

## مستخلص البحث

تأثير استخدام دليل الإتحاد الدولي ( وقت الريشة ) على بعض

القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة

الباحث / أحمد رضا أحمد طلبة

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام دليل الإتحاد الدولي (وقت الريشة) على تطوير القدرات الحركية ودقة بعض المهارات الأساسية لناشئين الريشة الطائرة من خلال تحديد القدرات الحركية الخاصة والتي ينبغي تحسينها لدى ناشئي الريشة الطائرة، تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام دليل الإتحاد الدولي (وقت الريشة) لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئين الريشة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الريشة الطائرة تحت ١١ سنة بنادي اتحاد الشرطة، وبلغ حجم العينة المختارة (٢٦) لاعب منهم (١٦) لاعب كعينة البحث الأساسية وتم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين تجريبيتين متكافئتين قوام كل مجموعة (٨) لاعبين و عينة البحث الاستطلاعية (١٠) لاعب وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للقياسات المستخدم، في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجة الاحصائية ومما اشارت إليه النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام دليل الإتحاد الدولي (وقت الريشة) في تنمية القدرات الحركية الخاصة قيد البحث، حيث أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما ظهر تقدم المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج وقت الريشة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي.



## Summary of the research

### The effect of using the International Federation's guide (Suttle time) on some of the special motor abilities and basic skills of badminton juniors

Ahmed reda tolba

The research aims to identify the effect of using the International Federation's guide (badminton time) on the development of motor abilities and the accuracy of some basic skills for badminton juniors by identifying the special motor abilities that should be improved among the badminton juniors, designing a proposed training program using the guide of the International Federation (Badminton Time) To develop some basic skills for junior The researcher used the experimental method by using the experimental design with tribal and remote measurements for two experimental groups. Randomly to two equal experimental groups, each group consists of (8) players, and the size of the exploratory research sample was (10) players. In order to conduct the exploratory study and scientific transactions for the measurements used, in the light of the research objectives and hypotheses and within the limits of the research sample and based on the statistical treatment and what the results indicated, the researcher reached the following conclusions. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the experimental group in favor of the post measurement, and the progress of the experimental group that used the feather time program appeared over the control group that used the traditional program.

## تأثير استخدام دليل الإتحاد الدولي ( وقت الريشة ) على بعض

### القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة

الباحث / أحمد رضا أحمد طلبة

#### مقدمة البحث:

إن المستوى الرياضى المتقدم الذى وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة للتقدم الذى شهده العالم فى مختلف المجالات العلمية ، والذى ظهر واضحاً فى تحقيق الإنجازات الرياضية مما دعى أغلب الدول إلى استخدام أفضل الطرق والأساليب التدريبية من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى فى القدرات البدنية والحركية ودقة أداء المهارات الأساسية لأى لعبة.

ويشير " محمد علاوي، محمد نصر الدين" ( ٢٠٠١م ) أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تمهيتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوى الأداء المهارى والخططي للفرد. ( 24 : ١٤٤ )

وتذكر " إلين وديع" ( ٢٠٠٠م ) أن لكل نشاط قدراته العامه والخاصة التي تساعد على تحسين أداء مهاراته ، كما تختلف مستوى لياقة كل ناشئى عن الآخر فى ضوء استعداداته وقدراته. ( 5 : ١١١ )

وتشير " وفاء عبد الحفيظ" ( ٢٠١٣م ) نقلاً عن كل من جيتشلل Getchell ( ٢٠٠٦م )، أوكلوبووث Okely & Booth ( ٢٠٠٤م )، زاشوبولو وآخرون Zachopoulou et al ( ٢٠٠٤م )، جووداوى وبرانتى ( ٢٠٠٣م ) أشاروا جميعاً أن القدرات الحركية الأساسية هي الأساس أو القاعدة التي يبنى عليها تعلم المهارات الحركية المركبة ، وعدم تنمية وتطوير تلك القدرات فى الصغر يمكن أن يؤدي إلى صعوبة فى تعلم المزيد من المهارات المتخصصة والأكثر تعقيداً فى وقت لاحق من الممارسة الرياضية. ( 39 : ٣ )

كما يذكر " أحمد ابراهيم" ( ٢٠٠٥م ) على أن القدرات الحركية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية فلن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقار الصفات الحركية الضرورية لهذا النشاط وحينئذ فإن النشاط التخصصى هو الذى يحدد نوعية هذه الصفات الحركية التى يجب تنميةها وتطويرها. ( ٢ : ٢١٦ )

ويشير "سيجموندسون وآخرون" (Sigmundson et, al) (2016) من أن القدرات الحركية تعتبر مزيج من عدد من العوامل منها البدنية ومنها النفسية والاجتماعية والعقلية والتي تشكل في مجملها الاداء الحركى الفعال. (٥٠ : ٨١)

وتعتبر رياضة الريشة الطائرة احدي رياضات ألعاب المضرب التي تتميز بالديناميكية المستمرة مع تبادل اللاعبين لمواقف الهجوم والدفاع من خلال المواقف المختلفة للعب مما يتطلب قدرات حركية خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، والتي لو توفرت للناشئ لأتاحت له فرصة التفوق في هذا النشاط .

إن رياضة الريشة الطائرة أحد الألعاب الفردية التي شهدت تطوراً واضحاً في الآونة الأخيرة نتيجة لدخولها الأولمبياد مما دعي الإتحاد الدولي للريشة الطائرة (Bwf) من أجل نشر وتقديم وتطوير هذه الرياضة في جميع أنحاء العالم لجعلها رياضة عالمية في متناول الجميع ، وفي إطار هذا السعى فقد قدم دليل وقت الريشة ( Shuttle Time ) للعمل على تطوير أداء اللاعبين في الناحية البدنية والحركية والمهارية ، وذلك لأن مهارات الريشة الطائرة تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب السرعة الكبيرة للريشة وتعدد مساراتها الحركية في النقطة الواحدة مما يتطلب امتلاك اللاعب صفات بدنية وحركية عالية وقدره على إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجهه أثناء المباراة. (٤٣ : ٥)

ويشير "بو أومو أرد" (Bo Omoes aard) (١٩٩٦م) أن رياضة الريشة الطائرة لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة للالعاب الرياضية كالاداء المهارى والبدنى والخطى والنفسى والعقلى وبنية الجسم ،فهي تتميز باختلاف الشد والجهد من لحظة إلى أخرى ،والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول مما جعل العناصر البدنية كالتوافق والقوة والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة تشكل إحدى الاعمدة الرئيسية لانجاز الواجبات الحركية المطلوبة . (٣٤ : ٤١)

ويتفق "توني جريس" (Grice Tony) (١٩٩٦م) "بيتر روبر" (Peter Roper) (١٩٩٥م) على ان رياضة الريشة الطائرة تتكون من المهارات الدفاعية والهجومية المتعددة وتعد مهارة الأرسال على اختلاف أشكالها والضربة الامامية والخلفية المهارات الأساسية للعبة وخاصة عند المبتدئين، كما اتفقوا على أن المهارات المتقدمة وهى المهارات الهجومية الأساسية للعبة والمتمثلة بمهارة الإبعاد من فوة الرأس ومهارة الإسقاط من أعلى والضربة الساحقة والتي تشترك جميعها في أداء فنى متقارب . (٤٥ : ٨) (٤٨ : ٥)

ويرى الباحث أن رياضة الريشة الطائرة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بأداء حركي معين ، ويتطلب تنفيذها قدرات حركية خاصة تعد من المتطلبات الأساسية فى تحقيق المستويات

الرياضية العالية، إن التعرف على القدرات الحركية الخاصة بكل مهارة يساعد المدرب على وضع برنامج تدريبي يضمن التركيز على تنمية وتطوير هذه القدرات.

### مشكلة البحث:

إن من أساسيات الإنجاز الرياضي ودعائمه الرئيسة هو تدريب المهارات الفنية الخاصة بالفعالية الرياضية، وبما أن هدف التدريب هو تحقيق الفوز والبطولات والإنجازات والوصول إلى المستويات العليا، لذا يجب التركيز على كل متطلبات العملية التدريبية.

ويشير "أسامة فؤاد" (٢٠١٦م) أن كل نشاط رياضي يتضمن مهارات أساسية يجب تعلمها وذلك لتحقيق الهدف من ممارسة هذا النشاط وبالتالي فتوافر المهارات الحركية الأساسية يعد شرطاً أساسياً لاكتساب المهارات الحركية المراد تعلمها، وعادة ما تؤدي المهارات الحركية من خلال تحكم الرياضي في العديد من العوامل كإتجاه وقوة وزمن الإنقباض العضلي لكل من العضلات أو المجموعات العضلية المشتركة في العمل، كما يؤكد أيضاً على أن تعليم وتطوير المهارات الحركية يحتل أهمية خاصة عند تخطيط التدريب، حيث تلعب المهارات الحركية دوراً هاماً في إحراز الفوز أو تحقيق مركز أفضل خلال المواسم التدريبية المتتالية. (٤ : ١٠)

ويتفق كلاً من "مفتى حماد" (٢٠٠١م)، "محمد صبحي" (٢٠٠٣م)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري، فالرياضي لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية، وتعتبر القدرات الحركية إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي، وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول إلى مستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود، كم أن أي مهارة سواء كانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات الحركية. (٣٢: ٢٣٢)، (٢٧: ٣١٧)، (١٢: ١٨٩)

إن القدرات الحركية والمهارات الأساسية جانبان مهمان يؤثران ويتأثران بالتدريب، والعملية التعليمية والتدريبية توجه أساساً لتحسين وتطوير القدرات الحركية واكتساب المهارات إلى أن ارتباط القدرات الحركية بالقدرات الأساسية أمراً واقعياً حيث لا تخلو مهارة من إحدى عناصر القدرات الحركية، لأن القدرات الحركية من أهم الأركان التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير اللاعب سواء الناشئ أو المتقدم وهي من أهم الأسس الهامة التي تسهم في تكوين اللاعب من الناحية البدنية. (٢٤: ٤٣)

إن برنامج الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (وقت الريشة) **shuttle time** يعمل على تطوير القدرات الحركية الخاصة بشكل شامل والمهارة لدى الناشئين مثل التوافق بين حركة العين واليد والإلتقاط والرمي والثبات والتوازن و السرعة وخفة الحركة والقدرة على سرعة تغيير الإتجاه والقفز ومهارات الهبوط اتخاذ القرار والتكتيكات. ( ٤٢ : ٦ )

كما لاحظ الباحث من خلال إطلاعها وعلى حد علمه وعمله أنه يوجد نقص في البرامج التدريبية لدى الأندية فمعظمها يعتمد على الخبرات الفردية للمدربين أو على الخبرات الشخصية المكتسبة كلاعب سابق أو كمدرّب دون دراية مبنية على أسس علمية ومما سبق فهذا البحث محاولة علمية تهدف إلى استخدام دليل الاتحاد الدولي (وقت الريشة) لمعرفة تأثيره على القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة حتى يمكن إعداد وتخطيط برامج تدريبية في ضوء ماتسفر عنه نتائج هذه الدراسة لاعداد الناشئين وفقاً لأسلوب علمي سليم.

**أهمية البحث :**

**الأهمية العلمية :**

- تعد هذه الدراسة خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة المناسبة للمرحلة السنية ١٠ - ١٢ سنة لناشئي الريشة الطائرة.
  - إظهار مدى أهمية استخدام دليل الاتحاد الدولي (وقت الريشة) والذي قد يسهم في تطوير القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية لرياضة الريشة الطائرة.
  - قد تسهم هذه الدراسة في توجيه الباحثين إلى إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها هذه الدراسة الحالية.
  - تعد هذه الدراسة إحدى طرق الإرتقاء بالمستوى المهاري وإحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة الريشة الطائرة.
- الأهمية التطبيقية :**
- التعرف على أهم القدرات الحركية الخاصة اللازمة لناشئي الريشة الطائرة.
  - يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الريشة الطائرة لمدى أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة وخاصة لمراحل الناشئين .

نتائج التي يمكن التوصل إليها في هذه الدراسة قد تفيد في عمليات التخطيط الجيد للبرامج التدريبية لمرحلة الناشئين.

**هدف البحث:**

**يهدف البحث إلى :**

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام دليل الإتحاد الدولي (وقت الريشة) على

تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لناشئين الريشة الطائرة من خلال:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام دليل الاتحاد الدولي (وقت الريشة) لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئين الريشة الطائرة.
- التعرف إلى نسبة التحسن الحادثة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي الريشة الطائرة قيد البحث.

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### دليل الإتحاد الدولي ( وقت الريشة): (Manual Bwf (shuttle time)

هو دليل يشمل على مجموعة من الأنشطة التدريبية المصممة في شكل مجموعات على يد خبراء تهدف لتنمية المهارات البدنية و الحركية الخاصة وتعلم المهارات التكتيكية والتكتيكية بشكل شامل لناشئين.\*

#### القدرات الحركية الخاصة :

هي استعداد الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين مما يتطلب وجود قدرات خاصة لهذا النشاط، تتوافق مع القدرات الموجودة لدى الفرد والتي يتم تنميتها وثقلها بواسطة التدريب المناسب لتحقيق التفوق في هذا النشاط الممارس .(٢٤ : ٣٨٧)

#### الدراسات السابقة:

دراسة (عمر أحمد السيد) (٢٠٢٠م) (١٨) وعنوانها تأثير برنامج الإتحاد الدولي للاعب القوي للأطفال على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بهدف يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على مستوى أداء المهارات الحركية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية وكانت العينة (١٨) طفل من المرحلة السنية (٩ - ١٥) سنة من ذوي الاعاقة الذهنية، أسفرت الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح

له تأثير إيجابي على تحسن مستوى المهارات الحركية لدى الأطفال ذوى الاعاقة الذهنية قيد البحث.

دراسة (عبد الحليم فتحى عبد الحليم) (٢٠٠٥) (١١) وعنوانها تأثير خطة المشروع القومى للناشئين بالإتحاد المصرى للمصارعة على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارة للاعبى مركز التدريب بالمنيا بهدف التعرف على هدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج الإتحاد المصرى للمصارعة للمشروع القومى للناشئين بدنياً ومهارياً وقد أجريت الدراسة على عينة من مبتدئى المشروع القومى للناشئين وفق خطة الأتحاد المصرى للمصارعة وبلغت العينة (٣٠) ناشئ ، أشارت النتائج إلى من أهم النتائج التى توصل إليها البحث أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تنمية الفات البدنية بدرجة تحسن عالية لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (وليد عبد المنعم احمد) (٢٠١٧م) (٤٠) تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على اكتساب بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الريشة الطائرة بهدف - تهدف هذه الدراسة إلي معرفة وتحديد القدرات التوافقية الخاصة برياضة الريشة الطائرة، على عينة قوامها (٣٦) لاعب ، أشارت النتائج إلى تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح للتدريبات التوافقية علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فى جميع القدرات التوافقية الخاصة برياضة الريشة الطائرة وجميع المهارات الأساسية قيد البحث .

دراسة (هيثم جمال السيد الجمسى) (٢٠١٥م) (٣٥) بعنوان فاعلية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات للاعبى الريشة الطائرة يهدف البحث على التعرف على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات للاعبى الريشة الطائرة واشتملت عينة البحث على ١٠ لاعبين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكامن أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلى البعدى) فى القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة وكذلك الضربة الساحقه والإرسال للاعبى الريشه الطائره ولصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث

منهج البحث:



استخدم الباحث المنهج التجريبي ، نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.  
**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئي أندية الريشة الطائرة تحت ١١ سنة بمحافظة القاهرة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للريشة الطائرة للعام التدريبي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م وعددهم ٧٦ ناشئ.  
**عينة البحث:**

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الريشة الطائرة تحت ١٤ سنة بنادي اتحاد الشرطة ، وبلغ حجم العينة المختارة (٢٦) لاعب منهم (١٦) لاعب كعينة البحث الأساسية وتم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين تجريبيتين متكافئتين قوام كل مجموعة (٨) لاعبين وتم سحب عينة عشوائية عددها (١٠) ناشئين ، وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للقياسات المستخدم.

**تجانس عينة البحث:**

**تجانس عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث :**

تم حساب معامل الالتواء **Coefficient of Skewness** بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي ) كما يتضح في جدول (١) .

**جدول ( ١ )**

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو

= ن

(٢٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	١٣٤.٦٧٠	١٣٤.٨٥٠	١.٦٥٨	٠.٦٢٤-
الوزن	كجم	٣٤.٧٥٠	٣٤.٥٠٠	١.٥١٠	٠.٨٣٢
العمر الزمني	سنة	١٠.٥٧٧	١٠.٦٠٠	٠.٨١٤	٠.٣٢٩-
العمر التدريبي	سنة	١.١٨٥	١.٢٧٥	٠.٣٦٧	٠.٩٩٠-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٩٩٠- : ٠.٨٣٢) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

### تجانس عينة البحث في متغيرات القدرات الحركية والمهارة قيد البحث

تم حساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات القدرات الحركية والمهارات الأساسية للريشة الطائرة قيد البحث كما يتضح في جدول ( ٢ ) .

#### جدول ( ٢ )

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات القدرات الحركية والمهارة قيد البحث ن=٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	متر	٠.٩٩٢	٠.٩٥٠	٠.١٤٢	٠.١٤٨
السرعة الحركية	عدد	٣.١٤٢	٣.١٢٥	٠.٤٢٢	٠.١٧٠-
التوافق	عدد	٤.٧٢٨	٤.٩٥٠	٠.٩٨٨	٠.٠٠٨-
التوازن الديناميكي	درجة	٢٦.٢٩٤	٢٦.٤٥٠	٢.٩٤٥	٠.٠٨٨
الرشاقة	الثانية	١٤.٠٢٢	١٤.٢٥٥	١.٢٩٨	٠.١١٢-
المرونة	سم	٤.٣٨٧	٤.٢٥٠	٠.٨٢٠	٠.١١٢-
الإرسال القصير	درجة	٣.٩٠٠	٤.٠٠٠	٢.١٠٠	٠.١٠٨
الإرسال العالي	درجة	٣.٥٠٠	٤.٢٤١	١.٩٣٣	٠.٦٠٧-
الضربة الأمامية	درجة	٣.٢٠٠	٣.٠٠٠	١.٠٠٥	٠.٥٩٤
الضربة الخلفية	درجة	٢.٧٠٠	٢.٥٠٠	٠.٨٠١	٠.٦٢٧
ضربة الإبعاد الخلفية	درجة	٢.١٥٠	٢.٠٠٠	٠.٨٧٥	٠.٢٠٨
الضربة الساحقة	درجة	٢.٦٥٠	٢.٥٠٠	٠.٩٨٨	٠.٠٨٠
الإرسال القصير	درجة	٣.٩٠٠	٤.٠٠٠	٢.١٠٠	٠.١٠٨

يتضح من جدول ( ٢ ) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٦٠٧- : ٠.٢٠٨) لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث في متغيرات القدرات الحركية والمهارة قيد البحث

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=١ ن=٢=٨

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٦٤٩	٠.١٨٥	٠.٩٩٢	٠.٠٩٠	٠.٨٧٥	متر	القوة المميزة بالسرعة
٠.٣١٤	٠.٤٥٧	٣.١٤٢	٠.٧٥٣	٣.٠٢٥	عدد	السرعة الحركية
٠.٧٥٠	٠.٦٨٢	٤.٧٢٨	٠.٣٨٠	٣.٩٨٢	عدد	التوافق
٠.٤٢٢	٠.١٢٧	٢٦.٢٩٤	٠.٧٧٩	٢٥.٠٤٢	درجة	التوازن الديناميكي
٠.٥٣٦	٠.٤٧٨	١٣.٠٢٢	٠.٣٥٦	١٤.١٢٥	الثانية	الرشاقة
٠.٦٨١	٠.٣٦٩	٤.٢٥٧	٠.٥٣٨	٤.٣٨٧	سم	المرونة
٠.٧١٩	٠.٥٩٦	٣.٧٠٠	٠.٣٦٨	٣.٨٥٧	درجة	الإرسال القصير
٠.٧٩٤	٠.٦٤٠	٣.٢٠٠	٠.٢٥٧	٣.٦٨٧	درجة	الإرسال العالى
٠.٥٢٦	٠.٨٨٦	٣.٤٠٠	٠.١٣٦	٣.٤٥٦	درجة	الضربة الأمامية
٠.٧٢٧	٠.٧٤٨	٢.٨٠٠	٠.٢٤٨	٢.٨٥٧	درجة	الضربة الخلفية
٠.٢٣٩	٠.٨٤٧	٢.٢٥٠	١.٢٧٥	٢.٣٣٦	درجة	ضربة الإبعاد الخلفية
٠.٩٤٨	٠.٢٦٨	٢.٦٥٠	٠.٧٤٥	٢.٤٢١	درجة	الضربة الساحقة

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات القدرات الحركية الخاصة والمهارية قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة والتي أمكن الحصول عليها لتحديد القدرات الحركية الخاصة والأختبارات المهارية في رياضة الريشة الطائرة مثل "Yuksel (٢٠١٨م) (٥٢)، BWF, Shuttle Time (٢٠١٣م) (٤٢)، Strapasson (٢٠١٦م) (٥١)، خليفة عبد العزيز (٢٠١٢م) (٦)، محمود عبد العزيز (٢٠١٣م) (٣٠)، هيثم جمال (٢٠١٥م) (٣٥)، وليد عبد المنعم (٢٠١٧م) (٤٠)، ماهر محمد (٢٠١٦م) (١٩)".

الاختبارات المستخدمة في البحث .

اختبارات القدرات الحركية :

- القوة المميزة بالسرعة : اختبار رمي ثقل زنة ١ كجم من مستوي الكتف .
  - السرعة الحركية : اختبار التمرير في ١٠ ثوان .
  - توافق اليد والعين : اختبار الدوائر المرقمة السريعة .
  - التوازن الديناميكي : اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي .
  - الرشاقة : الجرى المتعرج بين القوام (بارو)
  - المرونة : اختبار ثني الجذع من الوقوف .
- الاختبارات المهارية :**

- اختبار قياس دقة الأرسال القصير .
- اختبار قياس دقة الأرسال العالى الطويل .
- اختبار قياس دقة مهارة الضربة الأمامية .
- اختبار قياس دقة مهارة الضربة الخلفية .
- اختبار قياس دقة مهارة ضربة الإبعاد الخلفية .
- اختبار قياس دقة مهارة الضربة الساحقة .

#### **الدراسات الاستطلاعية :**

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية ، فقد أجرى الباحث هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية ، وتم إجراء الدراسة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٦/١٩م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٢م على عينة قوامها (١٠) ناشئين من لاعبي نادي اتحاد الشرطة تحت ١١ سنة .

#### **المعاملات العلمية للاختبارات :**

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٣م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٧م ، بإجراء وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) ، وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية للاختبارات .

#### **إيجاد معامل الصدق :**

لإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين من ناشئ عينة البحث متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين تحت ١٥ سنة من نادي اتحاد الشرطة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين تحت ١١ سنة من نادي اتحاد الشرطة .

صدق اختبارات القدرات الحركية :

قام الباحث بحساب صدق اختبارات القدرات الحركية قيد البحث يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٣ م ، وجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث .

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة  
في اختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث ( صدق الاختبارات )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	متر	٢٠١٨٢	٠.٣٩١	٠.٩٨٩	٠.١٢٠	* ٣.١٥٠
السرعة الحركية	عدد	٨.٨٠٠	١.٠٧١	٣.١٧٠	٠.٢٧٥	* ٣.٩٦٩
التوافق	عدد	٩.٩٧٤	١.١٢٠	٤.٢٥٠	٠.٧٢٩	* ٧.٠٢٤
التوازن الديناميكي	درجة	٤٤.١٩٩	١.٦١٩	٢٦.٩٧٢	١.٢٦٣	* ٧.٠٢٥
الرشاقة	الثانية	٧.٢٥٠	٠.٩٠٨	١٤.٣٦٤	٠.٨٠٦	* ٣.٦٢٠
المرونة	سم	٦.٦٩٩	٠.٦٨٢	٤.١٢٥	٠.٨٧٠	* ٧.٨٩٩
الإرسال القصير	درجة	١٠.٣٠٠	١.٠٥٩	٣.٦٠٠	٠.٥١٦	* ٤.٩٤٠
الإرسال العالى	درجة	١٢.٠٠٠	٠.٩٤٢	٣.٨٠٠	٠.٧٨٨	* ٢.٤٥٤
الضربة الأمامية	درجة	٩.٣٧٥	٠.٥١٧	٣.٣٠٠	٠.٦٧٤	* ٢.٦٢٢
الضربة الخلفية	درجة	٩.١٠٠	٠.٧٣٧	٣.٢٠٠	٠.٦٣٢	* ٩.٨٣٩
ضربة الإبعاد الخلفية	درجة	٨.٩٠٠	٠.٥٦٧	٣.٣٠٠	٠.٨٢٣	* ٦.٠١٧
الضربة الساحقة	درجة	٩.٦٠٠	٠.٦٩٩	٢.٩٠٠	٠.٨٧٥	* ٢.٤٥٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات الحركية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .  
إيجاد معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق قيام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة قوامها (١٠) ناشئين من أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني لا يقل عن

ثلاثة أيام ( ٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني خلال الفترة من ٢٣/٦/٢٠٢٠م ، ٢٦/٦/٢٠٢٠م ، وجدول (٤) يوضح معامل ثبات اختبارات القدرات الحركية قيد البحث .

### جدول ( ٥ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط  
بين التطبيق الأول والثاني للقدرات الحركية الخاصة والمهارية قيد البحث

قيمة "ر" ودلالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
* ٠.٩١٢	٠.١١٤	٠.٩٨٣	٠.٠٨٦	٠.٩٧٩	متر	القوة المميزة بالسرعة
* ٠.٨٣٢	٠.٣١٧	٣.١٠٩	٠.٣٧٧	٣.١٤١	عدد	السرعة الحركية
* ٠.٨٨٧	٠.٦٨١	٤.١٣٥	٠.٧٨٥	٤.٣٠٦	عدد	التوافق
* ٠.٩٣٧	١.٢٦٣	٢٦.٩٧٢	١.٣٢٩	٢٦.٧٣٧	درجة	التوازن الديناميكي
* ٠.٩٢٣	٠.٨٠٦	١٤.٣٦٤	٠.٧٥٣	١٤.٢٣١	الثانية	الرشاقة
* ٠.٨٢٠	٠.٩٤٢	٤.١٩٥	٠.٨١١	٤.٠٦٠	سم	المرونة
* ٠.٨١٦	٠.٥٢٧	٣.٥٠٠	٠.٥١٦	٣.٦٠٠	درجة	الإرسال القصير
* ٠.٩٠٠	١.٠٣٢	٣.٨٠٠	٠.٧٨٨	٣.٨٠٠	درجة	الإرسال العالي
* ٠.٨٨٤	٠.٧٠٧	٣.٢٥٠	٠.٦٧٤	٣.٣٠٠	درجة	الضربة الأمامية
* ٠.٩٠٤	٠.٧٣٧	٣.١٠٠	٠.٦٣٢	٣.٢٠٠	درجة	الضربة الخلفية
* ٠.٨٥٨	٠.٧٠٧	٣.٥٠٠	٠.٨٢٣	٣.٣٠٠	درجة	ضربة الإبعاد الخلفية
* ٠.٨٧٧	٠.٧٣٧	٣.١٠٠	٠.٨٧٥	٢.٩٠٠	درجة	الضربة الساحقة

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى عند ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية (١٨) بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح :

إعداد البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب رياضة الريشة الطائرة ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي ، وذلك بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي لفترة الإعداد التي تتناسب مع الناشئين تحت ١١ سنة .  
**الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :**

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث ، قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب ، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه ، مثل " طلحة حسام الدين" (١٩٩٣م) ( ١٠ ) ، " محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) ( ٢٢ ) ، " أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) ( ١ ) ، " علي فهمي البيك وعماد الدين عباس" (٢٠٠٣م) ( ١٣ ) ، "عصام عبد الخالق مصطفى" (٢٠٠٥م) (١٢) ، "علي فهمي البيك وآخرون" - الجزء الثالث (٢٠٠٩م) (١٤) ، "علي فهمي البيك وآخرون" - الجزء الرابع (٢٠٠٩م) (١٥) ، "محمد أحمد عبده" (٢٠٠٩) (٢١) ، "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٠م) (٣٢).

#### **خطوات وضع البرنامج التدريبي :**

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي عشرة أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية بواقع خمس وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت، الأحد، الاثنين، الأربعاء، الخميس.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٧٠-١٠٠ق بدون الإحماء والختام.
- تم تحديد الزمن الكلي للأحماء خلال البرنامج التدريبي حيث بلغ ٤٤٩ق بواقع ٧.٤٨ ساعة.
- تم تحديد الزمن الكلي لجزء الإعداد البدني الخاص خلال البرنامج التدريبي، ١٣٤٨ق بواقع ٢٢.٤٦ ساعة.
- تم تحديد الزمن الكلي لجزء الإعداد المهاري خلال البرنامج التدريبي، ١٨٠٠ق بواقع ٣٠ ساعة.
- تم تحديد الزمن الكلي لجزء الختام (التهدئة) خلال البرنامج التدريبي، ٢٢٤ق بواقع ٣.٧٣ ساعات.
- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي ٤٤٩٤ق بواقع ٧٤.٩٠ ساعة.

#### **جدول (٦)**

#### **الإطار العام للبرنامج التدريبي**



الأجزاء	المتغيرات	الإعداد العام	الأعداد الخاص	الأعداد للمباريات	الإجمالي
حمل التدريب اليومي	عدد مرات التدريب بحمل أقصى	٥	٦	٥	١٦ وحدة تدريبية
	عدد مرات التدريب بحمل عالي	٥	٧	٥	١٧ وحدة تدريبية
	عدد مرات التدريب بحمل متوسط	٥	٧	٥	١٧ وحدة تدريبية
حمل التدريب الأسبوعي	عدد أسابيع التدريب بحمل أقصى	١	١	١	٣ أسابيع
	عدد أسابيع التدريب بحمل عالي	١	١	١	٣ أسابيع
	عدد أسابيع التدريب بحمل متوسط	١	٢	١	٣ أسابيع
عدد الوحدات التدريبية خلال كل مرحلة					
١٥ ٢٠ ١٥ ٥٠ وحدة تدريبية					
إجمالي أسابيع التدريب					
٣ ٤ ٣ ١٠ أسابيع					
أجزاء البرنامج التدريبى	الإحماء	١٢٣	١٨٤	١٤٢	٤٤٩ دقيقة
	القدرات الحركية الخاصة	٥٣٢	٥٧٦	٢٤٠	١٣٤٨ دقيقة
	الأعداد المهارى	٤٣٤	٦٨٠	٦٨٦	١٨٠٠ دقيقة
	الأعداد الخططى	٨٦	٣٠٣	٢٨٤	٦٧٣ دقيقة
	الختام	٦٣	٩٠	٧١	٢٢٤ دقيقة
إجمالي أزمنا كل مرحلة					
١٢٣٨ ١٨٣٣ ١٤٢٣ ٤٤٩٤ دقيقة					
نسبة حمل كل مرحلة %					
%٢٨ %٤٠ %٣٢ %١٠٠					
عدد ساعات التدريب فى كل مرحلة					
٢٠ ساعة ٣٠ ساعة ٢٣ ساعة ٧٣ ساعة					

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق اختبارات القدرات

الحركية والاختبارات المهارية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/٦/٣٠م وحتى ٢٠٢٠/٧/١م .

تطبيق البرنامج:



بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث ، وذلك لمدة ثلاثة أشهر في الفترة من ٢٠٢٠/٧/٣م وحتى ٢٠٢٠/٩/٢٣م أي لمدة (١٠) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والأحد والاثنين والأربعاء والخميس من كل أسبوع .

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبليّة والبعديّة وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢٥م إلى ٢٠٢٠/٩/٢٦م .

#### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية :

Mean.	المتوسط الحسابي .
Median.	الوسيط .
Standard Deviation.	الانحراف المعياري .
Skewness.	معامل الالتواء .
Kurtosis.	معامل التفلطح .
Paired Samples T Test.	اختبار دلالة الفروق (ت) .
Correlation (person).	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

عرض النتائج ومناقشتها

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية في متغيرات القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	متر	٠.٩١٨	٠.١١٠	١.٩٤٦	٠.٠٩٠	* ٨.٧٨٩
السرعة الحركية	عدد	٣.٢١٢	٠.٢٤٧	٦.٣٣٣	٠.٧٥٣	* ٢.٤٣٦
التوافق	عدد	٤.٤٠٦	٠.٧٣٥	٨.٢١٧	٠.٣٨٠	* ٣.٢٤٦
التوازن الديناميكي	درجة	٢٦.٦٧٧	١.٩٩٤	٣٨.٤٠٨	٠.٧٧٩	* ٣.٣١٧
الرشاقة	الثانية	١٤.٤١٧	٠.٨٨٥	٩.٤٧٥	٠.٣٥٦	* ٦.٩٨٠
المرونة	سم	٤.٢١٨	٠.٩٤٣	٩.٢٣٠	٠.٥٣٨	* ٣.١٧٥
الإرسال القصير	درجة	٣.٥٠٠	٠.٥٣٤	٧.١٢٥	٠.٦٤٠	* ٦.٩٠٨
الإرسال العالي	درجة	٤.٠٠٠	٠.٧٥٥	٨.٢٥٠	٠.٨٨٦	* ٦.٣٢٥
الضربة الأمامية	درجة	٣.٣٥٧	٠.٧٤٤	٧.٥٠٠	٠.٥٣٤	* ٤.٣٤٣
الضربة الخلفية	درجة	٣.٢٥٠	٠.٧٠٧	٦.٥٠٠	٠.٥٤٤	* ٥.٩٤٢
ضربة الإبعاد الخلفية	درجة	٣.١٢٥	٠.٨٣٤	٧.٠٠٠	١.٣٠٩	* ٥.٦٩٢
الضربة الساحقة	درجة	٢.٦٢٥	٠.٧٤٤	٦.٧٥٠	٠.٨٨٦	* ٨.٤٤٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات الحركية الخاصة والمهارات الأساسية للريشة الطائرة قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

يرى الباحث أن المدخل الرئيسي لمناقشة هذا البحث يكمن في محاولة التعرف على تأثير مشروع الاتحاد الدولي "وقت الريشة" وكذلك تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة بواسطة البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية للريشة الطائرة للناشئين، وذلك بمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد التجربة (القياس القبلي - القياس البعدي) حيث أُجرى تدريب كل من المجموعة التجريبية والضابطة في وقت واحد، يوضح جدول (٧) الخاص بنتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة

ومستوى الأداء المهارى ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين ( ٢.٤٣٦ : ٨.٧٨٩ ) ذات دلالة معنوية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢٠١٤٥) ، وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع القدرات الحركية الخاصة والمهارية ، ويعزى الباحث الفرق المعنوي بين القياسين ( القبلى- البعدى ) إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم التدريبات البدنية والمهارية لدليل الاتحاد الدولى للمبتدئين الريشة الطائرة لما وضعت فيه من تدريبات بعناية وبشكل مشوق لتعلم المبادئ الأساسية وتقديم حركات وتكتيكات اللعبة من خلال مجموعة من الألعاب والانشطة الترفيهية تم تصميمها لضمان أن يبقى المتدربين نشيطون بدنياً وتنمية القدرات الحركية الخاصة التوافق العضلى العصبى والتوازن والقفز والهبوط والسرعة وخفة الحركة وأداء النمط الحركى المناسب للأداء المهارى بتسلسل مناسب يتيح سهولة عملية التعلم ، ويرى الباحث أن التخطيط العلمى للبرنامج التدريبي وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين قدرات الناشئين ومحاولة دفع هذه القدرات نحو الأفضل يؤدي إلى نتائج ايجابية فى تطوير القدرات الحركية الخاصة .

ويؤكد كلاً من " هيكى Hickey (١٩٩٧م) ، "أحمد ابراهيم" (١٩٩١م) أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية الخاصة بالنشاط التخصصى بطريقة تشابة مع المسار الحركى والزمنى المطلوب فى مختلف المواقف التدريبية والتنافسية حتى يمكن تطوير مستوى أداء اللاعبين فى المباريات. (٤٦ : ٢٩) ( ٣ : ١٨٥ )

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " زكي محمد حسن" (١٩٩٧م) أن البرامج التدريبية المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز . ( ٨ : ١٩٩ )  
كما تتفق تلك النتائج أيضاً مع ما أشار إليه "محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى معانى" (١٩٩٨م) فى أن الوصول إلى المستويات العالية يتطلب التركيز علي قدرات حركية بعينها دون غيرها فى مراحل معينة من التدريب وهذه القدرات يرجع لها الفضل فى الفوز بالمباريات ويطلق عليها القدرات الحركية الخاصة . ( ٢٩ : ٥٦ )

كما يضيف " مالكولم كوك Malcolm Cook" (١٩٩٧م) أن البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوي من الإنجاز . ( ٩ : ٤٧ )  
وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن التمرينات البنائية الخاصة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس (١٢ : ٣١)

كما يشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) علي أن الأعداد البدني الخاص هو العمل علي تهيئة اللاعب للنشاط الرياضي التخصصي الممارس عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط الممارس ، ومن ثم تعد التمرينات البنائية الخاصة هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الأعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة . ( ١ : ٢٦ )

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من " نجلة عبد المنعم أمام" (١٩٩٩م) ( ٣٤ ) ، "مروان علي محمد شمش" (٢٠٠٢م) ( ٣١ ) ، " نبيل محمد خطاب" (٢٠١٨م) ( ٣٣ ) ، وائل السيد خليفة" (٢٠١٩م) ( ٣٦ ) ، "ستربسون Strapasson" (٢٠١٦م) ( ٥١ ) أن البرنامج التدريبي المقترح للاتحادات الرياضية قد ساهمت في تطوير القدرات الحركية قيد البحث نتيجة التدريب المخطط والمقنن والذي أدى إلى تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري .

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة	متر	٠,١٣١	٠,٩٥٥	١,٥٥٠	٠,١٨٥	* ٣,٣٠٨
السرعة الحركية	عدد	٠,٣٧٣	٣,١٦٢	٤,٧٦٨	٠,٣١٩	* ٢,٤٧٤
التوافق	عدد	٠,٥٠١	٤,٦٢١	٦,٧٣١	٠,٦٨٢	* ٥,٨٤٢
التوازن الديناميكي	درجة	٢,٤٨٥	٢٦,١٤٢	٣٤,٤٣١	١,١٢٢	* ٥,٢٨٣
الرشاقة	الثانية	٠,٩٤٣	١٤,١٦٨	١١,١٢٢	٠,٧٨٠	* ٥,٨٨١
المرونة	سم	٠,٦٨٦	٤,٢٩٣	٧,٤٤٣	٠,٧٤١	* ٤,٣٦٢
الإرسال القصير	درجة	٠,٥٣٤	٤,٠٠٠	٥,٥٠٠	٠,٥٩٦	* ٦,٤٠٣
الإرسال العالي	درجة	٠,٨٣٤	٤,١٢٥	٦,١٢٥	٠,٦٤٠	* ٩,٧١٢
الضربة الأمامية	درجة	٠,٦٤٠	٣,١٢٥	٥,٢٥٠	٠,٨٨٦	* ٧,٨٩٤
الضربة الخلفية	درجة	٠,٨٣٤	٢,٨٧٥	٤,٨٧٥	٠,٦٤٠	* ٩,٧٧٢
ضربة الإبعاد الخلفية	درجة	٠,٦٤٠	٢,٨٧٥	٤,٥٠٠	٠,٥٣٤	* ٧,٧١٧
الضربة الساحقة	درجة	٠,٧٥٥	٢,٥٠٠	٤,٧٥٠	٠,٤٦٢	* ٤,٧١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث .

يوضح جدول (8) الخاص بنتائج المقارنة بين القاسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (٢.٤٧٤ : ٩.٧٧٢) ذات دلالة معنوية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٤٥) ، وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع القدرات الحركية الخاصة والمهارية ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة الذى لا يمكن إغفاله والذى يعتمد على التكرارات المتتالية وتصحيح الأخطاء مباشرة من قبل المدرب للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها لأن اللاعبين دائماً يحتاجون إلى توجيه وإرشاد فوري بعد استعانتهم بالمعلومات من المدرب حيث تعطى هذه التوجيهات بصورة فورية ومباشرة بعد كل استجابة مباشرة كى يتمكنوا من تعديل استجاباتهم للتكرارات من أجل أداء أفضل مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة ومن ثم تؤثر تأثيراً إيجابياً فى كفاءة الأداء المهارى للمهارات الاساسية وتطوير المسار الحركى الصحيح للمهارات وتشجيع اللاعبين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.

حيث يشير كلاً من "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٧م) إلى ان التنوع فى استخدام التمرينات وتسلسلها يعمل على تحسين المهارات المختلفة ، ويعزو الباحث التحسن فى مستوى المجموعة الضابطة إلى مجموعة التمرينات فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية كما ان الاعتماد على مبدأ التنوع فى أداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة واستخدام أدوات مساعدة لسهولة استخدام المهارات بسرعات ومسافات واتجاهات مختلفة حتماً يؤدي إلى تطوير الانجاز إذا بنى على أساس علمى فى تنظيم عملية التدريب وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة. (١ : ٤٩)

كما يتضح من نتائج جدول (٨) أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تطوير القدرات الحركية قيد البحث نتيجة التدريب المخطط والمقنن وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من "راندا فتوح محمد" (٢٠٠٧م) (٧) ، "ركايتي وآخرون" (٢٠٠٢م) (٤٩) ، "داريو نوفك وآخرون" (٢٠٠٥م) (٤٤) "وجية أحمد شمندی" (١٩٩٥م) (٣٨) ، "محمد رضا الروبى" (١٩٩٨م) (٢٥) ، "صلاح محمد عسران" (١٩٩٢م) (٩) التي أشارت إلى الأسلوب التدريبي الذى يعطى للاعب مساحة من الحرية فى اتخاذ القرارات والتي تهدف إلى تعلم المهارات بصورة مشوقة ذات تأثير كبير فى فعالية الأداء المهارى.

وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في متغيرات القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث

قيمة "ت" ودالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
* ٨,٧٤٩	٠,١٨٥	١,٥٥٠	٠,٠٩٠	١,٩٤٦	متر	القوة المميزة بالسرعة
* ٩,٢١٥	٠,٣١٩	٤,٧٦٨	٠,٧٥٣	٦,٣٣٣	عدد	السرعة الحركية
* ٩,٧٥٠	٠,٦٨٢	٦,٧٣١	٠,٣٨٠	٨,٢١٧	عدد	التوافق
* ٩,٨٢٢	١,١٢٢	٣٤,٤٣١	٠,٧٧٩	٣٨,٤٠٨	درجة	التوازن الديناميكي
* ٨,٨٣٧	٠,٧٨٠	١١,١٢٢	٠,٣٥٦	٩,٤٧٥	الثانية	الرشاقة
* ٧,٦٨١	٠,٧٤١	٧,٤٤٣	٠,٥٣٨	٩,٢٣٠	سم	المرونة
* ٧,٧١٧	٠,٥٩٦	٥,٥٠٠	٠,٦٤٠	٧,١٢٥	درجة	الإرسال القصير
* ٧,٨٩٤	٠,٦٤٠	٦,١٢٥	٠,٨٨٦	٨,٢٥٠	درجة	الإرسال العالي
* ٢,٥٢٦	٠,٨٨٦	٥,٢٥٠	٠,٥٣٤	٧,٥٠٠	درجة	الضربة الأمامية
* ٧,٧١٧	٠,٦٤٠	٤,٨٧٥	٠,٥٤٤	٦,٥٠٠	درجة	الضربة الخلفية
* ٣,٢٧٧	٠,٥٣٤	٤,٥٠٠	١,٣٠٩	٧,٠٠٠	درجة	ضربة الإبعاد الخلفية
* ٥,٩١٩	٠,٤٦٢	٤,٧٥٠	٠,٨٨٦	٦,٧٥٠	درجة	الضربة الساحقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية الخاصة والاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (10)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعي البحث  
(التجريبية والضابطة) في مستوى الأداء المهاري

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الاختبارات
نسبة التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن	القياس البعدي	القياس القبلي	
٪٦٢,٣٠٤	١,٥٥٠	٠,٩٥٥	٪١١١,٩٨	١,٩٤٦	٠,٩١٨	القوة المميزة بالسرعة
٪٥٠,٧٩١	٤,٧٦٨	٣,١٦٢	٪٩٧,١٦٧	٦,٣٣٣	٣,٢١٢	السرعة الحركية
٪٤٥,٦٦١	٦,٧٣١	٤,٦٢١	٪٨٦,٤٩٦	٨,٢١٧	٤,٤٠٦	التوافق
٪٣١,٧٠٨	٣٤,٤٣١	٢٦,١٤٢	٪٤٣,٩٧٤	٣٨,٤٠٨	٢٦,٦٧٧	التوازن الديناميكي
٪٢١,٥-	١١,١٢٢	١٤,١٦٨	٪٣٤,٢٨-	٩,٤٧٥	١٤,٤١٧	الرشاقة
٪٧٣,٣٧٥	٧,٤٤٣	٤,٢٩٣	٪١١٨,٨٢	٩,٢٣٠	٤,٢١٨	المرونة
٪٣٧,٥	٥,٥٠٠	٤,٠٠٠	٪١٠٣,٥٧	٧,١٢٥	٣,٥٠٠	الإرسال القصير
٪٤٨,٤٨٥	٦,١٢٥	٤,١٢٥	٪١٠٦,٢٥	٨,٢٥٠	٤,٠٠٠	الإرسال العالی
٪٦٨	٥,٢٥٠	٣,١٢٥	٪١٢٣,٤١	٧,٥٠٠	٣,٣٥٧	الضربة الأمامية
٪٦٩,٥٦٥	٤,٨٧٥	٢,٨٧٥	٪١٠٠	٦,٥٠٠	٣,٢٥٠	الضربة الخلفية
٪٥٦,٥٢٢	٤,٥٠٠	٢,٨٧٥	٪١٢٤	٧,٠٠٠	٣,١٢٥	ضربة الإبعاد الخلفية
٪٩٠	٤,٧٥٠	٢,٥٠٠	٪١٥٧,١٤	٦,٧٥٠	٢,٦٢٥	الضربة الساحقة

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لكل من مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ولكن يتضح تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في نسب التحسن.

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دله إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية.

ويعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي إلى تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح ومن هنا كانت الحاجة إلى استخدام برنامج تدريبي مقنن لرفع مستوى الناشئين في القدرات الحركية الخاصة حاجة ملحة وضرورية حتى يساير التطور المستمر في الرياضة، حيث أصبح البحث عن وسائل وبرامج تدريبية حديثة حاجة لا بديل عنها وكذلك وسائل تدريبية يحترمها اللاعب وتجعله يشعر بأن عملية التدريب عملية هامة ومتطورة يستخدم فيها البرامج التدريبية المقننة طبقاً للأسس البدنية والمهارية والخطية وبالتالي يخرج اللاعب بفكر عن عملية التدريب بأنها عملية تجعله يساير دول العالم المتقدم في رياضة الريشة الطائرة.

وكذلك يتضح من الجدول (١٠) أن معدلات التحسن النسبية الحادثة في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يتضح من خلاله وجود تباين في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية مما أدى إلى تحسن ناشئ المجموعة التجريبية في جميع نسب التحسن.

ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي الذي أدى إلى تنمية القدرات الحركية الخاصة وبالتالي كان له دوراً فعالاً في الارتقاء بالمستوى المهاري.

مما يؤكد أيضاً أن القدرات الحركية الخاصة قيد البحث والتي تم تنميتها من خلال البرنامج التدريبي أدت إلى الارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من "أحمد محمد إبراهيم" (١٩٩١م) (٣) أسامة فؤاد محمد" (٢٠٠٩م) (٤) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة حيث أنها بجانب تنمية المهارة لا بد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها، علي أن هناك علاقات ارتباطية بين القدرات الحركية ومستوي الأداء المهاري ، وأن تحسن وتطوير تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حدة.

حيث يشير "وائل محمود عيسي" (٢٠٠٢م) نقلاً عن "مينيل *Meinel*" أنه لو توفر للناشئ القدرات الحركية الخاصة إلي جانب التكوين الجسمي المناسب فان ذلك يعتبر نقطة انطلاق تدعم التدريب العلمي المتقن للوصول إلي مستويات عالية خاصة في تلك الرياضات التي تتميز بطبيعة معينة. (٣٧ : ١٨)

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) علي أنه لكي تتم عملية التدريب بنجاح يجب أن تتعرف علي القدرات الحركية المختلفة والمميزة للأنشطة البدنية الخاصة بكل مهارة ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعد علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهاري للفرد ، فإذا أفنقر الفرد لهذه القدرات الحركية لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه. (٢٢ : ١٤٤)

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي مثل "مفتي إبراهيم حماد" (٢٠٠١م) ، "محمد صبحي حسنين" (٢٠٠٣م) ، "عصام عبد الخالق"



(٢٠٠٥م) أن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري ، فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية ، وتعتبر القدرات الحركية أحدي العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي ، وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدي الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول إلي مستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود ، كما أن أي مهارة سواء أكانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلي قدر معين من هذه القدرات الحركية وهناك اختلاف بين الأفراد في هذه القدرات ومقدار ما يمتلكون منها . ( ٣٢ : ٢٣٢ )، ( ٢٧ : ٣١٧ )، ( ١٢ : ١٨٩ )

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية للريشة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية".

أهم النتائج :

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجة

الإحصائية ومما اشارت إليه النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام دليل الاتحاد الدولي (وقت الريشة) في تنمية القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ، حيث أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، كما ظهر تقدم المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج وقت الريشة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- التركيز على التدريبات مهارية في برنامج الاتحاد الدولي ( وقت الريشة) لما لها من تأثير فعال في تنمية القدرات الحركية الخاصة وتحسين الأداء المهاري للمهارات الأساسية للريشة الطائرة.

- الإهتمام بتنمية وتحسين القدرات الحركية الخاصة التي يحتاجها الناشئين في المرحلة السنية من (١٠ - ١٢) سنة للتعلم المهارات الأساسية للريشة الطائرة.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .



- ٣- أحمد محمود إبراهيم : " تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لنادي الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. ١٩٩١م.
- ٤- أسامة فؤاد محمد : "تأثير استخدام جمباز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة لبراعم القفز بالزانة" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٦) . كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ٥- إيلين وديع فرج : " التنس ( تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- ٦- خليفة عبد العزيز خليفة : "تصميم برنامج تدريبي مقترح لاكتساب بعض المهارات الأساسية للريشة الطائرة للمبتدئين للمرحلة السنوية من ( ٩ - ١٢ ) سنة بدولة الكويت" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٢م.
- ٧- راندا فتوح محمد عبد الرحمن : " تأثير برنامج تمارين رياضية مقترح علي بعض القدرات الحركية لدي المكفوفين " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧م .
- ٨- زكي محمد حسين : " المدرب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٩- صلاح محمد عسران : " أثر تطوير القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين" ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ١٠- طلحة حسام الدين : " الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١١- عبد الحليم فتحى عبد الحليم: "تأثير خطة المشروع القومي للناشئين بالإتحاد المصرى للمصارعة على بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارية للاعبى مركز التدريب بالمنيا" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٥م.
- ١٢- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٣- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ( نظريات وتطبيقات ) " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١٤- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده : " سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق قياس القدرات الهوائية واللاهوائية "، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ١٥- 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 ، ٢٠٠٩م .
- ١٦- عماد الدين عباس أبو زيد : " التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ١٧- عمار محمد خليل : "أثر التوقف عن التدريب فى عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الاساسية بلعبة الريشة الطائرة" ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٤) ، العدد (٤٨) ، جامعة الموصل ، ٢٠١٨م.



- ١٨- عمر أحمد السيد محمد : "تأثير برنامج الاتحاد الدولي للالعاب القوى للأطفال على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للأطفال ذوى الإعاقة الذهنية" ،رسالة ماجستير ، غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ١٩- ماهر محمد اسماعيل: "دراسة مقارنة فى بعض القدرات الحركية بين لاعبي ألعاب المضرب (الريشة الطائرة - كرة الطاولة - التنس ) للشباب " ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد (٢٨)، العدد (٤) ، جامعة بغداد، ٢٠١٦م.
- ٢٠- محمد أحمد رمزي : " دراسة عاملية للمتغيرات الحركية المرتبطة بالقدرة علي الوثب لذي لاعبي المستويات العليا في الوثب العالي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .
- ٢١- محمد أحمد عبده خليل : " مدخل في التدريب الرياضي " ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
- ٢٢- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢٣- محمد حسن علاوى : " سيكولوجية التدريب والمنافسات " ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٤- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٥- محمد رضا الروبى: "دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى فعالية أداء بعض حركات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة للهواه"، بحث منشور،مجلة نظريات وتطبيقات علوم التربية البدنية والرياضية العدد (٢٩)،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢٦- محمد سعد علي محمد : " أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة من ١٢-١٣ سنة ناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ٢٧- محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الاول ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٨- محمد صبحى حسانين: " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثانى ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٢٩- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني : " موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٣٠- محمود عبد العزيز أحمد : "فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٣م.
- ٣١- مروان على محمد شمش: " تأثير جملة تمارين مقننة بالحبل على تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية"،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ٣١- مفتي إبراهيم حماد : " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٣٢- مفتى إبراهيم حماد : " التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .



- ٣٣- نبيل محمد محمد خطاب: "تأثير برنامج الأتحاد الدولي على التوافق النفسى والاجتماعى وبعض المتغيرات البدنية والاداء المهارى لمسابقات ألعاب القوى المقررة للصف الاول الإعدادى" ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٨م.
- ٣٤- نجلة عبد المنعم علي أمام : " برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة بسباق ٤٠٠ متر حواجز " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م .
- ٣٥- هيثم جمال السيد الجسمى : "فاعلية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات للاعبى الريشة الطائرة"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة العدد (٢) ٢٠١٥م .
- ٣٦- وائل السيد العبد خليفة: "تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعليم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الأعدادية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٣٧- وائل محمود عيسى علي : " دراسة تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها ببعض الجوانب الحس - حركية الخاصة لى السباحين الناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
- ٣٨- وجيه أحمد شمندى: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على الأداء المهارى والخططى للمصارعين"، بحث منشور ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات العدد (٢٣)، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٣٩- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود: " تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الأنماط الحركية على تطوير المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة"، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٤٠- وليد عبد المنعم احمد: "تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على اكتساب بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الريشة الطائرة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٣م.

المراجع الأجنبية:

- 41- Bo omose Gaard :**Physical Training For Badminton .In Temational Federation.** England- **1996.**
- 42- BWF- Badminton World Fedration:**Shuttle Time, The BWF School Badminton Program, Teacher's Manual, Malaysia,2013.**
- 43- BWF- Badminton World Federation: **Teachers Manual, Structure President's Corner History & Yearbook Rules &Regulations,2012.**
- 44- Dario Novak et, al., : " **Progrssion of Morphological, Motor and Functional Characteristics of An Elite Tennis Player From Age 13 To 16 " Sport-diagnostic centre of the Faculty of Kinesiology, University of Zagreb , 2005 .**
- 45- Grice, T: **Badminton, Steps To Success, Human Kincetics, Inc1996.**
- 46- Hickey and patrik...: **karate techniques and tactics, skills for sporting and self defence, Human kinetics publishers Inc., champaign, united states,1997.**
- 47- Malacolm Cook : " **Soccer Coaching and Team Management " , Second Education , London, 1997 .**
- 48- Peter Roper : **The skills of the Games Badminton – UK1995.**
- 49- Rkati et, al., : " **Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls" , Department of Physical Education, Faculty of Natural Sciences, Mathematics and Education, University of Split, Croatia , Antropol. 2002 .**
- 50-Sigmundsson, H.,& Haga, M.: "**Motor Competence is associated With Physical Fitness in four-to six- year- Old Preschool Children.** European Early Childhood Education Research Journal,24(3),477-488,(2016).
- 51- Strapasson, AM.: "**Para- Badminton Initiation:Propose Activities Based on The "Shuttle Time", Teaching Program,(Doctora Thesis), Campinas" :Facuily Of Physical Education, State University Of Campinas,2016.**
- 52- Yuksel, MF. : "**Effects of Badminton on Developments of Males With Physical Disability" , Universal Journal of Educational Research .2018,6(4):pp701-709.**