٤٠	١٢.٠٠٠	١.٠٥١	٠.٩٩١-
٢	اختبار ضربة الأبعاد الخلفية		١١.١٢٠	١١.٠٠٠	٠.٨٣٢	٠.٢٣٣

يتضح من الجدول (٦) الاتي أن جميع القيم معاملات الإلتواء إنحصرت بين (٣- ، ٣) مما يدل علي ان قياسات متغيرات البحث للعينة الكلية قد وقعت تحت المنحي الإعتدالي مما يدل علي تجانس أفراد العينة في المهارات الأساسية .

* أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرجعية السابقة المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأي الخبراء ، بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث وقد راعي في اختيارها الشروط الآتية :

* الأجهزة والأدوات المستخدمة .

-جهاز رساميتر لقياس الطول (سم) والوزن (كجم) .

-شريط قياس الأطوال (سم) .

-مسطرة نيلسون مدرجه.

-ساعة إيقاف رقمية Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .

-مضارب وكورات الريشه الطائرة

-سله فارغه .

-مقاعد سويديه.

-شريط قياس ، علامات .

استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحثون بتصميم الاستمارات الخاصة لتسجيل البيانات الخاصة للعينه قيد البحث:

- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في القدرات التوافقية قيد البحث .
- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في الأداءات المهارية قيد البحث .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبارات القدرات التوافقية : مرفق (٥)

قام الباحثون بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية لناشئ رياسته الريشه الطائره. مرفق (١)

وقد تم عرض هذه الاستمارات على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضات المضرب التي تنطبق عليهم شروط الخبير وعددهم (١٠) خبراء ، وهذه الشروط هي :

- أن يكون حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .
- أن لا تقل سنوات الخبرة عن (١٠) سنوات في مجال التدريب أو التدريس . مرفق (١١)
- وجداول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد أهم القدرات التوافقية لناشئ رياضة الريشه الطائره.

جدول (٧)

الأهمية النسبية والوزن النسبي لآراء الخبراء في تحديد
القدرات التوافقية لناشئي رياضة الريشه الطائره

الخبراء القدرات التوافقية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبة المئوية
القدرة على السرعة الحركية للذراعين	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	١٠٠%
القدرة الإيقاعية	✓	✓	لا	لا	لا	لا	✓	✓	لا	لا	٤٠%
القدرة على الربط الحركي	لا	لا	لا	لا	لا	✓	لا	لا	✓	✓	٣٠%
القدرة على تحمل القوة	نعم	لا	لا	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا	نعم	٤٠%
القدرة على الرشاقة	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	٧٠%
القدرة على سرعه الاستجابة	لا	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	٨٠%
القدرة الانفجاريه للذراعين	لا	لا	لا	لا	لا	لا	نعم	نعم	نعم	نعم	٤٠%
القدرة على مرونة الكتفين	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	نعم	٩٠%
القدرة على الدقه	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	نعم	نعم	نعم	٣٠%
القدرة على التوازن الثابت	لا	نعم	لا	لا	لا	لا	نعم	لا	لا	لا	٢٠%

ولقد إرتضى الباحثون قبول القدرات التي حققت نسبة (٧٠%) فأكثر من مجموع موافقة السادة الخبراء
(المحكمين) وإستبعاد القدرات التي حققت نسبة إتفاق أقل من (٧٠%) من آراء

وجداول (٧) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد الاختبارات المهارية المناسبة لناشئي رياضة الريشه
الطائره.

الدراسات الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية عددها (١٠) ناشئين ، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٦ م .

- أهداف الدراسة :

- التأكد من تدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى ملائمة الاختبارات والمهارية لعينة البحث ومدى سهولة تطبيقها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئين وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/١ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٤ م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) ، وجدولي (٩) ، (١٠) توضح المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

- الصدق :

قام الباحثون بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق الارباعى الاعلى والادنى على عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٩)

صدق المهارات الأساسية :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين درجات الأرباعيين الأعلى والأدنى في المهارات الأساسية

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الرבעي الأعلى ن=٥		الرבעي الأدنى ن = ٥		فرق المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
اختبار ضربة الأبعاد الأمامية	درجة	١٢.٨٠٠	٠.٤٤٧	١٠.٨٠٠	١.٠٩٥	٢.٠٠٠	٣.٧٨٠
اختبار ضربة الأبعاد الخلفية	درجة	١١.٦٠٠	٠.٥٤٧	١٠.٢٠٠	٠.٤٤٧	١.٤٠٠	٤.٤٢٧

قيمة " t " الجدولية عند درجة الحرية (٨) ومستوى معنوية ٠.٠٥ للطرف للطرفين = ٢.٣١

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع المهارات الأساسية قيد البحث حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت بين (٣.٧٨٠ : ٤.٤٢٧) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية ٢.٣١ عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير قدرة هذه المتغيرات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها .

ثانياً : حساب معاملات الثبات القدرات التوافقية :

تم حساب معاملات ثبات القدرات التوافقية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحثون بتطبيق القدرات التوافقية وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وبفس التعليمات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (٨).

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في بعض القدرات التوافقية

(ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
٠.٩١٤	٠.٦٧٧	١٢.٢١٤	٠.٧٠٨	١٢.٤١٢	الرشاقة
٠.٩٠٨	٠.٢٠٨	٢.٤١١	٠.٢٨٥	٢.٥٢١	سرعة الإستجابة
٠.٨٢٥	٠.٨٣٣	١٦.٢٨٠	٠.٦٤٧	١٥.٩٩٠	مرونة الكتفين
٠.٧٣٠	١.٠٨٠	٢١.٥٠٠	١.١٩٧	٢٢.٩٠٠	السرعة الحركية للذراعين

قيمة ر عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع القدرات التوافقية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٠.٧٣٠ : ٠.٩١٤) .

ثالثاً: حساب معاملات الثبات المهارات الأساسية :

تم حساب معاملات ثبات المهارات الأساسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيق على عينة البحث الإستطلاعية ، قام الباحثون بتطبيق المهارات الأساسية وتم إعادة تطبيقها وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية بين التطبيقين تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يوضحه الجدول (١٠)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في بعض المهارات الأساسية

(ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المهارات الأساسية
	ع	س	ع	س	
٠.٩٤٧	١.٢٤٧	١٢.٠٠٠	١.٣١٦	١١.٨٠٠	اختبار ضربة الأبعاد الأمامية
٠.٨٣٧	٠.٧٨٨	١١.٢٠٠	٠.٨٧٥	١٠.٩٠٠	اختبار ضربة الأبعاد الخلفية

قيمة ر عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) لجميع المهارات الأساسية حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت ما بين (٠.٨٣٧ : ٠.٩٤٧) .

جدول (١١)

التكرار النسبي والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء الخبراء في

تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريب المقترح

ن = ١٠

م	أسس ومكونات البرنامج التدريبي المقترح	رأي الخبراء			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق		
١	فترة الموسم الرياضي	١٠	-	-	٣٠٠	١٠٠%
	فترة المنافسات	-	-	١٠	١٠	٣٣%
	الفترة الانتقالية	-	-	١٠	١٠	٣٣%
٢	شهر ونصف (٦ أسابيع)	١	-	٩	١٢	٤٠%
	شهرين (٨ أسابيع)	٩	١	-	٢٩	٩٧%
	شهرين ونصف (١٠ أسابيع)	-	-	١٠	١٠	٣٣%
	ثلاثة شهور (١٢ أسبوع)	-	-	١٠	١٠	٣٣%
٣	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٢ وحدة	-	-	١٠	٣٣%
	٣ وحدات	٨	٢	-	٢٨	٩٣%
	٤ وحدات	٢	-	٨	١٤	٤٧%
	٥ وحدات	-	-	١٠	١٠	٣٣%
٤	بداية زمن الوحدة التدريبية	٥٠ ق	١	-	١٢	٤٠%
	٦٠ ق	٨	٢	-	٢٨	٩٣%
	٧٠ ق	١	-	٩	١٢	٤٠%
	٨٠ ق	-	-	١٠	١٠	٣٣%
	٩٠ ق	-	-	١٠	١٠	٣٣%
٥	تشكيل درجة الحمل	١ : ١	١	-	١٢	٤٠%
	٢ : ١	٩	١	-	٢٩	٩٧%
	٣ : ١	-	-	١٠	١٠	٣٣%
	٤ : ١	-	-	١٠	١٠	٣٣%

يتضح من جدول (١١) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أسس ومكونات البرنامج التدريبي

المقترح ، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٨٠% وقد انحصرت في :

١- فترة الموسم الرياضي (فترة الإعداد) . ٢- مدة البرنامج (شهرين - ٨ أسابيع) .

٣- عدد الوحدات الأسبوعية (٣ وحدات) . ٤- بداية زمن الوحدة التدريبية (٦٠ ق) .

٥- تشكيل درجة الحمل (١ : ٢) .

وبناءً على رأى السادة الخبراء وهيئة الإشراف تبدأ الوحدة التدريبية الأولى في البرنامج بزمن قدره (٦٠)

دقيقة ، وقام الباحثون بحساب زمن الأسبوع الأول كما يلي :

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٢ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

تنفيذ البرنامج التدريبي : مرفق (١٠)

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية في صورته النهائية على المجموعة التجريبية ، وذلك في المدة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٧ م ، ولمدة (١٠) أسابيع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام السبت والأثنين والأربعاء من كل أسبوع .

القياس البعدي :

قام الباحثون بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج بإجراء القياس البعدي على العينة التجريبية بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية ، وذلك لضمان سلامة البيانات وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٩ م ، حيث تم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحثون بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، وتم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean.	المتوسط الحسابي .
Median.	الوسيط .
Standard Deviation.	الانحراف المعياري .
Skewness.	معامل الالتواء .
Paired Samples T Test.	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person).	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
Analysis of variance.	تحليل التباين .
L.S.D.	حساب أقل فرق معنوي .
Percentage of Progress.	نسب التحسن .

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات للقدرات التوافقية لأفراد عينة البحث التجريبية
خلال قياسات البحث

(ن=١٥)

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t
		ع	س/	س	ع		
١	الرشاقة	١٢.٥٨٠	٠.٦٦٦	١١.٢٩٦	٠.٥٨٠	١.٢٨٤	٦.٠٠٣
٢	سرعة الإستجابة	٢.٦٦١	٠.٢١٧	٢.٤٢٠	٠.١٥١	٠.٢٤١	٩.٥٤٨
٣	مرونة الكتفين	١٦.١٢٦	٠.٦٢٢	١٨.٦٦٦	٢.٣٥٠	٢.٥٤٠	٤.٥٢٦
٤	السرعة الحركية للذراعين	٢٣.٤٠٠	١.٢٤٢	٢١.٢٠٠	١.٠٨٢	٢.٢٠٠	٥.٩٨٢

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع القدرات التوافقية قيد البحث أكبر قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ .



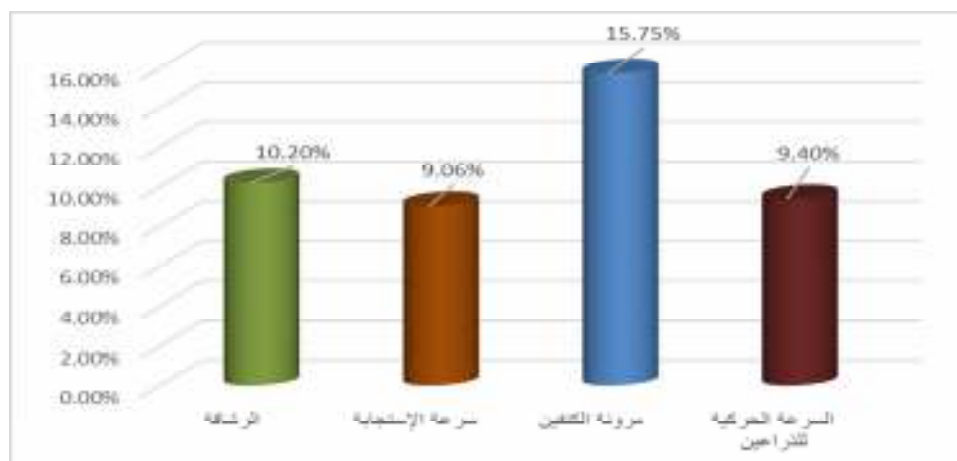
شكل (١) المتوسطات الحسابية خلال قياسى البحث لنتائج (القدرات التوافقية)

جدول (١٨)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج للإختبارات للقدرات التوافقية لأفراد المجموعة التجريبية خلال قياسى البحث

م	الاختبارات	القياس القبلى	القياس البعدى	فرق بين المتوسطين	نسبة فرق %
		/س	س		
١	الرشاقة	١٢.٥٨٠	١١.٢٩٦	١.٢٨٤	% ١٠.٢٠
٢	سرعة الإستجابة	٢.٦٦١	٢.٤٢٠	٠.٢٤١	% ٩.٠٥٦
٣	مرونة الكتفين	١٦.١٢٦	١٨.٦٦٦	٢.٥٤٠	% ١٥.٧٥٠
٤	السرعة الحركية للذراعين	٢٣.٤٠٠	٢١.٢٠٠	٢.٢٠٠	% ٩.٤٠١

يوضح جدول (١٨) نسبة الفرق بين المتوسطين بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج (القدرات التوافقية) لأفراد المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة الفرق للرشاقة (% ١٠.٢٠) وبلغت فى سرعة الإستجابة (% ٩.٠٥٦) ، وبلغت فى مرونة الكتفين (% ١٥.٧٥٠) وبلغت فى السرعة الحركية للذراعين (% ٩.٤٠١)



شكل (٢) النسبة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي فى نتائج (القدرات التوافقية)

جدول (١٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لنتائج (المهارات الأساسية) لأفراد المجموعة التجريبية خلال قياسى البحث

(ن=١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين المتوسطين	قيمة t
			ع	س/ع	س	ع		
١	اختبار ضربة الأبعاد الأمامية	درجة	١٢.٥٣٣	٠.٧٤٣	١٦.٣٣٣	٠.٩٧٥	٣.٨٠٠	١١.١٤٨
٢	اختبار ضربة الأبعاد الخلفية	درجة	١١.٢٦٦	٠.٧٩٨	١٤.٢٠٠	٠.٧٧٤	٢.٩٣٣	١٢.٨٥٦

قيمة t الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من الجدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المهارات الأساسية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى اختبار ضربة الأبعاد الأمامية (١١.١٤٨) ، فى حين بلغت فى اختبار ضربة الأبعاد الخلفية (١٢.٨٥٦) حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥



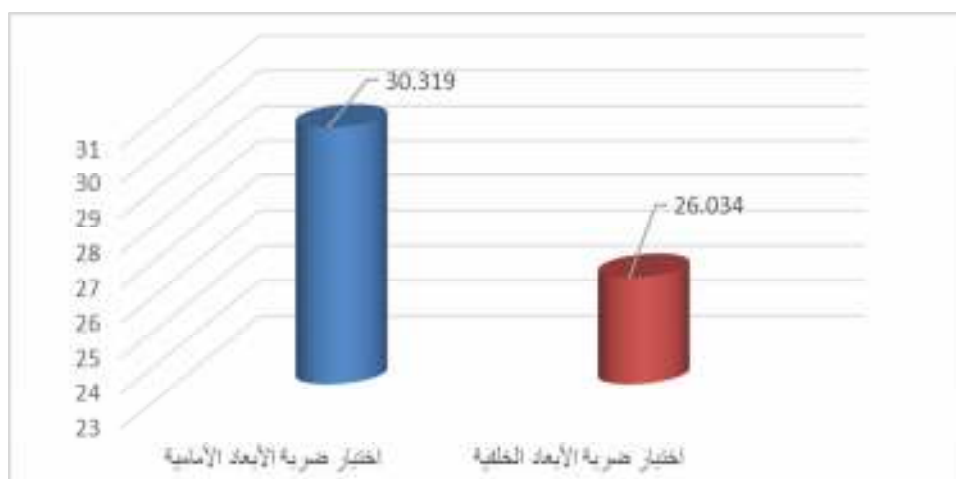
شكل (٣) المتوسطات الحسابية خلال قياسى البحث لنتائج (المهارات الأساسية)

جدول (٢٠)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج (المهارات الأساسية) لأفراد المجموعة التجريبية خلال قياسى البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	فرق بين المتوسطين	نسبة الفرق %
			س/	س		
١	اختبار ضربة الأبعاد الأمامية	درجة	١٢.٥٣٣	١٦.٣٣٣	٣.٨٠٠	٣٠.٣١٩
٢	اختبار ضربة الأبعاد الخلفية	درجة	١١.٢٦٦	١٤.٢٠٠	٢.٩٣٣	٢٦.٠٣٤

يوضح جدول (٢٠) النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج (ضربة الأبعاد الأمامية ، ضربة الأبعاد الخلفية) لأفراد المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة التحسن فى مستوى اختبار ضربة الأبعاد الأمامية (٣٠.٣١٩ %) فى وبلغت نسبة التحسن اختبار ضربة الأبعاد الخلفية (٢٦.٠٣٤ %) .



شكل (٤) النسبة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (المهارات الأساسية)

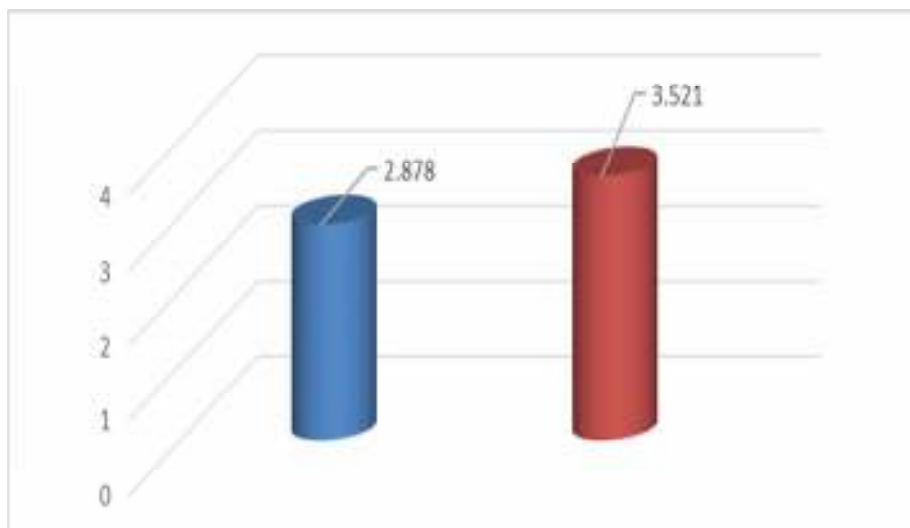
جدول (٢١)

حجم تأثير (Effect Size) المتغير المستقل (القدرات التوافقية) على إحداث الفرق الحاصل في نتائج المهارات الأساسية (المتغير التابع) باستخدام معامل كوهين

م	الاختبارات	وحدة القياس	الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري المشترك بين العينتين	معامل كوهين	حجم التأثير
١	اختبار ضربة الأبعاد الأمامية	درجة	٣.٨٠٠	١.٣٢٠	٢.٨٧٨	كبير <
٢	اختبار ضربة الأبعاد الخلفية	درجة	٢.٩٣٣	٠.٨٨٣	٣.٥٢١	كبير <

مستوى حجم التأثير لمعامل كوهين $0.8 >$

يتضح من جدول (٢١) أن تأثير القدرات التوافقية على ضربة الأبعاد الأمامية (كبير <) حيث بلغت قيمة التأثير ٢.٨٧٨ باستخدام قيمة معامل كوهين ، وفي حين كان تأثيرها على ضربة الأبعاد الخلفية (كبير <) أيضا حيث بلغت قيمة التأثير ٣.٥٢١ .



شكل (٥) تأثير المتغير المستقل (القدرات التوافقية) على المتغير التابع (المهارات الأساسية)

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي و القياس القبلي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الابعاد الأمامية ، الضربة الابعاد الخلفية ،) لناشئي الريشه الطائره " .

أظهرت نتائج جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي وكلاً من القياسين والبعدي ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث لناشئي رياضة الريشه الطائره ، حيث أشارت النتائج ما يلي :

الى ان ممارسه المجموعه التجريبي للتدريبات الخاصه بالقدرات التوافقية كان له الفاعليه الاكثر حيث تراوحت الفروق ما بين ٠.٢٤١ و ٢.٥٤٠ .

كما يتضح من جدول رقم (١٧) أن نسب التحسن أو مقدار التحسن ١٠.٢٠% للرشاقه ، ١٥.٧٥% للمرونه الكتفين حيث جاءت في الترتيب الاول يلى ذلك الرشاقه ثم سرعه الاستجابه ٩.٠٥٦% ثم السرعه الحركيه للذراعين بنسبه ٩.٤٠١% .

مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بعدى) .

وهذا يؤكد على أن المرونه تلعب دور اساهى وفعال وهام فى الاداء كما أنها لها تأثير كبير على جميع مفاصل الجسم حيث كلما زادت المرونه زادت معاه المدهى الحركى بصورة مستمرة وكبيرة . وان افتقار الفرد للمرونه يؤثر على مدى أكتسابه للمهارات الاساسيه وصعوبه تنميتها يكون مرتبط بقله أمتلاك الفرد للمرونه .

وجاءت في الترتيب الثاني الرشاقة فهي تعتبر من أهم المكونات الاساسيه في أكتساب الفرد للمهارات الاساسيه للانشطه الرياضيه فهي مرتبطه ارتباط وثيق بالقدرات البدنيه والحركيه

ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية والأختبارات المهارية قيد البحث إلي فاعلية البرنامج التدريبي والذي أحتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه لأداء المهارات قيد البحث والتي تم إعدادها وتقنينها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء المهاري الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيراث الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل علي تطور القدرات التوافقية قيد البحث مما انعكس ذلك علي تنمية الأداء المهاري قيد البحث

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **وجدى مصطفى (٢٠١٤م)** إلى أهمية التدريبات التوافقية في تحسين القدرات التوافقية ونوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٤٢ : ٤٥)

ويشير **وليام برينتسى William Prentice (٢٠١٩م)** أن اللاعب عندما يتميز بدرجة عالية من التوافق العضلي والعصبي يصبح لديه قدرة جيدة على ضبط المسافات المختلفة ويتم ذلك من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء المهاري . (٦٠ : ٩٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **إسلام حنفي (٢٠١٧م) (٦)** ، **أحمد الداوي (٢٠١٨م) (٤)** ، **محمد على (٢٠١٨م) (٣٥)** ، **محمد أنور (٢٠١٩م) (٣٠)** ، **يسرا صلاح (٢٠١٩م) (٤٣)** ، **بشار خضير (٢٠٢١م) (١٠)** ، **محمود أحمد (٢٠٢١م) (٣٧)** ، **منة الله فضلون (٢٠٢٢م) (٤٠)** ، **فاطمة محمد (٢٠٢٢م) (٢٦)** حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي علي تطوير القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ،) لناشئي رياضة الريشه الطائره " .

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث ضربه الابعاد الامامية ، الضربة الابعاد الخلفية) ، لناشئي رياضة الريشه الطائر " .

أظهرت نتائج جدول (٢١) نسب التحسن بين قياسات البحث (قبلي -بعدي) في القدرات التوافقية قيد البحث لناشئي رياضة الريشه الطائر بنسب متفاوتة ، حيث أشارت النتائج ما يلي :

ان تأثير القدرات التوافقية على ضربة الأبعاد الأمامية (كبير <) حيث بلغت قيمة التأثير ٢.٨٧٨ باستخدام قيمة معامل كوهين ، وفي حين كان تأثيرها على ضربة الأبعاد الخلفية (كبير <) أيضا حيث بلغت قيمة التأثير ٣.٥٢١ .

كما يوضح جدول (٢٠) النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي في نتائج (ضربة الأبعاد الأمامية ، ضربة الأبعاد الخلفية) لأفراد المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة التحسن في مستوى اختبار ضربة الأبعاد الأمامية (٣٠.٣١٩ %) في وبلغت نسبة التحسن اختبار ضربة الأبعاد الخلفية (٢٦.٠٣٤ %) .

ويعزو الباحثون نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البعدي) في القدرات التوافقية والأداءات مهارية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التوافقية وما يحتويه من أهداف وواجبات وما أشتمل عليه من تدريبات مشابهة للأداءات مهارية قيد البحث والتي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية مما أدى إلى تطوير القدرات التوافقية .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار جولويس كاسا Julius Kasa (٢٠١٥م) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، (52 : ١٣١)

ويضيف محمد لطفي (٢٠١٦م) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليتها وأن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء المهاري . (٣٦ : ١٢٤)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من إسلام حنفي (٢٠١٧م) (٦) ، أحمد الداوي (٢٠١٨م) (٤) ، محمد علي (٢٠١٨م) (٣٥) ، محمد أنور (٢٠١٩م) (30) ، يسرا صلاح (٢٠١٩م) (٣٧) ، منة الله فضلون (٢٠٢٢م) (٤٠) ، فاطمة محمد (٢٠٢٢م) (٢٦) علي أن

التدريبات التوافقية تساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث (القبلي - - البعدي) في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (ضربه الابعاد الأمامية - ضربه الابعاد الخلفية) لناشئي رياضة الريشه الطائره " .

* الإستخلاصات والتوصيات .

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية يؤثر إيجابياً علي القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث (الضربة الأرضية الأمامية ، الضربة الأرضية الخلفية لناشئي رياضة الريشه الطائره.

- البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث لناشئي رياضة الريشه الطائره ،

التوصيات :

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي :

- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات التوافقية في تنمية القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري لناشئي الريشه الطائره.

- توجيه اهتمام الباحثين والمدرين لأهمية أستخدام التدريبات التوافقية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في رياضة التنس الأرضي مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب .

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة باستخدام التدريبات التوافقية في المراحل السنية المختلفة مع مراعاة الفروق الفردية حتى نصل الناشئين في الريشه الطائره .

المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم رحمة ، مراد إبراهيم رحمة : " أسرار طرق تدريب المرونة " ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : " التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٣- أبو النجا عز الدين ، حمدي محمد الجوهري : " ألعاب المضرب (تنس - تنس المضرب الخشبي - تنس الطاولة - الريشة الطائرة) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤- أحمد الداوي محمد : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠١٨ م .
- ٥- أحمد عزت راجح : " أصول علم النفس " ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦- إسلام حنفي محمود : " تأثير بعض القدرات التوافقية على المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لمنقذي السباحة بمحافظة المنيا " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٧ م .
- ٧- السيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجية القوة) " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ٨- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس) " ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٩- إيلين وديع فرج : " التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم) " ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ١٠- بشار خضير صالح : " تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية في تحسين مهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢١ م .
- ١١- جمال إسماعيل النمكي : " الإعداد البدني " ، الطبعة الثالثة ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠١٢ م .

- ١٢- حسن أحمد الجبالي : " الفروق الفردية في القدرات العقلية " ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٣- حمدي أحمد علي : " التدريب الرياضي أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ١٤- ريسان خريبط مجيد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
- ١٥- زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم : " طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية) " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٦- عبد الحميد أحمد شرف : " التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق " ، الطبعة الثالثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٧- عبدالستار حسن الطرف : " ألعاب المضرب " ، الطبعة الثانية ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٨ م .
- ١٨- عبده علي نصيف : " البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١٩- عصام أحمد أبو جميل : " التدريب في الأنشطة الرياضية " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٥ م .
- ٢٠- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٢١- علي جلال الدين : " الدقة " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٢- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٣- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٤- عماد الدين عباس أبو زيد : " التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .

- ٢٥- عويس علي الجبالي : " التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق " الطبعة الثانية ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٦- فاطمه محمد علاء الدين : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء الجملة الإجبارية لناشئات جمباز الأيروبيك " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٢م .
- ٢٧- ليلي السيد فرحات : " القياس والاختبار في التربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٨- مبارك رضا ، عبد الرضا الغريب : " موسوعة ألعاب المضرب (التنس - الإسكواش) " ، ٢٠٠٦م .
- ٢٩- محمد أحمد عبده خليل : " مدخل في التدريب الرياضي " ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
- ٣٠- محمد أنور عثمان : " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩م .
- ٣١- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : " التدريب العرضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ٣٢- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٣٣- محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٣٤- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسري معاني : " موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨م .
- ٣٥- محمد علي ابراهيم : " تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على الاداء المهارى لناشئ حراس مرمى كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه دمياط ، ٢٠١٨م .
- ٣٦- محمد لطفي السيد : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م .
- ٣٧- محمود أحمد عبد الرازق : " تأثير تدريبات القدرات التوافقية على مستوى أداء الجملة الحركية هيان جودان (Heian Godan) لبراعم رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠٢١م .

- ٣٨- مدحت صالح سيد : " إستراتيجيات التدريب الرياضى للناشئين " ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩ م .
- ٣٩- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠ م .
- ٤٠- منة الله فضلون طه : " تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٢٢ م .
- ٤١- منى جوده ، ألفت أحمد هلال : " ألعاب المضرب (تنس المضرب الخشبي ، التنس الأرضي) " ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧ م .
- ٤٢- وجدى مصطفى الفاتح : " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي " ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، ٢٠١٤ م .
- ٤٣- يسرا صلاح محمد : " برنامج بإستخدام التدريبات التوافقية علي تطوير الكفاءة الفسيولوجية والبدنية والأداء المهارى في تنس الطاولة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٩ م .
- ٤٤- يوهانس ريه: " مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة - التوافق الحركي والتكنيك الرياضي " ، المعهد العام الألماني للتربية الرياضية ، ترجمة " يورغن شلايف " ، ليبزغ ، ألمانيا الديمقراطية ، ٢٠١٨ م .

المراجع الأجنبية :

- 45- Agnienszka Jadach : " **Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player** ", Team games in Physical Education and sport, Poland, 20١5.
- 46- Case Leanne : " Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series ", Gallagher & Mundy Co ., Hong Kong ,2007 .
- 47- Corbin Ruth Lindsey : " Concepts of physical fitness " , 6th ed, WM. C. Bvonn publishers, Library of congress, U.S.A, 2018 .
- 48- Dietrich Harre : " principles of sport training " , human kinetics, united states tennis associations, new York, USA, 2017 .

- 49- Eleni Zetou, Nikolas Vernadakis, Marina Tsetseli, Antonis Kampas, Maria Michalopoulou : " The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills ", A peer reviewed journal of sports, published by the United States Sports Academy , 2014 .
- 50- Glasauer Gery : " Coordination straining in basketball " , von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR. Kovac, Hamburrg, 2013
- 51- Jim brown : " Tennis steps to success ", copyright 3rd, leisure press & human kinetics publisher, 2007 .
- 52- Julius Kasa : " Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games ", Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slava, Slovakia, 2015 .
- 53- Neumaier Dariuz : " Coordinatieves Anforderung sprofil and Coordination straining, sport ", Buch straub, koln, pedford Row, London W cir 4JH, 2013 .
- 54- Poul Routart : " Complete conditioning for tennis ", human kinetics, united states tennis associations, 2017 .
- 55- Raczek Jack : " Learning and coordination skills ", Rivista culture sportive, Roma, 2009 .
- 56- Stainistaw Henry : " level coordination ability for players teams games in physical education sport ", research quarter, vol .(22) Team games in Physical Education and sport, Poland, 2015 .
- 57- Teresa Zwierko : " Motor coordination level of young playmakers in Basketball ", Team games in Physical Education and sport, Poland, 2015.

- 58-** Vladimir Liakh, Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkows : " Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16 -19) ", Human Movement, Poland, 2014 .
- 59-** Walter Gerard : " Your book of lawn tennis " , feiber and faber limited London, 2007 .
- 60-** Willam, E. Prentice : " Fitness and Wellness Life ", Mc Graw-Hill Companies, Inc, 7th ed, U.S.A.,2019.