

تأثير تمارين باستخدام مضارب مختلفة الأوزان في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة

م.د.وسام صلاح عبد الحسين

ملخص البحث

تمركزت مشكله البحث في إن اغلب المدربين يعمدون إلى إعطاء تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام أدوات تدريبية مغايرة عن أداة الاختصاص (البار الحديدي ، الكرات الطبية...) أو استخدام مضارب (التنس ، الاسكواش) التي تختلف في وزنها وحجمها عن أداة الاختصاص وعلى الرغم من وجود هذه الأدوات فهناك أدوات تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة بطريقة أسرع وأفضل وهي مضارب ريشة ولكن بأوزان أثقل من الوزن الحقيقي للمضرب المستخدم في المنافسة، لذا ارتى الباحث إعداد تمارين باستخدام مضارب بأوزان (140غم ، 160غم) بأبعاد قانونية مشابهة لأداة اللعبة ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، ويهدف البحث إلى إعداد تمارين باستخدام مضارب مختلفة الأوزان لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ومعرفة تأثير التمارين باستخدام مضارب مختلفة الأوزان في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة . أما فرض البحث هو للتمارين المقترحة باستخدام مضارب مختلفة الأوزان تأثيراً معنوياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب لعام 2010 - 2011م والبالغ عددهم (10) لاعبين وبحسب تصنيف الاتحاد العراقي للريشة الطائرة وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وطبق الباحث مجموعه من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة وبعض مهارات الريشة الطائرة) وكانت أهم الاستنتاجات هي للتمارين المستخدمة بمضارب مختلفة الأوزان تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض مهارات الريشة الطائرة للاعبين الشباب بالريشة الطائرة . أما أهم التوصيات هي ضرورة استخدام مضارب ريشة مختلفة الأوزان في الوحدات التدريبية وضرورة تصميم تمارين باستخدام مضارب بأوزان مختلفة لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية.

The impact of exercises using racket different weights to develop strength distinctive speed and accuracy of some of the basic skills of young players for badminton

Research presented by

Dr. wisam Salah Abdul-Hussein

Research Summary

Centered research problem in that most of the trainers baptized to give exercises to develop strength deals quickly using the tools of training a different tool that jurisdiction (bar iron, balls medical ...) or the use of rackets (tennis, squash), which vary in weight and size, which makes most of the players are suffering lack of development of this capacity, physical manner that serves the technical performance which affect the accuracy of some basic skills brush plane, so Artic researcher preparation exercises using rackets burdened (140 g 0.160 g) with dimensions similar legal instrument of the game and see its impact in the development of force distinguished speed and accuracy of some of the basic skills of the Players young for badminton. The research aims to develop exercises using bats of different weights to develop strength distinctive speed and accuracy of some of the basic skill of young players for badminton and see the effects of exercise using the bats of different weights to develop strength distinctiv speed and accuracy of some of the basic skills of young players for badminton. imposition of the research is to exercise the proposed use rackets different weights significant effect in the development of distinctive power and speed accuracy of some basic skills for young people for badminton, the researcher used the experimental method design (two groups of pre-testing and post) so as to appropriateness of the nature of the problem and achieve the objectives of the research And represented a sample research community whole and they are players of the Iraqi National Youth for the year 2010 - 2011 m's (10) players, according to the classification of the Iraqi Union of badminton and that means use the researcher how comprehensive inventory of all members of society, were divided by lot into two groups, the first trial and the second officer The researcher applied a battery of tests that measure the research variables (speed and power deals some of the skills of badminton) The main conclusions are the exercises used bats of different weights positive influence in the development of special force speed and accuracy of some of the skills of badminton for the young players for badminton .

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة للتقدم الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية ، والذي ظهر واضحا في تحقيق الانجازات الرياضية مما عمدت اغلب الدول إلى استخدام أفضل الأساليب والأدوات التدريبية في المجال الرياضي من اجل الوصول باللاعب إلى مستوى عالي في أداء المهارات الأساسية لأي لعبة ، ولما كان هدف أي مدرب هو توجيه الجهود لتحقيق الانجاز ، فكان إلزاما عليه استخدام التخصصية في التدريب والتركيز على متطلبات الأداء الفني في نوع الفعالية الرياضية ، إذ تعد خصوصية التدريب احد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها وهو المستوى العالي من الانجاز.

لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي شهدت تطورا واضحا في الآونة الأخيرة ، نتيجة لدخولها الاولمبياد مما جعل اغلب الدول تتنافس في ابتكار أفضل الأساليب والأدوات التدريبية العلمية لتطوير أداء لاعبيهم كما أن تنوع البطولات في الريشة الطائرة (الفردية و الزوجي و الزوجي المختلط) للرجال والنساء جعل اغلب الدول تعتمد مبدأ التخصص في اللعب ، وذلك لأنّ 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 عالية وقدرته على إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهه في أثناء المباراة .

إن بعض مهارات الريشة الطائرة تعتمد على قوة وسرعة العضلات العاملة أثناء الأداء المهاري حتى يتمكن اللاعب من حسم النقاط لصالحه لذا ركز المختصون في لعبة الريشة الطائرة على القوة المميزة بالسرعة كونها من المتطلبات البدنية الأساسية التي يبني عليها تطور الانجاز ، ويعد استخدام مضارب تدريبية قانونية من حيث الأبعاد وبأوزان منقطة من أهم الأدوات التدريبية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد تمرينات باستخدام مضارب مختلفة الأوزان في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحث لاعبا ثم مدربا للمنتخبات الوطنية بالريشة الطائرة وجد إن اغلب المدربين يعتمدون إلى إعطاء تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام أدوات تدريبية مغايرة لأداة الاختصاص (البار الحديدي ، الكرات الطبية...) أو استخدام مضارب (التنس ، الاسكواش) التي تختلف في وزنها وحجمها عن أداة الاختصاص وعلى الرغم من وجود هذه الأدوات فهناك أدوات تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة بطريقة أسرع وأفضل وهي مضارب ريشة ولكن بأوزان أثقل من الوزن الحقيقي للمضرب المستخدم في المنافسة.

لذا ارتى الباحث إعداد تمارين باستخدام مضارب مثقلة (140غم ، 160غم) بأبعاد قانونية مشابهة لأداة اللعبة ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.

3- أهداف البحث :

1- إعداد تمارين باستخدام مضارب مختلفة الأوزان لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .

2- معرفة تأثير التمارين باستخدام مضارب مختلفة الأوزان في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .

4-1 فرض البحث :

1- للتمارين المقترحة باستخدام مضارب مختلفة الأوزان تأثيراً معنوياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب للموسم 2010 - 2011 .

1-5-2 المجال المكاني : المركز التدريبي للاتحاد العراقي في النادي الاثوري.

1-5-2 المجال الزمني : المدة 8/1 - 2011/9/26 .

تحديد المصطلحات

المضارب مختلفة الأوزان : هي مضارب مشابهة لمضارب اللعب من حيث المواصفات القانونية ماعدا الوزن حيث تكون هذه المضارب أثقل من الوزن الحقيقي للمضرب المخصص للمنافسة.

2- الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم القوة المميزة بالسرعة :

إن القوة المميزة بالسرعة هي " قدرة الجهاز العصبي - العضلي للاعب على إنتاج قوة سريعة لأداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبل القسوى"⁽¹⁾ ، كما تعرف بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية التي يدمج كلا من القوة والسرعة في الحركة"⁽²⁾.

، والشيء المهم في هذه القوة أن الرياضيين يؤدون حركاتهم من الانقباض الايزوتونيك إلى الانقباض الايزومتريك والعكس صحيح ولكن بأقصر زمن ممكن⁽³⁾.

2-1-2 وسائل تدريب القوة المميزة بالسرعة :

إن أي نشاط رياضي يمارسه الفرد يكاد لا يخلو من عنصر القوة العضلية ، فالقوة هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو يقاومه .

إن من أهم الوسائل لتدريب القوة المميزة بالسرعة هو استخدام تمارين مشابهه إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، حيث إن أداء تمارين باستخدام أوزان إضافية (مضارب مثقله) ووسائل مؤثره لتدريب القوة⁽⁴⁾. ومن هذه التمارين⁽⁵⁾:

1- التمارين الخاصة : هي تلك التمارين التي تحتوي على عناصر أو أجزاء من هيكل حركه المنافسة المطلوبة في فعالية رياضية معينة .

وتكون وظيفه التمارين الخاصة هي :

أ- تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية الممارسة.

ب- إتقان الأداء الحركي الخاص بالفعالية التخصصية.

2- تمارين المنافسة : وهي تلك التمارين التي تنفذ فيها الحركة أو الحركات بشكل متطابق مع شروط وهيكل حركة المنافسة في الفعالية التخصصية.

3- التمارين المساعدة : هي عبارة عن تمارين تطور القوة في العمل الداخلي للمجاميع العضلية المنفردة عند ربطها مع صفات بدنية أخرى بما يتناسب والتركيب الداخلي للحركة (الفعالية) عندما لا يحافظ على التركيب الخارجي لأسباب تتعلق بالطريقة التدريبية.

3-1-2 الأدوات المساعدة في تدريبات القوة المميزة بالسرعة:

1- السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص121.

2- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص127.

3- كمال جميل الرضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2004 ، ص40.

4- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ، تدريب القوة ، ط1 ، بغداد ، الدار العربية للطباعة والنشر ، 1978 ، ص73.

5- مخلص محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف النقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص34-35.

إن تنوع الأشكال المهارية في لعبة الريشة الطائرة جعل اغلب المختصين في اللعبة يعمدون إلى تصميم أدوات تدريبية مساعدة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة ، وتعمل على اكتساب اللاعب صفة الإحساس والشعور بالمهارة الحركية من خلال استخدام أدوات تدريبية (مضارب مثقله) مشابهة للمضارب الحقيقية للعبة ، إذ أن "إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارة يعني الإحساس بالحركة والذي يؤدي دوراً مهماً في التوافق الحركي"⁽¹⁾، وتوجد أنواع عديدة من الأدوات التدريبية المستخدمة في تدريب القوة العضلية ، إذ يتحدد اختيار نوعيه التمرين تبعاً للأدوات والأجهزة المتوفرة وطبقاً للهدف المطلوب تحقيقه ومن هذه الأدوات الآتي⁽²⁾:

1- الكرات الطبية

2- التثقيب في الأداة التنافسية

3- آلات الأثقال

1-2-4 المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة :

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعليم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني . وفيما يأتي المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة⁽³⁾⁽⁴⁾:

أ- مهارة الإرسال: وتشمل (الإرسال الطويل والإرسال القصير)

ب- مهارة الضربة الأمامية: وتشمل

1- ضربات فوق الرأس (الضربة المسقطة و الضربة الساحقة وضربة الإبعاد)

2- الضربة المدفوعة

3- ضربات الشبكة

ج- مهارة الضربة الخلفية: وتشمل

1- ضربات الشبكة

2- الضربة المسقطة

3- ضربة الإبعاد

4- الضربة المدفوعة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1- وجيه محبوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطابع وزارة التربية :2000،ص292 .

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح ونصر الدين رضوان ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993،ص106-107.

3- أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، 2001، ص110.

4- كريم محمد الحكيم ، الريشة الطائرة بين الدراسة والتطبيق ، ط2، الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2008 ، ص160.

1-3 منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب لعام 2010 - 2011م والبالغ عددهم (10) لاعبين وبحسب تصنيف الاتحاد العراقي للريشة الطائرة وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,34	4,5	عدد	الاستناد الأمامي خلال (15ثا)
غير معنوي	1	8	متر	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
غير معنوي	0,46	5,5	عدد	من الانبطاح رفع وخفض الجذع
غير معنوي	0,39	12	درجة	ضربة الإبعاد الأمامية
غير معنوي	0,24	10	درجة	ضربة الإبعاد الخلفية
غير معنوي	0,13	8	درجة	الضربة المسقطه الأمامية
غير معنوي	0,39	12	درجة	الضربة المسقطه الخلفية
غير معنوي	0,81	16	درجة	الضربة الساحقة الأمامية

ن=1 5 =2 ن مستوى الدلالة (0,05)

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ملاعب ريشة متكاملة نوع (yonex) عدد (2)
- 2- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (16)
- 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة)
- 4- مضارب ريشة مثقله بوزن (140غم - 160غم) نوع (yonex) عدد (10)
- 5- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
- 6- أشرطة لاصقه ملونه عدد(10) روله
- 7- شريط قياس كتان ذات طول 20م
- 8- ساعة توقيت صينية عدد(2)
- 9- الاختبارات
- 10- الاستبيان
- 11- استمارة تفريغ البيانات

3-4 المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (ضربة الإبعاد الأمامية - ضربة الإبعاد الخلفية - الضربة المسقطة الأمامية - الضربة المسقطة الخلفية - الضربة الساحقة) 3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

أ- الاختبارات البدنية :

1- الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة 15ثا)⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف إلى الأمام والرجلين متلاصقتين والجسم ممتد في استقامة دون تقوس , يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي وكما موضح بالشكل (1). طريقة التسجيل : يتم حساب التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (15) ثانية .



شكل (1)

يوضح اختبار الاستناد الأمامي

2- الحجل أقصى مسافة في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين⁽¹⁾:

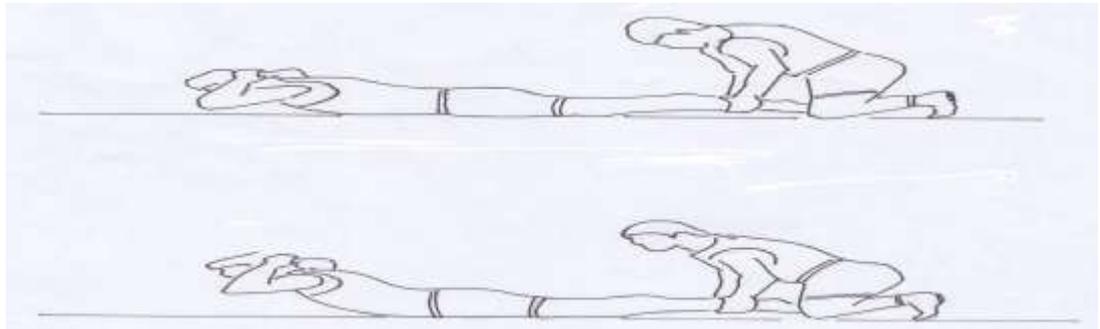
1- إبراهيم احمد سلامه ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف، 2000 ، ص115.

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لكل رجل على حده.
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية من وضع التهيؤ ، عند سماع إشارة البدء ، يبدأ المختبر بالحجل على احد الرجلين اليسار أو اليمين ، بعد ذلك يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية من المؤقت بعد انتهاء (10) ثانية.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة بالمتري من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (10) ثانية.
3- من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع في (10) ثانية⁽²⁾:

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع
مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بأخذ وضع الانبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس ثم يقوم اللاعب برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي اللاعب وكما موضح في الشكل (2)

طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (10) ثانية .



شكل (2)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

ب- الاختبارات المهارية :

1- اختبار ضربة الإبعاد الأمامية⁽³⁾ :

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة التخليص (الإبعاد) الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (3).

وصف الأداء :

1- مخلد محمد جاسم ، المصدر السابق ، ص88.

2- مخلد محمد جاسم ، المصدر السابق ، ص86.

3- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص64.

2- اختبار ضربة الإبعاد الخلفية⁽¹⁾:

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الخلفية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الخلفية.

الأدوات المطلوبة: ملعب الريشة مخطط كما في الشكل (4)، مضارب ريشة، شريط لاصق، شريط قياس، استمارة معلومات، ريش.

وصف الأداء:

1- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X).

3- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكاً مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية

4- يعطى المختبر (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.

5- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة، وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي (إعادة) ولا تحسب هذه المحاولة.

6- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (40) نقطة.

تقويم الأداء:

1- يعطى المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (198 سم) الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.

2- يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (198 سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.

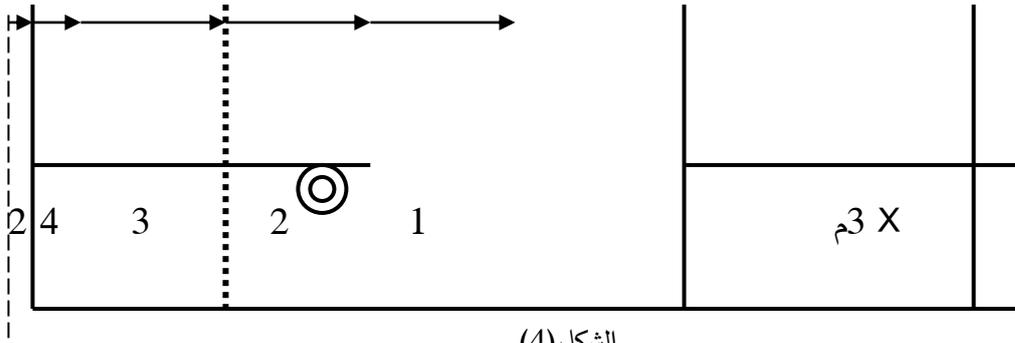
3- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.

4- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (80 سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.

5- الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب لا تعطى أية نقطة.

198 سم 198 سم 76 سم 80 سم

1- مازن هادي كزار، اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003، ص 50-51.



الشكل (4)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الخلفية

3- اختبار الضربة المسقطة الأمامية و الخلفية⁽¹⁾ :

غرض الاختبار: قياس مهارة الضربة المسقطة الأمامية و الخلفية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار وكما في الشكل (5) .

ملاحظه: يتم تطبيق هذا الاختبار في الضربة المسقطة الأمامية وتحسب درجاته ، ويتم تطبيق هذا الاختبار في الضربة المسقطة الخلفية وتحسب درجاته.

وصف الأداء : بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية للإحماء وبعدها يقف اللاعب في المكان المحدد له (x) وعلى بعد 5م من الشبكة ويكون ماسكا مضربه بمسكه أمامية و خلفية لاستقبال الريشة المرسله إليه من الملعب المقابل () لتعويض لشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى والمدرجة (3, 2, 1).

تقويم الأداء :

1- يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة ويحسب له أفضل (10) محاولات.

2- تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.

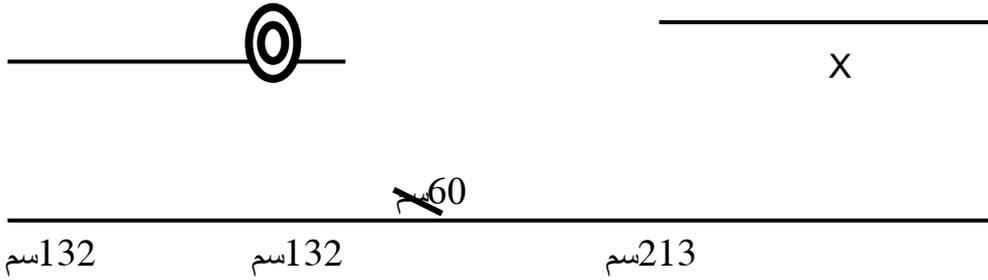
3- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

4- أعلى نقاط يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (30) نقطة.

1م 1م 1م

76 سم

132 سم



الشكل (6)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار (الضربة الساحقة)

- 3-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 4 / 8 / 2011 صباحا .
 - مكان التجربة : المركز التدريبي للمنتخب الوطني العراقي للريشة الطائرة في النادي الاثوري .
 - العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب والبالغ عددهم (10) لاعبين .
 - أهداف التجربة :

- 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
- 2- تلافى المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
- 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
- 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .
- 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

- 1- الصدق : تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

2- الثبات :

* الخبراء والمختصين : 1- ا.د. مازن عبد الهادي 2- 1.م.د. احمد يوسف 3- ا.م.د. ندى نيهان 4- م.د. مازن هادي كزار 5- م.د. ماهر عبد الحمزة 6- ا.م.د. منتظر مجيد 7- ا.م.د. لؤي حسين شكر

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات البدنية والمهارية بطريقة (الاختبار و إعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2011/ 8/ 4 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2011/8 /11 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا² للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا ²		%	غير الموافقين	%	الموافقين	التكرار	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	تكرار	الاستناد الأمامي خلال (15ثا)
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	تكرار	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	مسافة	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	درجة	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	درجة	الضربة المسقطة الخلفية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	درجة	ضربة الإبعاد الأمامية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	درجة	ضربة الإبعاد الخلفية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	درجة	الضربة الساحقة

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

3- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2011/ 8 /11 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات البدنية و المهارية . كما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

الاتحاد العراقي للريشة الطائرة
الاتحاد العراقي للريشة الطائرة

المحكمان هما : 1- محمد علي جلال حكم
2- سامر صلاح لاعب منتخب

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاستناد الأمامي خلال (15ثا)	*0,85	*0,94
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع	*0,88	*0,90
الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	*0,92	*0,89
ضربة الإبعاد الأمامية	*0,89	*0,92
ضربة الإبعاد الخلفية	*0,94	*0,93
الضربة المسقطة الأمامية	*0,89	*0,94
الضربة المسقطة الخلفية	*0,84	*0,92
الضربة الساحقة	*0,95	*0,88

* للدلالة على معنوية الاختبار

3-8 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في 11- 12 / 8 / 2011 في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة في النادي الاثوري في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار الصفة البدنية والمهارات الأساسية للريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

3-9 التمارين المستخدمة بالبحث :

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال الريشة الطائرة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعد الباحث تمارين (ملحق 1) متنوعة باستخدام مضارب مختلفة الأوزان لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم .

3-10 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 15 / 8 / 2011 على قاعه المركز التدريبي للمنتخب الوطني في النادي الاثوري ، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحث إلى المجموعة التجريبية بواقع (25) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (30) يوم، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت في تدريباتها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب .

3-11 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث (التجريبية والضابطة) في 20 - 21 / 9 / 2011 على قاعة المركز التدريبي للمنتخب العراقي في النادي الاثوري وفي الساعة العاشرة صباحاً , وتم تطبيق الاختبارات البدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات المهارية لمهارات الريشة الطائرة وذلك للتعرف على تأثير التمارين المستخدمة في تطوير المتغيرات المبحوثة .

3-12 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss)⁽¹⁾ في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا²
- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار سبيرمان

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

1- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003 ، ص257-303.

جدول (4)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,07	0,83	18,8	0,54	10,4	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	1,22	19,8	1,30	14,2	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	1,09	45,2	1,22	37	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,207	2,99	44,8	2,42	34,33	ضربة الإبعاد الأمامية (درجة)
معنوي	0,02	2,232	1,09	35	4,73	22	ضربة الإبعاد الخلفية (درجة)
معنوي	0,02	2,214	1,63	24,6	2,04	11,83	الضربة المسقطة الأمامية (درجة)
معنوي	0,02	2,232	1,32	23,1	3,61	13,66	الضربة المسقطة الخلفية (درجة)
معنوي	0,02	2,232	1,31	43,3	3,61	23,6	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)

ن=5 ومستوى دلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (4) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (15ثا) في الاختبار القبلي (10,4) والانحراف المعياري (0,54) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18,8) والانحراف المعياري (0,83) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,07) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14,2) والانحراف المعياري (1,30) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19,8) والانحراف المعياري (1,22) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي لكلا الرجلين في الاختبار القبلي (37) والانحراف المعياري (1,22) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (45,2) والانحراف المعياري (1,09) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته

المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي .

أما في اختبار ضربة الإبعاد الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (34,33) والانحراف المعياري (2,42) , وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (44,8) والانحراف المعياري (2,99) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين , ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,07) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . أما في اختبار ضربة الإبعاد الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22) والانحراف المعياري (4,73) , وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (35) والانحراف المعياري (1,09) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين , ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي .

أما في اختبار ضربة المسقطة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11,83) والانحراف المعياري (2,04) , وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (24,6) والانحراف المعياري (1,63) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين , ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,214) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . أما في اختبار ضربة المسقطة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,66) والانحراف المعياري (3,61) , وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (23,1) والانحراف المعياري (1,32) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين , ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . أما في اختبار الضربة الساحقة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (23,6) والانحراف المعياري (3,61) , وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (43,3) والانحراف المعياري (1,31) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين , ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و ألبعدي للاختبارات البدنية و المهارية، يبين الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و ألبعدي .

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة

ن=5 ومستوى دلالة (0,05)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,06	1,30	15,8	0,83	10,8	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,04	1,14	16,4	1,30	13,2	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	2,48	37,2	1,58	34	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,214	2,42	37,5	3,25	30,83	اختبار ضربة الإبعاد الأمامية (درجة)
معنوي	0,04	2,003	7,9	31,3	9	26,66	اختبار ضربة الإبعاد الخلفية (درجة)
معنوي	0,02	2,207	1,03	20,6	2,25	13,33	اختبار الضربة المسقطة الأمامية (درجة)
معنوي	0,02	2,220	3,72	21,1	3,14	15	اختبار الضربة المسقطة الخلفية (درجة)
معنوي	0,03	2,203	3,89	33,1	9,3	26,33	اختبار الضربة الساحقة (درجة)

من الاطلاع على جدول (5) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (15ثا) في الاختبار القبلي (10,8) والانحراف المعياري (0,83) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (15,8) والانحراف المعياري (1,30) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,06) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,2) والانحراف المعياري (1,30) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (16,4) والانحراف المعياري (1,14) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,04) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (34) والانحراف المعياري (1,58) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (37,2) والانحراف المعياري (2,48) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة

الإبعاد الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (30,83) والانحراف المعياري (3,25) , وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (37,5) والانحراف المعياري (2,42) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,214) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة الإبعاد الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26,66) والانحراف المعياري (9) , وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (31,3) والانحراف المعياري (7,9) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,003) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة المسقطة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,33) والانحراف المعياري (2,25) , وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (20,6) والانحراف المعياري (1,03) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,207) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة المسقطة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15) والانحراف المعياري (3,14) , وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (21,1) والانحراف المعياري (3,72) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,220) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الساحقة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26,33) والانحراف المعياري (9,3) , وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (33,1) والانحراف المعياري (3,89) , ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,203) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين ولصالح الاختبار البعدي .

2-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية. من عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت في الجدولين (4) و(5) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمارين ويعزو الباحث هذا الفرق إلى :

- الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة ، كما إن تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الريشة بمنتهى الدقة والانسياوية (1).

- إن استخدام تمارين حديثه وملائمة لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين إذ أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب أساسي يحتاجه اللاعب للوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني، إذ أن التمارين الخاصة التي ترتبط أشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها أعلى من المنافسة (استخدام مضارب مختلفة الأوزان) تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وزيادة دقة المهارات الأساسية في اللعبة (2)، وذلك لان التمارين التي يستخدم فيها تدريبات أثقال (مضارب مختلفة الأوزان) تعمل على زيادة القدرة العضلية ، إذ أن زيادة القوة في عضلات الجسم عن طريق استخدام مضارب مختلفة الأوزان تؤدي إلى زيادة سرعه حركه الجسم ، لذا إن زيادة القوة العضلية يعد عاملا مهما للأنشطة الرياضية التي تعتمد على القدرة العضلية (1). أما في خصوص التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فيعزوه الباحث إلى ممارسة التمارين المعدة من قبل المدرب كان لها الأثر في حدوث هذا التطور .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

1- مخلص محمد الياسري ، المصدر السابق ، ص 102 .

2- هارة : أصول التدريب ، ترجمه عبد علي نصيف ، ط2، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 ، ص170.

1- قاسم المندلاوي (وآخرون) ، الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 51 .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار ألبعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ن=1 5 ن=2 5 عند مستوى دلالة (0,05)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	0,00	1,30	15,8	0,83	18,8	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,00	0,00	1,14	16,4	1,22	19,8	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,00	0,00	2,48	37,2	1,09	45,2	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,00	0,00	2,42	37,5	2,99	44,8	ضربة الإبعاد الأمامية (درجة)
معنوي	0,00	0,00	7,9	31,3	1,09	35	ضربة الإبعاد الخلفية (درجة)
معنوي	0,00	0,00	1,03	20,6	1,63	24,6	الضربة المسقطة الأمامية (درجة)
معنوي	0,00	0,00	3,72	21,1	1,32	23,1	الضربة المسقطة الخلفية (درجة)
معنوي	0,00	0,00	3,89	33,1	1,31	43,3	الضربة الساحقة (درجة)

من الاطلاع على جدول (6) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة ودلالاتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الاستناد الأمامي لمدة (15ثا) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (18,8) والانحراف المعياري (0,83) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (15,8) والانحراف المعياري (1,30) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19,8) والانحراف المعياري (1,22) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (16,4) والانحراف المعياري (1,14) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما في اختبار الحجل في (10ثا)

لكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (45,2) والانحراف المعياري (1,09) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (37,2) والانحراف المعياري (2,48) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار أبعدي لضربة الإبعاد الأمامية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (44,83) وانحراف معياري (2,99) وبعد إجراء الاختبار أبعدي لضربة الإبعاد الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (37,5) وانحراف معياري (2,42) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار أبعدي لضربة الإبعاد الخلفية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (35) وانحراف معياري (1,09) وبعد إجراء الاختبار أبعدي لضربة الإبعاد الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (31,33) وانحراف معياري (7,9) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار أبعدي للضربة المسقطة الأمامية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (24,6) وانحراف معياري (1,63) وبعد إجراء الاختبار أبعدي للضربة المسقطة الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (20,6) وانحراف معياري (1,03) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار أبعدي للضربة المسقطة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (23,1) وانحراف معياري (1,32) وبعد إجراء الاختبار أبعدي للضربة المسقطة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (21,1) وانحراف معياري (3,72) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار أبعدي للضربة المسقطة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (33,1) وانحراف معياري (3,89) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتتي الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات البدنية و المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار أبعدي والتي وضحت في الجدول (6) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

- إن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة جاء نتيجة التمرينات المستخدمة (مضارب مختلفة الأوزان) من قبل الباحث كانت مؤثرة في الحصول على هذه النتائج , إذ إن التدريب بتثقيل الأداة يعد من الوسائل المهمة والحديثة في تطوير أنواع القوة العضلية⁽¹⁾ .
- إن القوة المميزة بالسرعة تتطور باستخدام التثقيل في الأداة المستخدمة في اللعبة وخاصة عند تشابه المسار الحركي لأداء المهارات الأساسية ، كما إن التثقيل في الأداء يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية التي تساهم في تكوين الأداء الحركي⁽²⁾ .
- أن التطور والفارق في دقة المهارات الأساسية بالريشة الطائرة والحاصل لدى المجموعة التجريبية بمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود إلى أن التمارين المعدة من قبل الباحث والمبنية على أسس علمية من خلال تنظيم التمارين بما يتناسب مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة التي تجعل شدة التمرين مشابهة لشدة المنافسة مما طور مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية هذا من جانب ومن جانب آخر التصحيح المستمر للأخطاء الفنية وأداء تمارين تهدف إلى تقليل هذه الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة بنوعيتها (معلومات حول الأداء ومعلومات حول النتيجة) .
- إن اعتماد مبدأ التنوع في أداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة من خلال استخدام مضارب مختلفة الأوزان و بسرع ومسافات واتجاهات مختلفة وزيادة الإثارة في التدريب يجعل اللاعب يؤدي حركات اوتوماتيكية مع درجة عالية في الاستعداد والقدرة على أداء المهارات بمدياتها المتنوعة وإشكالها المختلفة , "أن التمرين يؤدي حتما إلى تطوير الانجاز , إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة " ⁽³⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- للتمارين المستخدمة بمضارب مختلفة الأوزان تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .

1- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص147.

2- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص190.

3- سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، 1996 ، ص98.

2- للتمارين المستخدمة بمضارب مختلفة الأوزان تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.

2-5 التوصيات :

1- ضرورة استخدام مضارب ريشة بأوزان مختلفة في الوحدات التدريبية للمنتخب العراقي للشباب بالريشة الطائرة

2- ضرورة تصميم تمارين جديدة تعتمد على استخدام مضارب بأوزان مختلفة لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة .

3- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على اللاعبين الناشئين والمتقدمين بالريشة الطائرة .

4- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لجميع فعاليات العاب المضرب .

المصادر

- السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- إبراهيم احمد سلامه ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ونصر الدين رضوان ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993.
- أمين الخولي ، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة ، مكتبة الطالب الجامعي ، 2001.

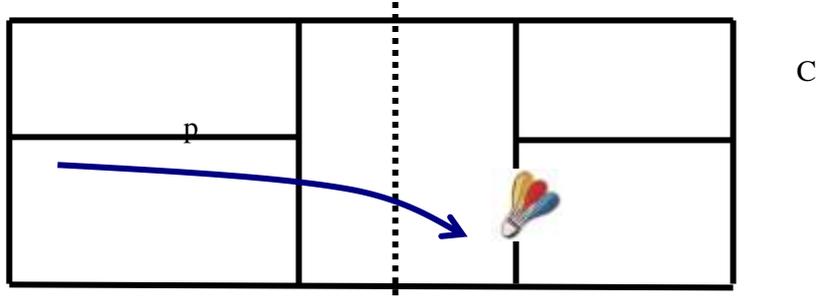
- سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، 1996 .
- كريم محمد الحكيم ، الريشة الطائرة بين الدراسة والتطبيق ، ط2، الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2008 .
- كمال جميل الرضي ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2004 .
- قاسم المندلوي (وآخرون) ، الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، بغداد مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين ، تدريب القوة ، ط1، بغداد ، الدار العربية للطباعة والنشر، 1978 .
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ،
- مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2010 .
- مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008 .
- مازن هادي كزار ، اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2003 .
- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2001 .
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة ، 2002 .
- وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطابع وزارة التربية ، 2000 .
- هارة : أصول التدريب ، ترجمه عبد علي نصيف ، ط2، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 .
- Venugopal mahalingan. The skills of the Badminton, Kuala Lumpur, 2007.

ملحق (1)

بعض التمارين المستخدمة في البحث

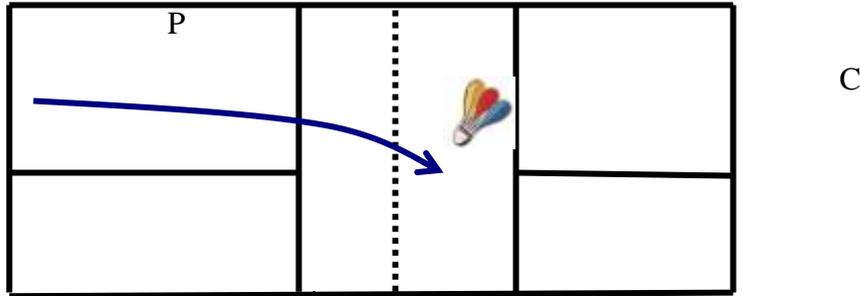
التمرين الأول :

يقف المدرب وسط الملعب ويرسل ريشاً إلى اللاعب المقابل ويؤدي اللاعب الضربة المسقطة الأمامية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C مدرب ، p لاعب.



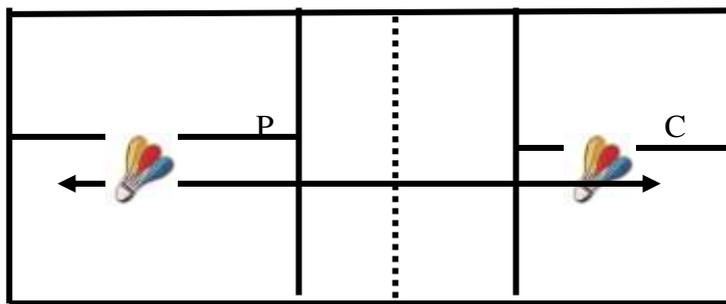
التمرين الثاني

يقف مدرب وسط الملعب ويرسل ريشاً إلى اللاعب المقابل ويؤدي اللاعب الضربة المسقطة الخلفية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C مدرب ، p لاعب.



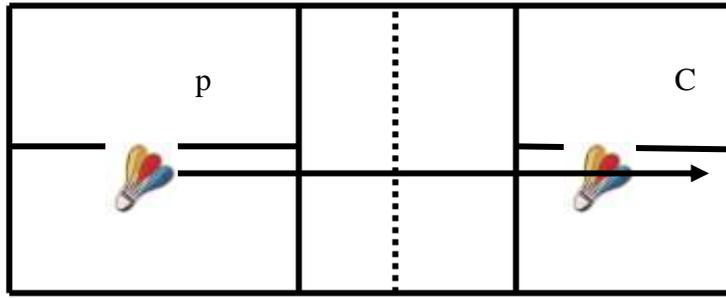
التمرين الثالث :

يقف المدرب مقابل لاعب في جهة يسار الملعب وتؤدي ضربة الإبعاد الأمامية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C مدرب ، p لاعب



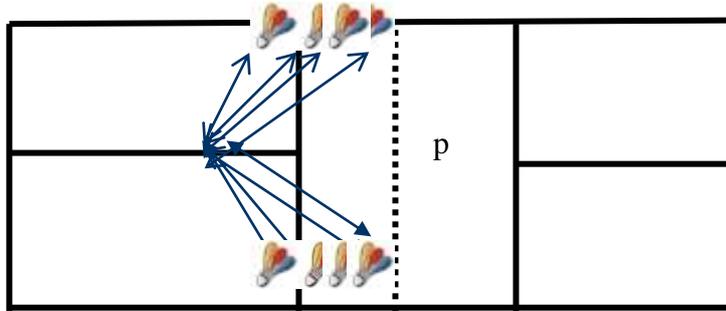
التمرين الرابع

يقف المدرب مقابل لاعب في جهة يسار الملعب وتؤدي ضربة الإبعاد الخلفية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C. مدرب ، p لاعب



التمرين الخامس

وضع (4) ريش على الخط الجانبي الأيمن و(4) ريش على الخط الجانبي الأيسر وفي المنطقة الأمامية للملعب ولاعب يقف في المنتصف وعند سماعه الإيعاز يقوم بالتحرك إلى الأمام لمس الريش ومن ثم الرجوع إلى المكان نفسه وعلى التوالي .



التمرين السادس :

وضع (4) ريش على الخط الجانبي الأيمن و(4) ريش على الخط الجانبي الأيسر وفي المنطقة الخلفية للملعب ولاعب يقف في المنتصف وعند سماعه الإيعاز يقوم بالتحرك إلى الخلف لمس الريش ومن ثم الرجوع إلى المكان نفسه .

