

## تأثير برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة

\* د/ هيثم جمال السيد الجمسى

### مشكلة البحث وأهميته :

يعد التعلم هو أحد الأنشطة المرتبطة بالحياة بصفة عامة، وقد استطاع الإنسان عن طريق التعلم اكتساب الخبرات ذاتياً أو بمساعدة آخرين، ويساعد التعليم على تنشئة اجيال جديدة على اسس علمية حديثة، لذلك لابد من مواكبة التطورات الحديثة، ولا سيما مع ثورة المعلومات التي يعيشها العالم، فالتطورات العلمية الأكاديمية تسير بسرعة فائقة، ولا بد أن نعدل أوضاعنا التعليمية ونوفقها للاستفادة القصوى من الكم الهائل من المعلومات.

ويشير "جابر عبد الحميد" (١٩٩٨م) إلى أن التعليم هو عملية التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم من اجل إكساب المتعلمين المعلومات والمهارات المرغوبة التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة. (٧: ٢٥)

وأن تعلم المهارات الحركية عملية معقدة تهدف إلى انتقال تعلم المهارات من المعلم إلى المتعلم، كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والتي تنتج أساساً من عملية الممارسة الفعلية كما أنها تهدف ايضاً إلى إكساب المتعلم الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية والخطيه. (٢٢: ١٢٤)

وليتمكن المُعلم من دفع المتعلمين إلى التعليم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً بكيفية حدوث التعلم من جانب المتعلمين وكيف تؤثر الطرق والوسائل التدريسية المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم وهو إتقان وتثبيت

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

الأداء وكذلك توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين. (٢٠: ٩١)

ويرى وال جينفر ونانسي موارى Wall, J & Nancy, M

(١٩٩٥م) أن التمرينات هي الوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة، كما أنه يجب التركيز على التمرينات المشابهة للمهارة من حيث المسار الزمني حيث ساعد هذا النوع على تقوية العضلات المركزية بجانب تقوية عضلات الأطراف، كما يعمل على تنمية القدرات البدنية الخاصة والذي ينعكس بدوره على مستوى الاداء المهارى. (٢٦: ١٨-٢٠)

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التمرينات تسمى التمرينات النوعية (specific exercieses)، هذا النوع من التمرينات الذى يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء، وذلك وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي. (٥: ١١)

ويذكر "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) أن الأداء المهارى يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط وأن يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة. (١٤: ٢٩٥)

وينحصر الغرض من هذه التمرينات النوعية في محاولة الإعداد والتمهيد لأكتساب التعلم الحركي للمهارات الأساسية وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات النشاط الممارس بحيث أن يتشابه الأداء في هذه التمرينات النوعية مع الأداء الفعلي للمهارات

وبالقوة المناسبة والسرعة المطلوبة والمسار الزمني والحركي المطلوب.  
(٩٠ : ١٥)

ويذكر "محمود الشحات" (٢٠٠٥م) أن التمرينات النوعية هي تلك التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية، وكذلك السرعة وتركيباتها مع باقي عناصر اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذي يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي لأداء المهارة بالشكل الأمثل. (٥٠:٢٣)

وتعتمد رياضة الريشه الطائره على مجموعة من الأداءات المهارية الأساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية المهارات بالشكل الجيد ، فكلما ارتفع مستوى الأداءات المهارية الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الأداء العام للعبة، ويعنى باصطلاح الأداءات المهارية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بالريشه والمضرب داخل نشاط رياضة الريشه الطائره. (١٢٩:٦)

كما يشير "أمين الخولى" (٢٠٠١م) أن رياضة الريشه الطائره تتميز بالديناميكية العالية حيث يؤدي اللاعبون الضربات من مسافات مختلفة، وتتطلب الضربات البعيدة بصفة خاصة مقداراً أعلى من الدقة (١١٠:٦)

كما أن لاعب الريشه الطائره يمتلك أشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة، يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على التحركات، وكذلك القدرة على تنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة، ولا يفاجأ بموقف لم يتم التدريب عليه، ومن ثم يمكن تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق عند تنفيذ الواجب المهارى والبدني والخططي حيث أن استيعاب الواجب الخططي أمراً سهلاً من الناحية النظرية، والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه القدرات البدنية والأداءات المهارية المختلفة.  
(٩٨ : ٦)

ومن خلال ملاحظة الباحث في مجالى التعليم والتدريب وجد أن معظم الذين يقومون بعملية التعليم يتجاهلون التمرينات النوعية عند تعلمهم المهارات الأساسية المختلفة مما يؤثر سلبيا على مستوى أدائها من الشكل الجمالي والفني الذى يحظى بجزء كبير من الدرجة عند تقييم مستوى الأداء أثناء المباراه هذا من ناحية، كما يترتب عليها صعوبة تطوير الأداء مستقبلاً من ناحية أخرى حيث أن الإهتمام بتعليم المهارات الأساسية وفق التركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات التمرينات النوعية المناسبة يساهم ذلك في تطويرها إلى مهارات ذات صعوبة عالية وبسرعة وبأداء فائق. (١٠ : ٤)

ومن خلال ما سبق وبعد إجراء المسح المرجعى والدراسات السابقة والرجوع الى شبكة المعلومات الدولية (Internet) وفي حدود علم الباحث اتضح انه لا توجد دراسة اجريت لعمل برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة وتظهر مشكلة البحث من خلال المراحل العمرية المختلفة لناشئى تحت ١٥ سنة يتم اكتشاف العديد من المهارات الاساسية والحركية البدنية لناشئى الريشة الطائرة، ولا يتسع الاداء الحركي والزمن لاكتساب المهارات الاساسية لناشئى تحت ١٥ سنة، نظراً لصعوبة تنفيذ هذه المهارات لماتحتاجه من متطلبات بدنية وحركية ، لذا يرى الباحث أن يتم اكتساب الاداء الآلي لتلك المهارات لناشئى تحت ١٥ سنة من خلال برنامج تعليمي تدريبي يهدف الى تطوير الاداءات المهارية المكتسبة في تلك المرحلة السنيه للوصول الى ارتفاع مستوى الاداء المهارى المطلوب للاعبى الريشه الطائرة في هذه المرحلة العمرية.

مما ادى ذلك الى توصل الباحث لإجراء هذه الدراسة لوضع مجموعة من التمرينات النوعية بالبرنامج التعليمي التدريبي للتعرف على مدى تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تعليمى تدريبي باستخدام التمرينات النوعية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة.

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى الريشة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### - التمرينات النوعية:

"هو ذلك النوع من التمرينات التي لها صفة الخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تتطلبها تعلم المهارة أو المجموعات العضلية المشتركة في الاداء". (١١ : ٧٥)

#### الدراسات السابقة:

- دراسة "محمد رمضان علام" (٢٠١٥م) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمناز لذي تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي"، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم

بعض المهارات الاساسية في الجمباز لدي تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من التلاميذ، بلغ حجم العينة (٤٠) تلميذ حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية (٢٠) تلميذ وضابطة (٢٠) تلميذ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في الجمباز لصالح المجموعة التجريبية. (٢١)

- دراسة "عماد صبرى صليب" (٢٠٠٦م) بعنوان "فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطوير الذراعين من الخارج للمصارعين"، وهدفت إلى التعرف على فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة الرمية الخلفية مع تطوير الذراعين من الخارج للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الاساسية، بلغ حجم العينة (٢٨) تلميذ حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية (١٤) تلميذ وضابطة (١٤) تلميذ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات الجمباز قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية. (١٧)

- دراسة "أحمد على علي حسين" (٢٠٠٧م) بعنوان "فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على القدرات البدنية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى للاعبي كرة السلة الناشئين"، وهدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتمرينات النوعية على القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي،

وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي الشبان المسلمين تحت (١٨) سنة، بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب، وقد أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبي كرة السلة. (٣)

- دراسة "جوزيف بيكر وآخرون **Joseph Baker & at al**" (٢٠٠٣م) بعنوان "التدريب النوعي وتطوير القدرة على اتخاذ القرار في الألعاب الجماعية"، وهدفت إلى التعرف على تأثير التدريب النوعي على تطوير القدرة على اتخاذ القرار في الألعاب الجماعية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من اللاعبين تحت (١٦) سنة، بلغ حجم العينة (٢٨) لاعب، وقد أسفرت النتائج على أن التدريب النوعي طور القدرة على اتخاذ القرار في الألعاب الجماعية. (٢٥)

- دراسة "أشرف مسعد عبد الحميد" (٢٠٠٢م) بعنوان "تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الاساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية"، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية المصورة على مستوى اداء بعض مهارات الجمباز الاساسية (الوقوف على اليدين- الشقلبة- الدرجة الامامية المكورة- الدرجة الخلفية المكورة- ميزان موجه- فتحة البرجل- القبة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الاساسية، بلغ حجم العينة (٢٨) تلميذ حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية (١٤) تلميذ وضابطة (١٤) تلميذ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات الجمباز قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية. (٤)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وذلك باتباع التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث من الناشئين تحت ١٥ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للريشة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م والبالغ عددهم (٢١٠) ناشئ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي الرواد بمدينة العاشر من رمضان بالشرقية، حيث بلغ عددهم (٢٥) ناشئ، كما تم اختيار (٥) ناشئين من تلك العينة بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبالتالي أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٠) ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطه، والأخرى تجريبية تم تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي عليهم قوام كل منها (١٠) ناشئين.

### تجانس أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، ارتفاع القامة، وزن الجسم)، العمر التدريبي، القدرات البدنية الخاصة برياضة الريشة الطائرة، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة وجدول (١) يوضح التجانس بين أفراد العينة.



جدول (١)  
تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد  
البحث (ن = ٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٣.٥٣	٠.٢١	١٣.٥٠	٠.٤٣
٢	طول القامة	سم	١٥٨.٩٢	٣.٨٠	١٥٩.٠٠	٠.٠٦
٣	وزن الجسم	كجم	٥٦.٧٢	٣.٨٦	٥٧.٠٠	٠.٢٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٥٦	٠.٧١	٤.٠٠	٢.٣٧
٥	دفع كرة طيبه (قوة مميزة بالسرعة)	متر	٣.١٢	٠.١٢	٣.١٠	٠.٥٠
٦	سرعة حركية (١٠ ث)	عدد	٣٦.٣٢	١.٨٦	٣٧.٠٠	١.١٠
٧	جري عنكبوتي داخل الملعب (رشاقة)	ثانية	٧.٨٧	٠.٠٧	٧.٨٥	٠.٨٦
٨	لمس سفلي وجانبي لمدة (٣٠ ث)	عدد	٢.٢٢	٠.١٥	٢.٢٠	٠.٤٠
٩	تبادل قدمين جانبيا لاقصى مدى (مرونة)	سم	٩.٠٤	٠.٧٩	٩.٠٠	٠.١٥
١٠	اداء الإرسال العالي	درجة	١٣.٦٠	١.٣٢	١٤.٠٠	٠.٩١
١١	اداء الإرسال القصير	درجة	٤١.٧٦	١.٥٤	٤٢.٠٠	٠.٤٧
١٢	اداء الضربة الخلفية	درجة	١٤.٤٨	١.٠٨	١٤.٠٠	١.٣٣
١٤	اداء الضربة الساحقة	درجة	٣.٧٦	٠.٨٨	٤.٠٠	٠.٨٢

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء يتراوح ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)  
دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث  
(ن١ = ٢، ن٢ = ١٠)

م	المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
			س	ع +	س	ع +	
١	دفع كرة طيبه (قوة مميزة بالسرعة)	متر	٣.١٠	٠.٠٨	٣.١٢	٠.١٦	٠.٣٤
٢	سرعة حركية (١٠ ث)	عدد	٣٦.٩٠	٢.٠٢	٣٦.٣٠	١.٦٤	٠.٦٩
٣	جري عنكبوتي داخل الملعب (رشاقة)	ثانية	٧.٨٩	٠.٠٧	٧.٨٤	٠.٠٧	١.٥٢
٤	لمس سفلي وجانبي لمدة (٣٠ ث)	عدد	٢.٢٩	٠.١٤	٢.٢٠	٠.١٣	١.٤١
٥	تبادل قدمين جانبيا لاقصى مدى (مرونة)	سم	٨.٩٠	٠.٨٨	٩.١٠	٠.٧٤	٠.٥٢
٦	اداء الإرسال العالي	درجة	١٣.٧٠	١.٢٥	١٣.٩٠	١.٣٧	٠.٣٢
٧	اداء الإرسال القصير	درجة	٤٢.١٠	١.٧٣	٤١.٥٠	١.٥٨	٠.٧٧
٨	اداء الضربة الخلفية	درجة	١٤.٦٠	٠.٩٧	١٤.٤٠	١.٢٦	٠.٣٨
٩	اداء الضربة الساحقة	درجة	٦.٥٠	٠.٧١	٦.١٠	٠.٩٩	٠.٩٨

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية، مما يدل على تكافؤهما مجموعتي في تلك المتغيرات.

ادوات ووسائل جمع البيانات :

أ- قياس متغيرات النمو:

السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي.

ب- قياس القدرات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال رياضة الريشة الطائرة، مثل دراسة "خالد محمد فادي (٢٠٠٨م) (٩)، دراسة أحمد حسن حسين (٢٠٠٦م) (٢)، دراسة احمد خميس بدير (٢٠٠٤م) (٣)، دراسة خالد عبد العزيز أحمد" (٢٠٠٣م) (٨)، وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات الخاصة التي تقيس القدرات البدنية لرياضة الريشه الطائرة لناشئ تحت ١٥ سنة، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء ملحق (١) بتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية التي لها اولية في تعليم مهارات الارسال العالى والقصير والضربة الخلفية والضربة الساحقة والاختبارات التي تقيسهم ملحق (٢) وقد تم اختيار العناصر والاختبارات التي حصلت علي نسبة ٨٠٪ فأكثر من رأي الخبراء وهي: إختبار اللمس السفلى والجانبى (٣٠ث)، إختبار الجرى العنكبوتى داخل ملعب الريشه الطائره، إختبار قياس زاوية مفصل الحوض ، إختبار دفع كرة طيبة زنة ٣كجم باليدين. مرفق(٣)

ج- قياس مستوى الاداء المهارى لناشئى رياضه الريشه الطائرة:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في مجال رياضه الريشه الطائره، وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات التي تقيس مهارات الارسال العالى والقصير والضربة الخلفية والضربة الساحقة ، ثم قام الباحث بتصميم

الاختبارات التي تقيس بعض المهارات التي تحدد مستوى الاداء المهارى لرياضة الريشه الطائرہ بعد ثبوت صحتها بعد اجراء المعاملات العلميه لها (الصدق- الثبات) لتلك الاختبارات التي تقيس مستوى الاداء المهارى لناشئى رياضه الريشه الطائرة.

### المعاملات العلمية (الصدق- الثبات):

#### الصدق:

تم حساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق استخدام صدق التمايز على مجموعتين من ناشئ عينة البحث متساويتين في العدد قوام كل منهما (٥) ناشئين، أحدهما ذات مستوى مرتفع في الريشه الطائرة (المجموعة المميزة) وهم لاعبي فريق تحت ١٥ سنة من نادى الزهور، والمجموعة الأخرى (غير مميزة) تمثل عينة البحث الاستطلاعية.

#### جدول (٣)

دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢=٥)

م	الاختبارات البدنية والمهارية	وحده القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			م	ع±	م	ع±	
١	دفع كرة طيبه (قوة مميزه بالسرعة)	متر	٣.٣٣	٠.٠٧	٣.١٨	٠.٠٨	*٢.٨٢
٢	سرعة حركية (١٠ث)	عدد	٣٦.٨٠	٠.٨٤	٣٥.٠٠	٠.٧١	*٣.٢٧
٣	جرى عنكبوتى داخل الملعب (رشاقة)	ثانية	٧.٧٤	٠.٠٥	٧.٩٢	٠.٠٦	*٤.٦١
٤	لمس سفلى وجانبى لمدة (٣٠ث)	عدد	٢.٢٨	٠.٠٥	٢.١٠	٠.١٢	*٢.٨٤
٥	تباعده قدمين جانبيا لاقصى مدى (مرونة)	سم	١٠.٦٠	٠.٥٥	٩.٢٠	٠.٨٤	*٢.٧٨
٦	اداء الإرسال العالى	درجة	١٤.٢٠	٠.٤٥	١٢.٨٠	٠.٨٤	*٢.٩٤
٧	اداء الارسال القصير	درجة	٤٣.٤٠	٠.٥٥	٤١.٦٠	٠.٨٩	*٣.٤٤
٨	اداء الضربة الخلفية	درجة	١٥.٦٠	٠.٨٩	١٤.٢٠	٠.٤٥	*٢.٨١
١٠	اداء الضربة الساحقة	درجة	٦.٨٠	٠.٤٥	٥.٢٠	٠.٨٤	*٣.٣٦

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الريشة الطائرة، مما يشير إلى قدرة الاختبارات البدنية والمهارية على التمييز بين الأفراد وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

**النتائج:**

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test**, **Retest** على عينة قوامها (٥) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الاستطلاعية)، وذلك بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين.

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية والمهارية	٥
	ع±	م	ع±	م		
*٠.٨٧	٠.٠٨	٣.٢٢	٠.٠٨	٣.١٨	دفع كرة طبيه (قوة مميزه بالسرعة)	١
*٠.٩٧	١.١٠	٣٥.٢٠	٠.٧١	٣٥.٠٠	سرعة حركية (١٠ ث)	٢
*٠.٩٤	٠.٠٧	٧.٩١	٠.٠٦	٧.٩٢	جرى عنكبوتي داخل الملعب (رشاقة)	٣
*٠.٩٠	٠.١١	٢.١٤	٠.١٢	٢.١٠	لمس سفلي وجانبي لمدة (٣٠ ث)	٤
*٠.٩٤	١.١٤	٩.٤٠	٠.٨٤	٩.٢٠	تبادل قدمين جانبا لاقصى مدى(مرونه)	٥
*٠.٩٠	١.٠٠	١٣.١٠	٠.٨٤	١٢.٨٠	اداء الإرسال العالي	٦
*٠.٩٢	١.١٠	٤١.٨٠	٠.٨٩	٤١.٦٠	اداء الأرسال القصير	٧
*٠.٩٨	٠.٨٩	١٤.٤٠	٠.٤٥	١٤.٢٠	اداء الضربة الخلفية	٨
*٠.٩٤	١.١٤	٤.٤٠	٠.٨٤	٤.٢٠	اداء الضربة الساحقة	١٠

\* قيمة (ر) عند مستوى عند ٠.٠٥ = ٠.٨٧٨

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة تطبيقه في الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٨٧ : ٠.٩٨) وجميعها تدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

#### د- استمارات تسجيل البيانات:

- قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية والقدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري وهي:
- استمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو (العمر الزمني- طول القامة- وزن الجسم) العمر التدريبي.
  - استمارة تسجيل نتائج قياس القدرات البدنية.
  - استمارة تسجيل نتائج مستوى الاداء المهاري . ملحق(٦)

#### ٢- أدوات جمع البيانات:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول.
- ميزان الطبي لقياس الوزن.
- شريط قياس لقياس المسافات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).
- مضارب ريشة طائرة.

#### - البرنامج التعليمي:

قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي التدريبي لناشئى رياضه الريشه الطائرة تحت ١٥ سنه. ملحق(٧)

#### ١- هدف البرنامج:

تعليم واتقان الاداء المهارى لرياضة الريشه الطائرة لناشئى تحت ٥ اسنة، ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

#### أ- هدف معرفي:

إكساب الناشئين تحت ٥ اسنة أفراد عينة البحث المعلومات عن بعض مفاهيم وحقائق مرتبطة بالمحتوي الفني لمراحل الاداء (شكل اليدين- شكل القدمين- حركة الذراعين أثناء أداء المهارة- شكل الجسم ككل أثناء أداء المهارة).

## ب - هدف نفسى مهاري:

إكساب الناشئين عينة البحث كيفية أداء الخطوات الفنية لبعض مهارات الريشة الطائرة بدقة وسرعة وتوقيت سليم.

ج- هدف وجداني: تنمية لدى الناشئين عينة البحث الالتزام بقواعد وقوانين خاصة بالريشة الطائرة وتنمية روح التعاون بين الناشئين

### ٢- أسس بناء برنامج التمرينات النوعية:

- ١- تدرج برنامج التمرينات النوعية التدرج من السهل الى الصعب.
  - ٢- تدرج برنامج التمرينات النوعية من البسيط الى المركب.
  - ٣- مراعاة ان تكون التمرينات النوعية في نفس المسار الحركي للمراحل الفنية لمهارات الريشة الطائرة.
  - ٤- يراعي الفروق الفردية بين الناشئين.
  - ٥- يراعي خصائص المرحلة السنوية للناشئين.
- ### ٣- تحديد محتويات البرنامج:

يتضمن محتوى البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية على: مجموعة من التمرينات النوعية المختارة لتعليم مهارات الريشة الطائرة في المراحل المختلفة لأداء المهارة، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة "أحمد حسن (٢٠٠٦م) (١)، أحمد خميس (٢٠٠٣م) (٢)، خالد عبد العزيز (٢٠٠٣م) (٨)، خالد محمد" (٢٠٠٨م) (٩)، مع مراعاة التحليل الحركي للمهارات، وكذلك بعد العرض على الخبراء ملحق (٨)، وموافقتهم على التمرينات النوعية لتعليم وتدريب بعض مهارات الريشة الطائرة.

### ٤- المساعدین:

بلغ عدد المساعدين الذين تم اختيارهم في الاختبارات قيد البحث الميدانية في ملعب نادى الرواد عدد (٢) مساعد، ملحق (٩)، وذلك لمساعدة

الباحث في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث، حيث تم اطلاعهم على الجوانب المختلفة في متطلبات القياس، وكيفية أداء الاختبارات بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على أي أسئلة أو استفسار يوجه إليهم أثناء العمل.

#### ٥- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي:

بعد استطلاع آراء الخبراء لتحديد التوقيتات الزمنية للبرنامج التعليمي،

توصل الباحث الى التوزيع الزمني التالي:

- عدد أسابيع البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات.
- عدد الوحدات الاجمالي خلال البرنامج (٢٤) وحدة.
- زمن الوحدة التعليمية التدريبية (٩٠) دقيقة.
- الزمن الاجمالي للبرنامج (٢١٦٠) دقيقة.
- توزيع زمن الوحدة على اجزائها كما يلي:

#### جدول (٥)

#### التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوي البرنامج التعليمي التدريبي

م	أجزاء الدرس (الوحدة التعليمية)	النسبة المئوية	الزمن
١	الاحماء	%١٥	٣٢٤ق
٢	مراحل تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة	%٣٥	٧٥٦ق
٣	التمرينات النوعية البدنية المرتبطة بالمهارات الأخرى	%١٥	٣٢٤ق
٤	التمرينات النوعية المهاري المرتبطة بالمهارات الأخرى	%٢٠	٤٣٢ق
٥	مباريات مصغرة	%١٠	٢١٦ق
٦	الختام	%٥	١٠٨ق
	الاجمالي	%١٠٠	٢١٦٠ق

## جدول (٦)

التوزيع الزمني للنسبة المئوية لمراحل تعلم مهارات الريشة الطائرة خلال البرنامج

م	أجزاء الدرس (الوحدة التعليمية)	النسبة المئوية	الزمن
١	مرحلة التعلم الاولى لمهارات الريشة الطائرة	٩%	٩٥ اق
٢	مرحلة اكتساب الاداء الجيد لمهارات الريشة الطائرة	٩%	٩٥ اق
٣	مرحلة اكتساب الاداء الالي لمهارات الريشة الطائرة مع ربطها بالتمرنات النوعية البدنية والمهارية	١٧%	٣٦٦ اق
	الاجمالي	٣٥%	٧٥٦ اق

## جدول (٧)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية

م	أجزاء الدرس (الوحدة التعليمية)	النسبة المئوية	زمن الوحدة	عدد الساعات
١	الجزء التمهيدي	١٥%	٣٢٤ اق	٥.٤٠
٢	الجزء الرئيسي	٨٠%	١٧٢٨ اق	٢٨.٨٠
٣	الختام	٥%	١٠٨ اق	١.٤٨
	الاجمالي	١٠٠%	٢١٦٠ اق	٣٦

## جدول (٨)

التوزيع الاسبوعي لمراحل تعلم مهارات الريشة الطائرة

الاسابيع	المدف
الاول والثاني	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتساب الاداء الاول لمهارات الريشة الطائرة من خلال (برنامج تعليمي).</li> <li>• التمرينات النوعية البدنية المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• التمرينات النوعية المهاري المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• مباريات مصغرة</li> </ul>
الثالث والرابع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتساب الاداء الجيد لمهارات الريشة الطائرة من خلال (برنامج تعليمي).</li> <li>• التمرينات النوعية البدنية المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• التمرينات النوعية المهاري المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• مباريات مصغرة</li> </ul>
من الخامس الى الثامن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتساب الاداء الالي لمهارات الريشة الطائرة من خلال (برنامج تدريبي).</li> <li>• التمرينات النوعية البدنية المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• التمرينات النوعية المهاري المرتبطة بالمهارات الأخرى.</li> <li>• مباريات مصغرة.</li> </ul>



جدول (٩)  
تخطيط محتوى التمرينات الخاصة خلال البرنامج التعليمي (مرحلة اكتساب  
الاداء الالي لمهارات الريشة الطائرة)

رقم الوحدة	الثامن			السابع			السادس			الخامس			الاسابيع											
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١												
رقم التمرين	١٤	٥	١٩	١	٥	١١	٢٣	٣	١٢	٤	٧	١	٦	١٨	٢٢	١٦	١٤	٩	١٠	٦	٥	٢٢	٢١	١
زمن التمرين	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
عدد التكرارات	٦	٥	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٥	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٥	٥	٣	٦	٥	٦	٦
الراحة بين التكرارات	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
عدد المجموعات	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
الراحة بين المجموعات	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
رقم التمرين		١٩	١٠	١٦		١٣	١٥	٢٢		٥	٨	٢	٩	١٩	١٥	١٧		١١	١٢	٧		٤	٣	٢٠
زمن التمرين		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠
عدد التكرارات		٥	٥	٦		٥	٥	٦		٥	٥	٦	٥	٦	٥	٦		٥	٦	٦		٥	٥	٦
الراحة بين التكرارات		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠		٥٠	٥٠	٥٠
عدد المجموعات		٣	٣	٣		٣	٣	٣		٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣		٣	٣	٣		٣	٣	٣
الراحة بين المجموعات		٥	٥	٥		٥	٥	٥		٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥		٥	٥	٥		٥	٥	٥
رقم التمرين		١٣		١٧		١٤		٤		١١		٢١		٥		٣		١٢		٨		٢٢		٢
زمن التمرين		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠
عدد التكرارات		٥		٦		٥		٦		٥		٦		٥		٦		٥		٦		٥		٦
الراحة بين التكرارات		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠		٥٠
عدد المجموعات		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣
الراحة بين المجموعات		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥
إجمالي زمن الشهور	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥	٣٠٠٥

\* إجمالي الزمن ٣٦٦ق

## ٦- تقييم البرنامج التعليمي التدريبي:

تمثلت طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج فيما يلي:

### التقييم المبدئي:

ويتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويتم ذلك من خلال التطبيق القبلي لاختبارات القدرات البدنية واختبارات مهارات الريشة الطائرة.

### التقييم الختامي:

وهو الذي يجرى بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية وذلك للتعرف على مدى ما تحقق من الأهداف، ويتم هذا التقويم من خلال استخدام نفس الاختبارات المهارية التي استخدمت في التقويم القبلي.

### الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٨/١٢/٢٠١٨م إلى ١/١/٢٠١٩م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من المبتدئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٥) ناشئين، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

### الدراسة الأساسية (إجراءات تنفيذ البحث):

#### - القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى الأداء المهارى برياضة الريشة الطائرة، وذلك يومي ٥-٦/١/٢٠١٩م.

#### - التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث على المجموعتين، التجريبية باستخدام البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية والضابطة

باستخدام الأسلوب الإلقاء (الشرح والنموذج)، وقد استغرق تطبيق التجربة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠١٩/١/٨ إلى ٢٠١٩/٣/٣م بواقع ثلاث وحدات كل أسبوع، وزمن الدرس (٩٠ق).مرفق (٦)

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في مستوى الاداء المهارى لرياضة الريشة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك يوم ٢٠١٩/٣/٨م ويوم ٢٠١٩/٣/١٠م، بنفس شروط القياس القبلي.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (ت)، معادلة نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا : عرض النتائج:

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشه الطائرة لدى المجموعة التجريبية ن = ١٠

٥	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة (ت)
			س	ع	س	ع		
١	اختبار اداء الإرسال العالى	درجة	٥.١٢	٠.٩٧	١٣.٨٢	٠.٨٣	%١٤٤.٢٦	*٢٦.٦٣
٢	اختبار اداء الارسال القصير	درجة	٤.١٨	٠.٩٦	١٢.٧١	٠.٨١	%٣٢٨.٩٥	*٢٥.٤٣
٣	اختبار اداء الضربة الخلفية	درجة	٦.١٠	٠.٩٩	١٤.٩٠	٠.٧٤	%٢٣٦.١٧	*٢١.٣٦
٤	اختبار اداء الضربة الساحقة	درجة	٣.٨٠	٠.٩٢	١٦.٣٠	٠.٩٥	%٥٣٥.١٩	*٢٨.٣٦

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشة الطائرة لصالح القياسات البعديّة.

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشة الطائرة لدى المجموعة الضابطة ن = ١٠

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة (ت)
			س	ع	س	ع		
١	اختبار اداء الإرسال العالى	درجة	٥.١٤	٠.٧٣	١٠.٠٩	٠.٩٠	%٦٦.١٥	*١٢.٠٨
٢	اختبار اداء الارسل القصير	درجة	٤.٣٨	٠.٧٧	١١.٢٣	٠.٨٩	%٢١٧.١٤	*١٩.٢٦
٣	اختبار اداء الضربة الخلفية	درجة	٦.٥٠	٠.٧١	١٠.٨٠	٠.٩٢	%٦٨.١٠	*١١.١٠
٤	اختبار اداء الضربة الساحقة	درجة	٣.٥٠	٠.٧١	١١.١٠	٠.٨٨	%٨٩.١٢	*٢٠.١٦

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشة الطائرة لصالح القياسات البعديّة.

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشة الطائرة ن = ١٠

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			س	ع	س	ع	
١	اختبار اداء الإرسال العالى	درجة	١٣.٨٢	٠.٥٩	١٠.٠٩	٠.٩٤	*٨.٦٥
٢	اختبار اداء الارسل القصير	درجة	١٢.٧١	٠.٦٣	١١.٢٣	٠.٩٣	*٩.٢٤
٣	اختبار اداء الضربة الخلفية	درجة	١٤.٩٠	٠.٧٤	١٠.٨٠	٠.٩٢	*١٠.٤٢
٤	اختبار اداء الضربة الساحقة	درجة	١٦.٣٠	٠.٩٥	١١.١٠	٠.٨٨	*١٢.٠٥

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى برياضة الريشة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (١٣)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

الفروق	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الاختبارات المهارية
	نسب التحسن	البعدي	القبلي	نسب التحسن	البعدي	القبلي	
%٧٨.١١	%٦٦.١٥	١٠.٨٠	٦.٥٠	%١٤٤.٢٦	١٤.٩٠	٦.١٠	اختبار اداء الإرسال العالي
%١١١.٨١	%٢١٧.١٤	١١.١٠	٣.٥٠	%٣٢٨.٩٥	١٦.٣٠	٣.٨٠	اختبار اداء الارسال القصير
%١٦٨.٧	%٦٨.١٠	١٠.٨٢	٧.٢٥	%٢٣٦.١٧	١٥.٤٢	٢.٧٩	اختبار اداء الضربة الخلفية
%٤٤٦.٠٧	%٨٩.١٢	١٣.٧٣	٩.٣٤	%٥٣٥.١٩	١٩.٣٣	١.٩٦	اختبار اداء الضربة الساحقة

يوضح جدول (١٣) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى لرياضه الريشة الطائرة، حيث يتضح وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع الاختبارات المهارية.

### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لرياضه الريشة الطائرة لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث هذا التقدم الى البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية والتي تشابهت مع المسار الحركي والزمني اللازم لأداء بعض مهارات الريشة الطائرة حتى انها تنطلق من نفس طبيعة الاداء المهارى وتفصيله الدقيقة،

ومقدار القوة اللازمة كذلك تم اختيار التمرينات النوعية التي تساعد على عمل العضلات العاملة والهامة التي يتم استخدامها اثناء اداء المهارة ، الامر الذى أدى الى التأثير الايجابي على رفع مستوى الاداء المهارى لرياضه الريشة الطائرة كما يعزو الباحث ايضا تقدم القياس القبلي عن القياس البعدي الى استخدام البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية، حيث راعي الباحث أثناء اختيار التمرينات النوعية الفهم الكامل للعضلات والمفاصل العاملة أثناء أداء مهارات الريشة الطائرة، وبالتالي وضع تمرينات مهارية متشابهة للأداء المهارى مع التنوع في استخدام طرق العمل العضلي مما ادى في نهاية البرنامج الى نتائج إيجابية في عملية تعليم بعض مهارات الريشة الطائرة.

ويذكر مع "طلحة حسام الدين" (١٩٩٨م) ان التمرينات النوعية تهدف الى اعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف الانشطة الرياضية، وتعتبر التمرينات بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد الناشئ وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي. (١٢: ١١)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "خالد محمد فادى (٢٠٠٨م) (٩)، دراسة أحمد حسن حسين (٢٠٠٦م) (١)، دراسة خالد عبد العزيز احمد" (٢٠٠٣م) (٨)، والتي تشير الى أهمية استخدام التمرينات النوعية في تعلم واتقان مهارات الريشة الطائرة. وبهذا يتحقق صحه الفرض الاول الذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعضمهارات الريشة الطائرة لناشئي تحت ١٥ سنة ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الريشة الطائرة لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث

تلك النتيجة الي ان الطريقة المتبعة في التعليم الي فاعلية استخدام اسلوب التعلم بالأمر في التعليم والمتمثل في الشرح اللفظي، واعطاء فكرة واضحة عن كيفية الاداء الصحيح للمهارات، وكذلك عمل النموذج الصحيح من قبل المعلم ثم يقوم المتعلم بتكرار الاداء ومن ثم عمل تغذية راجعة من جانب المعلم وذلك من خلال تصحيح الاخطاء وتكرار النموذج وهذا يؤدي الى التأثير الايجابي على رفع مستوى الاداء المهارى برياضه الريشة الطائرة. وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه كلا من فايضة مراد والامين عبد الحفيظ (٢٠٠٣م)، فكرى حسن (٢٠٠٤م) ان اسلوب التعليم بالأوامر من الاساليب المباشرة لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلم الى المتعلم حيث يشعر المعلم بالامتياز والسيطرة على الموقف التعليمي ويستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم. (١٨: ١٧٦)، (١٩: ١٢٨)، ودراسة "محمد رمضان علام" (٢٠١٥م) (٢١) على أن البرامج التعليمية المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج) لهم تأثير ايجابي على اكتساب المهارات الحركية. وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لناشئي الريشة الطائرة ولصالح القياس البعدي". أظهرت نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى التمرينات النوعية التي تعتبر من الاتجاهات الحديثة في التعليم لزيادة فاعلية عملية التعلم، وذلك عن طريق تقديم التمرينات المشابه لوضع الجسم أثناء الضرب وكذلك حركة الذراعين والقدمين والجذع، بالإضافة الى ان التمرينات النوعية أدت الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات الريشة الطائرة، مما ادى الى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على

المفاصل مما أدى الى زيادة القدرة على التحكم في اجزاء الجسم والاقتصاد في الجهد وهذا أدى الى تنمية المسارات الحركية للأداء المهارى وتقليل فترة التعليم وذلك للوصول الى مستوى الاداء المثالي في اقل فترة زمنية ممكنة. وتتفق هذه النتيجة مع "الفريد Alfred" (٢٠٠٦م) أن استخدام التمرينات النوعية يساهم في زيادة الدافعية لعملية التعلم، وان درجة أداء المتعلم للمهارة تتوقف على مقدار المعلم على اختيار الخطوات التعليمية للمهارة من حيث التشابه مع المسار الحركي. (٢٤: ١٢٨)

كما يرجع الباحث هذا التقدم الى البرنامج التدريبي المقنن للتمرينات النوعية في مرحلة التعلم الآلي من الاسبوع الخامس الى الثامن حيث أن استخدام برامج تدريبية ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية المختلفة، وأن البرامج المقننة والتي تراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتحسين القدرات البدنية بالإضافة الى تنمية الاداء المهارى. ويؤكد علي ذلك "عصام عبد الخالق" (١٩٩٢م) (١٦)، حيث أشار إلى أن التدريبات النوعية (الخاصة) تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء. يتفق مع نتائج دراسة كلاً من، ، في تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة التمرينات النوعية على المجموعة الضابطة المستخدمة اسلوب الاوامر في القياس البعدي. وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى لناشئي برياضة



الريشة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية". كما أسفرت نتائج جدول (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي في مستوى الاداء المهارى حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في الارسال العالى ٦٦.١٥٪ والارسال القصير ٢١٧.١٤٪ والضربه الخلفية ٦٨.١٠٪، والضربة الساحقة ٨٩.١٢٪ وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في الارسال العالى ١٤٤.٢٦٪، الارسال القصير ٣٢٨.٩٥٪، الضربة الخلفية ٢٣٦.١٧٪، والضربة الساحقة ٥٣٥.١٩٪، ومما سبق يتضح أن نسبة تحسن المجموعة التجريبية في جميع قياسات مستوى اداء بعض مهارات الريشه الطائرة قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة (الشرح والنموذج) في جميع قياسات مستوى اداء بعض مهارات الريشة الطائرة، ويرجع الباحث ذلك نتيجة البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية.وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على: "يوجد نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الريشة الطائرة".

#### الاستنتاجات:

- بناء على أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الإحصائية، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:
- البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية تأثيراً إيجابياً على مستوى اداء بعض مهارات الريشة الطائرة لناشئي تحت ١٥ سنة.
  - البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية عن الطريقة المتبعة (البرنامج التقليدي المتبع) تأثيراً إيجابياً تفوق المجموعه التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اداء بعض مهارات الريشة الطائرة لناشئي تحت ١٥ سنة.

- استخدام البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية يزيد من نسب التحسن في مستوى اداء بعض مهارات الريشة الطائرة لناشئي تحت ١٥ سنة مقارنة بالطريقة المتبعة (البرنامج التقليدي المتبع) حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٤٤.٢%) : (٥٣٥.١%).

### التوصيات:

- استنادا إلى ما أشارت إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالاتي:
- ١- تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي باستخدام التمرينات النوعية عند تعليم بعض مهارات الريشة الطائرة للناشئين لما أثبتته من نتائج في تحسين مستوى الاداء المهارى.
  - ٢- توجيه العاملين في مجال تعليم وتدريب الريشة الطائرة ان تشتمل البرامج التعليمية والتدريبية على تمرينات نوعية لما لها من اهمية كبيرة.
  - ٣- اجراء دراسات مشابه لهذه الدراسة في مهارات اخري في رياضة الريشة الطائرة، للتعرف على مدى مناسبتها لهذه المهارات.
  - ٤- اجراء دراسات مشابه لهذه الدراسة في رياضات اخري، للتعرف على مدى مناسبتها لهذه الرياضات.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حسن حسين: "برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئي الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.

- ٢- أحمد خميس بدير: "فاعلية أداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطولة الغردقة الدولية لفردى السيدات ٢٠٠٣م فى الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٣- أحمد على على حسين: فاعلية برنامج للتدريبات النوعية على القدرات البدنية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى للاعبى كرة السلة الناشئين، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٤٠ العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٤- أشرف مسعد عبد الحميد: تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الاساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٥- السيد عبد المقصود محمد: نظريات التدريب الرياضي في الجوانب الأساسية في العملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦- أمين انور الخولى: الريشة الطائرة(المهارات ،الخطط، قواعد اللعب) دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧- جابر عبد الحميد: التدريس والتعليم والأسس النظرية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٨- خالد عبدالعزيز أحمد: "تأثير برنامج تدريبي نوعى لعنصرى القوة والمرونة على سرعة المقذوف فى مهارة الضربة الأمامية للاعبى الإسكواش"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.

- ٩- خالد محمد فادي: "تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨ م.
- ١٠- سعيد عبد الرشيد، فاتن عبد الحميد: التدريبات النوعية وتأثيرها على المنحني الخصائصية الكينماتيكية ومستوي الاداء المهارى لمهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة في الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية للفنون والرياضة، العدد ٢٥، جامعه حلوان، ١٩٩٩ م.
- ١١- طلحة حسين حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ١٢- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ١٣- عبد العزيز النمر، مدحت صالح السيد: كرة السلة (تعليم- تدريب)، الأساتذة للنشر والتوزيع، العاشر من رمضان، ١٩٩٧ م.
- ١٤- عبد العزيز النمر، مدحت صالح السيد، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ١٥- عماد الدين عباس أبوزيد: التخطيط والأسس العلمية للبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٥ م.
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات، ط٤، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ١٧- عماد صبري صليب: فاعلية التمرينات النوعية على بعض المكونات البدنية الخاصة والقدرة اللاهوائية ومستوى أداء مهارة

- الرمية الخلفية مع تطوير الذراعين من الخارج للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ١٨- فائزة مراد والامين عبد الحفيظ: دليل التربية العملية واعداد المعلمين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٩- فكري حسن ريان: التدريس " أهدافه- أسسه- تقويم نتائجه - تطبيقاته"، عالم الكتاب، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- محروس محمد قنديل، محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي: "أساسيات التمرينات البدنية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢١- محمد رمضان علام: تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٢٢- محمد عبد المغنى عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٧م.
- ٢٣- محمود السعيد الشحات: المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقلة كمؤشر للتمرينات النوعية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24-Alfred, B.: Problems the commands styles in physical Education, the journal of education Research, vol.114, No.40, 2006.

- 25-Joseph Baker& Others:** Sport Specific Practice And The Development Of Expert Decision Making In Team Ball Sports, Journal Of Applied Psychology, Volume 15, issue1,2003.
- 26- Wall, J, &nancy, M:** children And Move ment, physical, Education In Elementary school, And, Brown And Benchmark U.S.A ,1995.