



#### معلومات البحث

أستلم: 27 تموز 2017  
المراجعة: 24 آب 2017  
النشر: 1 تشرين الأول  
2017

تأثير تمارين القوة الارتدادية المائية في تطوير بعض القدرات البدنية واداء  
المهارات الهجومية للاعبين بالريشة الطائرة

رائد عبد الامير عباس، رامي جبار كاظم، كريم عبد الزهرة  
العراق / جامعة بابل/ كلية الهندسة، مديرية تربية بابل، كلية التربية الاساسية  
dr\_raeed@yahoo.com  
Rami.jabar@gmail.com

#### الملخص:

من خلال مشاهدته تدريب الفرق وجد أن هنالك عدم اهتمام في الجانب البدني عند بعض المدربين والاهتمام الكبير بالجانب المهاري ، والاعتماد على الخبرة الشخصية التي تعتمد على إمكانية وخبرة اللاعبين والمدربين المحلية ، لذلك قام الباحثون باعداد تمارين القوة الارتدادية المائية لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في اداء بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة. لتكون وسيلة معبرة يستفيد منها المدربون في تحقيق نتائج جيدة. وهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارين القوة الارتدادية المائية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- معرفة تأثير تطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في اداء المهارات الهجومية الشباب بالريشة الطائرة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتحدد مجتمع البحث بلاعبو اندية القاسم والهاشمية والمدحتية فئة الشباب بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (6) لاعبين. وكانت اهم الاستنتاجات هي:

- 1- استخدام تمارين القوة الارتدادية المائية ساهمت في تطور القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- أن اختيار تمارين القوة الارتدادية المائية لتطوير القدرات البدنية كانت متلائمة مع العضلات العاملة لمهارات الريشة الطائرة مما سبب الأثر الفعال في تطوير أداؤها.

**الكلمات المفتاحية :** القوة الارتدادية المائية، القدرات البدنية، المهارات الهجومية، الريشة الطائرة.

#### Abstract

By watching training teams found that there is a lack of interest in the physical side when some coaches great and the attention to the skills, relying on personal experience that depend on the ability and experience of the players and local coaches, so the researchers to prepare strength training pummel water to develop some of the physical abilities and their impact on the performance of some basic skills of junior paintbrush Tairh.ltkon way expressive benefit trainers in achieving results:

1-preparation exercises for strength and water pummel to develop some of the physical abilities of the players junior badminton.

2. determine the impact of the development of some of the physical abilities and their impact on the performance of the performance of the offensive skills of junior badminton. Researchers experimental method used to design with pre and post-tests per group, and defines the research community plays clubs denominator and the Hashemite Mehta junior paintbrush plane's 10 players were selected the same random way Statistics totaling (6) players.

The main conclusions are:

1. The use of water pummel strength training contributed to the development of the physical abilities of the players junior badminton.
2. That the choice of strength exercises pummel water to develop physical abilities were compatible with the working muscles for badminton skills than the effective impact in the development of the cause of their performance

**Keywords:** moral values, psychosocial condition, psychological stability, students

## 1. المقدمة :

أن المستويات الرياضية العالمية التي وصل إليها الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية العالمية هي حصيلة لجهود مختلفة ساهم فيها العديد من المختصين في هذا المجال، وبالاعتماد على التدريب الرياضي الذي يستند الى علوم نظرية وتطبيقية أسهمت في تحسين فاعلية عملية التدريب الرياضي وكفاءتها مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى وتحقيق أفضل النتائج.

تعد لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية المعتمدة أولمبياً ، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق ، وإتباع السبل الخطئية المعقدة ، وخاصة عندما يكون المستوى متقارباً بين اللاعبين في الجوانب البدنية والمهارية من خلال التدريب المستمر على التمرينات الخاصة والتي هي مشابهة لحالات اللعب ، مع مراعاة التدرج بها من أجل ضمان استيعاب اللاعبين لها بصورة جيدة ، والتأكد من انسجام مستوى الإعداد البدني والمهاري مع إمكانيات اللاعبين وقابلياتهم من النواحي الذهنية وقدراتهم على الاستيعاب ، فضلاً عن معرفة نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب المنافس وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، فاللاعب يقوم بتحليل المواقف والاستجابات المتوقعة من المنافس واختيار الأنسب للأداء المطلوب.

ويرى الباحثون ان التمرينات للقوة الارتدادية المائية من الوسائل التدريبية المؤثرة والفعالة في تطوير القدرات البدنية كونها وسائل موجه بصورة مباشرة نحو القدرات المراد تطويرها وذات خصوصية بالأداء. لذلك يجب تطوير القدرة البدنية الخاصة لأنها من المتطلبات المهمة التي يحتاجها اللاعب من اجل مسابقة المباراة واداء الواجبات المطلوبة بنفس طيلة اشواط المباراة. وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام تمرينات القوة الارتدادية المائية لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في اداء المهارات الهجومية للشباب بالريشة الطائرة.

## 1-2 مشكلة البحث

إن التدريب في المجال الرياضي تعتمد نتائجه على التكامل في الإعداد البدني والمهاري والخططي في آن واحد . وهذا يتطلب الاهتمام بكافة الجوانب وإعطائها نفس الأهمية والتركيز على الإعداد لاسيما أثناء عملية التدريب وإتقان المهارات . ومن خلال مشاهدته تدريب الفرق وجد أن هنالك عدم اهتمام في الجانب البدني عند بعض المدربين والاهتمام الكبير بالجانب المهاري ، والاعتماد على الخبرة الشخصية التي تعتمد على إمكانية وخبرة اللاعبين والمدربين المحلية ، لذلك قام الباحثون باعداد تمرينات القوة الارتدادية المائية لتطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في اداء بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة. لتكون وسيلة معبرة يستفيد منها المدربون في تحقيق نتائج جيدة.

### 1-3 هدف البحث:

- 1- إعداد تمارين للقوة الارتدادية المائية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- معرفة تأثير تطوير بعض القدرات البدنية وتأثيرها في أداء المهام الهجومية للشباب بالريشة الطائرة.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- لتمينات القوة الارتدادية المائية تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- لتطوير القدرات البدنية تأثير في أداء المهام الهجومية للشباب بالريشة الطائرة.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية القاسم والهاشمية والمدحتية فئة الشباب بالريشة الطائرة.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2016/8/15 ولغاية 2016/11/26

1-5-3 المجال المكاني : ساحات وملاعب اندية القاسم والمدحتية والهاشمية.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 3-1 منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .
- 3-2 مجتمع البحث وعينه: تحدد مجتمع البحث بلاعبو اندية القاسم والهاشمية والمدحتية فئة الشباب بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (6) لاعبين.

### 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

\* وسائل جمع البيانات:

— الملاحظة والتجريب . - الاختبارات . - استمارة الاستبيان . -

\* الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرات تصوير نوع SAMSUNG 0 أشرطة تسجيل للكاميرات. -ملاعب تدريب عدد ( 2 ) بساط نوع فيكتور . - مضارب وريش طبيعية نوع يونيكسز حبال قفز عدد 6 . - شبكات للعب عدد (3) . ساعة توقيت عدد 2. شاخص عدد 12. -أشرطة تخطيط ملونة. -حاسبة LG p 4 ( كمبيوتر ) . -مسبح مدرج.

### 3-4 إجراءات تنفيذ خطوات البحث :

#### 3-4-1 تحديد بعض القدرات البدنية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة:

لغرض تحديد بعض القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة قام الباحثون بترشيح مجموعة من القدرات وتم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم استبعاد القدرات عن طريق كا2 المحسوبة والجدول (1) يوضح ذلك.

ت	القدرات البدنية	الصلاحية		الدالة
		لا يصلح	يصلح	
1	القدرة الانفجارية	0	7	معنوي
2	القدرة المميزة بالسرعة	0	7	معنوي
3	تحمل القوة	3	4	غير معنوي
4	تحمل السرعة	3	4	غير معنوي

5	السرعة الحركية	2	5	1.28	غير معنوي
قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بلغت 3.84					

### 3-4-2 تحديد صلاحية اختبارات القدرات البدنية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة:

لغرض تحديد أهم اختبارات القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة قام الباحثون بترشيح مجموعة من الاختبارات وتم وضعها باستمارة استبيان وعرضت على الخبراء والمختصين (ملحق 2) والبالغ عددهم (7) خبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات عن طريق كا2 المحسوبة والجدول (2) يوضح ذلك.

ت	القدرات البدنية	الصلاحية		كا2 المحسوبة	الدلالة
		لا يصلح	يصلح		
1	الفقز العمودي سارجنت	0	7	7	معنوي
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي	0	7	7	معنوي
3	اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال 10 ثانيه	0	7	7	معنوي
4	ثلاث حجرات على كل رجل وتحسب المسافة	4	3	0.14	غير معنوي
5	ثني ومد الرجلين خلال 30 ثانيه	4	3	0.14	غير معنوي
6	اختبار الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال 30 ثا	0	7	7	معنوي
قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بلغت 3.84					

### 3-4-3 تحديد المهارات الهجومية المستخدمة في اللعب الفردي :

تم تحديد متغيرات البحث وهي مهارات اللعب الهجومية ( الضرب الساحق وضربة الإبعاد الهجومية وضربة الإسقاط المستقيمة ) في اللعب الفردي على ضوء نتائج .

### 3-4-4 تحديد اختبارات الأداء الفني للمهارات:

من اجل اعتماد اختبارات الأداء الفني للمهارات قام الباحث بترشيح اختبارات معتمدة في الاتحاد الآسيوي للعبة الريشة الطائرة لتحقيق أهداف الدراسة وهي اختبارات الأداء الفني للمهارات (ضربة الإبعاد **clear** ، الضرب الساحق **smash** ، الإسقاط **drop** ) وتم عرضها على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (7) خبراء وكانت نسبتهم 100% .

**3-5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/8/20) في الساعة الخامسة عصرا على (6) لاعبين فئة الناشئين من نادي الهاشمية لاختبارات القدرات البدنية والمهارات بالريشة الطائرة وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (7) أيام أي بتاريخ (2013/8/27) مراعيًا نفس الظروف التي جرت بها بالمرّة الأولى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

1- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.

2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.

3- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثون لغرض تلافيها مستقبلا

### 3-6-6 الأساس العلمية للاختبارات:

3-6-1 الصدق: صدق الاختبار هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء آخر" (1) ، إذ قام الباحثون باستخدام صدق المحتوى ( المضمون ) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

3-6-2 الثبات: يقصد بثبات الاختبار : "مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد" (2)، ولغرض استخراج معامل الثبات قام الباحثون باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد سبعة أيام ، وقد تم استخراج النتائج من خلال مقارنة قيمة الارتباط المحسوبة مع الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) ظهرت النتائج بان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما مبين في الجدول (3).

3-6-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها" تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار" (1) ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحثون بدرجات محكمين\* لنتائج الاختبارات أثناء إعادة الاختبار، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، كما موضح في الجدول (3).

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	القفز العمودي سارجنت ( حساب القدرة بالواط)	0.88	0.90
2	رمي كرة طيبة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من الجلوس على كرسي	0.85	0.92
3	اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال 10 ثانية	0.86	0.89
4	اختبار الوثب للأمام بالرجلين مع لأقصى مسافة خلال 30 ثانية	0.85	0.87
5	ضربة الإبعاد	0.83	0.92
6	الضرب الساحق	0.86	0.90
7	الإسقاط	0.84	0.91

3 - 7 الاختبارات القبلية : قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين بتاريخ (2016/8/30) قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

### 3 - 8 بناء تدريبات القوة الارتدادية المائية في البرنامج التدريبي :

(1) محمد سامي ملحم:- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر، 2000، ص273.  
 (2) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد:- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003، ص78.  
 (1) مروان عبد المجيد:- الأساس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان ، دار الفكر العربي، 1999، ص155.  
 (\*) المحكمين :- الحكم الأول : ا.م.د حذيفة ابراهيم- حركي- ريشة طائرة -جامعة بابل .  
 الحكم الثاني : ا.م.د مازن هادي تعلم حركي- ريشة طائرة -جامعة بابل .

تم إعداد منهج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الارتدادية المائبة المتنوعة للاعبين الشباب في لعبة الريشة الطائرة ، تم البدء في تطبيق المنهج في تاريخ (2016/9/1) وأستمر لغاية (2016/10/30) ، طبق لمدة شهرين (8 أسابيع) وبواقع (3 وحدات في الأسبوع وقد بلغ العدد الكلي للوحدات التدريبية ( 24 ) وحدة تدريبية . حددت الساعة (3) عصاراً موعد البدء بأداء التمرينات بعد عملية الإحماء التي تستغرق ( 10 - 15 ) دقيقة. حيث راعى الباحثون ان التدريبات رتببت حسب صعوبتها بالتدرج من تمارين المشي و ثم القفز بشكل أفقي إلى القفز عبر ارتفاعات مختلفة، أما الذراعان فشملت التدرج بأوزان الكرات الطبية وحسب قابلية أداء العينة ، أعطيت مدة التمرينات المعدة في المنهج ضمن الوحدة التدريبية الاعتيادية المتبعة في النادي والتي تستغرق ( 120 ) دقيقة و ثم إدخال التمارين في الجزء الرئيسي بعد الإحماء مباشرة ويزمن قدره ( 35 دقيقة ) . وتم استخدام وسائل مساعدة لزيادة دقة الأداء الفني للمهارات

- الضرب الساحق يتم تحديد شاخص بالقرب من الخطوط الجانبية والتأكيد على ضرورة ضرب الريشة التي يؤديها اللاعب أن تكون على مكان الشاخص وإمكانية مس أو سقوط الشاخص تزداد مسافة الصعوبة بالتدرج .
- كما استخدم مسافات مختلفة الارتفاع لحبل فوق الشبكة لتقليل مسافة مسار ضرب الريشة فوق الشبكة تقلل بالتدرج .
- في أداء ضربة الإسقاط وضعة أشرطة مساعده لأداء الضربة ما بين الشبكة والخط ( مسافات مختلفة ) لزيادة دقة أداء الضربة وإمكانية الحصول على أداء أكثر دقة لضربة الإسقاط .
- ضربة الإبعاد الهجومية تم تحديد مسافات ثابتة لضرب الريشة إليها يتحدد من خلال هذه الأماكن مسار الريشة الأسرع في الضربة .

-عمل عرض للأداء الفني للمهارات قبل وبعد كل وحدة تدريبية لزيادة المعلومات للاعبين والتعرف على الأخطاء التي أدها خلال التدريب لإمكانية التصحيح للأداء الأفضل للمهارات .

-تصوير الأداء الفني للاعبين وعرضها عليهم لتحديد والمعالجة للأخطاء .

**3-11 الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الارتدادية المائبة ، تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (2016/11/2) ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقارنة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبإشراف مباشر من قبل الباحثون.

**3-12 الوسائل الإحصائية:** 1-الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- الارتباط البسيط 4- كا 2 5- اختبار (t) لمجموعة الواحدة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

نوع الدلالة	مستوى دلالة sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.000	3.69	4.69	338.44	5.11	308.68	القفز العمودي سارجنت (حساب القدرة بالواط)
معنوي	0.000	4.84	1.10	6.43	0.93	5.38	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي
معنوي	0.000	4.34	1.41	10.11	1.73	7.02	اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال 10 ثانية
معنوي	0.000	4.83	1.37	17.85	1.24	13.97	اختبار الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال 30 ثانية

يبين الجدول (4) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار (القفز العمودي سارجنت) (حساب القدرة بالواط) (308.68) بانحراف معياري مقداره (5.11) وفي الاختبار البعدي بلغ (338.44) بانحراف معياري مقداره (4.69) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (3.69) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما رمية كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.38) بانحراف معياري مقداره (0.93) وفي الاختبار البعدي بلغ (6.43) بانحراف معياري مقداره (1.10) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (4.84) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما اختبار الوثب للأمام بالرجلين خلال 10 ثانية) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.02) بانحراف معياري مقداره (1.73) وفي الاختبار البعدي بلغ (10.11) بانحراف معياري مقداره (1.41) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (4.34) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما اختبار الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال 30 ثانية) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.97) بانحراف معياري مقداره (1.24) وفي الاختبار البعدي بلغ (17.85) بانحراف معياري مقداره (1.37) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (4.83) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج تطور القدرات البدنية: من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابق يتضح ان هناك تطور القدرات البدنية. ويعزو الباحثون سبب التطور الكبير الذي حصل في الاختبارات القدرات البدنية للاعبين الناشئين بالريشة

الطائرة الى تدريبات القوة الارتدادية المائتية والتي ساهمت في تنمية القدرة الخاصة أو مجموعات القدرات البدنية المؤثرة في الأداء الحركي والتي يكون لها تأثيرها الفعال. وما يعزز ذلك ما ذكره (طلحة حسام الدين 1997) " بأن تمارينات البليومتريك (التدريبات الارتدادية المائتية) تعمل إيجابياً على تحسين طاقة الحركة والطاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القدرة الانفجارية عن طريق الإطالة والتقصير لألياف العضلات . وهذه تؤثر أيضاً على الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات <sup>1</sup> . ويؤكد ( بسطويسي أحمد 1999) " تنحصر أهمية تمارين البليومتريك بأنها تعمل جنباً إلى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات الرياضية المختلفة " <sup>2</sup>

4- 3 عرض وتحليل نتائج تطوير الأداء الفني لبعض المهارات الهجومية للناشئين بالريشة الطائرة:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين

القبلي والبعدي لبعض المهارات الهجومية.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة sig	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-			
الإبعاد الهجومية	0.41	3.17	0.55	8.54	2.24	0.000	معنوي
الضربة الساحقة	0.55	2.15	0.46	9.52	2.77	0.000	معنوي
ضربة الإسقاط	0.42	1.77	0.72	8.11	2.38	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (5) إن قيمة الوسط الحسابي لمتغير (ضربة الإبعاد الهجومية) في الاختبار القبلي قد بلغت (3.17) وبانحراف معياري (0.41)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المتغير (8.54) وبانحراف معياري (0.55)، وعند حساب قيمة ولكوكسن بين الاختبارين القبلي والبعدي وجدت إنها تبلغ (2.23) أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.24) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة الوسط الحسابي لمتغير (الضربة الساحقة) في الاختبار القبلي قد بلغت (2.15) وبانحراف معياري (0.55)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المتغير (9.52) وبانحراف معياري (0.46)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.77) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة الوسط الحسابي لمتغير (ضربة الإسقاط) في الاختبار القبلي قد بلغت (1.77) وبانحراف معياري (0.42)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المتغير (8.11) وبانحراف معياري (0.72)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (2.38) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4 - 4 مناقشة نتائج تطوير مستوى الأداء الفني لبعض للمهارات الهجومية للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة:

ومن اجل تفسير ما توصل إليه الباحثون من نتائج للأداء الفني للاختبارات الخاصة بالأداء الفني للمهارات الهجومية باللعب الفردي حيث كانت لمهارة ضربة الإبعاد الهجومية من خلال الجدول (5) والذي يظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي و يعزو الباحثون السبب في ذلك إلى التمارينات الارتدادية المائتية في الأداء الفني لمهارة ضربة الإبعاد الهجومية باستخدام وسائل صعوبة متنوعة من خلال تحديد أماكن فوق المنطقة الخلفية للملعب بارتفاع

1 طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب

للتنشر ، 1997 ، ص 301

<sup>2</sup> بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 179

يضمن وصول الريشة إليه بالأسلوب الهجومي الصحيح لتكون الريشة المرسله من خلالها وكذلك الأداء بتكرارات دون التوقفات وإمكانية أدائها حتى دون النظر للمنطقة المراد إرسال الريشة إليها والتكرار المستمر خلال الوحدات التدريبية ومن خلال اللعب والتدريب والاختبارات مما ساعد على الحصول لهذا الفارق المعنوي لصالح الاختبار البعدي وحصول التطور في الأداء الفني لمهارة ضربة الإبعاد الهجومية . ومهارة الضربة الساحقة على نتائج التفاصيل المبينة في الجدول (5) والذي تظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي والذي يعزو الباحثون سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة المستخدمة في زيادة دقة الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة باستخدام وسائل صعوبات متنوعة من خلال تحديد مساحات محددة 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 وكذلك التكرار لضربة خلال الوحدات التدريبية ، مما أدى إلى حصول الفارق المعنوي لصالح الاختبار البعدي وحصول التطور في الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة . ومهارة ضربة الإسقاط من خلال تفاصيل الجدول (5) والذي يظهر وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي والذي يعزو الباحثون سبب ذلك إلى التمرينات المستخدمة في الأداء الفني لمهارة ضربة الإسقاط باستخدام وسائل صعوبات متنوعة وتحديد مساحات محددة لإسقاط الريشة داخلها خلال الأداء والتكرار الذي يعطي حالة للتطبع على الأداء وتحقيق الثبات، والتمرينات المعدة للمهارة خلال الوحدات التدريبية والتأكيد المستمر على الدور الذي يلعبه الرسغ للذراع الضاربة في تحقيق الدقة والنجاح للأداء الفني للمهارة من أجل التنفيذ الناجح للمهارة والتوجيه الصحيح لمكان سقوط الريشة ، وكذلك الاستمرارية في التدريب وعدم الانقطاع عن الوحدات التدريبية والجانب البدني (القدرات البدنية) الذي أعطى القوة والسرعة في الأداء التي ساهمت بشكل فاعل لتحسن الأداء وفق ظروف متنوعة . وكذلك تم استخدام أسلوب تحديد الخطأ في الأداء للمهارة والتصحيح كأسلوب لزيادة خبرات اللاعبين مع بعضهم البعض رغم إمكانياتهم البسيطة. أن سرعة الحركة هي نتيجة القوة المتفجرة السريعة وتستخدم كوظيفة أساسية في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على السرعة الانتقالية والحركية والخفة وتغيير الاتجاه الذي يعمل على التوقف الانفجاري " <sup>1</sup>، ويرى الباحثون أن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والضربة الساحة بالريشة الطائرة ، وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية. ويذكر ( بولوك Pollock 1990 ) " إن القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي " <sup>2</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- استخدام تمارين القوة الارتدادية المائية ساهمت في تطور القدرات البدنية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- أن اختيار تمارين القوة الارتدادية المائية لتطوير القدرات البدنية كانت متلائمة مع العضلات العاملة لمهارات الريشة الطائرة مما سبب الأثر الفعال في تطوير أدائها.

### 5-2 التوصيات :

<sup>1</sup> Steven, Scott Plisk, *Training For Speed, Agility And Quickens*, Human Kentics, 2000. p233.

<sup>2</sup> Pollock, M. L And Wilmore J. H ; *Exercise In Health And Disease* , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990, p69.

- 1- ضرورة التأكيد على استخدام تمارين القوة الارتدادية المائبة للإسهام في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة. وينسب مختلفة .
- 2- اختيار تمارين القوة الارتدادية المائبة بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي وتبسيط القوة والعضلات العاملة لتلك المهارات الخاصة بالريشة الطائرة.
- 3- إجراء محاولات لاستخدام تمارين القوة الارتدادية المائبة على المهارات الأخرى والتي تلائم مستوى وقابليات اللاعبين وحسب فئاتهم.
- 4- التنوع في استخدام القوة الارتدادية المائبة وحسب تكرارات وشدد مختلفة .

#### المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- بسطويس احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003 .
- محمد سامي ملحم: القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر، 2000 .
- مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر العربي، 1999 .
- Steven, Scott Plisk, Training For Speed, Agility And Quickens, Human Kentics, 2000.
- Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990.

#### نماذج بعض التمرينات المستخدمة بالبحث

##### مجموعة تمارين مقترحة للقوة الإرتدادية للذراعين بالماء:

ملاحظة : يجب أن يكون إرتفاع الماء بمستوى وسط الجسم في المسبح.

- 1- بإستخدام وزن الجسم فقط , تمرين الدفع بالإرتقاء المتبادل بالرجلين للأمام مع مرجحة الذراعين المتبادلة والمعاكسة للرجلين , والتركيز على دفع الرجلين القوي للأرض مع رفع الركبتين إلى أعلى سطح الماء والتقدم بكل خطوة لقطع عرض المسبح أي تطبيق التمرين 20م × 3 مرات الراحة 2 د .
- 2- بإستخدام وزن الجسم فقط , تمرين الركض بالقفز للأمام مع مرجحة الذراعين المعاكسة للرجلين , والتركيز على قوة الدفع الإرتدادي للأرض مع سرعة رفع ركلة الرجل الأمامية أعلى من سطح الماء والتقدم بكل خطوة لقطع عرض المسبح أي تطبيق التمرين 20م × 3 مرات الراحة 2 د .
- 3- بإستخدام وزن الجسم فقط , تمرين الحجل القوي للأمام والأعلى بالرجل اليمنى 10م ثم التبديل بالرجل اليسرى 10م وتكرارها 3 مرات براحة 2 د .
- 4- بإستخدام وزن الجسم فقط , تمرين القفز للأعلى بالمكان من نصف إنثناء بالركبتين بالتركيز على الإرتداد القوي من الأرض ومرجحة الذراعين المصاحبة والمزدوجة لكل قفزة على أن تكون القفزات عالية كفاية لتظهر الركبتين أعلى سطح الماء في كل مرة , 10 × 3 مرات الراحة 2 د .
- 5- بإستخدام وزن الجسم فقط , تمرين القفز للأعلى وللأمام أي التقدم بعد كل قفزة مع محاولة سحب الركبتين عالياً فوق مستوى سطح الماء في كل قفزة والتركيز على قوة الدفع الإرتدادي للرجلين فوق سطح الأرض ومرجحة الذراعين المزدوجة

بكل قفزة وتكرار التمرين  $5 \times 3$  مرات الراحة 3 د .

مجموعة تمارين مقترحة للقوة الإرتدادية للذراعين بالماء:

- 1- تمرين دفع الكرة للزميل بالإسلوب الإرتدادي السريع بالذراعين سوية , أي بعد أن يقف كل لاعبين وجهاً لوجه وبمسافة 5م بينهما أولاً , يرمي الأول الكرة إلى زميله التي سوف يستقبل بذراعين ممدودتين ثم يحاول إستقبالها ثم دفعها مباشرة بأقصى قوة وسرعة ممكنة وبأقل إنثناء في المرفقين , ويتم تكرار التمرين  $5 \times 5$  مرات لكل واحد وهكذا .
- 2- تمرين دفع الكرة للزميل بالإسلوب الإرتدادي السريع بذراع واحدة فقط , أي بعد أن يقف كل لاعبين وجهاً لوجه وبمسافة 5م بينهما أولاً على أن تزداد المسافة بعد كل اسبوع قليلاً . يرمي الأول الكرة إلى زميله التي سوف يستقبلها بيد واحدة ممدودة ثم يحاول دفعها مباشرة وبأقصى سرعة وقوة ممكنة وبأقل إنثناء بالمرفق , ويتم تكرار التمرين  $5 \times 3$  مرات لكل ذراع ولكل واحد من اللاعبين وتنفيذ هذا التمرين بالتناوب.
- 3- تمرين رمي الكرة للزميل من الوقوف ورفع الذراعين عالياً لأجل إستقبالها باليدين سوية ثم محاولة رميها بسرعة وقوة بحركة مشابهة لمهارة رمية التماس بكرة القدم , على أن تبلغ المسافة بين اللاعبين 5م بالبداية ثم زيادتها تدريجياً كل إسبوع وتكرار التمرين  $10 \times 3$  مرات.
- 4- يمكن إجراء تمرين الرمي من الوقوف بيد واحدة فقط باستخدام كرات طبية أخف وزناً أي 2-3 كغم , وتنفيذ حركات مشابهة لمهارة الإرسال أو الضرب الساحق بالريشة الطائرة وبالإسلوب الإرتدادي والإنفجاري القصوي .