تحديد مؤشر اختبار الدقة قبل وبعد الجهد البدني على نتائج بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الريشة الطائرة

م.د. اورد اسعد محمود/العراق. مديرية تربية البصرة

Awradasaadmkas@gmail.com

أ.د. مصطفى عبد الرحمن محمد/العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa1969abd@gmail.com

م.د. اياد اسعد مختاض/العراق. مديرية تربية البصرة

ayadasad@gmail.com

الملخص

أشتمل على خمس ابواب حيث تضمن الباب الاول التعريف بالبحث الذي تضمن المقدمة واهمية البحث وجاءت مشكلة البحث أن أحد أسباب الانخفاض في عدد النقاط يعود إلى الهبوط التدريجي في مستوى الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنيةاما الفصل الثالث فتضمن العينة والادوات والاختبارات المستخدمة في البحث اما الفصل الرابع فتضمن عرض ومناقشة النتائج وتحديد مؤشرالدقة ومناقشتة ام الفصل الخامس فتضمن الاستنتاجات والتوصيات ومن اهم الاستنتاجات مستوى عينة البحث لم يكن ضمن المستوى المطلوب مما أوحى إلينا أنهم لم يكونوا ضمن مستوى تدريب يعتمد على المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأداء. اما التوصيات – زيادة الاهتمام من قبل المعنيين بتتبع المتغيرات الفسيولوجية والبيو كيميائية لما لها من أهمية

كبيرة في أمداد العضلات بالطاقة وبالتالي حدوث الحركة .

الكلمات المفتاحية: اختبار الدقة ، الجهد البدني ، المتغيرات الوظيفية ، الريشة الطائرة

Determining the accuracy test index before and after physical effort on the results of some functional variables for badminton players

M.D. Asad Mahmoud/Iraq. Basra Education Directorate

Awradasaadmkas@gmail.com

Mr. Dr. Mustafa Abdul-Haman Muhammad/Iraq. Albasrah university. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

mustafa1969abd@gmail.com

M.D. Iyad Asaad Mukhdash/Iraq. Basra Education Directorate

ayadasad@gmail.com

Summary

It included five chapters, where the first chapter included a definition of the research, which included the introduction and the importance of the research. The research problem came that one of the reasons for the decrease in the number of points is due to the gradual decline in the level of functional competence and physical abilities. The third chapter included the sample, tools and tests used in the research, while the fourth chapter included presentation and discussion. The results and the determination of the accuracy indicator and its discussion or the fifth chapter included conclusions and recommendations, and one of the most important conclusions is that the level of the research sample was not within the required level, which suggested to us that they were not within a training level that depends on the physiological variables of performance. As for the recommendations - increasing the interest of those concerned

with tracking physiological and biochemical variables because of their importance

Great in supplying muscles with energy and thus movement

Key words: accuracy test, physical effort, functional variables, badminton

1- المقدمة:

وجب على الباحثين دراسة هذه المهارة قبل وبعد الجهد البدني من أجل تحليل قيم بعض المتغيرات الوظيفية التي تعتمد عليها هذه المهارة والتعرف على الفروقات أو الاختلافات الحاصلة في قيم بعض المتغيرات الوظيفية نتيجة تأثير الجهد البدني من أجل تجاوزها وتعزيز نقاط القوة والمحافظة عليها وتوضيحها للاعبين والمدربين سوية للوقوف على الحقائق العلمية التي تتميز بها هذه المهارة ليتسنى لنا تقوية هذه المهارة والاستفادة منها في تعزيز نتيجة المباراة.

وتجلت مشكلة البحث أن أحد أسباب الانخفاض في عدد النقاط يعود إلى الهبوط التدريجي في مستوى الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنية والمهارية وهذا ما نشأ من خلال استمرار حمل المباريات ومن هنا جاءت هذه الدراسة والتي تقضي بتحليل هذه المهارة من الناحية الوظيفية والمهارية قبل وبعد الجهد البدني من أجل التعرف على أفضل الطرق الاقتصادية لتنفيذ هذه المهارة وتحقيق أحسن النتائج

ويهدف البحث:

1- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات الوظيفية لاختبار دقة مهارة ضربة الابعاد الخليفة قبل أداء الجهد البدني وبعد أداء الجهد البدني لدى عينة البحث.

- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة البصرة في الريشة الطائرة للعام الدراسي 2021-2020

المجال الزماني: الفترة الواقعة من 3/12/ 2020 ولغاية 2021/3/25

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج التجريبي بأسلوب التغير في كم المتغيرات التجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينه البحث:

تم تحديد عينه البحث من لاعبو الريشة الطائرة لمنتخب جامعة البصرة للعام للدراسي 2020-2021 والبالغ عددهم (10) لاعبين .

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- شبكه المعلومات الدولية (شبكه الانترنت) .
- المصادر العربية والأجنبية.

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستعملة:

<u>الادوات:</u>

- ملعب الريشة .
- مضارب ريشة جديدة عدد (3) .
- ريش جديد .
- شريط قياس .
- شريط لاصق .
- استمارة معلومات .
- علامات لتأشير النقاط .
- حبل مثبت بأعمدة .
- ساعة مراقبة ضربات القلب(Cardio sport Heart Rate Monitors)
- جهاز (piko6) لقياس التهوية الرئوية عدد (1)

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

2-4-2-1 ساعة مراقبة ضربات القلب(Cardio Sport Heart Rate Monitors) نوع (Polar RCX 5)

وهي إحدى أجهزة تكنولوجيا التدريب الحديثة ، ولكل منها مواصفات خاصة ومميزات تختلف عن الأخرى حتى في عدد المتغيرات التي يمكن أن تقيسها كل ساعة إلا أن الباحث اخذ متغير مراقبة ضربات القلب أثناء الأداء والراحة

شكل (1) يوضح ساعة مراقبة ضربات القلب Polar RCX 5

2-4-2-2 جهاز (piko6) لقياس التهوية الرئوية

اصغر جهاز مختبري يقوم بقياس التهوية الرئوية من خلال قياسه لـ FEV في الراحة والجهد

شكل (2) صورة توضح جهاز(Piko6)

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً:- اختبار ضربة الابعاد الامامية (Forehand clear test)

- الغرض من الاختبار:

قياس القابلية على اداء ضربة الابعاد الامامية .

1- التهيؤ والادوات:

2- الاختبار:

أ- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطي وقتاً مناسباً للأحماء ثم يعطي كل مختبر (5) محاولات تجريبية .

ب- يقف المختبر في المنطقة المؤشرة .

ج- في اللحظة التي ترسل له الريشة من قبل المدرب يستطيع التحرك إذ كان هذا التحرك ضرورياً لا نجاح المحاولة ، وعليه ضرب الريشة بضربة ابعاد امامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المؤشرة بالدرجات د- يستطيع المختبر ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة كذلك اذا اعتقد المرسل أن ارساله غير صحيح ينادي (أعادة) ليقوم بأرسال آخر ولا تحتسب هذه المحاولة .

هـ- يعطي المتعلم (12) محاولة تحسب له افضل (10) محاولات فقط .

3- احتساب نقاط الاختبار:

أ- عطي المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50) سم بعد الخط الخلفي من الساحة .

ب- يعطي المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76) سم بين الخط الخلفي للساحة وبداية خط ساحة الارسال الزوجي البعيد .

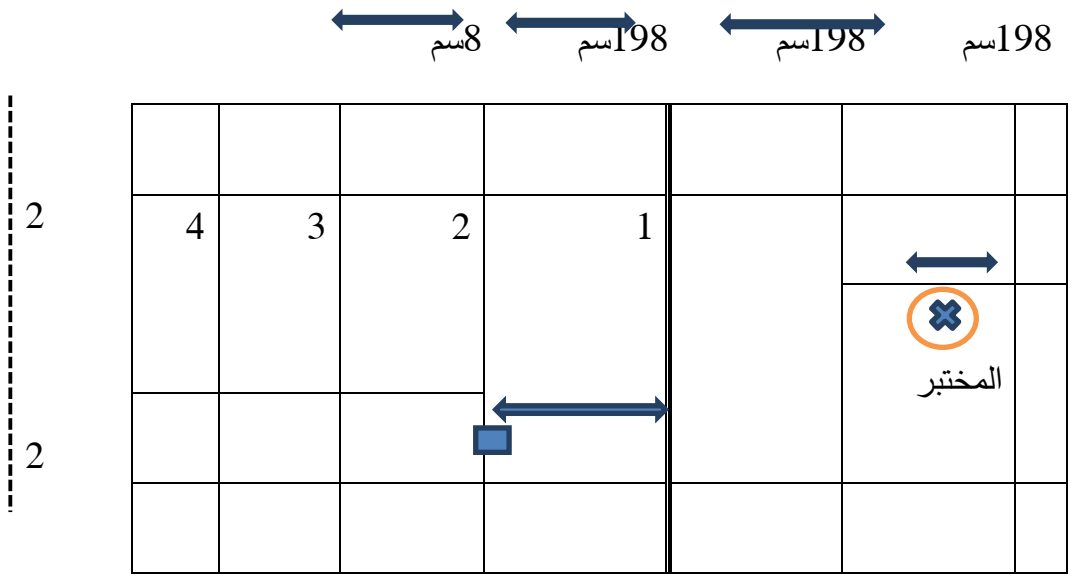
ج- عطي المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (70) سم بعد خط الارسال الزوجي البعيد .

د- عطي المتعلم (2) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (124) سم تبدأ من نهاية منطقة (4) نقاط وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل .

هـ- تعطي الدرجة الاعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة .

و- يكون الحد الاعلى من النقاط التي تستطيع المختبر من تسجيلها في أفضل (10) محاولات هي (50) نقطة .

الغرض الاختبار: قياس القابلية على اداء ضربة الابعاد الخلفية .



1- الادوات: - ملعب الريشة .- مضارب ريشة جديدة عدد (3) . - شريط قياس علامات لتأشير النقاط ستولد لوضع الريش (استخدام الريش بشكل مريح) .

2- الاختبار:

أ- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطي وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطي كل مختبر (5) محاولات تجريبية .

ب- يقف المختبر في المنطقة المؤشرة .

ج- يقوم المختبر بأرسال الريشة بحيث تصل الى جهة يسار المختبر (اذا كان ماسكاً مضربة بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة ابعاد خلفية من الاسفل لتعبر الشبكة ومحاولاً اسقاطها في المنطقة المؤشرة بالنقاط الاعلى .

د- يقف احد المختبرين على بعد (335) سم عن الشبكة ماداً ذراعه الماسكة بالمضرب للأعلى ليعطي اشارة صوتية مسموعة (واطئ) اذا لم تمر الريشة من فوق مضربه .

ذ- يعطي المختبر (12) محاولة تحسب له افضل (10) محاولات .

ر- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة كذلك يستطيع ترك اية ريشة يعتقد بأن ردها لا ينتج منها محاولة ناجحة ، واذا اعتقد المدرب ان ارساله غير صحيح ينادي (اعادة) ولا تحتسب هذه المحاولة .

ز- يكون الحد الاعلى من النقاط التي يستطيع المختبر من تسجيلها في افضل (10) محاولات هي (40) نقطة .

3- احتساب نقاط الاختبار:

أعطي المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (198) سم الممتدة من خط وسط الساحة اسفل الشبكة حتى خط الارسال القريب .

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات ضربة الابعاد الامامية:

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للنتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية لضربة الابعاد الامامية

المتغيرات	وحدة القياس	قبل الجهد		بعد الجهد		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	Sig. 2tailed
		س-	ع±	س-	ع±			
Fev_1	لتر	2.431	0.467	1.978	0.252	0.162	2.790	0.021
النبض	ض/د	139.30	22.24	161.20	4.011	1.985	23.618	0.00
الدقة	درجة	40.200	3.425	32.300	3.128	1.494	5.288	0.001

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات ضربة الابعاد الخلفية:

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للنتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية لضربة الابعاد الخلفية

المتغيرات	وحدة القياس	قبل الجهد		بعد الجهد		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	Sig
		س-	ع±	س-	ع±			
Fev_1	لتر	2.431	0.467	1.903	0.076	0.152	3.369	0.007
النبض	ض/د	139.30	22.241	174.40	5.211	6.909	5.080	0.01
الدقة	درجة	37.00	1.825	33.200	3.155	0.785	4.835	0.001

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- مستوى عينة البحث لم يكن ضمن المستوى المطلوب مما أوحى إلينا أنهم لم يكونوا ضمن مستوى تدريب يعتمد على المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالأداء.

2- أن سبب الاختلاف والتباين لدى لاعبي العينة يعود إلى ضعف التمرين التخصصي للمهارات الأكثر أهمية واستخدام في لعبة الريشة الطائرة وفق زمن نظام الطاقة المستخدم، حيث إن استمرار التمرين الخاص بمهارات الفعالية الرياضية وإعطائها الفترة الزمنية اللازمة التي تجعل من المهارة أسماً يتطابق مع المفهوم (الآلية) أي أداء المهارة في ظروف مختلفة بنفس المستوى من الدقة وعليه فالتمارين التخصصية وفق أزمنة نظام الطاقة تزيد من عمق أثر الأداء الجيد.

3- هناك ضعف في المتغيرات المهارية والوظيفية ولكلا المهارتين .

4-2 التوصيات:

1- استخدام الاختبارات الفسيولوجية بشكل دوري في تقويم أداء اللاعبين من خلال عرض قيم هذه الاختبارات على اللاعبين بين مدة وأخرى من مراحل التدريب.

2- زيادة الاهتمام من قبل المعنيين بتتبع المتغيرات الفسيولوجية والبيو كيميائية لما لها من أهمية كبيرة في أمداد العضلات بالطاقة وبالتالي حدوث الحركة .

3- ضرورة اعتماد المدربين على المعايير المرجعية وإجراء الاختبارات والقياسات قبل الشروع في فترات الإعداد وكذلك أعداد الوحدات التدريبية بما ينسجم مع المستوى الحقيقي للاعبين.

4- ضرورة اعتماد استمارة تقييم الأداء بشكل دوري خلال عملية التدريب لمعرفة مستوى التطور من خلال المقارنة بمعايير مرجعية.

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي ، 1993.
- أمين أنور الخولي : الريشة الطائرة التاريخ الدولي – المهارات والخطط وقواعد اللعب، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ، القاهرة ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، 1993
- عبد الستار حسن الصراف : ألعاب المضرب ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987
- علي سلوم الحكيم : تحليل اداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الارضي ومقارنتها فرنسا الدولية المفتوحة فرد رجال, اطروحة ماجستير, كلية التربية الرياضية, القادسية , 2004
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي. ط2، الموصل، دار الكتب
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، 1987.
- قيس ابراهيم وطارق عبد الملك: الفسلجة , جامعة بغداد , مطبعة الجامعة ,1988
- ماجدة احمد الامير: تأثير تناول الكراتين على زيادة المجهود البدني لدى لاعبات جري المسافات الطويلة , (اطروحة دكتوراه) , كلية التربية الرياضية بالجزيرة , جامعة حلوان , 1996.
- لؤي حسين شكر البكري: تأثير استخدام جدولة التمرين– العشوائي والمجتمعي في تعليم بعض المهارات الاساسية في الريشة الطائر , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية 2000.
- محمد صبحي حسانين: تحليل اداء المنتخب الوطني العراقي بكرة التنس الارضي ومقارنتها فرنسا الدولية المفتوحة فرد رجال, اطروحة ماجستير, كلية التربية الرياضية , القادسية , دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995 .
- مروان عبد المجيد : أسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2000.
- مظفر عبد الله شفيق : قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة , مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم , العدد العاشر, 1983
- مقداد السيد جعفر: التحمل الخاص وتأثير في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة 800 متر حرة الرجال, اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد ,2000
- هارا دترش : أصول التدريب الرياضي، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة الموصل ، 1999.

- وزارة الشباب والرياضة : مجلة الشباب ، الأردن ، 1999.

- محمد علي السعيد: القانون الدولي للريشة الطائرة ، اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية ، الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة ، 2000.