

تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص ودقة أداء
بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة

م.د. مازن هادي كزار الطائي
م. عدي مهدي هادي الخفاجي
جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهمية :

يعد التدريب الرياضي المستند إلى اسس علمية من اهم العوامل التي تمكنا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية في مختلف الالعاب، ولقد اولت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا بعملية اعداد الرياضيين، فقد اصبح تحقيق الانجازات الرياضية العالية وبلوغ المراتب الاولى في البطولات الدولية هدفا اساسيا، لانه يعكس مدى التطور في العلوم المختلفة لتلك الدول، ويهدف التدريب الرياضي اساسا الى اعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة ادائه لتحقيق مستوى معين من الاداء الحركي وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي الى بلوغ درجة من الكفاءة والانتاج البدني، والتي لا تستطيع اساليب الحياة الاعتيادية اليومية اتاحتها له وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي. ولعبة الريشة الطائرة هي واحدة من الالعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع، وتحمل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة بدأت تاخذ حيز واسع الانتشار في العراق، حيث تحتوي على مهارات دفاعية وهجومية لذلك ينبغي على اللاعبين تعلمها واتقانها بشكل عال في المباريات، وأن تدريب الشباب في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اعداد المنهج التدريبي وإتباع الاساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق افضل النتائج لهموننتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الاعداد البدني والمهاري في الريشة الطائرة اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية، ولاسيما التحمل الخاص الذي يعد من الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح اداء المهارات الاساسية بالريشة الطائرة خلال اداء المباريات كونها تحتاج الى المجهود البدني اقل من القسوى الى القسوى من مجهود اللاعب واستمرار هذا المجهود البدني لمدة طويلة نسبياً والقوة والسرعة والدقة في الأداء. ولكون التدريب الدائري من الاساليب التدريبية المفضلة لرفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة وتحمل السرعة اذ تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الاداء، ويرى الكثير من العلماء ان التدريب الدائري هو وسيلة فعالة لتطوير الصفات البدنية والمهارية. ان للتدريب الدائري خصوصية، اذ يمكن ان يتم فيه تطبيق اسس ومبادئ أية طريقة من طرائق التدريب الرياضي ومن ضمنها استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة كونها اكثر ملائمة لتطوير التحمل الخاص. من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي فترتي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة لفئة الشباب، لما لهذا البرنامج من اهمية في اعداد وتطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعبين الشباب في الريشة الطائرة.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي يتسم لاعبوها بإمكانيات ومواصفات بدنية ومهارية خاصة، ومن اجل تحقيق مستويات ادائية عالية ومتقدمة، كان لزاماً على المعنيين وضع مناهج تدريبية بما يتناسب ومواصفات الأداء لهذه الفعالية.

وقد لاحظ الباحثان أن هناك تبايناً واضحاً لمستوى أداء اللاعبين خلال فترات اللعب وعلى مدار بطولة الشباب بالريشة الطائرة لموسم ٢٠١٠ مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي ينسحب أيضاً على هبوط مستوى أداء اللاعب من ناحية تأدية الواجبات الدفاعية والهجومية، كما ان ظهور حالات التعب خلال مجريات اللعب يكون عائقاً دون الأداء الامثل. هذا الضعف في الاداء قد يرجع الى عدم الاهتمام الكافي بصفة التحمل الخاص، والتي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير من خلال الاداءات المتكررة للمهارات الاساسية خلال اشواط المباريات التي قد تصل الى ثلاث اشواط متتالية والناتجة من عدم التركيز والاهتمام الكافي لكل صفة بدنية خاصة، ولعل التدريب على مجموعة من الصفات وخصوصاً عند تنفيذ التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة قد يكون احد الطرق لتطوير التحمل الخاص، لذلك تبني الباحثان من خلال خبرتهما الميدانية من خلال ممارسة لعبة الريشة الطائرة كلاعب وحكم واداري في تخصص لعبة الريشة الطائرة وعلى الصعيد العربي والدولي فكرة اعداد برنامج تدريبي فترتي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- اعداد برنامج تدريبي فكري بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لمهاتري الضربة الامامية والضربة الخلفية .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج تدريبي في تطوير التحمل الخاص لمهاتري الضربة الامامية والضربة الخلفية في الريشة الطائرة .
- ٣- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.
- ٤- ١- فروض البحث:
 - ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة.
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعديّة في المتغيرات قيد البحث .
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.
- ٥- ١- مجالات البحث:
 - ١- ٥- ١- المجال البشري : لاعبو شباب اندية الخطوط- المحاول- البلدي- المشروع – الهاشمية بالريشة الطائرة.
 - ٢- ٥- ١- المجال الزماني : (من ٢٠١٠/١/١٥ ولغاية ٢٠١٠/٢/٢٠)
 - ٣- ٥- ١- المجال المكاني : قاعة الرياضية بابل
- ٢- الدراسات النظرية

٢ – ١ طرائق التدريب الرياضي :

قبل الدخول في ما هية طرائق التدريب الرياضي ارتى الباحثان بيان الهدف منها أولاً و تعددها ثانياً، إذ إن التدريب الرياضي يهدف الى " الوصول بمستوى اللاعب الى افضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي "(١) وتعد طرائق وأساليب التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرائق تنفيذ برامج الاعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي والشيء المهم في هذه الطرائق " إنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الفعالية التي يمكن استعمالها أكثر من بقية الطرائق الأخرى " (٢)، وهذا يعني انه يمكن استعمال اكثر من طريقة في شكل واحد من الفعاليات الرياضية اذ قسم العديد من العلماء طرائق التدريب الى انواع مختلفة (٣):

- ١- طريقة التدريب المستمر .
- ٢- طريقة التدريب الفتري.
- ٣- طريقة التدريب التكراري .
- ٤- طريقة التدريب الدائري.

٢ – ٢ ماهية التدريب الدائري :

ان التدريب الدائري لكونها من طرائق التدريب باستعمال احد تشكيلاته ويعود الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) الى العالمين (ادامسون) و(مورجان) بجامعة ليدز بانكلترا في اوائل الخمسينات. ويعرف التدريب الدائري بانه "يمثل نظاما واسلوبا معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به. إذ يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية" (١) ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون ، وقد ادخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ واسس تدريبية وتنظيم اماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية اذ تشير الدراسات والمراجع المتخصصة الى ان هذا الاسلوب من اساليب التدريب قد انتقل من انكلترا الى اوربا وامريكا والاتحاد السوفيتي سابقا اذ تمكن الالماني الشرقي(مانفرد

(١) امر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية ، مطبعة الانتصار ، ١٩٩٨)ص٥٣

(٢) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (ط ١ ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١) ص ٢١٤ .

(٣) مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة : (ط٢، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص٢١٠ .

(١) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : (ط١٢، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص٢٢٩ .

شولش) استاذ العابد القوى بمعهد لبيزج الالماني الشرقي من تطوير وتنظيم استخدام هذا الاسلوب من اساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الان.^(١)

اما (فوكس وماثيوس) فيعرفانه بانه "نوع من التدريب يتكون من محطات ينفذ فيها نوع من التمارين عادة ضمن مدة زمنية بمجرد ان ينتهي التمرين ينتقل الرياضي بسرعة الى محطة تالية مؤدياً تمريناً اخر ضمن مدة زمنية وينتهي التدريب الدائري بمجرد ان تنفذ التمارين كافة"^(٢)

٢- ٣ اهمية التدريب الدائري^(٣) :

يعمل في المساهمة على تنمية القوة العضلية – السرعة – والتحمل وكذلك الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة .

يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

٣- زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الفرد الرياضي.

٤- تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية .

٥- تنمية السمات الارادية والخلقية عن طريق محاولة الفرد للوصول الى الهدف بالمشابرة والنظام والطاعة وحسن التصرف .

٦- في هذه الطريقة تظهر بوضوح امكانية تطبيق مبادئ الحمل بصورة صحيحة مراعيًا مبدأ التدرج – الفروق الفردية – الاستمرار .

٧- تعمل على مراعاة الحالة التدريبية للاعب (الفرد) لممارسة التدريب بما يتناسب وحالته القائمة .

٨- يمكن تكوين التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب (الفتري- المستمر- التكراري) ومن الممكن التركيز على تنمية صفات معينة .

٩- استيعابها لانواع كثيرة ومتنوعة من التمرينات البدنية .

١٠- طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثارة والفاعلية . .

٢-٦ مهارات الريشة الطائرة قيد الدراسة

١. الضربة الامامية: Forehand shot

وهي المهارة الاساسية لاي لعبة من العاب المضرب المختلفة, واكثرها استعمالاً في اللعب والتدريب وتؤدي بطرق عديدة (مستقيمة, متقاطعة, منخفضة, عالية)^(١) والضربة الامامية هي التي تؤدي بالوجه الامامي للمضرب ردا على الريشة الاتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الاغلب (غير الاعسر), ويكون هدفها حسب شكل الضربة الامامية, فعندما تكون منخفضة فانها تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم, اما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فانها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب, وتضرب من اعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه الى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة الى ساحة الملعب الخلفية^(٢).

والشكل الاتي يوضح مسار الريشة في الضربة الامامية المتوسطة الارتفاع والاكثر استعمالاً في اللعب.

(١) محمد عثمان . موسوعة العاب القوى، تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم : (الكويت، دارالقلم ، ١٩٩٠) ص٧٢.

(٢) Fox . Edward I. And Mathews .Donald ,K ,The physiological Basis of physical and athletics . ٣rd ed philadelphia Saunders college publishing , ١٩٨٢ , pp ١٦٢ – ١٦٣

(١) ان بتمان: التنس، ترجمة قاسم لزام. دار الحكم، بغداد، ١٩٩١، ص٤٧

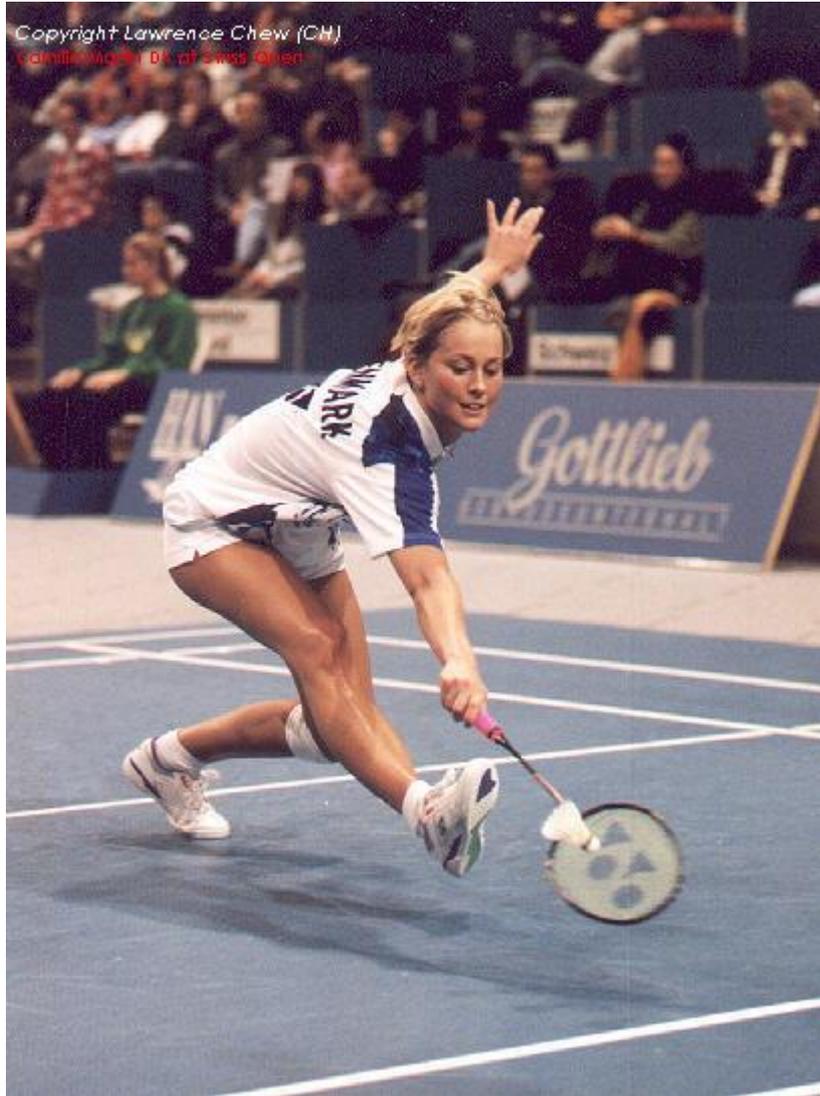
(٢) امين الخولي: الريشة الطائرة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤، ص١١٨

Copyright Lawrence Chew (CH)
Wang Chen China at Swiss Open



٢. الضربة الخلفية: Backhand Shot

وهي من المهارات الاساسية لاية لعبة من العاب المضرب المختلفة ايضا, وكما في الضربة الامامية فهي تؤدي بطرق واشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة (مستقيمة, متقاطعة, منخفضة, عالية), ويجب التدريب على كلتا الضربتين معا للاهمية المتساوية لهما .
وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الاغلب (غير الاعسر), ويكون هدفها كما ورد الضربة الامامية تماما .
والشكل الاتي يوضح مسار الريشة في الضربة الخلفية المتوسطة الارتفاع والاكثر استعمالا في اللعب.



- الباب الثالث : منهج البحث واجراءات الميدانية

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته مع طبيعة المشكلة لغرض الوصول الى النتائج, اذ ان "البحث التجريبي تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها (١).

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالاهداف التي يضعها الباحثان لبحثهما وكذلك الاجراءات التي استخدمت سوف تحدد طبيعة العينة التي تم اختيارها" (٢).

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي الشباب بالريشة الطائرة والذين يمثلون نادي الخطوط الجوية ونادي المحاويل ونادي الحله ونادي البلدي الهاشمية والمشروع لموسم ٢٠١٠ ، والبالغ عددهم ٢١ لاعب اما عينة البحث فقد تم اختيار ١٦ لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٨) وأخرى ضابطة وعددها (٨) لاعبين وتم اختيار المجموعة الأولى التي طبق عليها المنهج التدريبي المقترح وبصورة عشوائية وبأسلوب القرعة وأصبحت المجموعة الثانية ضابطة والتي طبقت المنهج المعد من قبل المدرب وأستبعد الباحثان (٥) لاعبين أجريت عليهم التجربة الأستطلاعية للصفات البدنية والمهارية ، وبذلك أصبحت نسبة العينة (٧٦,١٩٪) من المجتمع الأصلي.

٣-٣ التجانس والتكافؤ بين المجموعتين :

(١) عامر ابراهيم قندلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة, ١٩٩٣) ص ٩٥.

(٢) ريسان خريبط مجيد. منهاج البحث في التربية البدنية: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص ٤١ .

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث ، والتي شملت بعض الصفات البدنية والمهارية بالريشة الطائرة.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء التجانس في بعض المتغيرات والتكافؤ بين مجموعتي البحث من خلال نتائج الاختبارات القبلية في متغيرات البحث ، لضبط المتغيرات الآتية :

١. العمر الزمني مقاساً بالسنة .
٢. الطول مقاساً بالسنتيمتر .
٣. الكتلة مقاسه بالكيلو غرام .

الجدول (١)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات العمر والطول والكتلة لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
٠,١٠٩	١,٧٢-	٠,٧٤٤	١٧,٣٧	٠,٧٠٧	١٦,٧٥	العمر / سنة
٠,٤٨٩	٠,٧١	٧,٦٧	١٧٤	٥,٤٥	١٧٧	الطول / سم
٠,٧٩٠	٠,٢٧-	١٢,١	٧٩,٥	١١,٨	٧٧,٩	الكتلة / كغم

من الجدول (١) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والكتلة ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (٠,١٠٩) (٠,٤٨٩) (٠,٧٩٠) والتي جميعها اكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث .

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات الصفات البدنية لمجموعتي البحث

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
٠,٢٧١	١,١٥	١,٧٧	١٩,٥٠	١,١٣	١٨,٣٨	شناو لمدة (٣٠) ثا / عدد
٠,٧١٨	٠,٣٧	١,٢٨	١٤,٨٨	١,٥٥	١٥,١٣	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة ٣٠ ثانية / عدد
٠,١٢٨	١,٦٢	١,١٣	٣٦,٦٩	١,٣٢	٣٥,٩٤	اختبار ركض ١٨٠ م / ثا
٠,٨٧٨	٠,١٦	١,٣٠	١٣,٩	١,٩٠	١٤,٥	اختبار الحبل المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر المسافة في الدقيقة

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

من الجدول (٢) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في الصفات البدنية ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت جميعها اكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول (٣)

يبين المعالم المعالمة الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات المهارة لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة المحسوب ة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
٠,٣٣٧	٠,٩٩	١,٦٧	١٤,٨	١,٨٥	١٣,٤	دقة الاداء المهاري للضربة الامامية / درجة
٠,٢٤١	١,٢٣	٠,٦٧	١٤,٩	٠,٨٦	١٤,٥	دقة الاداء المهاري للضربة الخلفية / درجة

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

من الجدول (٣) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المهارات الاساسية ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت جميعها اكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

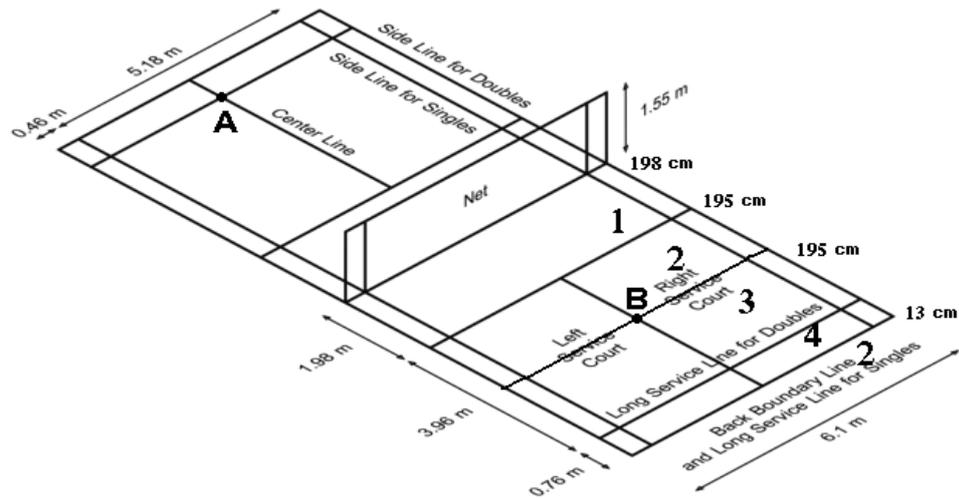
تجمع المصادر العلمية للاختبارات كافة على ان تكون موضوعية وذات صدق وثبات وان تكون وثيقة الصلة بموضوع اهداف البحث وملائمة لعينة البحث فاختبارات الريشة الطائرة عديدة وشائعة الاستخدام في العراق وتحمل صدقا وثباتا عاليين وكما مدون في كل اختبارات انها اختبارات مستخدمة من قبل باحثين* عدة وبنفس مواصفات عينة البحث الحالية.

٣-٤-١ اختبارات الريشة الطائرة المستخدمة:-

إختبار الضربتين الامامية والخلفية^(١) (Forehand and Backhand Tests)

- غرض الاختبار: قياس الانجاز في مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة مصداقيته (٠,٨٧) والموضوعية (٠,٧٨).
- الادوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش طائرة, مساعد لارسال الريش. بالاضافة الى ملعب مخطط بخطوط الاختبار كما هو موضح في الرسم الاتي:

(١) Ray Collins and Patrick Hedges: A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement. Charles Thomas Publisher. U.S.A. ١٩٧٨. P. ٥٠-٥٣.



الشكل (٥)

يمثل اختبار الضربتين الامامية والخلفية بالريشة الطائرة

طريقة تنفيذ الاختبار: في الضربة الامامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الامامية، ويقوم بضرب الريشة المرسله اليه من الملعب المقابل (B) لتعبر من فوق الشبكة ومن ثم مضرب المرسل الخصم محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى. والتي هي مدرجة من (١, ٢, ٣, ٤, ٥).

أما في الضربة الخلفية فيراعي ان يضع اللاعب قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية، ويتم اجراء الاختبار كما في الضربة الامامية.

حساب النقاط:-

- ١- يقوم اللاعب باداء (١٢) محاولة ويحسب مجموع أفضل (١٠) محاولات لكل مهارة.
- ٢- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- ٣- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى درجة الاعلى.

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية :

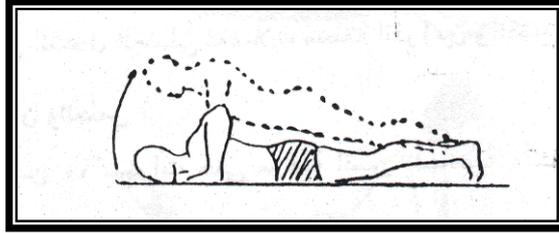
- ١- اسم الاختبار : اختبار شناو لمدة ٣٠ ثانية (١).
- الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة للذراعين .
- الادوات :
- لا يحتاج الاختبار الى ادوات فهو يؤدي على ارض مستوية
- وصف الاداء :
- يقوم المختبر بأخذ وضع الانبطاح المائل على الارض ، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل او لاعلى .

(١) عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامة، القدرات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقين مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر

- يستمر المختبر في تكرار الاداء اكبر عدد من المرات بدون توقف حتى انتهاء الزمن.

تسجيل :

- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين.
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.



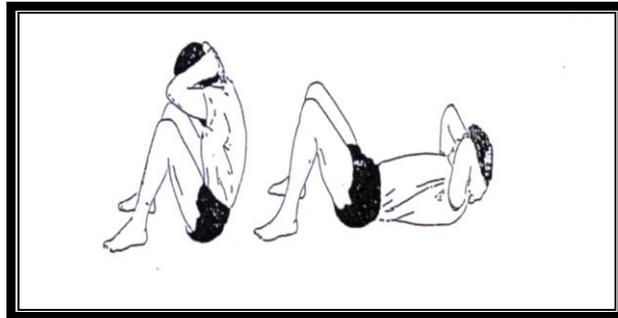
شكل (٦) يوضح اختبار شناو لمدة ٣٠ ثانية .

٢- اسم الاختبار : اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة (٣٠) ثانية^(١).
الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي المميز بالسرعة لعضلات البطن.
الأدوات المستخدمة:

بساط يوضع على ارض مستوية مع ساعة توقيت.
طريقة الأداء:

يرقد المختبر على ظهره فوق البساط وتوضع الكفان خلف الرقبة والمرفقان مثنيان وفور سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس ثم يكرر ذلك أكثر عدد ممكن خلال (٣٠) ثانية ويقوم زميل للمختبر بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.
التسجيل:

يسجل عدد المرات الصحيحة خلال (٣٠) ثانية



شكل (٧) يوضح اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة (٣٠) ثانية

٣- اسم الاختبار: اختبار ركض ١٨٠ م^(١).

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة للرجلين .
الادوات :

ساعة ايقاف ، أربعة شواخص ، المسافة بين شاخص واخر ١٥ م ، شريط القياس .
وصف الاداء :

(١) مكّي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار ١٨-

٢٢ سنة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل (٢٠٠٤) ص ٤٥ .

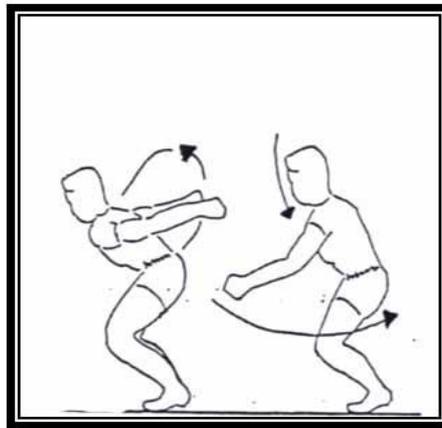
(١) زهير قاسم الحشاش واخرون ، كرة القدم : (ط٢)، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص ٤٤ .

- بعد اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون قد انتهى الاختبار لمسافة ١٨٠ م
تسجيل :

- يسجل الزمن بالثانية ولاقرب ١/١٠٠ من الثانية .
- ٤- اسم الاختبار: اختبار الحبل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة^(١).

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين .
الأدوات :
ساعة إيقاف ، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية
وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحبل المستمر بالقدمين معا ولمدة دقيقة .
- تسجيل :
- يسجل المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة .



شكل (٨) يوضح اختبار الحبل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة

- ٣-٥ وسائل جمع البيانات :
- ١- استمارة استبيان.
- ٢- المصادر.
- ٣- بطاقة تسجيل الاختبارات
- ٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة :
- جهاز حساس لقياس الكتلة عدد (١).
- ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية عدد (٦).
- شريط قياس عدد (١) بطول (٣٠) متر.
- ريشة طائرة نوع بلاستيك دولية (٥ سيت) .
- كرات طيبية زنة ٣ كغم عدد (٨).
- طباشير.
- مصطبة عدد (٨) بارتفاع (٣٠ سم).
- صناديق عدد (٨) بارتفاع (٣٠ سم).
- دمبلص عدد (١٦) .
- مسطرة مدرجة من خشب بطول متر وبعرض ٥ سم عدد (١).
- بساط عدد (١).

(١) بسطويسي احمد وقيس ناجي ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٨٧) ص ٥٦ .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبارات ذات الاختبارات القبلية والبعدي).

الاختبار البعدي	المنهج التجريبي	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
الاختبار البعدي	المنهج المعد من قبل المدرب	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة

٨-٣ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات التي يوصي بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة، وهي "دراسة تجريبية اولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة، قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختبار اساليب البحث وادواته"^(١)، أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة المصادف ١٥ / ١ / ٢٠١٠ على عينة مؤلفة من (٥) لاعبين من خارج عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وكان الهدف من هذه التجربة :-

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- كفاية فريق العمل المساعد
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لمستوى العينة .
- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .
- تحديد اوقات التمرينات ضمن المنهج التدريبي وبيان مدى صعوبتها
- تحديد اوقات الشدة والراحة في الوحدة التدريبية

٩-٣ تنفيذ التجربة النهائية :

١-٩-٣ الأختبارات القبلية :

أجرى الباحثان مع فريق العمل الاختبارات القبلية يوم الأحد المصادف ١٧ / ١ / ٢٠١٠ على عينة البحث في قاعةالرياضية حمزة نوري حيث تم اجراء الاختبارات على مدى يومان يوم للاختبارات البدنية ويوم للاختبارات دقة الاداء المهاري

٢-٩-٣ المنهج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي وذلك يوم السبت المصادف ٢٣ / ١ / ٢٠١٠ ولغاية ١٧ / ٢ / ٢٠١٠ إذ وضع المنهج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وطبق هذا المنهج بعد إجراء عدد من التعديلات عليه والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ، لقد احتوى المنهج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية على (١٢) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً للأيام السبت والاثنين والاربعاء أي لمدة اربع اسابيع وعلى شكل دورتين متوسطتين وبدرجة حمل(٣ : ١)،(١٢) تمرينا يهدف بالاساس الى تطوير عنصري تحمل السرعة وتحمل القوة تم توزيعها بشكل متناسق خلال تنفيذ الوحدات التدريبية من اجل تطبيق المنهج خلال القسم الرئيسي وبزمن تراوحت ما بين (٣٧-٣٠، ٥٠ د) علماً ان زمن وحدة التدريبية بلغت ما بين (٩٠- ١٢٠ دقيقة) خلال فترة الاعداد الخاص وتم تطبيق المنهج وفق طريقة التدريب الدائري وبأسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة وبنسبة عمل (٣:١) اذا احتوى كل وحدة تدريبية سنة تمارين على شكل دائرة تتشكل فيها نموذجي التدريب الدائري خلال تطبيق الاداء وبما يتناسب مع امكانيات وقدرات عينة البحث التجريبية

٣-٩-٣ الاختبارات البعديّة :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية التي وصلت إليه عينة البحث ولمدة يومان وللفترة من ١٩-٢٠-٢٠١٠ / ٢ / ٢٠١٠ وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

(١) وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي : (جامعة بغداد ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ٢٠٠٢) ص٣٥.

- تم استخدام البرنامجين الإحصائيين (Minitab) و (SPSS) لاستخراج ما يأتي :
- النسبة المئوية .
 - الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار T للعينات المترابطة .
 - اختبار T للعينات غير المترابطة .

٤-الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
٠,٠٠٠	٣,٤٣	١,٢٢	٢٠,٢١	١,١٣	١٨,٣٨	شناو لمدة (٣٠) ثا
٠,٠٠٣	٢,٤٥	١,٢٣	١٨,٣٣	١,٥٥	١٥,١٣	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة ٣٠ ثانية/ عدد
٠,٠٠٠	٤,٥٠	١,٧٧	٣٣,٢٢	١,٢٣	٣٥,٩٤	اختبار ركض ١٨٠ م / ثا
٠,٠٠١	٥,١٨	١,٨٨	٢٢,٢٥	١,٩٠	١٩,١٥	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة
٠,٠١١	٣,٠٩	١,٤٤	٢٢,٠٨	١,٧٦	١٣,٤	اختبار دفعة اداء مهارة الضربة الامامية/ عدد
٠,٠٠٠	٢,٥٥	١,٧٥	٢٤,٥٦	٠,٨٦	١٤,٥	اختبار دفعة اداء مهارة الضربة الخلفية/ عدد

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٤) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي والمجموعة الضابطة , ففي الاختبار القبلي لاختبار شناو لمدة ٣٠ ثانية بلغ الوسط الحسابي (١٨,٣٨) بينما بلغ الانحراف (١,١٣) وأما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط (٢٠,٢١) بينما بلغ الانحراف (١,٢٢) و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٤٣) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدياً بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة ٣٠ ثانية للاختبارات القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٥,١٣) (١,٥٥) اما في الاختبارات البعدية

إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٨,٣٣) (١,٢٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٤٥) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٣) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وكذلك يتبين لاختبار ركض ١٨٠ م للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣٥,٩٤) (١,٢٣)، أما الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣٣,٢٢) (١,٧٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٠) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما بالنسبة لاختبار الحجل المستمرة بالقدمين معاً لقطع اكبر المسافة في الدقيقة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبليّة (١٩,١٥) (١,٩٠)، أما بالنسبة للاختبارات البعديّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (٢٢,٢٥) (١,٨٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,١٨) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠١) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وفي الاختبارات المهاريّة فقد حققت المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الامامية وسط حسابي وانحراف معياري على التوالي (١٣,٤) (١,٨٥) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف على التوالي (٢٢,٠٨) (١,٤٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٠٩) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠١١) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الخلفية القبليّة فقد حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (١٤,٥) (٠,٨٦) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (٢٤,٥٦) (١,٧٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٥٥) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والمهاريّة للمجموعة التجريبيّة :

الجدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهاريّة للمجموعة التجريبيّة

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٠٠٠ ٤	٤,٣٠	١,٩٥	٣٠,١٢	١,٧٧	١٩,٥٠	شناو لمدة (٣٠) ثا/ عدد
٠,٠٠٠ ٠	٨,٥٢	١,٠٧	٢٠,١١	١,٢٨	١٤,٨٨	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة ٣٠ ثانية / عدد
٠,٠٠٠ ٠	٦,٨٩	٠,٦٥	٣٠,٠١	١,١٣	٣٦,٦٩	اختبار ركض ١٨٠ م/ ثا
٠,٠٠٠ ٠	٨,٦٦	١,٥٢	١٩,٠٢	١,٣٠	١٣,٩	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر المسافة في الدقيقة
٠,٠٠٠ ٠	٥,١١	١,٢٢	٢٩,٩	١,٦٧	١٤,٨	اختبار دقة اداء الضربة الامامية/ عدد
٠,٠٠٠ ٠	٤,٤٣	١,٦٥	٢٨,٠٨	٠,٦٧	١٤,٩	اختبار دقة اداء الضربة الخلفية / عدد

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

من خلال ملاحظتنا لجدول (٥) يتبين لنا ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة لاختبار شناو ٣٠ ثانية (١٩,٥٠) (١,٧٧)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (٣٠,١٢) (١,٩٥) فقد بلغ قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٠) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة

(٠,٠٠٤) ظهرت فروق معنوية. أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة ٣٠ ثانية للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٤,٨٨) (١,٢٨) ، أما الاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١١,٢٠) (١,٠٧) فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٥٢) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية. وكذلك يتبين اختبار ركض ١٨٠ م للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣٦,٦٨) (١,١٣) ، أما الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣٠,٠١) (٠,٦٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٨٩) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية. أما بالنسبة لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٣,٩) (١,٣٠) ، أما الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط والانحراف على التوالي (١٩,٠٢) (١,٥٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٦٦) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية وفي الاختبارات المهاريّة فقد حققت المجموعة التجريبيّة في الاختبارات القبلي في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الامامية وسط حسابي وانحراف معياري على التوالي (١٤,٨) (١,٦٧) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف على التوالي (٢٩,٩) (١,٢٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥,١١) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الخلفية القبلي فقد حققت المجموعة التجريبيّة في الاختبار القبلي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (١٤,٩) (٠,٦٧) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (٢٨,٠٨) (١,٦٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٤٣) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهاريّة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (٦)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
٠,٠٠٣	٣,٦٧	١,٩٥	٣٠,١٢	١,٢٢	٢٠,٢١	شناو لمدة (٣٠) ثا/ عدد
٠,٠١٠	٢,٩٧	١,٠٧	٢٠,١١	١,٢٣	١٨,٣٣	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة ٣٠ ثانية/ عدد
٠,٠٢٧	٢,٤٧	٠,٦٥	٣٠,٠١	١,٧٧	٣٣,٢٢	اختبار ركض ١٨٠ م/ثا
٠,٠٢١	٢,٦١	١,٥٢	٢٩,٠٢	١,٨٨	٢٢,٢٥	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة
٠,٠٠٢	٣,١٤	١,٢٢	٢٩,٩	١,٤٤	٢٢,٠٨	اختبار دقة اداء الضربة الامامية/ درجة
٠,٠٠١	٢,٤٤	١,٦٥	١٨,٠٨	١,٧٥	٢٤,٥٦	اختبار دقة اداء الضربة الخلفية/ درجة

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠٥)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٦) بان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ففي اختبار شناو لمدة ٣٠ ثانية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (٢٠,٢١) (١,٢٢) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٣٠,١٢) (١,٩٦) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٦٧) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٣) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة ٣٠ ثانية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٨,٣٣) (١,٢٣) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٢٠,١١) (١,٠٧) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٩٧) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠١٠) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار ركض ١٨٠ م للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣٣,٢٢) (١,٧٧) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٣٠,٠١) (٠,٦٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٤٧) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٢٧) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢٢,٢٥) (١,٨٨) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٢٩,٠٢) (١,٥٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٦١) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٢١) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار دقة مهارة الضربة الامامية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (٢٢,٠٨) (١,٤٤) فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة

التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٢٩,٩) (١,٢٢) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,١٤) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٢) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة لاختبار دقة مهارة الضربة الخلفية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (٢٤,٥٦) (١,٧٥) فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٢٨,٠٨) (١,٦٥) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٤٤) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠١) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية

٤-٤ مناقشة النتائج

يتبين من الجداول (٤,٥,٦) ان جميع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت فروق معنوية لصالح للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان اسباب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المستخدم والذي وضع بشكل علمي صحيح وتم توزيعها على الوحدات التدريبية مراعيًا في ذلك خصوصية مرحلة التدريب وفي ضوءها تم توزيع الحمل التدريبي من خلال مكوناتها الشدة والحجم والراحة فضلا عن عدد التكرارات وبذلك أثر على تطوير التحمل الخاص بأجزاء الجسم المختلفة خصوصا ان الباحثان استخدمتا طريقة التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والذي هو " عبارة عن طريقة تدريبية تساعد على تطوير التحمل الخاص " (١) ولعل من الاسباب الاخرى ان الباحثان راعيا خصوصية اختيار الطريقة التدريبية والمتمثلة بالتدريب الدائري وكذلك التمارين التي شملت جميع اجزاء الجسم في الوحدة التدريبية الواحدة وتطبيقه خلال المنهج التدريبي ساعد في احداث هذا التطور . ويؤكد (محمد محمود) " ان البرنامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية

(١) محمد حسن علاوي ، مصدر سبق ذكره : (١٩٩٤) ص ٢٢٢ .

تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين^(٢) ولكون الفئة التي تم تطبيق المنهج التدريبي عليهم هم من فئة الشباب وخلال مرحلة الاعداد الخاص تم التركيز من قبل الباحثان على استخدام الوسائل المتعددة خلال التمارين من خلال استخدام الدمبلصات والكرات الطبية وصناديق الخشبية وكذلك استخدام وزن الجسم وبشدد مختلفة لذلك كان من الانسب استخدام طريقة التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى كون هذه الطريقة من الطرق التنظيمية الفعالة الذي يسهم في استغلال فعال للادوات المتاحة والذي ساعد على احداث التكيفات اللازمة من خلال التحكم في متغيراته وهذا يتفق مع ماجاء به (الطائي) "من ان المناهج التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى البدني والذي يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه"^(١) وان هذا التكيف ناتج عن التكرارات المستمرة للتمارين خلال تطبيق المنهج التدريبي اذ ان "التدريب على الاعداد المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين"^(٢) ومما لاشك فيه ان تطور الحالة البدنية المتمثلة بتطور التحمل الخاص لدى افراد عينة البحث يساعد اللاعبين في اثناء الاحتكاك البدني القوي مع المنافسين سواء في الهجوم او الدفاع او الوثب في اثناء التصويب وكذلك الاختراق وتسجيل الاهداف كأعمال هجومية والوثب لصد وتشتيت الكرات او الاستحواذ عليها كأعمال دفاعية فضلا عن قدرة السيطرة على الجسم خصوصا ان اللاعب معرض للدفع والجدب في اثناء الدفاع والهجوم. ويرى الباحثان ان تنمية الصفات البدنية تساهم في عملية تحصيل مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الريشة الطائرة بما ان نتائج الاختبارات البدنية كانت جميعها معنوية بالنسبة للافراد عينة البحث التجريبية لذلك اثرت على نتائج الاختبارات مهارية اذ ان لعبة الريشة الطائرة تخضع لمواقف مختلفة ومتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة الاداء والمواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفها اذ ان أنشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليس دائما متكررة , ولاشك ان هناك ترابطا بين التحمل الخاص والانجاز اذ ان التطور الذي حصل على المتغيرات البدنية لدى افراد عينة البحث التجريبية قد ساهمت بشكل كبير على تطور الاداء المهاري والمتمثلة بانجاز افراد العينة في الاختبارات دقة الاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية , وهذا ما يؤكد (قاسم حسن) " على ضرورة التدريب على التحمل الخاص ويربطها بالانجاز وكلما تطور التحمل الخاص تطور الانجاز"^(١)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- فاعلية البرنامج المستخدم في تطوير التحمل الخاص للاعبي الريشة الطائرة الشباب .
- ٢- ان طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بالأسلوب الدائري كان لها الدور الفعال في تطور التحمل الخاص المتمثلة ب (التحمل السرعة والتحمل القوة) وبعض المهارات الاساسية المتمثلة ب (الضربة الامامية والخلفية للريشة الطائرة)
- ٣- ظهور تطور كبير في عنصر التحمل الخاص لدى افراد عينة المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ٤- تطور التحمل الخاص اثر بشكل ايجابي على تطور نتائج الاختبارات مهارية قيد الدراسة

(٢) محمد محمود عبدالدايم ، اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة (١٩٨٥) ص ١٣٦ .

(١) معتز يونس ذنون الطائي ، اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل (٢٠٠١) ص ٦٩ .

(٢) محمد رضا ابراهيم واخرون ، تأثير تمارين القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج٢ ، مطبعة التعليم العالي (١٩٩٨) ص ١٠٨٢ .

(١) قاسم حسن حسين ، الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ١١٦

٢-٥ التوصيات :

- ١- استخدام البرنامج المستخدم في تطوير التحمل الخاص لدى فئة الشباب بالريشة الطائرة.
- ٢- التأكيد على تطوير الجانب البدني لضمان تطوير الجانب المهاري.
- ٣- ضرورة تطوير عنصر التحمل الخاص لاجزاء مختلفة من الجسم وليس على جزء واحد فقط .
- ٤- تطبيق طريقة التدريب الدائري بأساليب اخرى .
- ٥- اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات اخرى وبطرق تدريبية اخرى .

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

١. امين الخولي: الريشة الطائرة, ط٢, دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٤
٢. ان بتمان: التنس, ترجمة قاسم لزام, دار الحكم, بغداد, ١٩٩١
٣. امر الله أحمد البساطي, أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية, مطبعة الانتصار, ١٩٩٨)
٤. بسطويسي احمد, اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة, دار القلم, ١٩٩٩).
٥. بسطويسي احمد وقيس ناجي, الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (١٩٨٧).
٦. ريسان خريبط مجيد, التدريب الرياضي: (جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, ١٩٨٨).
٧. ريسان خريبط مجيد. منهج البحث في التربية البدنية: (جامعة الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, ١٩٨٨).
٨. عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامة, القدرات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقين مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة المنصورة, مصر, ٢٠٠٧
٩. قاسم حسن حسين, الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية: (بغداد, مطبعة التعليم العالي, ١٩٨٧).
١٠. قاسم حسن حسين, قواعد التدريب الرياضي: (جامعة بغداد, ١٩٨٨).
١١. كمال جميل الربضي, التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (ط١, عمان, دائرة المطبوعات والنشر, ٢٠٠١).
١٢. محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي: (ط٢, القاهرة, دار المعارف للطباعة, ١٩٩٢).
١٣. محمد رضا ابراهيم وآخرون, تأثير تمارينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية, بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق, ج٢, مطبعة التعليم العالي, ١٩٩٨
١٤. محمد عثمان, موسوعة العاب القوى: (ط١, الكويت, دار العلم للنشر والتوزيع, ١٩٩٠)
١٥. محمد محمود عبدالدايم, اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة, المجلد الثاني, بحوث المؤتمر الدولي, رياضة مستويات العالية, القاهرة, ١٩٨٥.
١٦. معتز يونس دنون الطائي, اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم, اطروحة دكتوراه, غير منشورة, جامعة الموصل, ٢٠٠١.
١٧. مفتي ابراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: (ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٨).
١٨. مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات, تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار ١٨-٢٢ سنة, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل, ٢٠٠٤.
١٩. وجيه محجوب واحمد بدري حسين, البحث العلمي: (جامعة بغداد, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, ٢٠٠٢).

- ٢٠- Ray Collins and Patrick Hedges: A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement. Charles Thomas Publisher. U.S.A. ١٩٧٨.
- ٢١- Fox . Edward I. And Mathews .Donald ,K ,The physiological Basis of physical and athletics . ٣rd ed philadelphia Saunders college publishing , ١٩٨٢
- ٢٢- Thompson & Williams: Effect of variant dosges of amehetamine up on Endwrane, P ,S. Ourt. J. ١٩٧٣