((تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة))

محمد رفيق محمد زمان أ.م.د محب حامد رجا
com.gmail@٢٤mohammedrafeeqmohammed
الكلمات المفتاحية :(تمرينات خاصة ، السرعة الحركية)

وقد هدف البحث الى :

يهدف البحث في التعرف على :

١. اعداد تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة.

٢. التعرف على تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة.

فرض البحث:

توجد فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات شابات محافظة كركوك لمجموعة واحدة تمثلت بأندية (نادي سولاف ، نادي كيوان) لعام (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) و بالغ عددهم (٦) لاعبات يمثلون (٢) انديـة استعمل الباحث الطريقة العشوائية لأختيار العينة.

الاستنتاجات :

١- حققت التدريبات البدنية و المهارية للذراعين والرجلين لبعض اللاعبات اندية محافظة كركوك تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٢- استخدام العرض وتصحيح أخطاء الأداء الفني للمهارات تأثير في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارات الاساسية .

التوصيات:

١- ضرورة استخدام طرائق تدريب مختلفة لتطوير الجانب البدني خاصة مع لاعبات الشابات.

٢- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني من اجل تطوير الجانب المهاري.

ABSTRACT

((The Effect of Special Training Exercises in Developing the Kinetic Speed of the Arms and Legs and some Basic Skills of Young Female Players in selection Badminton))

Researcher
Mohammed Rafeeq Mohammed Zaman
University of kirkuk / College of Physical Education and Sport Sciences

Supervisor
Assist. Prof. Dr. Muhib Hamed Rija
University of Tikrit/ College of Physical Education and Sport Sciences

com.gmail@٢٤mohammedrafeeqmohammed
) speed kinetics .trining special) keywords

The research aims at:

Preparing special exercises for training methods to develop the kinematic speed of the arms and legs and some basic skills for selection young female players in badminton.

Identifying the effect of special exercises for training methods in developing the kinematic speed of the arms and legs and some basic skills for young female players in badminton.

The researcher hypothesizes the following:

There are differences between the experimental and control research groups in developing the kinematic speed of the arms and legs and some basic skills of selection young female players in badminton.

The researcher concludes the following:

Physical and skill training by training methods for the arms and legs of the female players of Kirkuk Governorate clubs in the experimental group achieved a development in all physical and skill variables under study.

The use of analysis, presentation, and correction of technical performance errors in skills affects the development of the technical performance level for basic skills.

Recommendations:

Through the conclusions reached, the researcher recommends a number of recommendations as follows:

The necessity to use repetitive training in developing the physical aspect, especially with young female players.

The necessity of giving concern to the physical aspect in order to develop the skillful aspect.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

أصبح النشاط الرياضي بشقيه التنافسي و الترفيهي موضع اهتمام الباحثين و المهتمين بالشأن الرياضي و اخذ حيزاً كبيراً من اهتمام الدول المتقدمة رياضياً فقد سعت هذه الدول الى كلً ما من شانه الاسهام في تنمية الجانب الرياضي ، أذ عمدت الى استخدام الاساليب المتاحة جميعها التي من شأنها الافادة من الموارد المتوافرة لديه سواءً كانت هذه الموارد بشرية ام مادية. ويعد علم التدريب الرياضي البداية الرئيسية لتحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالمية.

وتكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير ان الوسائل التدريبية مهمة جدا في تطوير السرعة الحركية للرجلين و الذراعين للاعبات الشابات للتغطية جميع اجزاء الملعب و بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة لأن السرعة الحركية للرجلين و الذراعين تؤدي الى الوصول لجميع الريش و اداء الضربات المختلفة بدقة و بأداء عالي.

١-٢ مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث ومتابعته الميدانية للعبة ، لاعباً ثم مدرباً للأندية و المنتخب الجامعة للطلاب وطالبات في لعبة الريشة الطائرة وشارك في العديد من البطولات ومن خلال مشاهدته لبعض مباريات بطولات النسوية و استطلاع اراء بعض الخبراء والمدربين في مجال الاختصاص فقد وجد إن اغلب المدربين يعمدون على إعطاء تمارين للمهارات الاساسية فقط و اهمال بعض الصفات البدنية و الحركية المهمة للاعبين.

تكمن مشكلة البحث في التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالوسائل التدريبية للعبة ومعرفة تأثيرها في تطوير السرعة الحركية للرجلين و الذراعين و بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة الأساسية للاعبات شابات اندية محافظة كركوك.

١-٣ اهداف البحث

يهدف البحث في التعرف على :

١. اعداد تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة.

٢. التعرف على تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة.

١-٤ فرض البحث

١. توجد فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الرجلين و بعض المهارات الأساسية لأنتقاء لاعبات الشابات بالريشة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات شابات اندية محافظة كركوك للريشة الطائرة(٢٠١٩/٢٠٢٠).

١-٥-٢ المجال الزماني: ٢٠١٩/١١/٢ الى ٢٠١٩/١٢/٢٥

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة نادي سولاف محافظة كركوك.

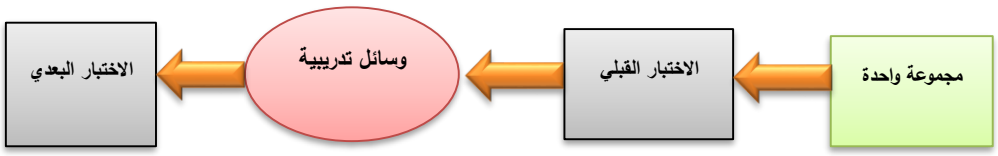
٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث ، إذ إن المنهج التجريبي هو "محاولة لضبط العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" [1].

٣- ١ - ١ التصميم التجريبي :

سيستخدم الباحث التصميم التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي.



٣ – ٢ مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات شابات محافظة كركوك لمجموعة واحدة تمثلت بأندية (نادي سولاف ، نادي كيوان) لعام (٢٠١٩ – ٢٠٢٠) و بالغ عددهم (٦) لاعبات يمثلون (٢) اندية.

٣ – ٤ وسائل جمع البيانات و الأدوات والأجهزة المستخدمة :

١- وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية لغرض جمع المعلومات حول مكونات الوحدات التدريبية واستخدام الوسائل التدريبية.
- الاختبارات والقياس.

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ساعة توقيت. - مضارب ريشة عدد (٨) نوع يونكس.- مضارب تنس عدد (٨) نوع يونيكس.- ملعب الريشة الطائرة.- ريش بلاستيكية يونيكس (يابانية الصنع)._ كرات تنس عدد (١٠).- صناديق خشبية.- حبال مطاطية ذات اللاوان متعددة.- شريط قياس.- شواخص بلاستيكية.- اوزان رملية.- سلم بلاستيكي.- شريط لاصق ملونة- جاكيت مثقل_ اقلام تأشير- اطواق بلاستيكية- قماش لون داكن.

٣ – ٥ – ١ الاختبارات البدنية وشملت :

([1]) نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ **دليل البحاث لكتابة الابحاث التربية الرياضية** : (بغداد ، ٢٠٠٤) ص٥٩.

اختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي.[١]
هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع.
وصف الاختبار : جهاز عبارة عن دائرتين خشبية مبطنة بالجلد وموضوعتين افقياً بحيث تكون المسافة بينهما (٢٤) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب يجلس المختبر امام الجهاز على بعد (٨) بوصة وعند سماع اشارة البدء يقوم بلمس المسطح اي الدائرة اليمنى باطراف اصابعه، ثم يقوم بلمس المسطح الايسر بنفس اليد (دورة) يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (٢٠ثا) مع ساعة ايقاف.
التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر من خلال (٢٠ثا).
٢- اختبار حركة الرجل بالاتجاه الافقي.[١]
هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.
وصف الاختبار : جهاز عبارة عن لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (١٨) بوصة وارتفاعها (٦) بوصة بحيث توضع عمودياً على لوحة بحيث يجعل المختبر على كرسي امام الجهاز وتكون القدم على الجانب الايمن عند سماع الاشارة يقوم المختبر بنقل القدم الى الجانب الايسر والعودة مرة ثانية من فوق العارضة (دورة كاملة) تكرر هذه خلال (٢٠ثا) ومع وجود ساعة ايقاف.
التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر في (٢٠ثا).
٣- اختبار ثني و مد الذراعين(شناو) من وضع الانبطاح المائل ١٠ ثا.[١]
الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
الادوات اللازمة : ملعب ريشة الطائرة ، وساعة توقيت الكترونية ، وصفارة لإعطاء اشارة البدء والنهاية وصف.
مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح المائل ثني و مد الذراعين اقصى عدد ممكن في ١٠ ثا الشروط :
١- اخذ اللاعب الوضع الصحيح (الاسناد الامامي).
٢- يجب ان يلمس اللاعب بصدره الارض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدها كاملا .
٣- السرعة في الاداء.
٤- لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
حساب الدرجات :
١- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعب بثني ومد الذراعين وبالطريقة الصحيحة .
٢- تحتسب وتسجل للاعب عدد مرات اداء ثني ومد الذراعين لمدة ١٠ ثواني.
٤- الحجل لأقصى لكل رجل مسافة في ١٠ ثا.[١]
الادوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بورك للتأشير ، صافرة ، شريط قياس استمارة تسجيل.
وصف الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية و بعد سماع الصافرة يقوم بالحجل بخط مستقيم و بأقصى سرعة.
تعليمات الاختبار : يقوم اللاعب بالحجل برجل اليمين لمدة ١٠ ثا من الخط البداية ثم يقوم بالحجل على رجل اليسار للمدة نفسها.
طريقة التسجيل : تسجل المسافة بالمتر من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (١٠) ثانية.

---

(١) محمد صبحي حسانين ؛ **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ط١، ج١، (القاهرة: دار الفكر العربي)، ١٩٩٥، ص٢١٠.

(١) محمد صبحي حسانين ، **مصد سبق ذكره**، ١٩٩٥، ص٣٥

(١) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي ؛ **اساسيات القياس و الاختبار في التربية الرياضية** : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٩) ص١٨٨.

(١) عبد المنعم احمد جاسم الجنابي ، **مصدر سابق تم ذكره** ، ص١٨٦.

٣ – ٥ – ٢ الاختبارات المهارية وشملت :

١. اختبار ضربة الإبعاد الأمامية [١] :

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية.

الغرض من الاختبار: قياس أداء ضربة الإبعاد الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (٢٤٤سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الأداء :

بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(٥) محاولات تجريبية.

يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).

في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضروريا لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات و يعطى المختبر(١٢) محاولة تحسب له أفضل (١٠) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

يعطى المختبر(٣) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٥٠ سم) بعد الخط الخلفي للملعب.

يعطى المختبر(٥) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦ سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

يعطى المختبر(٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(٧٠ سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(١٢٤ سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (٤) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل(١٠) محاولات هو(٥٠) نقطة.

٢.اختبار ضربة الإبعاد الخلفية[١]:

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الخلفية.

غرض الاختبار: قياس أداء ضربة الإبعاد الخلفية.

الأدوات المطلوبة: ملعب الريشة مخطط كما في الشكل (٥)، مضارب ريشة، شريط لاصق ، شريط قياس ، استمارة معلومات ، ريش.

وصف الأداء :

بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر(٥) محاولات تجريبية.

---

(١) معين محمد طه ؛ **تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة :** (أطروحة دكتوراه، ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) ص٦٤.

(١) مازن هادي كزار؛ **اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة ،** (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣) ص٥٠-٥١.

يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكا مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية
يعطى المختبر(١٢) محاولة وتحسب له أفضل(١٠) محاولات.
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.
يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (١٠) محاولات هو(٤٠) نقطة.

تقويم الأداء :

يعطى المختبر(١) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة(١٩٨ سم) الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.
يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (١٩٨سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.
يعطى المختبر(٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٧٦سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.
يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (٨٠سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب لا تعطى أية نقطة.

اختبار مهارة الضربة الساحقة الأمامية[١] :

غرض الاختبار : قياس الاداء مهارة الضربة الساحقة
الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (٢١٣سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار. كما في الشكل (٧)
وصف الأداء:
يقف اللاعب في المكان المخصص له(x) ويقوم برد الريشة المرسلة له من منطقه مقابلة (◎) بضربه ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠سم) وبارتفاع (٢١٣سم) ويقوم اللاعب بأداء (١٠) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .
تقويم الأداء :
تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة
إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا
الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
الدرجات مقسمه حسب المناطق (٥-٤-٣-٢-١)
الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (١٠) وهي (٥٠) درجة

٤- اختبار مهارة الضربة الساحقة الخلفية[١]:

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق الخلفي.
الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريش طبيعي، قوائم إضافية بارتفاع (٢١٣سم)، حبل مطاطي، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار

١- 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 ، ٢٠٠٨) ص٧٤.

[١] وسام صلاح عبد الحسين ؛ **الريشة الطائرة بين الممارسة و المنافسة** : (عمان ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣) ص ٧٨.

وصف الأداء

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويمسك مضرب بقبضة خلفية ويقوم برد الريشة المرسلة إليه على جهة يسار اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة بضربه ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد ٦٠ سم وبارتفاع (٢١٣سم) ويقوم اللاعب باداء (١٠) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة

تقويم الاداء

١- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة

٢- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المنطقة المحددة تعطى صفراً

٣- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطي الدرجة الأعلى.

٤- الدرجات مقسمه حسب المناطق (١-٢-٣-٤-٥).

٥- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (١٠) وهي (٥٠) درجة.

٣ – ٧ – ١ الاختبارات القبلية :

تم البدء بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/١٠/٣١ في تمام الساعة (٩،٣٠) صباحاً القاعة المغلقة نادي سولاف الرياضي وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وكذلك فريق العمل المساعد من أجل توفرها عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣ – ٧ – ٢ تجربة البحث الرئيسة :

أعد الباحث تدريبات بدنية و مهارية للمجموعة بوحدات تدريبية صباحية ابتداءً من يوم السبت المصادف ٢٠١٩/١١/٢ الى يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٩/١٢/٢٥ بالوسائل التدريبية لتطوير السرعة الحركية للذراعين والرجلين و بعض المهارات الاساسية للريشة الطائرة على لاعبات اندية محافظة كركوك للتعرف على مدى فاعلية هذه التمارين قي تطوير السرعة الحركية لدى لاعبات كما في الملحق.

وتم استخراج الشدة التي استخدمت في التدريبات استخدمت المعادلة لاستخراج الشدة عن طريق الزمن مع مراعات نوع وطبيعة التدريبات المستخدمة وكالآتي : **الزمن المطلوب عند الشدة المطلوبة**

- الشدة المطلوبة [1] $= \frac{\text{افضل زمن عند اقصى شدة} \times 100}{\text{الزمن المطلوب عند الشدة المطلوبة}}$

٣ – ٧ – ٣ الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق ٢ / ١ / ٢٠٢٠ تمام الساعة (٣٠،٩) صباحاً القاعة المغلقة نادي سولاف الرياضي بعد الانتهاء من التمرينات البدنية و المهارية ، وقد أتبع الباحث الطريقة نفسها وتحت الظروف البيئية نفسها التي أديت بها الاختبارات القبلية.

٣ – ٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة بيانات البحث وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وذلك وفقاً للبيانات التي جمعها الباحث في جداول لأنها تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها إذ تعد أداة توضيحية للبحث.

٤- ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية:

---

[1] محمد رضا ابراهيم ؛ **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** ، ط٢ : (بغداد ، الدار الجامعية ، ٢٠٠٨) ص١٠٣.

الجدول (١)

القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية) للصفات البدنية في الاختبارين القبلي و البعدي

ت	المعالم الاحصائية / المتغيرات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	دلالة الفروق
			سَ	± ع	سَ	± ع			
١	سرعة الحركية للذراع٢٠ ثا		٥٠,٣٣	٢,٨٨	٦٩,١٧	٠,٢٨	-١٠,٢٧٣	٠,٠٠	معنوي
٢	سرعة الحركية للرجلين٢٠ثا	اليمين	٣٢,٣٣	١,١٥	٥٥,٦٧	٠,٢٨	٢٨,٠٠-	٠,٠٠	معنوي
		اليسار	٣٠,٣٣	١,١٥	٥٥,٥٠	٠,٥٠	٢٧,١٢-	٠,٠٠	معنوي
٣	حجل لكل رجل ١٠ ثا	اليمين	٢٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٣٣	٤,٠٤	٨,٤٥-	٠,٠١	معنوي
		اليسار	١٩,٠٠	١,٠٠	٢٢,٦٧	١,٥٢	١١,٠٠-	٠,٠٠	معنوي
٤	ثني ومد الذراعين١٠ثا		٤,٠٠	١,٠٠	١٤,٣٣	١,٢٥	٦٢,٠٠-	٠,٠٠	معنوي

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية (Sig) ≤ ٠،٠٥

ومن خلال ملاحظة الجدول (١) نلاحظ أن هناك فروقاً معنوية في السرعة الحركية للذراع بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

فيعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في الجزء الرئيسي في الوحدات التدريبية بتطوير السرعة الحركية للذراع ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (يوسف لازم كماش ، ١٩٩٩) بأن " عملية تقنين العمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدم في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق أفضل مستوى رياضي "[١].

أما بالنسبة للتطور الحاصل في السرعة الحركية للرجلين يمين ويسار في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، فيعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير التمرينات المستخدمة بالوسائل التدريبية في الوحدة التدريبية ، وكذلك من استخدام تمارين تكرارات و فترات راحة مناسبة ، وأن استخدام التمرينات البدنية بالوسائل التدريبية التي اعتمدها الباحث كان لها دور فعال في تطوير السرعة الحركية من خلال استخدام الشدد المناسبة ، حيث يرى (عماد الدين ، ٢٠٠٥) أن التدريب المستمر المنتظم والمبرمج والتكرارات بشكل صحيح تؤدي إلى التطور المطلوب تحقيقه[٢].

---

[١] يوسف لازم كماش ؛ **المهارات الأساسية في كرة القدم – تعليم – تدريب** : (عمان ، مكتبة دار الخليج ، ١٩٩٩) ص٢١.

[٢] عماد الدين عباس أبو زيد ؛ **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)** : (دار المعارف ، مصر ، ٢٠٠٥) ص١٥٥.

و من خلال ملاحظة الجدول (١) نلاحظ التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين الحجل لكل رجل و الذراعين ثني ومد الذراعين في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، فيعزو الباحث سبب هذا التطور إلى تأثير التمرينات المستخدمة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وكذلك من خلال استخدام تمارين بتكرارات و فترات راحة مناسبة ، كما يرى الباحث أن سبب التطوير في الاختبارات القبلية والبعدية لعضلات القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين سببها هو استخدام التمرينات بالوسائل التدريبية التي أعتمدها لتنمية القوة المميزة بالسرعة والتي كانت باتجاه تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب ، حيث يؤكد (كاظم الربيعي وموفق المولى ، ١٩٨٨) بأن " صفة القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق تطوير القوة أو السرعة أو كليهما "[٣].

٤ – ٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

الجدول (٢)

القيم الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، قيمة (ت) المحسوبة ، مستوى الاحتمالية) للمهارات قيد البحث في الاختبارين القبلي و البعدي

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)	دلالة فروق
		سَ	±ع	سَ	±ع			
الضربة الامامية	درجة	٢٥,٦٧	٢,٠٨٢	٤٣,٠٠	١,٠٠٠	١٩,٦٥٤ -	٠.003	معنوي
الضربة الخلفية	درجة	١٨,٠٠	١,٧٣٢	٢٩,٠٠٠	١,٠٠٠	١٩,٠٥٣ -	٠.003	معنوي
المساحة الأمامية	درجة	٢٠,٣٣	١,٥٢٨	٢٩,٣٣	٠,٥٧٧	١٥,٥٨٨ -	٠.004	معنوي
المساحة الخلفية	درجة	١٩,٣٣	١,٥٢٨	٢٧,٨٣	٠,٢٨٩	٨,١٦٧ -	٠.001	معنوي

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية (Sig) ≤ ٠،٠٥

و من اجل تفسير ما توصل إليه الباحث من نتائج للأداء الفني للاختبارات الخاصة بالأداء الفني للمهارات باللعب حيث كانت لمهارة الضربة الامامية من خلال الجدول (٢) والذي يظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي و يعزو الباحث السبب في ذلك إلى التمرين بالوسائل التدريبية في الأداء الفني لمهارة ضربة الامامية باستخدام وسائل تدريبية منوعة من خلال تحديد أماكن فوق المنطقة الخلفية للملعب يضمن وصول الريشة إليه بالأسلوب الصحيح لتكون الريشة المرسلة من خلالها وكذلك الأداء بتكرارات دون التوقفات وإمكانية أدائها حتى دون النظر للمنطقة المراد إرسال الريشة إليها والتكرار المستمر خلال الوحدات التدريبية وبعدد كبير من الريش وكذلك العرض والتحليل للمهارة قبل الأداء وبعده و التنويع بالريش المستخدمة خلال اللعب والتدريب والاختبارات و التشابه في تمارين مما ساعد على الحصول لهذا الفارق المعنوي لصالح الاختبار ألبعدي وحصول التطور في الأداء الفني لمهارة الضربة الامامية ، و هذا ما اكده (مخلد محمد جاسم ،٢٠١٠) " إن تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن

---

[٣] كاظم عبد الربيعي ، موفق مجيد المولى ؛ **الإعداد البدني بكرة القدم** : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) ص٢٥.

تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الريشة بمنتهى الدقة والانسيابية"[١]

و مهارة الضربة الخلفية من خلال تفاصيل الجدول (٢) والذي يظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي والذي يعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرين بالوسائل التدريبية في الأداء الفني لمهارة ضربة الخلفية باستخدام وسائل تدريبية منوعة من خلال تحديد اماكن في المنطقة الخلفية او خط القاعدة خلال الأداء والتكرار الذي يعطي حالة للتطبع على الأداء وتحقيق الثبات.

و هذا ما أكده (عبد الستار، ١٩٨٧) "بأن ألعاب المضرب من الرياضات ذات المواقف المتغيرة فمن الضروري الاهتمام بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وأن ترتبط سرعة الاستجابة مع عامل الدقة لأن لعبة الريشة الطائرة تتطلب رد فعل مركب ومتغير لأن مواقف اللعبة غير متكررة كما أن عمليات الانتباه وتركيز الانتباه والتدريب عليها في مواقف متغيرة عديدة قد زادت من المستوى العالي لتركيز الانتباه من اجل اختيار الاستجابات الصحيحة وفي أقل زمن ممكن"[١].

و مهارة الضربة الساحقة الامامية ظهرت نتائج التفاصيل المبينة في الجدول (٢) والذي تظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار ألبعدي والذي يعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرين بالوسائل التدريبية المستخدمة في زيادة دقة الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الامامية باستخدام وسائل صعوبات منوعة من خلال تحديد مساحات محددة في المنطقة الامامية لسقوط الريشة فيها خلال الأداء لضربة الساحقة والتي توجب وصول الريشة إليها وان لا تتجاوز الريشة المؤداة هذه المناطق كي تسهم في تطور مستوى الأداء الصحيح وتحقيق الهدف المنشود من الأداء لضربة الساحقة الامامية وكذلك التكرار لضربة خلال الوحدات التدريبية، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة "[٢].

و مهارة الضربة الساحقة الخلفية كما المبينة في الجدول (٢) والذي تظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار ألبعدي والذي يعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرين بالوسائل التدريبية المستخدمة في زيادة السرعة الحركية والوصول الى الريش بدقة الأداء الفني او المهاري لمهارة الضربة الساحقة الخلفية باستخدام وسائل تدريبية منوعة من خلال تحديد مساحات محددة في الخط الخلفي لسقوط الريشة فيها خلال الأداء لضربة الساحقة الخلفية والتي توجب وصول الريشة إليها كي تسهم في تطور مستوى الأداء الصحيح وتحقيق الهدف المنشود من الأداء لضربة الساحقة الخلفية ، " لأن السرعة والتنويع والتغير في اللعب من حالة إلى أخرى (دفاعية أو هجومية) تتطلب أن يكون لدى اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد فعل " [١] حيث ان لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تتملك مواقف متغيرة سريعة ، فجاء الاهتمام لتدريبات السرعة الحركية وربطها بعامل الدقة مناسباً لجعل الاستجابة متكاملة بسرعتها ودقتها .

- الاستنتاجات والتوصيات :

٥ – ١ الاستنتاجات :

١- حققت التدريبات البدنية و المهارية للذراعين والرجلين لبعض اللاعبات اندية محافظة كركوك تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

---

[١] 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 ،٢٠١٠) ص ١٠٢ .

[١] عبد الستار حسن الصراف ؛ **ألعاب المضرب** : (بغداد ، مطبعة لتعليم العالي ، ١٩٨٧) ص١٠٩ .

[٢] سعد محسن إسماعيل ؛ **تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد** : (أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، ١٩٩٦) ص٩٨.

[١] سعد محمد قطب و لؤي غانم سعيد ؛ **الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق** : (جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامع ، ١٩٨٥) ص١٨٤ .

٢- استخدام العرض وتصحيح أخطاء الأداء الفني للمهارات تأثير في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارات الاساسية .

التوصيات:

١- ضرورة استخدام التدريب طرائق تدريب مختلفة لتطوير الجانب البدني خاصة مع لاعبات الشابات.
٢- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني من اجل تطوير الجانب المهاري.

المصادر

١- أمين انور الخولي ؛ الريشة الطائرة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
٢- تودور بومبا ؛ تدريب القوة البليومترك لتطوير القوة القصوى ، (ترجمة) جمال صبري فرج : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٠).
٣- وجيه محجوب ؛ التعليم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان؛ دار وائل ؛ ٢٠٠١).
٤- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر ، ٢٠٠٩).
٥- السيد عبد المقصود ؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) .
٦- ماجد علي موسى التميمي؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط١ : (البصرة ، مطبعة النخيل ، ٢٠٠٩).
٧- مازن عبد الهادي كزار؛ الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب : (بيروت ، دار الكتب العلمية، ٢٠١٠).
٨- امين انور خولي ؛ العاب المضرب الاعداد الفني و التربوي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧).
٩- نوري إبراهيم الشوك ، رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحاث لكتابة الابحاث التربية الرياضية : (بغداد ، ٢٠٠٤).
١٠- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط١، ج١، (القاهرة: دار الفكر العربي)، ١٩٩٥.
١١- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي ؛ اساسيات القياس و الاختبار في التربية الرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٩).
١٢- معين محمد طه ؛ تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة : (أطروحة دكتوراه، ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١).
١٤- مازن هادي كزار؛ اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣).
١٥- وسام صلاح عبد الحسين ؛ الريشة الطائرة بين الممارسة و المنافسة : (عمان ، دار الرضوان للطباعة والنشر ، ٢٠١٣).

المصادر الانكليزية

peter Reper .The skills of the Games Badminton. The Crowood press .England : 1995p 519

Peter Roper.Badminton(The skills of the game).GrowoodSportGuides. Britsh Library.1995 p32.

Bo omosegaed, physical training for badminton international badminton federation, p36.