



تأثير تمرينات نوعية في تطوير بعض القدرات التوافقية ودقة أداء الضرب الساحق من القفز المتتابع للاعبين بالريشة الطائرة

The effect of qualitative exercises in the development of some compatibility capabilities and the accuracy of the performance of smash of lateral jump among Badminton young players

أ. د ماهر عبد الحمزة حردان العلواني
habobealiraqi67@gmail.com

الملخص

جاءت أهمية البحث في التعرف على تأثير التمرينات النوعية المعدة لتطوير بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع بالريشة الطائرة والتي تعد من المهارات الهجومية الأساسية والحاسمة في نجاح أدائها لصعوبتها والخداع الكبير الذي تحققه هذه المهارة في حسم نقاط منافسات هذه اللعبة . وكانت أهداف البحث هي:

- وضع تمرينات نوعية مقترحة لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين بالريشة الطائرة والتعرف على تأثير التمرينات النوعية المعدة في تطويرها ومعرفة العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع للاعبين بالريشة الطائرة . وجاءت فروض البحث كما يأتي: - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعيدة - توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرات التوافقية ودقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع للاعبين بالريشة الطائرة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف وطبيعة البحث بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث كانت عينة البحث وهي ذاتها مجتمع البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث جاء بالاستنتاج:

إن التمرينات النوعية المعدة التي اعتمدها الباحث قد عملت على تطوير القدرات التوافقية والذي انعكس إيجابيا في تطوير دقة الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من القفز الجانبي للاعبين بالريشة الطائرة.

ويوصي الباحث بضرورة التأكيد على تطوير القدرات التوافقية في المراحل الأولى من التدريب واستخدام التمرينات المركبة بدنيا - حركيا له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات التوافقية ومنها تطوير الأداء المهارى

ABSTRACT

The research significance was to identify the effect of specific exercises designed to develop some compatibility abilities and their relationship to the accuracy of the performance of the skill of smash of lateral p jump, which is one of the basic offensive

skills and decisive in the success of the performance of the difficulty and the great deception achieved by this skill in resolving the points of competition of this game. The research objectives were to set qualitative proposed exercises to develop some compatibility capabilities among badminton young players and to identify the effect of the qualitative exercises prepared in their development and identify developed in develop the relationship between compatibility capabilities and accuracy of performance of the skill of smash of lateral jump among badminton young players. The research hypothesis was that there are differences of significant significance between the pre and posttests of the research sample and for the favor of posttests - there is a significant correlation between the compatibility capabilities and accuracy of performance of the skill of smash of lateral jump among badminton young players.

The researcher used the experimental approach to suit the objectives and nature of the research with the design of the one group with the pre and posttests. The research sample is the same as the research community, which is (8) players in light of the results, the researcher concluded that the specific qualitative exercises adopted have worked on the development of compatibility abilities, which has been reflected positively in the development of technical accuracy of the skill of smash of the lateral jump among badminton young players.

The researcher recommends the need to emphasize the development of compatibility capabilities in the early stages of training and the use of physical-motor exercises which have a positive impact in the development of compatibility capabilities, including the development of skill performance.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من أجل الوصول إلى المستويات العليا بالأداء الفني ، فإنه من الواجب السعي في البحث عن كل ما هو مبتكر وجديد من وسائل وأدوات علمية يمكن ان تحقق لنا الهدف ، لذا فإن المستويات الرياضية قفزت بالتطور بشكل واضح وسريع لاسيما لعبة الريشة الطائرة التي تعد من الألعاب الرياضية المحببة والبسيطة كونها يمكن ممارستها في اغلب الأماكن ، ويعتبر اعتماد لعبة الريشة الطائرة في الدورات الأولمبية دافع لأغلب الدول في العالم ان تعمل على إعداد فرقها بالمستوى العالي من أجل الفوز في البطولات والمنافسات والحصول على الأوسمة الرياضية .

ومن خلال ذلك بدأ التنافس في ابتكار الأسس العلمية الحديثة من خلال الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء فنيا وبدنيا وحركيا ، وكذلك يتطلب الأداء القدرات البدنية التوافقية التي تعد إحدى مكونات إعداد اللاعب الجيد في لعبة الريشة الطائرة وتعتبر العامل الحاسم في كسب المنافسة وبشكل خاص عندما يتساوى الأداء بين اللاعبين، وبما أن كل مهارة من مهارات لعبة الريشة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من القدرات التوافقية كان لابد على المدربين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بقدرات توافقية عالية قادر على تحسين مستواه الفني والخططي فضلا عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مهارة الضرب الساق تتطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي المطلوب .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على تأثير التمرينات النوعية المعدة لتطوير بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساق من القفز المتتابع بالريشة الطائرة والتي تعد من المهارات الهجومية الأساسية والحاسمة في حسم نقاط منافسات لعبة الريشة الطائرة .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الميدانية والمتابعة للباحث لأغلب منافسات لعبة الريشة الطائرة وبشكل خاص بطولات الجامعات لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات التوافقية لدى العديد من اللاعبين ، وضعف الاهتمام بها من قبل اغلب المدربين ، علما أنها من المتطلبات الأساسية للاعب الريشة الطائرة ، مما حدا بالباحث الخوض في هذه المشكلة عن طريق إعداد التمرينات النوعية المعدة على وفق المتطلبات المحددة في تطوير بعض القدرات التوافقية وإيجاد العلاقة لهذه القدرات التوافقية بدقة الأداء لمهارة الضرب الساق من القفز المتتابع بالريشة الطائرة ، كون المهارة تحتاج الى امتلاك قدرات تسهم في نجاح أدائها لصعوبتها والخداع الكبير الذي تحققه هذه المهارة ، إسهاما منا في المساعدة ببعض الخطوات الأساسية للنهوض بمستوى اللعبة المتكامل للأداء الفني العالي للاعبين .

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات نوعية لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة .
2. التعرف على تأثير التمرينات النوعية المعدة في تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة .
3. التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة الأداء لمهارة الضرب الساق من القفز المتتابع للاعبين منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة .

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد علاقة ارتباط معنوية بين القدرات التوافقية ودقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع للاعبين منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة .

مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة للموسم 2023 - 2024.
- المجال الزماني: المدة من 2023/11/1 ولغاية 2024/ 2 /20.
- المجال المكاني :القاعة الرياضية للألعاب الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

5-1 تحديد المصطلحات:

1. التمرينات النوعية: " هي جزء من الوحدة التدريبية الغرض منها الوصول باللاعب لأفضل مستوى ممكن في الأداء ، ومن خلالها يمكن لنا تطوير القدرات البدنية والحركية
2. القدرات التوافقية: " هي إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة والتي تسهم في تطوير المهارات الحركية والبدنية والارتقاء بها .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف وطبيعة البحث بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعة أولى ومن ثم يتم إدخال المتغير التجريبي على الوحدات التدريبية لعينة البحث وبعد نهاية مدة التطبيق يصار إلى القيام بأجراء اختبار بعدي لعينة البحث ويتم احتساب الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

2-2 عينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبين منتخب جامعة بابل واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي على أساسها تتحقق أهداف البحث وهي ذاتها مجتمع البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين .

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

1-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. ملعب للريشة الطائرة قانوني بواقع ملعبين .
2. ريش قانونية نوع يونكس بلاستيكية عدد (20) علبة .
3. مضارب للعبة الريشة الطائرة عدد 10 .

4. شريط لاصق ملون .
5. شريط قياس .
6. كرات طبية أوزان متنوعه (كغم 1-3) عدد (8) .
7. حبل قفز عدد 8 .
8. شواخص ومونع بلاستيكية بواقع 10 لكل نوع .
9. صناديق خشبية متنوعة الارتفاعات .
- 10.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. الاختبارات والقياس .
3. المقابلات الشخصية .
4. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين .
5. استمارة استبانة لتحديد أهم القدرات التوافقية والاختبارات الخاصة بها .

2-4-2 تحديد متغيرات البحث :

2-4-1 تحديد القدرات التوافقية :

لغرض تحديد أهم القدرات التوافقية الملائمة للبحث قام الباحث بتنظيم استمارة إستبانة تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب الرياضي و الاختبارات والقياس- الريشة الطائرة) لأخذ آرائهم في تحديد أهم القدرات التوافقية ، وبعد تفريغ البيانات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة (90%) فأكثر " يحق للباحث في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره لتحديد المؤشرات (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 ص366) . والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول(1)

نسب اتفاق الخبراء في تحديد أهم القدرات الحركية

ت	القدرات التوافقية	الدرجة الكلية	نسبة الاتفاق	التأشير
1	القدرة الانفجارية للرجلين	25	%100	√
2	القدرة الانفجارية للذراعين	25	%100	√
3	السرعة الحركية	25	%100	√
7	الرشاقة	25	%100	√

2-4-2 ترشيح اختبارات القدرات الحركية:

في ضوء نتائج استمارة الاستبانة التي تم من خلالها تحديد القدرات الحركية للبحث ، تم إعداد استمارة إستبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول ترشيح أهم الاختبارات للقدرات الحركية المختارة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب الرياضي و الاختبارات والقياس) ، وتم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (90%) فأكثر ، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

نسب اتفاق الخبراء على اختبارات القدرات التوافقية المرشحة

ت	القدرات التوافقية	الاختبارات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	الإشارة
1	القدرة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة (1-2) كغم بيد واحدة من الوقوف	25	% 100	√
2	القدرة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الحركة	25	% 100	√
3	الرشاقة	اختبار الجري المكوكي (8)	25	%100	√
4	السرعة الحركية	سرعة حركة اللاعب من الاستعداد الى الامام والى الخلف المنطقة الخلفية للملعب	25	%100	√

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-5-2 اختبار الجري المكوكي (8) :

2-5-2 اختبار السرعة الحركية للضرب الساحق :

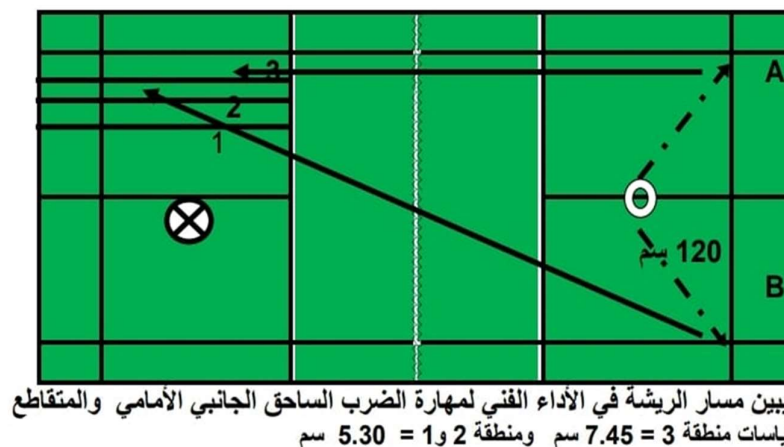
3-5-2 اختبار القدرة الانفجارية للذراع :

4-5-2 اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (الوثب العمودي من الحركة) :

5-5-2 اختبار مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع : (ماهر العلواني 2009)

الشكل (1)

اختبار الضرب الساحق من القفز الأمامي (A) والمتقاطع (B) SMASH



الغرض من الاختبار: هو لقياس دقة الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق المتتابع الجانبي المستقيم و المتقاطع يكون اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي حيث الاستعداد لأداء المهارة وتكون الفتحة مابين القدمين هي (60 سم أو بما يلائم اللاعب).

يتم عرض الحالة وأداءها من قبل اللاعب قبل تنفيذه للاختبار –

يقوم المدرب بإرسال الريش إلى اللاعب وحسب المنطقة المراد أداء المهارة منها وكما مبينة في الشكل (23) .

يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق الجانبي الأمامي كما في الشكل (23) (A) أو المتقاطع (B) .

عدد المحاولات هي خمس محاولات ودرجة الاختبار تصبح من (15) لان لكل محاولة درجة من ثلاثة (3 ، 2 ، 1) هذه الفقرة تشمل الاختبارات كما محددة مناطقها في الشكل (1) .

6-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مشابهة للتجربة الحقيقية (وجيه محجوب، 2002 ص 84) من اجل الوقوف والتعرف على اهم السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسة ، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق والقياسات المطلوبه ، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث .

حيث تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم لاعبان اثنان ومن عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2023/ 11 /1 .

7-2 إجراءات البحث:

1-7-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق 2023/11/5 ، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من اجل تحقيق الظروف ذاتها عند إجراء الاختبارات البعديّة .

2-7-2 تنفيذ التجربة:

استخدم الباحث التمرينات النوعية والدقيقة (وفق الهدف المراد تحقيقه) لتطوير بعض القدرات التوافقية من خلال استخدام بعض التمرينات المعدة من قبل الباحث وفق القوة الارتدادية والتي تقوم بأدائها عينة البحث ، حيث كانت المدة للتطبيق هي (8) أسابيع وكان عدد الوحدات التدريبية (32) وحدة تدريبية بمعدل أربعة وحدات أسبوعياً للأحد والأثنين والأربعاء والخميس) ، وقد بدأ تنفيذ تطبيق التمرينات النوعية على (عينة البحث) في يوم الأربعاء الموافق 8/ 11/ 2023 ولغاية يوم الخميس الموافق 2024/1/11 ، إذ استخدم الباحث الأسلوب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في الوحدات التدريبية المعطاة للاعبين، وكان تموج الحمل (3-1)، وتمت مراعاة تنفيذ الشدة المعطاة وفترات الراحة وزمن التنفيذ لمفردات التمرينات النوعية المعدة .

2-7-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث يوم الاثنين الموافق 2024/1/15 وقد راعى الباحث تهيئة الظروف ذاتها التي أجريت بها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد والأدوات التي المستخدمة ، وفي يوم الثلاثاء الموافق 2024/1/16 تم إجراء اختبارات لمهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع على عينة البحث لغرض إيجاد العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع للاعبي منتخب جامعة بابل بالريشة الطائرة .

2-8 الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة النتائج:

- قانون النسبة المئوية
- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان):
- اختبار (ولكوكسن).

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث لاختبارات القدرات الحركية باستخدام اختبار ولكوكسن ومناقشتها:

3-1-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين

الاختبارات	عينة البحث			قيمة (و) المحتسبة	قيمة (و) الجدولية	الدالة
	< (و)	> (و)	2ن			
اختبار القدرة الانفجارية للذراعين	55	صفر	10	صفر	10	معنوي

يبين الجدول (3) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (صفر) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=8) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

2-1-3 اختبار القدرة الانفجارية للرجلين:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين

الاختبارات	عينة البحث			قيمة (و) المحتسبة	قيمة (و) الجدولية	الدالة
	< (و)	> (و)	2ن			
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	52	3	10	3	10	معنوي

يبين الجدول (4) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (3) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد العينة (ن=8) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

3-1-3 اختبار السرعة الحركية:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في اختبار السرعة الحركية

الاختبارات	عينة البحث			قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	الدالة
	< (و)	> (و)	2ن			
اختبار السرعة الحركية	50	5	10	5	10	معنوي

يبين الجدول (5) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (5) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد العينة (ن=8) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

الجدول (6)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في اختبار الرشاقة

الاختبارات	عينة البحث			قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	الدالة
	< (و)	> (و)	2ن			
اختبار الرشاقة	54	1	10	1	10	معنوي

3-1-5 اختبار الرشاقة:

يبين الجدول (6) أن قيمة اصغر (و) المحتسبة بلغت (1) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد العينة (ن=8) والتي تبلغ قيمتها (8) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث :

من جراء العرض والتحليل المبينة في الجداول (3 ، 4 ، 5 ، 6) على التوالي أظهرت النتائج بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية ولصالح الاختبار البعدى. ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات التمرينات المعدة التي وضعها الباحث لكي تطبق بالشكل العلمي والمدرس وفقا لأهداف البحث والذي ركز على اساس التنفيذ لواجبات هذه التمرينات على عينة البحث خلال المدة التدريبية والتي اعتمد في تطبيقها على التكرارات والشدة التي وضعت على اساس المستوى لأفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات والمجاميع ، وان التمرينات التي احتوتها الوحدات التدريبية هي مركبة من القدرات التوافقية المصاحبة لأداء

مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع بلعبة الريشة الطائرة وهي التمرينات المركبة بين النشاط البدني- الحركي والمهارة المراد تطويرها ، إذ أن هذه التمرينات المعدة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب أن يتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات ، إذ إن " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم (مفتي إبراهيم حمادة، 1994 ص23).

فضلاً عن التوزيع لحمل التدريب والتدرج به بحيث يتناسب مع المستوى للاعبين كما وان التمرينات التي أخذت حيزاً من الوقت المخصص للوحدات التدريبية وبشكل خاص القسم الرئيسي أدى إلى التأثير الفاعل في رفع المستوى للاعب في القدرات الأخرى لاسيما السرعة والقوة والرشاقة (Matviev L.P Theorie ; 1981,P203)

كما وان التنوع في أسلوب الاستخدام للتمرينات أدى إلى زيادة الدافعية لدى اللاعبين نحو الأداء الأفضل كون للتمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقاً إلى التدريب والتحفيز وبحسب نوع التمرين .

ويعزو الباحث سبب التطور الذي تحقق لدى عينة البحث في تطوير القدرات التوافقية إلى فاعلية التمرينات النوعية المقترحة الموضوعية لهذا الغرض ، إذ أن التمرينات النوعية ليست وسيلة بديلة وإنما هي وسيلة مهمة لا يمكن الاستغناء عنها ولها الدور الفاعل في فترة الإعداد الخاص.

فضلاً عن ذلك استخدام الشدة والتكرارات بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت (4) وحدات أسبوعياً ساعدت وبشكل واضح في التطوير لدى أفراد عينة البحث .

3-5 عرض العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع للاختبار البعدي ومناقشتها.
3-5-2 عرض العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع لعينة البحث للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

قيم العلاقة بين القدرات التوافقية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق من القفز المتتابع لعينة البحث للاختبار البعدي .

ت	القدرات التوافقية	(ر) المحسوبة	الدالة
1	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين	0.745	معنوي
2	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	0.739	معنوي
3	السرعة الحركية	0.750	معنوي
4	الرشاقة	0.815	معنوي

*قيمة (ر) الجدولية (0.738) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول (7) قيم العلاقة بين القدرات التوافقية ودقة الضرب الساحق من القفز المتتابع بالريشة الطائرة للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين القدرة الانفجارية للذراعين ودقة الضرب الساحق (0.745) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة الضرب الساحق (0.739) وكانت قيمة معامل الارتباط بين السرعة الحركية والضرب الساحق قد بلغت (0.750) أما قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة الضرب الساحق فقد بلغت (0.815)

وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) والبالغة (0.738) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين صفة القدرة الانفجارية للذراعين والقدرة الانفجارية للرجلين وصفة الرشاقة وصفة السرعة الحركية كون قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات ودقة الضرب الساحق من القفز الجانبي بالريشة الطائرة.

ويعزو الباحث سبب الارتباط بين القدرات التوافقية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق من القفز الجانبي بالريشة الطائرة إلى فاعلية التمرينات النوعية المعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية القدرات التوافقية التي كانت لها علاقة ارتباط مع دقة اداء مهارة الضرب الساحق من القفز الجانبي .

وفضلا عن ذلك الاستخدام الصحيح لتوزيع الشدة للتمرينات النوعية والتكرارات مع مراعاة الراحة بين التمرينات عوامل ساعدت على تطوير القدرات التوافقية .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية:

1. أن لمفردات التمرينات النوعية المستخدمة الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات التوافقية ، إذ إنها تطورت بشكل واضح كما حصلنا عليه من فروق معنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.
2. إن التمرينات النوعية المعدة التي اعتمدها الباحث عملت على تطوير القدرات التوافقية والذي انعكس إيجابيا في تطوير دقة الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق من القفز الجانبي للاعبين بالريشة الطائرة.

2-4 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

1. التأكيد على تطوير القدرات التوافقية في المراحل الاولى من التدريب .
2. استخدام التمرينات النوعية المركبة بدنيا - حركيا له الأثر الايجابي في تطوير القدرات التوافقية ومنها تطوير الأداء المهاري .
3. إجراء بحوث ودراسات على قدرات توافقية أخرى لها من الأهمية في تنمية وتطوير ورفع مستوى الاداء للاعبين الريشة الطائرة بشكل خاص وألعاب المضرب بشكل عام .
4. تعميم نتائج هذا البحث على لاعبي فئة الشباب في العراق .
5. تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من اهمية في تطوير بعض القدرات التوافقية .

المصادر :

- مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان / القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النشر للطباعة / 2000 .
 - وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 .
 - وديع ياسين وحسن محمد ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث الترقية لرياضة ، الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1999 .
- Matviev L.P Theorie ; Adidahlike Telesne Vgchovy ,A sport, Paraha Olympic .1981,P203