

تأثير تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير القدرة الانفجارية والضرب

الساحق للاعبي البادل

م.م حسنين عبيد د خليل أ.د ماهر عبد الحمزة حردان

جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ameerpssa@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/2/18

الملخص

تكون البحث من مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة وتجلت المشكلة في ضعف بالقابليات البيوحرركة والمهارية للاعبي البادل ومن خلال خبرة الباحث عمل على اعداد تدريبات خاصة من لعبتي التنس والسكواش .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد استمر لمدة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وقد عمد الباحثان على اعداد التدريبات الخاصة بأسلوب عملي مقنن ومن ضمن قابليات وامكانيات عينة البحث التجريبية .وقد استنتج الباحثان : أن التدريبات الخاصة للعبتي التنس والسكواش كان ذات تاثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية والضرب الساحق للعبة البادل. التدريبات الخاصة ساعدت على كسر الروتين التدريبي من خلال التنوع في التمرينات مما ادت الى تطور النتائج المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : تدريبات خاصة , القدرة الانفجارية , الضرب الساحق , لعبة البادل

The Effect of Special Training for Tennis and Squash on Developing the Explosive Ability and Smashing of Padel Players

Hassanein Obaid Dakhil,

Professor Maher Abdul Hamza Hardan

University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences

ameerppsa@gmail.com

Received: February 18, 2025, Published: June 25, 2025

Abstract

The study consisted of two groups (experimental and control), with 6 players in each group. The problem was evident in the weakness of the biomotor and skill capabilities of padel players. Drawing on the researcher's experience, he developed specific training sessions for tennis and squash.

The researchers used the experimental approach, which lasted for 8 weeks, with 3 training sessions per week. They designed the specific training sessions in a standardized, practical manner, based on the capabilities and potential of the experimental sample. The researchers concluded that the specific training sessions for tennis and squash had a positive impact on developing the explosive ability and smashing of padel players. The specific training helped break up the training routine by diversifying the exercises, which led to improved results for the experimental group.

Keywords: specific training, explosive power, smash, padel

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يسهم التدريب الرياضي بصفة عامة في الأنشطة الرياضية المختلفة وفي لعبة البادل بصفة خاصة إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه , حيث جرى مؤخراً في الاهتمام المتزايد بالتدريب على نقاط القوة والضعف لدى اللاعب والخصم ومن هنا فان المدرب الجيد هو الذي يستطيع تشخيص نقاط القوة والضعف لدى لاعبيه ووضع البرامج التدريبية المناسبة لذلك والتي تسهم في رفع مستوى لاعبيه في كل نوع من انواع الرياضة ومكوناتها باعتبار من أهم متطلبات النجاح في عملية التدريب هو مساعدة اللاعبين على تطوير مستوى الأداء المهاري , واصبح التقدم المستقبلي مرتبطاً قبل كل شئ ليس بارتفاع الأحجام التدريبية بل سوف يتعلق بالاختيار لأكثر فاعلية للوسائل التدريبية وكيفية التركيز على توليف الجرعات التدريبية التي تحقق النتائج الأفضل , أي أن التقدم سوف يحدث على حساب نوعية التدريب واختيار التكنيك المناسب وفق مواقف اللعب خلال المباراة وليس على الارتقاء بالأحجام الخاصة في اللعبة أو الفعاليات الرياضية , فلا تكون المهارات للاعبي البادل فعالة ما لم يتم أدائها بسرعة ودقة وفيها عنصر المفاجأة للخصم , وأن لعبة البادل واحدة من الالعاب التي تعتمد على العديد من المهارات الاساسية التي يجب إتقانها للفوز في المباريات لاسيما المهارات الهجومية والضربات الطائرة التي تعد أساس حسم نقاط المباراة والفوز في الشوط .

وإن تحقيق المستويات العالية في لعبة البادل يتطلب التركيز على عناصر كثيرة تتضمن القدرات مهارية والبدنية خاصة ما يرتبط في سرعة ودقة تنفيذ وتحمل سرعه للاداء المهاري للمهارات الهجومية والدفاعية , فضلا عن الاقتصاد في المجهود البدني والعمل على توزيع الجهد

طول فترة المباراة ، وتعد التدريبات الخاصة هي من التدريبات الحديثة في لعبة البادل خاصة المهارات الهجومية كون أن هذه المهارات تتطلب تنفيذها بسرعة ودقة ومدى حركي مناسب لكي تكون فعالة وبالتالي فسخ المجال للاعب الخصم من لعب كرتة .

وهذا ما أستثار الباحثان بعد البحث في المصادر الخاصة بهذا الموضوع والعمل على وضع تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير بعض القابليات البايوحركية والاداء المهاري للاعبي البادل من هنا جاءت أهمية البحث .

2.1 مشكلة البحث

ان دراسة اية ظاهرة أو مشكلة والبحث فيها يعد المفتاح الذي يفتح ابواب واسرار تلك المشكلة وان لعبة البادل من الالعاب التي تعتمد على استمرارية تبادل الضربات لحين الحصول على فرصة للعب كرة هجومية وحسم النقاط ونجاح الضربات الهجومية يعتمد على دقة وسرعة تنفيذ الضربات في البادل وهذه المهارة تحتاج الى أتران عالي أثناء تنفيذها، ومن خلال خبرة الباحث في مجال اللعب كون أن الباحث لاعب منتخب وطني ومصنف دولي في لعبة الاسكواش لعدة سنوات ومن خلال متابعة المباريات الدولية وخاصة منتخبات مصر واسبانيا والارجنتين والكويت لاحظ بأن تنفيذ اللاعبين المهارات الاساسية في البادل وكيف يتم لعبها من قبل اللاعبين المصنفين وراى الباحث الضعف الحاصل في اللاعبين المحليين في العراق والضعف في المهارات الاساسية للعبة البادل و الاداء المهاري من خلال اللعب في البطولات الرسمية وايضا الضعف في القابليات البايوحركية (تحمل السرعة) التي تعد اساس اللاعبين في تنفيذ الضربات وحسمها كون البادل لعبة جديدة وتحتاج الى برامج وتدريبات مقننة من اجل النهوض بالمستوى العام للاعبين المحليين من هنا جاءت مشكلة البحث في العمل على وضع تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير القدرة الانفجارية والضرب الساحق للاعبي البادل من هنا جاءت أهمية البحث .

3.1 أهداف البحث

- التعرف على اثر التدريبات المبنية وفقا الاداء المهاري للاسكواش والتنس بالاداء المهاري للاعبين في البادل.

- التعرف على الفروق في التأثير.

4-1 فروض البحث

- هناك فروق بين الاسكواش والتنس في الاداء المهاري للاعبين في البادل.
- هناك اثر للتدريبات الخاصة بين التنس والاسكواش في تطوير القدرة الانفجارية والضرب الساحق للاعبين في البادل.
- هناك اثر ايجابي للتدريبات المبنية وفقاً للاداء بين الاسكواش والتنس في تطوير القدرة الانفجارية والضرب الساحق للاعبين في البادل.

1- 5 مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبين البادل للمتقدمين.
- المجال الزمني : من تاريخ 31 / 1 / 2024 ولغاية 2 / 11 / 2024
- المجال المكاني : ملاعب البادل في محافظة بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث الحالي، من حيث تحديد مجتمعه واختيار عيناته وتحديد القدرات البدنية والمهارية المناسبة له واختيار الاختبارات التي تقيس تلك القابليات والمهارات والتأكد من أسسها العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن ثم الإشارة إلى الوسائل الإحصائية المستعملة فيه.

2-1 منهج البحث

يُعدُّ المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في البحث عن الحقيقة , فاختيار المنهج المناسب مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث. ونظراً لطبيعة موضوع البحث ومن أجل تشخيص الظاهرة للبحث وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها , تبين أنه من المناسب استعمال المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة ظاهرة البحث في أحد تصاميمه الأساسية المسمى (بتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي) , من أجل الوصول إلى نتائج تحقق أهداف وفروض البحث

2-2 مجتمع وعينة البحث

يواجه الباحثان عند شروعه للقيام بالبحث مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

إذ تحدد مجتمع البحث بلاعبي البادل والبالغ عددهم 12 لاعب , وكانت عينة 12 لاعب الذين أجريت الدراسة عليهم , والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية .

2-3 ادوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث

2-3-1 ادوات البحث العلمي

- المصادر العلمية الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس الاستبانة المقابلات الشخصية .

2.3.2 الوسائل والأجهزة المستعملة في البحث

- ملعب بادل قانوني عدد (1).
- أشرطة ملونة شريط قياس عدد (1) .
- جهاز حاسوب نوع (Hb) عدد (1) وكاميرا عدد (1) .
- مضارب بادل نوع (بابيلوت, هيد, نوكس, زيوكس) وكرات بادل عدد (50) .
- ساعة توقيت رقمية , صينية المنشأ , عدد (1) .
- شواخص واقماع ملونة (احمر , ازرق , اصفر , اخضر) عدد (12).
- سلم تدريب (4م) عدد (2) وسلة كرات , عدد (1) .

4.2 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد الاختبارات تحمل السرعة والارسال

قام الباحثان بتحديد اختبارات القدرات البدنية والمهارية بالبادل وبالرغم من ذلك قام الباحث بالتأكد من صلاحية الاختبارات المستعملة من خلال عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي وألعاب المضرب والاختبار والقياس

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً : اختبار (القفز العمودي من الثبات)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس : شريط قياس معدني - حائط بارتفاع مناسب - كرسي - طباشير - مسجل - استمارة تسجيل

مواصفات الأداء : يقف اللاعب مواجهاً للحائط بكتف الذراع الممسكة بقطعة طباشير والتي يرفعها عالياً على كامل امتدادها لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها ، ثم يقوم بثني الركبتين ، ومرجحة الذراعين أماماً عالياً مع مد الركبتين للقفز للأعلى لعمل علامة أخرى عند أقصى نقطة تصل إليها اليد في أثناء القفز .

ملاحظة : يجب عدم رفع الكعبين عن الأرض عند عمل العلامة الأولى

التسجيل : تحسب المسافة بين العلامة الأولى (من الوقوف) والعلامة الثانية (من القفز) ويعطى اللاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضلها

ثانياً : اختبار الضرب الساحق للعبة البادل

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الاداء للضرب الساحق

الادوات :- ملعب مضرب كرة شريط قياس لاصق

اجراء الاختبار:-

1- يصمم الملعب كما في الشكل (1) وهو عبارة عن خمس مناطق للدقة وكالاتي

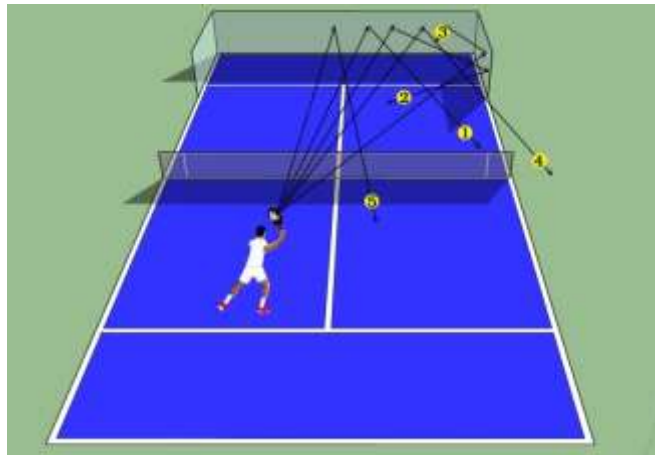
* المنطقة الاولى يقوم اللاعب باداء ضربة السماش smach التي تعبر الى منطقة المنافس هنا تعطى 5 درجة

2- يقوم اللاعب باداء ضربة او مهارة ال smach والتي تخرج حدود الملعب هنا تعطى 4 درجة للمختبر

3- يؤدي اللاعب مهارة ال smach فترتد الكرة في الجدار الجانبي ومن ثم في الجدار الخلفي وتسقط في المنطقة المحددة هنا تعطى 3 درجات

4- يؤدي اللاعب مهارة ال smach فترتد في الجدار الخلفي اولا ومن ثم في الجدار الجانبي ثانياً وتقع في المنطقة المحددة هنا تعطى 2 درجة للمختبر

5-يقوم اللاعب باداء ضربة ال smash فترتد الكرة على بعد مسافة 2 م عن الشبكة هنا تعطى 1 درجة



الشكل (1) يوضح مهارة الضرب الساحق

طريقة الاداء

- يقف اللاعب في الثلث الامامي لملاعب على بعد 2 -3 م عن الشبكة
- يقوم اللاعب المساعد او المدرب بارسال الكرة الى الاعلى للاعب المختبر لاداء الضرب الساحق الامامي
- يؤدي اللاعب الضرب الساحق بقوة كما في المنافسة
- على ان تعبر الكرة الشبكة وترتد من الارض على بعد 50 سم الى 1 م عن الجدار في الارتداد الاول ثم تاخذ مساراً دورانياً باتجاه الخارج بزاوية حادة بشكل قطري او مستقيم
- يؤدي كل لاعب 5 محاولات وتحسب الدرجة حسب مكان سقوط الكرة كما في الشكل
- الدرجة القصوى للاختبار (30)

تعليمات الاختبار

- 1- في حالة سقوط الكرة بمسافة اعلى من 1 م عند ارتدادها الاول تعطى درجة واحدة بغض النظر عن ارتدادها الثاني
- 2- من حق اللاعب عدم لعب الكرة اذا لم تكن بالاتجاه المناسب

3- إذا لم ترتد الكرة في الارض واصطدمت بالجدار او الزجاج تعتبر محاولة خاطئة تعطى

صفر لها

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/8/23) يوم (الجمعة) وعلى ملعب رويال بادل في محافظة بابل وعلى عينة مكونة من (6) لاعبين ممن لهم خصائص ومواصفات عينة البحث الرئيسة نفسها وكان غرضها .

1- تثبيت المعوقات التي قد تظهر اثناء الاختبارات وممارسة التمارين وايجاد الحلول لها .

2- التأكد من صلاحية الادوات والملاعب وتجهيزاتها .

3- تنظيم عمل فريق العمل المساعد وتوضيح الارشادات والتعليمات المتعلمة بأجراء الاختبارات وانسيابية العمل.

4- التأكد من ملائمة الاختبارات المهارية وامكانية تنفيذها على العينة وربما اجراء التغييرات فيها بما يناسب العينة .

2-4-4 الاختبارات القبليّة لعينة البحث .

تم اجراء الاختبارات القبليّة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية والضابطة في يوم الاثنين الموافق 26 / 8 / 2024 لاختبارات القابليات البيو حركية وفي يوم الثلاثاء 27 / 8 / 2024 اختبار القدرة الانفجارية والضرب الساق ، وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان ، والمكان ، والاجهزة ، والادوات ، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الامكان وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتين البحث في متغيرات الدراسة .

2-4-5 الاسس العلمية للاختبارات:

أولاً : صدق الاختبار (validity):

لغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة موضوعه البحث قام الباحثان باستخراج صدق الاختبارات من خلال.

أ- صدق المحتوى:

بعد ان تم توزيع إستبانه الخاصة بالاختبارات موضوعه البحث على الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس للعبة البادل إذ بهذا استخدم الباحث صدق المحتوى او المضمون من خلال الاستبانه التي وزعت عليهم، لاستطلاع آرائهم في قدرة الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله إذ يصبح الاختبار صادقاً إذا اتفق الخبراء او المختصين في مجال الاختبار انه يقيس لما وضع من اجله حيث اتفق معظم الخبراء والمختصون في مجال الاختبار والقياسات للعبة البادل على انها صالحة مع اجراء بعض التعديلات إذ قام الباحث بالأخذ بنظر الاعتبار بهذه التعديلات ايماناً منها على رصانتها وقيمتها العلمية التي تحسن الاختبار فضلاً عن ذلك إن (من اهم مقومات الصدق واحد من اهم معايير جودة الاختبار او القياس إذ يشير الى الحقيقة او الدقة التي نقيس بها اداة القياس الشيء او الظاهرة التي وضع لقياسها) ، وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء (صدق المحتوى) لاختبارات البحث وقيمة (كا²).

ت	الاختبار	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	الضرب الساحق	11	2	6,213	0.000	معنوي

ثانياً :- الثبات (Reliability):

إن الثبات كما هو معروف الحصول على نتيجة الاختبارات نفسها إذا ما تمت اعادتها لمرة أو عدة مرات ، وللتأكد من مدى استقرار النتائج المستخلصة من الاختبار قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادته، فبعد تطبيق الاختبارات تم اعادتها مرة ثانية بعد مرور (8) ايام تحت نفس الظروف وعلى العينة نفسها، لاستخراج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط

(Pearson)، إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط وبعد ذلك قام الباحث باستخراج الجذر التربيعي للثبات لاستخراج الصدق الذاتي كنوع ثالث للصدق وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معامل الثبات والصدق وقيم الدلالة للاختبارات لعينة البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	قيم الدلالة	الصدق الذاتي
1	الضرب الساحق	درجة	0.820**	0.000	0.905

ثالثاً : الموضوعية: تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" . ولحرص الباحث على التأكد من موضوعية المحكمين في احتسابهم لدرجات الاختبارات كون الاختبار يحوي مهارتين لذلك تم حساب الموضوعية عن طريق (الارتباط بين درجات أثنين من المحكمين ، يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد بالوقت نفسه إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الموضوعية للاختبارات المهارية وقيم الدلالة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الموضوعية	قيم الدلالة
1	الضرب الساحق	درجة	0,771	0.017

2-4-6- الاختبارات القبلية :

اجري الباحثان الاختبارات القبلية على عينة البحث في اختبار القدرة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق في يوم الاثنين 26/8/ 3024 بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل اجرائها بشكل مقنن في ملعب رويال بادل في محافظة بابل في تمام الساعة الرابعة عصراً

2-4-7- التجربة الرئيسة

قام الباحثان بتطبيق مفردات التجربة الرئيسة من خلال التدريبات الخاصة التي طبقت على عينة البحث وقد راعى الباحث التدرج بالاحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يتناسب قدراتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية حيث بدأت في يوم الاحد الموافق 2024/9/1 وانتهت في يوم الاربعاء الموافق 2024/10/30 , وهي كالآتي :-

- مدة تطبيق المنهج التدريبي للتدريبات الخاصة (8) اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات خلال الاسبوع كان في ايام (الاحد , الثلاثاء , الخميس)
- الشدة المستخدمة بالتدريبات من (70% الى 95%)
- طريقة التدريب المستخدمة (الفكري - التكراري)
- عدد التمرينات في كل وحدة (6) تمارين

2-4-7- الاختبارات البعدية :

اجري الباحثان الاختبارات البعدية بنفس الظروف والزمانية والمكانية للاختبارات القبلية حيث كانت في يوم الجمعة الموافق 2024/11/1 .

2-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة نتائج متغيرات البحث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**3 - 1 عرض النتائج لمجموعتي البحث ومناقشتها**

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لاختبارات المهارات لمجموعة التجريبية.

جدول (4)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T)

المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبدي لاختبارات المهارات للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
الضرب الساق	قبلي	10.0000	4.51664	-5.66667	1.60555	-3.529	.017
	بدي	15.6667	1.50555				

3-1-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لاختبارات المهارات للمجموعة التجريبية

وفيما يخص متغير (الضرب الساق) ظهرت النتائج التي تم عرضها في الجدول (4) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي الذي تم من خلاله تطوير المجموعة التجريبية بنسبه كبيره للاختبار البدي اذ ما تم مقارنة بالمجموعة الضابطه بالمتغير نفسه ويعزو الباحث هذا التطور الى معنوية الفروق هذه الى تمارين التي اعدّها الباحث التدريبات الخاصه وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية اثناء مده تجربه التي بدورها عملت على تطوير المتطلبات البدنيه والمهاريه وخصوصا مهاره الضرب الساق واهميتها بالسرعه الحركيه ان هذا التطور الحاصل في العناصر المهاريه قد اثر ايجابيا في دقه ضرب الساق من خلال التمرينات المعدل من قبل الباحث التي اتسمت بشدد عاليه ومقننه من حيث الراحة بين المجاميع او بين التكرارات والمجاميع مما سهل على اللاعب اداء مهاره بشكل مثالي ومن جانب اخر ادى الى تطوير سرعه

حركه الذراع الضاربه مما يتيح للاعب الفرصه في ضرب الكره بسرعه كبيره وتوجيهها الى النقاط المحدده باسرع وقت كما نلاحظ ان دقه الارسال ترتبط بكفاءه الجهاز العصبي العضلي

كما يعزو الباحث تطوير هذه المجموعه الى طبيعه التدريبات الخاصه التي اعدّها الباحث اذ كانت تتشابه بعض التدريبات مع المراحل القريبه لمهاره الضرب الساحق ان تتشابه بين المسارات الحركيه وبين الاختبار التدريبات المطبقه مما زادوا من نتيجته الاختبار البعدي

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليه والبعديه لاختبارات المهارات لمجموعه الضابطه.

الجدول (5)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T)

المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدي لاختبارات المهارات للمجموعه الضابطه

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
الضرب الساحق	قبلي	6.6667	1.36626	4.33333	.49441	-8.765	.000
	بعدي	9.3333	1.63299				

3-1-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعديه لاختبارات المهارات للمجموعه الضابطه

اما فيما يخص المجموعه الضابطه في متغير الضرب الساحق في الجدول وجود فروق معنويه بين اختبارين قبل والبعدي لصالح البعدي وبنسب بسيطه يعزو الباحث معنويه هذه الفروق التي شكلت نسب بسيطه الى نوعيه التدريبات المستخدمه من قبل المدرب للمجموعه الضابطه التي استخدمت خلال التجربه والتي اسهمت هذه التدريبات في تطوير الصفات البدنيه الخاصه بالمهاره في القوه المميزه بالسرعة .

بالسرعة والقدره الانفجاريه وكذلك التوافق وغيرها خصوصا ان اداء هذه المهاره لا يتحقق الا بوجود متطلباتها البدنيه وان هذا التطور البسيط المشار اليه يرجع الى ان التمارين الخاصه والمهاره التي طبقت من قبل المجموعه من خلال التدريب عليها.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبليه والبعديه للقابليات البيوهركيه للمجموعه التجريبيه.

الجدول (6)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T)

المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبارات القبليه والبعديه لاختبارات البيوهركيه للمجموعه التجريبيه

المتغيرات	الاختبار	س -	$\pm$ ع	س - ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	قبلي	32.8333	2.48328	8.33333	1.20185	-6.934	.001
	بعدي	41.1667	1.60208				

34-1-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعديه لاختبارات القابليات البيوهركيه للمجموعه التجريبيه

اما بالنسبه للقدرة الانفجاريه للرجلين يعزو الباحث هذا التطور الى استخدام التدريبات التي طبقت على عينه البحث التجريبيه (اللاعبين) بأسلوب علمي من حيث مراعاة مكونات الحمل التدريبي من ما انعكس وبشكل واضح على القدره الانفجاريه للرجلين فتدريبات القفز والانطلاق السريع ورفع الركبتين الى الاعلى والجانب خلال هذه التدريبات كان لها دور كبير لتطوير عضلات الرجلين للاعبين التي تضمنتها التدريبات ((اذ ان القدره الانفجاريه للرجلين هي قابليه التحضير للقوه وبأسرى معدل زمني لكي تعطي زخم كبير للجسم وهي ناتج القوه x السرعة)) وان التدريبات المستخدمه التي تم تاذيتها بصوره لحظيه انفجاريه من قبل اللاعبين وبيئقباضات لا مركزيه مركزيه بما يتلائم مع طبيعه الاداء في لعبه البادل

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للقابليات البيومترية لمجموعة الضابطة.

الجدول (7)

يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T)

المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدى لاختبارات البيومترية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س -	$\pm$ ع	س - ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	قبلي	32.6667	1.50555	5.16667	1.30171	-3.969	.011
	بعدي	37.8333	2.56255				

3-1-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للقابليات البيومترية للمجموعة الضابطة

وفي ما يخص قدره الانفجارية للرجلين يرجح الباحث التطور الذي حصل بين المنهج المتبع من المدرب والتزام اللاعبين وحرصهم على مواصلة التدريب بصوره مستمره وتنفيذ وحداتهم بكل نشاط وحيويه اذ ان التدريب المعتاد اليومي يمثل في دمهم في اعداد اللاعب وعلى جميع المستويات .

2-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية)

جدول (8) يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبارات البعدية

للمهارية والقابليات البيومترية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	قيمة الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
3	الضرب الساحق	د	15.6667	1.50555	9.3333	1.63299	6.985	.000	معنوي
7	القدرة الانفجارية	واط	41.1667	1.60208	37.8333	2.56255	2.702	.022	معنوي

2-4-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)

كذلك تبين للباحث من خلال عرض وتحليل الجدول (8) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعه التجريبية لمتغير الضرب الساحق ويعزو الباحث هذا الفرق الى الاستخدام الامثل للوحدات التدريبية المستخدمة مع كيفية تطبيقها وملائمتها للاعبين اذ مارس لاعبو المجموعه التجريبية عدد كافي من التدريبات التي اتسمت بالتكرارات والمجاميع لكل تمرين من التدريبات المستخدمة كما ان التدريبات التي تم استخدامها في المنهج التدريبي كانت مشابهه قدر الامكان مع حركات الجسم المستخدمة عند اداء المهارة الرياضييه ((اذ يجب تنفيذ التدريبات الخاصة المنتجة لحركات ضرب الكره في لعبة البادل في منتهى الدقة والانسيابية)) ان مهاره الضرب الساحق يتطلب الاداء فيها الى تكامل القابليات البيوحركيه كالقدره الانفجاريه والقوه المميزه بالسرعه والرشاقه اذ يمكن تحقيق مهاره فاعله دون تكامل هذه الصفات وقد يكون هذا التكامل ناتجا عن كثره استخدام المضرب في اثناء هذه اللعبه وتطبيق المهاره ويرى الباحث ان مهاره الضرب الساحق في لعبه البادل من المهارات المهمه والمعقد والمركبه والتي تشترك بها مجموعته عضليه كثيره والمفاصل كذلك من المهارات الحاسمه في كسب النقاط كل هذه الامور لها دور مهم في نجاح هذه المهاره وهي تتطلب قوه وسرعه عاليه اذ ما اراد اللاعب ادائها بفعاليتها بحيث تكون مؤثره على المنافس وكذلك تحتاج الى قدر كبير من القوه العضليه عند الاداء.

وكذلك تبين للباحث ومن خلال عرض وتحليل الجدول وجود الفروق المعنوية بين الاختبار والقياسات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعه التجريبية لمتغير القدره الانفجاريه للرجلين ويعزوا الباحث سبب معنويه هذه الفروق الى التدريبات الخاصه التي تم اعدادها والتي تم فيها استعمال تمرينات تهدف الى اداء حركات قويه باقصى سرعه وفقا للمعايير العلميه والتدريبية المقننه لاحظ ان هذه التدريبات قد اثرت في نتائج الاختبارات البعديه والتي اداها

اللاعبون بوزن الجسم فهم كانوا يتعاملون مع كتله الجسم كمقاومه وكون الكتله ثابتة عند اداء التدريبات كان اللاعبون يتعاملون بنفس مستوى القوه للتغلب على المقاومه كونها ثابتة وهذا يعني زياده القوه العضليه عند الاداء مما ادى الى حدوث تكيفات افضل للعضلات العامله على نفس المقاومه وهذه الميزه مكنت اللاعبين البادل من اداء الحركات بزمن اقل بسبب ثبات القوه والنتائج هو تحسن السرعه بمعادله القدره مما ادى الى تحسن القدره الانفجاريه لعضلات الرجلين وكذلك كان التوجيهات التمرينات التي وضعت المهاريه الخاصه برياضه البادل، كذلك تطورت القدره الانفجاريه للرجلين من خلال تقليل الزمن الذي نفذت فيه القوه حيث يشير (جمال صبري 2012) ((ان هناك عدده طرق لتطوير القدره اذا يمكن تطوير القوه من خلال التحكم بالمتغيرات الثلاثه القوه, المسافه, الزمن وذلك بالثبيت متغيرين وتطوير متغير ثالث ذلك سوف يؤدي الى تطوير ناتج القدره الانفجاريه)) وكذلك التاكيد على تنفيذ هذه التدريبات كقوه واسرع ما يمكن وبالتكنيك الصحيح والتي اعطت مردودات ايجابيه للاعبين لتحقيق افضل مستوى في القدره الانفجاريه وهذا يتفق مع ما جاء به (crosly) ((ان لم يكن هنالك تاخير بين عمليه التقلص اللامركزي الاطاله والانقباض المركزي التقصير فان كميته العمل المنجز تحت هذه الحاله تكون ترجمه بطاقه مرنة محرره بالعضله اثناء التمدد))

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1 - أن التدريبات الخاصة للعبتي التنس والسكواش كان ذات تاثير ايجابي في تطوير القدره الانفجاريه والضرب الساحق للعبة البادل.

2 - أن التدريبات الخاصة ساعدت على كسر الروتين التدريبي من خلال التنوع في التمرينات مما ادت الى تطور النتائج المجموعه التجريبيه .

4 - 2 التوصيات .

1 - الاهتمام بالتدريبات الخاصة وفق اسس علمية لرفع كفاءة اللياقة البدنية لاعبي البادل

2 - ضرورة تركيز المدربين على تدريب القابليات البيوحركية التي يحتاجها اللاعبين بصورة كبيرة

2 - اجراء دراسات مشابهة على اعمار مختلفة لتطوير قابلياتهم البيوحركية والاداء المهاري .

المصادر:

- أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين ؛ فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- محجوب إبراهيم ياسين المشهداني؛ الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، ط1، (بغداد ، شارع المتنبى، 2015.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، (اربيل، مديرية دار الكتب، 2010.
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والتطبيق (الصدق- الثبات- الموضوعية- المعايير)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999..
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1995.
- نيودار بومبا ،(ترجمة جمال صبري فرج) ؛ تدريب القوة البلومترك لتطوير القوة القصوى : عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2010 .
- مازن هادي كزار : اثر التدريب العضلي والبدني والمهاري في دقة وسرعة استجابة عضلية للاعبين الريشة الطائرة ؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ¹venngopal maha lingan : The skills of the Badminton , kuala lumur, 2007, p

