

تأثير تمارين التوقع الحركي لتطوير مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة

م.م زينة وجدان جبار¹ ا.د غادة محمود جاسم²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ ghoda76@uomustansiriyah.edu.iq, ² zinawjdan@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة المختلفة بما فيها الجوانب الرياضية بغية إعداد الفرد إعداداً شاملاً مترناً للوصول الى المستويات العليا وتأثير هذه التمارين على تطوير تعلمها للاعب والتي يجب ان تشبه ظروف المباراة وبعد التوقع الحركي "من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ولذلك يؤدي دوراً مهماً ورئيسياً في الفعاليات المختلفة لارتباطه بالتصور الصحيح للحركة. مشكلة البحث هل ان التمارين الخاصة للتوقع الحركي ستعمل على تحسين وتطوير مهارة الارسال لدى اللاعبين في لعبة الريشة الطائرة يهدف البحث التعرف على تأثير التمارين الخاصة للتوقع الحركي لدى لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية لملائمتها لطبيعة المشكلة. مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة وعددهم (4) لاعب ما بنسبة (100%) والجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة. التجربة الاستطلاعية: تعد دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث للتعرف على السليبيات و المعوقات التي قد تواجه الباحثان في تنفيذ التجربة الرئيسية . التجربة الرئيسية: تم البدء بأعداد المنهج التعليمي قام الباحثان بالاطلاع على المنهج التعليمي والتدريبي المتبع من قبل المدرب منتخب الجامعة في لعبة الريشة الطائرة للتعرف على المفردات وتطبيقها على اللاعبين. ان جميع الاختبارات البعدية أظهرت تطوراً نسبة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة الارسال . وفي المهارة أعلاه كانت هنالك فروقاً معنوية وتطوراً (50.20%) وهو يبين مقدار تأثير التمارين الموضوعة لتحسين المهارة. الخاتمة ففي الاستنتاجات أثبتت التمارين الموضوعة من قبل الباحثان تحسين مهارة الارسال لدى عينة البحث. التوصيات إجراء دراسة مشابهة لعينات و فئات عمرية أخرى.

الكلمات المفتاحية: التوقع الحركي - تحسين مهارة الارسال - منتخب الجامعة المستنصرية - الريشة الطائرة.

1- المقدمة:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة المختلفة بما فيها الجوانب الرياضية بغية إعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً للوصول إلى المستويات العليا في الفعاليات الرياضية المختارة وبما أن إعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من وضع طرائق وأساليب تعليمية وتدريبية حديثة تهتم في تحسين الألعاب الرياضية كافة ولا سيما الريشة الطائرة التي تحتاج إلى تهيئة بدنية ومهارية وعقلية عالية، وإن اهتمام المختصين في تدريب مختلف الألعاب وخاصة لعبة الريشة الطائرة قد قضاوا زمناً طويلاً في التركيز على الجوانب البدنية والمهارية ووضعوا برامج ووحدات تسعى لتطويرها، في حين أن التدريب الذهني لم يأخذ حقه الكامل في الوحدات التدريبية والتعليمية، إذ إن لعبة الريشة الطائرة تعتمد على عنصر السرعة والقوة المفاجئ في مهاراتها وخططها وإن يسير اللعب فيها بصورة انسيابية من خلال حاجتها إلى التوقع الدائم للمواقف المتغيرة للمنافس وذلك نتيجة توافر تمرينات لاكتساب وتعلم المهارات في لعبة الريشة الطائرة لفئات مختلفة. وتأثير هذه التمرينات على تطوير تعلمها للاعب والتي يجب أن تشبه ظروف المباراة . ويعد التوقع الحركي "من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ولذلك يؤدي دوراً مهماً ورئيسياً في الفعاليات المختلفة لارتباطه بالتصور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة وانسيابيتها وتزداد أهمية التوقع الحركي في المجالات والألعاب الزوجية كالمصارعة و الملاكمة والمبارزة والتنس وسيما أداء الحركات المركبة لتنفيذ الخطط من الدفاع للهجوم "(أميرة عبد الله: 2020، ص48). تكمن أهمية البحث يتناول البحث موضوعاً يخص القائمين بالعملية التدريبية من خلال قيام الباحثان بأعداد تمرينات خاصة للتوقع الحركي لتحسين اللاعبين مهارة الارسال في لعبة الريشة الطائرة وصولاً بهم إلى المستوى المطلوب لتحقيق الهدف الرئيس في عملية التطور والاهتمام بمستوى القاعدة الواسعة للاعبين كونهم من دعائم الوصول إلى المستويات العليا في لعبة الريشة الطائرة لأن التوقع الحركي هو استيعاب كامل للحركات المختلفة وهو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي

تليها أي المعرفة المسبقة للحركات . فالتوقع هو تحضير ذهني مسبق واستيعاب للواجب الحركي ويكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح. وإن ندرة البحوث والدراسات وقلة المعلومات المتوفرة في مجال التوقع الحركي شجع الباحثان في هذه الدراسة تحديد الأبعاد من أجل المساعدة في تحسين مستوى اللعبة من خلال إدخال تمارين خاصة للتوقع الحركي في الوحدات التدريبية لتحسين مهارة الارسال في لعبة الريشة الطائرة، كذلك نستنتج لدينا الحاجة إلى التوقع في تحديد هذه الحركات وكيفية التعامل معها واكتشاف اتجاهها والاحتمالات البديلة حتى وصول اللاعب إلى القرار بالسلوك الذي يؤديه.

مشكلة البحث في التساؤل التالي:

هل أن التمرينات الخاصة للتوقع الحركي ستعمل على تحسين وتطوير مهارة الارسال لدى اللاعبين في لعبة الريشة الطائرة .

هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة للتوقع الحركي في تطوير مهارة الارسال لدى لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة.

فرض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارة الارسال للعبة الريشة الطائرة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة.

المجال الزمني: 2024/10/1 الى 2025/2/15

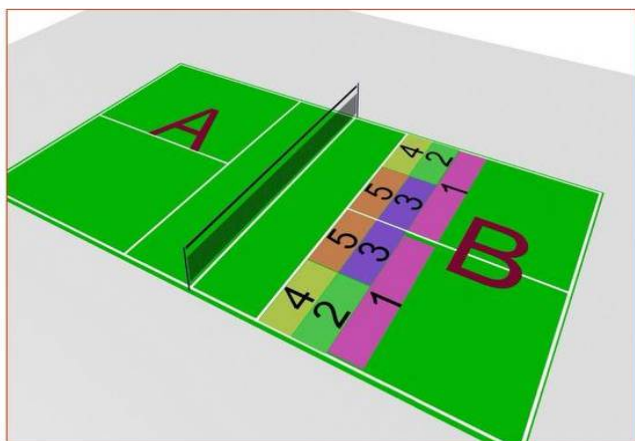
المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2- إجراءات البحث:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية لملائمتها لطبيعة المشكلة.

2- 2 مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة وعددهم (4) لاعب ما بنسبة (100%) . وقد ركزت الباحثان عند اختيارهم

-يعطي صفر للريشة التي تسقط خارج المنطقة المحددة.
-الريشة التي تسقط على الخط بين منطقتين تعطي الدرجة الأعلى.



الشكل (1) يوضح اختبار الارسال القصير للعب الفردي بالريشة الطائرة
2-3-4 التجربة الاستطلاعية: وتعد دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث للتعرف على السليبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان في تنفيذ التجربة الرئيسية .

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2024/10/15 الساعة الثانية مساءً على (4) لاعبين هم عينة البحث وذلك للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات لهم وإعداد أماكن التدريب وصلاحيات وتنظيم الأدوات والأجهزة وكفاءة فريق العمل المساعد ومعايير أجهزة القياس المستخدمة في اختبارات البحث، وحساب وتقدير الزمن الكلي في تنفيذ الاختبارات لكل لاعب لمعرفة الزمن الكلي والوحدة التدريبية.

2-3-5 الاختبارات القبليّة: اجري الباحثان الاختبارات القبليّة اي قبل تطبيق تمرينات التوقع الحركي ضمن مفردات المنهج التدريبي الخاص باحثان أجريت الاختبارات القبليّة في يوم الخميس المصادف 2024/10/17 على القاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2-3-6 التجربة الرئيسية: تم البدء بأعداد المنهج التدريبي قامت الباحثان بالاطلاع على المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب منتخب الجامعة في لعبة الريشة الطائرة للتعرف على المفردات وتطبيقها على اللاعبين الذي سيطبق على عينة

للعينة على لاعبي منتخب الجامعة المستنصرية للريشة الطائرة، ومن المنضبطين في العملية التدريبية والمشاركين في البطولات السابقة للريشة الطائرة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المراجع العربية والأجنبية، استمارات تسجيل نتائج الاختبارات، استمارات تفريغ البيانات للاختبارات والقياسات، شبكة الانترنت، استمارة الوحدة التدريبية).

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث: (ريشة طائرة، مضارب ريشة، شبكة، ملعب مخطط بشكل رسمي، صافرة، جهاز لابتوب نوع (FUJTSU).

2-3-2 إجراءات البحث الميدانية: تعد الاختبارات احد وسائل التقويم والقياس والتشخيص و التوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ويشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعة (كمال ومحمد صبحي، 1977).

2-3-3 اختبار الارسال للعبة الريشة الطائرة:

الغرض من الاختبار: اختبار تحسين مهارة الارسال.
الإجراءات: تقسم منطقة الارسال من خط الارسال الأمامي الى خمسة مناطق حسب القياسات التالية:

المنطقة الأولى: (25سم-259سم) ومن ثم تم تقسم الى منطقتين متساويتين كل منطقة (25سم-129.5سم).
المنطقة الثانية: تليها مباشرة بعد المنطقة الثانية وبقياس (35سم-259سم) ومن ثم تم تقسم الى منطقتين متساويتين كل منطقة (35سم-129.5سم).

المنطقة الثالثة: تكون مباشر بعد المنطقة الثانية وبقياس (40سم-259سم) وكما موضح في الرسم ادناه وترقم المناطق حسب الدرجات المخصصة لها . يوضع حبل بارتفاع (25سم) فوق الشبكة مبلّرة، ويقوم المختبر بأداء (10محاولات) (5 من كل جهة) على ان تمر الريشة من تحت الحبل.

كيفية احتساب الدرجات:

-تسجل للمختبر الدرجة المحددة للمنطقة المحددة التي تسقط عليها الريشة كما موضح في الرسم ادناه.

مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (4) ونظورا (50.20%) وهو يبين مقدار تأثير التمرينات الموضوعة لتحسين المهارة.

4- الخاتمة:

توصلت الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

- 1- أثبتت التمرينات الموضوعة من قبل الباحثان تحسين مهارة الارسال لدى عينة البحث.
- 2- معدلات نسبة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت لصالح الاختبار البعدي.
- 3- ان التوقع الحركي له أهمية كبيرة للاعب لكونه يعتبر من المهارات العقلية في معرفة اداء اللاعب المنافس أو مكان تنفيذ المهارة

فيما توصي الباحثان بالتالي:

- 1- إجراء دراسة مشابهة لعينات وفئات عمرية أخرى
- 2- العمل على أغناء المراكز التدريبية بالأوت والوسائل المساعدة بشكل يساهم بتطوير اللاعبين.
- 3- على المدربين التركيز والتأكيد على تمارين التوقع الحركي في المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لخصوصية أهميته .

المصادر:

- [1] كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها- الأسس النظرية - الأعداد البدني - طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1977).
- [2] مريم عبد الستار، عادل الغزي؛ تأثير تمرينات التوقع الحركي لتطوير مهارتي الضربة الأمامية والخلفية لدى لاعبي التنس بأعمار (12-14) سنة.
- [3] مروان عبد الحميد، وسام صلاح؛ بناء وتقنين اختبار الارسال القصير للعب الفردي بالريشة الطائرة فئة (15-17) سنة: (مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، 2022).

البحث في المجموعة التجريبية بعد ان تعرف الباحثان على الطرائق المستخدمة من قبل المدرب قمنا بوضع وحدات تدريبيه راعت فيها اسلوب التسلسل والترج ويكرر المادة على اللاعب بأسلوب مختلف يبعد عنه الملل ويتجنب السرد الكثير من خلال اطلاع الباحثان على الكثير من البحوث والمصادر المتوفرة قائمة بأعداد منهج التمرينات الخاصة ولمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع كل وحدة (45) دقيقة من الساعة (4:00) ولغاية (5:00) لكون الوحدة التدريبية للاعبين من الساعة (3:00) الى (5:00) عصراً من يوم الأحد المصادف 2024/10/20 ولغاية 2024/12/20 .

2- 3-7 الاختبارات البعدية: بعد ان أجريت الباحثان

الاختبارات القبليّة ضمن مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المنتخب في لعبة الريشة الطائرة قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد وإرشادات وتعليمات في تنفيذ الاختبارات بتاريخ 2025/1/2. إذ تتألف مجموعة البحث من مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية من اجل إتمام الاختبار وحرص الباحثان على الالتزام بتهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبليّة .

2- 3-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الاحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3- 1 عرض قيم فروق المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة الارسال في

لعبة الريشة الطائرة وتحليلها:

الجدول (1) يبين نتائج الاختبارات البعدية والقبليّة ونسبة التطور في مهارة الارسال.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	ف-س	ه-س	قيمة t	النتيجة
مهارة الارسال	القبلي	11.50	2.360	-1.40	1.60	3.533	معنوي
	البعدي	13.70	1.380				

الجدول (1) يبين ان جميع الاختبارات البعدية أظهرت تطورا نسبة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة الارسال.

وفي المهارة أعلاه كانت هنالك فروقا معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لكون ان القيمة (ت) الجدولية البالغة (2.78) تحت

الملاحق:

الملحق (1) يوضح جزء من التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .

تمرين رقم (1)

(يستخدم جزء من الملعب توضع فيه أرقام مبعثرة من (1-10) يقف اللاعب في نهاية خط الملعب و يقف المدرب بالجهة المقابلة يحمل بيديه الأرقام يقوم بإعطاء إشارة أو النطق برقم معين نوع من الخداع إذ يقوم اللاعب بالانتباه والتركيز على حركة المدرب والتنبؤ بالرقم الذي سوفه يشار إليه من المدرب عن طريق رفع أشارت الرقم أو النطق بهي إذ يقوم اللاعب التوجه فوق الرقم ويتكرر هذا التمرين).

التمرين رقم (2)

(استخدام لوح الكتروني مربوط عليا مجموعه من الإضاءة مختلفة الألوان وبسرعة فوق المتوسط يتم التحكم بهي من خلال ريمونت بيد المدرب يقف اللاعب أمام اللوح بوضع الاستعداد وعند اشتعال اي لون من ألوح يقوم اللاعب بلمسه بيده الضاربة وبسرعة ويتكرر هذا التمرين)

التمرين رقم (3)

(يقف اللاعب داخل الملعب ويقف بوضعية اللعب معتصم العينين وبيده مضرب ويقف المدرب بالجهة المقابلة يقوم بضربة الارسال داخل الملعب نحو اللاعب إذ يقوم اللاعب بتوقع اتجاه ومكان سقوط الريشة في الملعب يتكرر هذا التمرين) .

