العدد 8 المجلد 7 لعام 2008 مجلة الرياضة المعاصرة

تاثير اسلوب تدريب المقاومات المتغيره في تطوير بعض المتغيرات الوظيفيه والبدنيه للاعبي المنتخب الوطني للريشه الطائره

مقدم من قبل
م.م عبير داخل حاتم
كلية التربيه الرياضيه للبنات _ جامعة بغداد

ملخص البحث:
ان استخدام انواع جديده واساليب تدريبيه حديثه للارتقاء بلاعبي الريشه الطائره يعد من اهم المتطلبات الضروريه التي يب الانتباه اليها لتطوير مستويات الى اعلى قدر ممكن وتعد لعبة الريشه الطائره من الفعاليات التي تتميز بالقوة والسرعه والتحمل الخاص والقدره على الانفجاري للقوة والسرعه كشي اساسي في حركات الجسم عند اداء الضرب الساحق التي تتوفر فيها قدرة القفز الى اعلى مسافه عند ادائها .
لذا اهتمت الباحثه باستخدام تدريبات المقاومات (المتغيره)وهو اسلوب يعتمد على استخدام تدريبات متنوعه للمقاومه ، مثل تمارين القفز مع الحواجز وتدريبات الاثقال وباشكال مختلفه وبشدد وحجم تدريبي مقنن من اجل معرفة مدى تاثير هذه التدريبات على تطوير القوة الخاصه بالاداء وتطوير بعض النواحي الفيسيولوجيه للوصول الى الانجاز ودقة الاداء .ومن هنا جاءت اهمية دراسه اسلوبا تدريبيا جديدا اخذ نصيبه في حيز التطبيق لمختلف المستويات التدريبيه الاوهو اسلوب تدريب المقاومات المتباينه الذي قد يعطي تاثيرا ايجابيه في تطوير السرعه والقوة وباقي عناصر اللياقه البدنيه ورفع كفاءة الرياضي وظيفيا للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره وهدفت الدراسه الى معرفة تاثير تدريبات المقاومات في تطوير بعض المتغيرات الوظيفيه والبدنيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره .واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي على عينة من لاعبين المنتخب الوطني بالريشه الطائره للرجال والسبب لانهم يمثلون المستوى العالي في القطر كمجتمع ، وقد تم تحديد افراد مجموعة البحث ب (8 لاعبين) وتم اختيارهم عن طريق القرعه وقسمت الباحثه عينه البحث بالطريقه العشوائيه الى مجموعتين حيث كانت المجموعه الاولى (الضابطه) وعددها اربعة لاعبين تتدرب باستخدام اسلوب التدريب التقليدي بينما الثانيه (التجريبيه) اربعه لاعبين تدربت باستخدام اسلوب المقاومات المتباينه (المتغيره).وبعد اجراء الاختبارات القبليه ثم تطبيق المنهاج التدريبي واجراء الاختبارات البعديه تم معالجة النتائج احصائيا وقد استنتجت الباحثه ان المقاومات المتغيره لها دور ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه للاعبي الريشه الطائره .وتوصي الباحثه باستخدام تمارين المقاومات المتغيره في الوحدات التدريبيه لدى لاعبي الريشه الطائره لما لها من دور ايجابي في تطوير مستوى المتغيرات البدنيه والوظيفيه .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد ساهمت الوسائل التقنيه الحديثه في مساعدة الباحثين والدراسين والقائمين على العملية التدريبيه في مجال التربيه الرياضيه على تغير وتخطي الوسائل والاساليب القديمه المعتمده عليها واخراجها من حيز التكهن والمصادقه الى اعتماد وسائل علميه حديثه تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي على تطوير الصفات البدنيه والمؤشرات الوظيفيه فضلا عن استخدام اساليب التدريب المناسبه وطرقها وتطبيقها بشكل ميداني والتي تعمل بصوره ايجابيه للحصول على انسب المسارات الحركيه فتؤدي الى تحسين التكنيك الرياضي ورفع المستوى الانجاز .

ان كل فعاليه رياضه تحتاج الى ان يمتلك الرياضي مستويات من القوه والسرعه وبعض القدرات البدنيه ، وبما ان الطرق التدريبيه وبرامجها لها دور في تحديد القدرات البدنيه والفسلجيه لتقويم الاداء الرياضي خلال مراحل التدريب المختلفه وذلك لغرض كشف نواحي القوه والضعف .

ولعبة الريشه الطائره بالرغم من بساطة مهاراتها الحركيه الاانها تقدم مجموعه من الحركات البدائيه التي تشمل جسم الانسان كله ولاتعتمد الممارسه في الريشه الطائره على الجوانب البدنيه او الحركيه فقط بل ان الجانب العقلي فيها دورا هاما ، ان استخدام انواع جديده واساليب تدريبيه حديثه للارتقاء بلاعبي الريشه الطائره يعد من اهم المتطلبات الضروريه التي يجب الانتباه اليها لتطوير مستويات هولاءاللاعبين الى

اعلى قدر ممكن لذا اهتمت الباحثه باستخدام تلك الاساليب التدريبيه الحديثه للارتقاء بمستوى لاعبي الريشه الطائره وفق المتطلبات الضروريه وذلك باستخدام تدريبات المقاومات المتباينه (المتغيره) وهو اسلوب يعتمد على استخدام تدريبات متنوعه للمقاومه وبشكل مستمر ولفتره زمنيه محدوده وبدون توقف ، مثل تمارين القفز مع الحواجز وتدريبات الاثقال وباشكال مختلفه وبشدد وحجم تدريبي مقنن من اجل معرفة مدى تاثير هذه التدريبات على تطوير القوه الخاصه بالاداء وتطوير بعض النواحي الفسيولوجيه للوصول الى الانجاز ودقة الاداء .

تعد لعبة الريشه الطائره من الفعاليات التي تتميز بالقوه والسرعه والتحمل الخاص القدره على العمل الانفجاري للقوه والسرعه كشي اساسي في حركات الجسم اذا ترجع اهمية القدره المتفجره في الريشه الطائره او هي العامل الحاسم لضرب ساحق التي تتوفر فيها قدرة القفز الى اعلى مسافه عند ادائها ومن هنا جاءت اهمية الدراسه لتصف شيئا جديدبين التكامل لمستوى الاداء الفني وتطوير الصفات البدنيه والوظيفيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره باستخدام الاساليب التدريبيه لغرض تحقيق الهدف باكمل وجه

1-2 مشكلة البحث :-

انصب اهتمام الكثير من الباحثين والمدربين في تطوير المناهج التدريبية التي شملت استخدام وسائل تدريبيه لتطوير الصفات البدنيه ذات العلاقه بنوع الفعاليه او بالمهاره المطلوبه بالاضافه الى رفع كفاءة المؤشرات الوظيفيه .وترى الباحثه ان اغلب المناهج التدريبيه لو تعط الاهميه المركزه لدراسة تاثيرات عدا النوع من التدريبات القوه المتباينه باساليب علميه تعتمد في دراستها على النواحي الفسيولوجيه والبدنيه في الريشه الطائره .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في دراسة اسلوبا تدريبيا جديدا اخذ نصيبه في حيز التطبيق لمختلف المستويات التدريبيه الا وهو اسلوب تدريب المقاومات المتباينه الذي قد يعطي تاثيرات ايجابيه في تطوير السرعه والقوه وباقي عناصر الياقه البدنيه ورفع كفاءة الرياضي وظيفيا للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره ومن خلال خبرة الباحثه في مجال تدريس اللعبه وتدريبها ومتابعتها لمناهج التدريبيه واطلاعها على المصادر والبحوث العلميه الحديثه لاحظت ان معضم التدريبات هي اما ان تكون تدريبات القوة الانفجاريه والقوه المميزه بالسرعه باستخدام تدريبات البلايومتركس او استخدام تدريبات القوة القصوى وكذلك تدريبات القوه السريعه باستخدام الاثقال وكل على حده ، وهذه التدريبات لها تأثيرات ايجابيه في تطوير انواع القوه بالتاكيد ، الان الخلط بين هذين التدريبين بجرعه تدريبيه واحده وبشكل مستمر ولفتره محدده من الزمن تتناسب وتدريبات القوه الخاصه بالاداء لم يمارس في القطر لحد الان ، مما جعل الباحثه تلجا الى استخدام هذا الاسلوب لغرض رفع مستوى الاداء البدني والوظيفي لغرض الارتقاء بالمستوى الفني للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره .

1-3 اهداف البحث :-

1- معرفة تاثير تدريبات المقاومه في تطوير بعض المتغيرات الوظيفيه والبدنيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره .
2- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه .
3- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره بين المجموعتين التجريبيه والضابطه .

1-4 فروض البحث :-

1- لاسلوب تدريبات المقاومه المتغيره تاثير في تطوير بعض المؤشرات الوظيفيه والقدرات البدنيه للاعبي الريشه الطائره .
2- هناك فروق ذات دلاله احصائيه بين الاختبارات القبليه والبعديه في بعض المتغيرات البدنيه والوظيفيه للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره للمجموعتين التجريبيه والضابطه .
3- هناك فروق ذات دلاله احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في بعض

المتغيرات البدنيه والوظيفيه لدى لاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره في الاختبارات البعديه ولصالح التجريبيه .

1-5 محالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- لاعبي المنتخب الوطني للرجال بالريشه الطائره .

1-5-2 المجال الزماني :- 26 / 10 /2003 ولغاية 5 /2/ 2004

1-5-3 المجال المكاني :- قاعة الاثقال في كلية التربيه الرياضيه بالجادريه.

2 -الدراسات النظريه و الدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظريه

الاداء الحركي في تدريب المقاومات :-

الاداء الحركي للتدريب المقاومات مرتبط بانواع الحركات العضليه .

انواع حركات تدريب المقاومات المتحركه :-

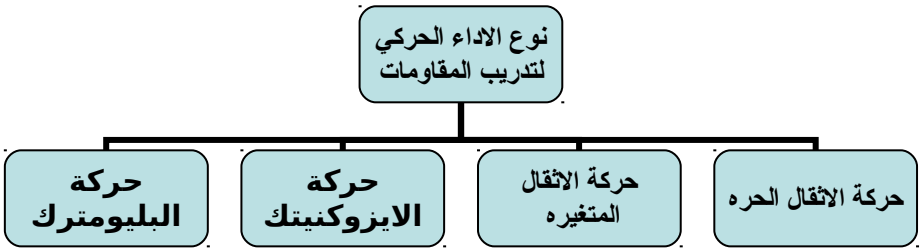
- الاثقال الحره :

من انواعها العوارض والدمبلز

تكون فيها المقاومه او الاثقال المرفوعه ثابته ومنتظمه خلال مدى الحركي الديناميكي مثل رفعها لاعلى . فاذا تم رفع 10 كيلو جرام فان الوزن سيظل 10 كيلو جرام .

- المقاومات المتغيره :-

وهي تلك الحركات التي تؤدى ضد مقاومات متنوعه مختلفه طبقا للزوايا المختلفه ، ان القوه العضليه المبذوله تختلف خلال مدى اداء الحركه وان القوه العضليه القصوى المنتجه من خلال قبض مفصل الكوع تحدث عند زاويه 100 من مدى الحركه في حين ان اضعف قوه للعضلات تكون عند قبض مفصل الكوع عند زاويه 60 وعند بسطه في درجه 180 .



- المقاومات المتغيره المتحايله :-

وفيها تتناقص المقاومات في اضعف نقاط مدى الحركه وتزداد في اقواها ، تفترض نظرية هذا الذوع من المقاومات ان العضله تتدرب جيدا اذا ما هي اجبرت على الاداء في اعلى سعه لها خلال كل نقطه من نقاط مدى الحركه ، يستخدم هذا النوع من المقاومات لتحقيق الحركات الايزوكنتيك حيث تثبت سرعة الحركه من خلال حبل حتى لو بذلت العضلات اقصى قوة لها او اضعفها .

- المقاومات البليومتريه :-

يطلق عليه تدريب الوثب العميق ، اشتهر هذا النوع من المقاومات المتحركه في اواخر السبعينات واوائل الثمانينات لتحسين المقدره على الوثب .يستخدم لتضيق الفجوهبين تمرينات السرعه وتمرينات القوة العضليه ، يهدف الى تحسين الانقباض والمطاطيه في العضله .

1- متطلبات تحليل تدريب المقاومات :-

اذا ما اراد المدرب ان يخطط للتدريب بالمقاومات فان يحصل عليه تحليل تدريب المقاومات والذي يجب ان يتضمن خطوات التحليل التاليه :-

- ماهي المجموعات العضليه الرئيسيه المطلوب تدريبها ؟

- اي طريقه من طرق التدريب يجب استخدامها ؟
ماهو نظام انتاج الطاقه المطلوب التركيز عليه خلال العمل ؟
ثم بعد ذلك على المدرب تحديد مايلي :
- الاحمال المناسبه للاداء التي تحقق اقل احتمال للاصابه .
- اختيار التمرينات التي ستؤدى .
- طبيعة الثقل المستخدم .
على المدرب ربط كافة النقاط السابقه بالنقاط التاليه:

- هدف احمال التدريب من حيث تحقيقها اما للقوى القصوى او القوة المميزه بالسرعه او التحمل العضلي .
- حجم العضلات المطلوب. ([1])

2-2 القوة المميزه بالسرعه:-

تعد هذه الصفه من الصفات المهمه في جميع الالعاب الرياضيه ومنها لعبة الريشه الطائره لذا يجب على الرياضي ان يتمتع بهذه الصفه واذا نظرنا الى القوه المميزه بالسرعه وجدنا انها عباره عن ارتباط بين القوة والسرعه اي انها صفه مركبه وعند تطوير صفة القوة مع السرعه تعتمد على الرياضي وقدرة جهازه العصبي العضلي على انتاج قوة كبيره لمره واحده وفي اسرع وقت ممكن " عندما ترتبط القوة مع السرعه والمطاوله فانها تكسب الجسم صفه مميزه وخاصيه جديده في الاداء الحركي "([2])

3-2 تحمل القوه :-

ان تحمل القوه من الصفات البدنيه الممزوجه التي تتكون من صفتين هما التحمل والقوه اذ تؤدي هذه الصفه تأثيرا بارزا وايجابيا في مستوى بعض الفعاليات الرياضيه ومنها لعبة الريشه الطائره لان تلك اللعبه يعتمد تحديد مستوى انجازها على صفتي القوه والتحمل في تنمية السرعه وانتاجها وعدم هبوطها اثناء المباراة لانه كلما طالت المباراة ازداد التعب على الاجهزه الوظيفيه في الاداء لذا يحتاج الجسم الى صفه تساعده على مقاومة التعب ولاطول فتره ممكنه من الزمن ويفهم من مصطلح تحمل القوه " انه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل ويتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضليه وينظر الى صفة تحمل القوة لكونها صفه مركبه "[3]([3])

3-1 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض الفروقات الخاصة بالسبب والأثر" [4]

3-2 عينة البحث:

تم اختيار لاعبين المنتخب الوطني بالريشه الطائره للرجال بالطريقة العمديه والسبب لأنهم يمثلون المستوى العالي في القطر كمجتمع للبحث ، وقد شملت عينة البحث (10) لاعبين ممن يتدربوا في كلية التربية الرياضية الجاد ريه، وقد تم تحديد أفراد مجموعة البحث بـ (8لاعبين) وتم اختيارهم عن طريق القرعة وقسمت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين حيث كانت المجموعة الأولى (الضابطة) وعددها أربعه لاعبين تتدرب باستخدام أسلوب التدريب التقليدي بينما ألمجموعه الثانيه (التجريبيه) أربعة لاعبين تدربت باستخدام أسلوب المقاومات المتباينة (المتغيرة) وأجرت الباحثة التكافؤ لعينة البحث في (الطول والوزن و العمر الزمني والعمر التدريبي) والموضحة في الجدول (1).

جدول (1)

---

[1] (Tabachink,**bspeeialized sprind training ,soviet sports,** 1989.p 1581(

(2)[2] Tabachink,**bspeeialized sprind training ,soviet sports,** 1989.p 158.

[3] (3)ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، **اللياقه البدنيه والصحه** ، عمان دار وائل للطباعه والنشر ،ط 1 2001 ص 33 .

[4]- حسين علي ،**مصدر سبق ذكره.**

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات لغرض التكافؤ

	الوسائل الإحصائية / الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
		سَ	ع	سَ	ع			
1	العمر الزمني	26.7	1.2	24.2	2.6	1.7		عشوائي
2	العمر التدريبي	8.7	2.2	11.2	1.5	1.8	3.71	عشوائي
3	الطول	168	11	168	8.5	صفر		عشوائي
4	الوزن	68.5	9.6	72.2	5.1	68.		عشوائي

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : .

- كرات ريشه قانونية
- مضارب ريشه
- أهداف معلقة على الحائط
- ملعب ريشه عدد 2
- شبكات
- طباشير
- ساعة توقيت

3- 4 التجربة الاستطلاعية:

تمّ إجراء هذه التجربة بتاريخ 26/10/2006م على عينة عددها (2) لاعب من مجتمع عينة البحث وقد تم استبعادهم من أفراد المجموعة التجريبية وكان الغرض من هذه التجربة تحديد التكرارات والمجموعات وكذلك التعرف على مدى كيفية إجراء تمرينات المقاومات المتغيرة لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج التدريبي فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء التدريب سواءً أكانت تلك الأخطاء من قبل فريق العمل أم من قبل أفراد عينة البحث . *وطبقت الباحثة الاختبارات المقترحة عليهن بعد إجراء القياسات لأجل التوصل إلى الآتي:-

1. المعوقات التي تصادف الباحثة عند إجراء التجربة الأساسية .
2. التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة لأجل الوقوف على دقة صحة
3. القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث .
4. تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق الاختبار .
5. مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
6. تحديد الوقت المستغرق لقياس كل فرد من عينة البحث.
7. تثبيت مهام فريق العمل المساعد*.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

استخدمت الباحثة مجموعه من القياسات الانثروبومتريه والاختبارات الوظيفية والبدنية والميدانيـة فـي القاعة الداخلية .

3-5-1 الاختبارات الوظيفية:
وقد احتوت الاختبارات الوظيفية على النبض والضغط [1](1)
3-5-2 القياسات الانثروبومتريه
تضمنت استمارة تسجيل النتائج بعض القياسات الانثروبومتريه ومن هذه القياسات :-
العمر : ويتم حساب العمر الزمني من زمن الولادة إلى مدة تنفيذ القياس
الطول : حيث يقف الرياضي منتصبا على الأرض مع الانحناء إلى الجـانب أو الأمـام ويتـم قياسـه بواسـطة شريط من أعلى الرأس إلى أخر نقطه في القدم وتكون وحده لقياس الطول هي (بالمتر وأجزاؤه)
الوزن:
العمر التدريبي:

3-5-3الاختبارات البدنية وتشمل:-

3-5-3- 1 اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثا) [3](2) :-
- الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- الأدوات والإمكانات :- ملعب ، شريط قياس ، طباشير، ساعة توقيت.
- وصف الأداء :- الوقوف على قدم واحدة الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم علـى الأرض فـي زمـن قدره (10ثا) مع عدم التوقـف أو ملامسـة الأرض بـأي جـزء مـن أجـزاء الجسـم غيـر قـدم الحجـل ويـؤدي الاختبار مرة على الرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى.
- للتقويم :- المسافة في زمـن قـدره (10 ثـوان) يعـاد الاختبـار علـى القـدم الثانيـة ويقـاس المسـتوى (يعـاد الاختبار مرتين مرات وتؤخذ أحسن محاولة).

أدارة الاختبار:- مسجل:ـ يقـوم بالنـداء علـى الأسـماء وتسـجيل النتائـج . محكـم :ـ يقـوم بملاحظة الأداء وتحديد وقـت الأداء والمسـافة . حسـاب المسـافة :ـ المسـافة الـتي قطعها اللاعب في زمن قدره 10 ثوان . تعطى لكل قدم محاولتين وتؤخـذ نتيجـة أحسـن محاولـة لكل قدم .

3-5-3- 2 الشناو[4](2)
الهدف من الاختبار:- قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات الذراعين
الاجهزه والأدوات :- زميل لحساب عدد مرات الثني والمد .
وصف الأداء:-من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح –ملامسة الصدر إثناء ثني الذراعين كاملا ثم مد الذراعين كاملا .
للتقويم:- عدد مرات الثني والمد في عشر ثوان مؤشر للقدرة العضلية للذراعين.

3-5-3-3 اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد[5](3)
الهدف من الاختبار :- لقياس تحمل القوه لعضلات الرجلين
الاجهزه والأدوات :- مساعد زميل في حساب العدد.

---

[1] (1) حسين علي حسين . **تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنيه وفق بعض المؤشرات الفسيولوجيه** ، جامعة بغداد ، كلية التربيه الرياضيه ، اطروحة دكتوراه ، غير منشوره .

[2](- قيس ناجي ،بسطويسي احمد ، **الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي** ،بغداد : مطبعة جامعة بغداد، 1984،ص 287..

[3]

[4] (2) قيس ناجي وبسطويسي احمد**ـ مصدر سبق ذكره** ،،ص 289.

[5](3)- قيس ناجي وبسطويسي احمد**ـ مصدر سبق ذكره** ،،ص 289.

وصف الأداء :- من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا وحساب العدد حتى استنفاذ الجهد .
التقويم:- عدد مرات ثني ومد الركبتين حتى استنفاذ الجهد مؤشر لمطاولة القوة .
3-5-3-4 اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقلة
الهدف من الاختبار:- لقياس قوة العضلات الذراعين
الاجهزه والأدوات :- جهاز عقله .
وصف الأداء:- من وضع المتعلق على العقلة حساب أقصى عدد ممكن لثني ومد الذراعين كاملا حتى استنفاذ الجهد .
التقويم:- عدد المرات مؤشر لجلد القوة .
3-6 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-1- الاختبارات القبلية :-

بعد اختبار العينة وتقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم (8لاعبين) في كل مجموعة (4) لاعب أجرت الباحثة الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم 5/10/2006 في كلية التربية الرياضية تم إجراء القياسات (الطول ، الوزن ، العمر الزمني,والعمر التدريبي) ثم تم تطبيق اختبارات البحث وهما (اختبار الحجل ثلاث حجلات واختبار الشناو واختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن واختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة). ولقد حاولت الباحثة قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث (الزمن والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل) وذلك من اجل العمل على توافرها في الاختبارات البعدية.

3-6 -2- المنهاج التدريبي التجريبي :-

من أجل تحقيق أهداف البحث وضعت الباحثة بعد الاطلاع على المصادر العلمية المتوافرة والاستعانة بالخبرات العملية وكذلك بعض الخبراء* في مجال علم التدريب منهاج تدريبي بأسلوب المقاومات المتغيرة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لعضلات الذراعين والرجلين إذ تدربت المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب المقاومات المتغيرة والمجموعة الثانية بأسلوب التدريبي التقليدي وأستمر تطبيق المنهاج التدريبي (8) أسابيع من تاريخ 5/10/2006ولغاية 5 /2 / 2007 وبمعدل وحدتين تدريبيتين أسبوعياً.ملحق(1)

3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 6/2/2007 م. وقد راعت الباحثة إجراء هذه الاختبارات تحت الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة في القياس وفريق العمل.

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. – اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين.
- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.[1]

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام تدريب المقاومات المتغيرة ، تم تحويل البيانات إلى جداول " كونها أداة توضيحية للبحث ، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث ، وتعزز

---

[1]- **وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.1996,صـ 101.**

* الخبراء هم كل من :1- م.م ماهر حمزه ،2-م.م حذيفه ابراهيم ،3- مدرب حسام الدين مدرب منتخب وطني رجال

الأدلة العلمية وتمنحها القوة "[2] . وإن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية ، التي تبرهن على إجابة أسئلة وتؤكد على قبول الفروض أو عدم قبولها [2] .

4-1 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية ومناقشتها :-

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى إفراد المجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية والوظيفية

المعالجة الإحصائية الاختبارات	متوسط الفروق	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	(T) الجدولية	النتيجة
1- اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثا قدم اليمين	10	1.15	17.3	5.84	معنوي
2- اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثا قدم اليسار	9.2	0.95	19.3		معنوي
3- الشناو	10.7	1.7	12.5		معنوي
4- اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد	15.7	2.9	10.5		معنوي
5- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقلة	9.7	0.95	20.3		معنوي
6- النبض	3.2	1.7	3.8		غير معنوي
7- الضغط العالي	0.25	0.95	0.52	5.84	غير معنوي
الضغط الواطئ	0.75	0.5	3		غير معنوي

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(3) واحتمال خطأ 0.01= (5.84)
واحتمال خطأ 0.05 = (4.54)

يتضح من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل لاقصى مسافه في (10 ثا قدم اليمين) قد بلغت (10) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (1.15) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (17.3) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي ان المجموعة التجريبية حققت تطورا في اختبار (الحجل لاقصى مسافه في (10 ثا قدم اليمين) باستخدام تدريبات المقاومات المتباينه (المتغيره) وهو اسلوب يعتمد على استخدام تدريبات متنوعه للمقاومه وبشكل مستمر ولفتره زمنيه محدوده وبدون توقف ،وان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل لاقصى مسافه في (10 ثا قدم اليسار) قد بلغت (9.2) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.95) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (19.3) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح

[1] - احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حصان القفز النابض المقترح في سرعة تعليم قفزة اليدين الأمامية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991) ص 70 .

[2] - صالح حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995) ص 11

الاختبارات البعدية أي ان المجموعة التجريبية حققت تطورا في اختبار (الحجل لاقصى مسافه في (10 ثا قدم اليسار) اسلوب تدريب المقاومات المتباينه الذي قد يعطي تاثيرات ايجابيه في تطوير السرعه والقوه وباقي عناصر الياقه البدنيه ورفع كفاءة الرياضي وظيفيا للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره وان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار الشناو قد بلغت (10.7) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (1.7) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (12.5) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي ان المجموعة التجريبية حققت تطورا في اختبار الشناو وان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية في اختبارثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد قد بلغت (15.7) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (2.9) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (10.5) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي ان المجموعة التجريبية حققت تطورا في اختبارثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد وان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقله قد بلغت (9.7) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.95) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (20.3) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي ان المجموعة التجريبية حققت تطورا في اختبارثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقله وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام التمارين المقومات المتغيره لما لها من تاثير ايجابي في تطوير اختبار الحجل لاقصى مسافه 10 ثا قدم اليمين وبالتالي يعطي اداء افضل ومن ثم انجاز .

وهذا ماكده tabachink ان هذ النوع من المقاومات العضله تتدرب جيدا اذا ما اجبرت على الاداء في اعلى سعه لها خلال كل نقطه من نقاط مدى الحركه اسلوب تدريب المقاومات المتباينه الذي قد يعطي تاثيرات ايجابيه في تطوير السرعه والقوه وباقي عناصر الياقه البدنيه ورفع كفاءة الرياضي وظيفيا للاعبي المنتخب الوطني بالريشه الطائره

4-2 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة ومناقشتها :-

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى إفراد المجموعة الضابطة في بعض الاختبارات البدنية والوظيفية

المعالجة الإحصائية / الاختبارات	متوسط الفروق	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحتسبة	(T) الجدولية	النتيجة
1- اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثا قدم اليمين	0.25	0.95	0.52	5.84	غير معنوي

2- اختبار الحجل لأقصى مسافة في(10 ثا قدم اليسار	0.5	0.57	1.7		غير معنوي
3- الشناو	0.75	0.5	3		غير معنوي
4- اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد	0.75	0.9	1.5		غير معنوي
5- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقلة	15.7	0.9	1.7		غير معنوي
6- النبض	0.5	1.9	0.52		غير معنوي
7- الضغط العالي	0.25	0.5	1		غير معنوي
الضغط الواطئ	0.75	1.5	1.1		غير معنوي

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(3) واحتمال خطأ 0.01= (5.84)
واحتمال خطأ 0.05 = (4.54

اختبار (الحجل لاقصى مسافه في (10ثا قدم يمين) قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (0.25) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.95) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (0.52) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار (الحجل لاقصى مسافه ممكنه في (10 ثا قدم يمين) وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم تعرضها لمتغير المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي في تطوير الحجل لاقصى مسافه ممكنه في (10 ثا قدم اليمين)كما يتضح من الجدول رقم (3) اختبار الحجل لاقصى مسافه في (10ثا قدم اليسار) قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (0.5) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.57) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1.7) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار الحجل لاقصى مسافه ممكنه في (10 ثا قدم اليسار) وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم تعرضها لمتغير المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي في الحجل لاقصى مسافه في (10 ثا قدم اليسار)و اختبار الشناو قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (0.75) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.5) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (3) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار الشناو وتعزو الباحثة ذلك إلى عدم تعرضها لمتغير المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي في تطوير الشناو و أختبار ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (0.75) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.9) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1.5) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد وتعزو الباحثة عدم تعريضها لمتغير المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابيي في تطوير اختبار ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن حتى استنفاذ الجهد و اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقله قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (15.7)

بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.9) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1.7) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع المتعلق على العقله وتعزو الباحثة ذلك إلى اختبار النبض قد بلغت (0.5) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (1.9) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (0.52) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار النبض وتعزو الباحثه الىان عدم تعريضها لمتغير المقومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي في تطوير النبض واختبار الضغط العالي قد بلغت قيمة الوسط الحسابي (0.25) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.5) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار الضغط العالي وتعزو الباحثه ان عدم تعريضها لمتغير التمارين المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي وفي اختبار الضغط الواطئ قد بلغت قيمة الوسط الحسابي(0.75) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (1.5) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة فاتضح أن قيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (1.1) بينما قيمة (ت) الجدولية قد بلغت (5.84) تحت درجة حرية (3) واحتمال خطا (0.01) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية أي أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في اختبار الضغط الواطئ وتعزو الباحثه ان عدم تعريضها لمتغير التمارين المقاومات المتغيره التي لها تاثير ايجابي في الضغط الوطئ

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

1-المقاومات المتغيره لها دور ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنيه للاعبي الريشه الطائره .

2- وجود فروق معنويه بيت الاختبارات القبليه والبعديه لدى افراد المجموعه التجريبيه ولصالح الاختبارات البعديه في المتغيراتالبدنيه للاعبي الريشه الطائره .

3- وجود نسب تطور في بعض المتغيرات البدنيه لدى افراد المجموعه التجريبيه افضل من افراد المجموعه الضابطه .

5-2- التوصيات :

1- استخدام تماريت المقاومات المتغيره في الوحدات التدريبيه لدى لاعبي الريشه الطائره لما لها من دور ايجابي في تطوير متسوى المتغيرات البدنيه .

2- اجراء دراسات مشابهه لمتغيرات بدنيه اخرى ولفعاليات رياضيه مختلفه .

المصادر العربية والاجنبية

- احمد توفيق الجنابي ، تأثير استخدام جهاز حصان القفز النابض المقترح في سرعة تعليم قفزة اليدين الأمامية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1991).

- حسين علي حسين . تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنيه وفق بعض المؤشرات الفسيولوجيه ، جامعة بغداد ، كلية التربيه الرياضيه ، اطروحة دكتوراه

- ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق سليم ، اللياقه البدنيه والصحه ، عمان دار وائل للطباعة والنشر ،ط 1 2001.

صالح حمد العساف ؛ المدخل الى البحث في العلوم السلوكية : (الرياض ، مكتبة العبيكان ، 1995)

- قيس ناجي ،بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد : مطبعة جامعة بغداد، 1984.

- وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.1996,صـ 101.

-.Tabachink,bspeeialized sprind training ,soviet sports, 1989
- .Tabachink,bspeeialized sprind training ,soviet sports, 1989

Impact style of the changeable resistance in the development some of physical & functional changes for the National team for the badminton

Submitted by the assist ant lecturer ABEER D. HATIM

Abstract

The most better activities of sports that Badminton which develop the physical fitness , and the game needs the competition and more running and jumping as well as , the fast reaction and balance movement to association between the eyes and hands , hereby it needs to high felling and moving , specially when practice the extensive bits in the jumping or supporting , the player should be recognized the time of the ball when sending or receiving from the adversary .

It is very necessary to use technical and developed exercises to rise the members of national team of this game, that to develop it to highest level possible .

So the two researchers considered to take reorganization of felling Badminton and moving , that are very important for the players of the Badminton and to take suitable position s during the time of the game .

According to this point of view, we found the problem of the research that is studying the scientific and technical exercises. or Associated Exercises that mean individual ability to mix kinds of movement in one matrix , that has good properties in fitness]for the sending and receiving , and the most common mistakes in the Badminton that be not recognized the movement and the suitable time which used in the reaction of the this game the two researchers used the experimental method top study the case of the national team of badminton that were (10) players and it was limited to (8) persons after replace two of them that to do the experience , than we

divided them to two groups that was the average of the 80% from total that were each group (4) players .
While the testes were;-
1- The exam of reorganization of the distance of side foot
2- the exam of reorganization of the distance of the army
The two researchers tried to use the practice of training programs that were (26) training units with in (13) weeks two units weekly the period of the units is (120) moments , the time of the associated exercises is (20 moments) in each unit during the preparation of physical .
After that we do the distance training , whereas , they continue to do the physical training . .
We treat the result statically by the program spss
The two researchers had recognized that the :-
1- the associated exercises have positive roles to develop the level of national teams of badminton .
2- there was percent in some felling and moving capacities at the training group than the fitness group .
The two researchers recommended to use the associated exercises for the players of the national teams of badminton .