

تأثير تمارين السرعة الخاصة في تطوير مهارة الضربة المدفوعة الامامية والخلفية للاعب الريشة الطائرة المتقدمين

الباحثان

عباس جاسم رسن

أ. د ماجد عزيز لفتة

ملخص البحث:

هدفت الرسالة الى اعداد تمارين خاصة للسرعة ومعرفة تأثير هذه التمارين على تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة، وعلى ضوء الاهداف افترض الباحث بفاعلية التمارين الخاصة للسرعة لاعبي منتخب الريشة الطائرة في محافظة ميسان. فضلاً عن ان التمارين الخاصة للسرعة تؤثر المهارات الاساسية للاعبي.

اما منهج البحث واجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين لملاءمتها لطبيعة الدراسة، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبعد الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) الاصدار (١٨) للحصول على النتائج النهائية التي قام الباحث بعرضها بجداول وتحليلها ومناقشتها، وتوصل الباحث على ضوء النتائج النهائية الى اهم الاستنتاجات الاتية:- اسهمت التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث بتقليل الجهد المبذول والوقت المستنفذ من قبل اللاعب والمدرّب في تطوير المهارات قيد الدراسة. وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى اهم التوصيات الاتية:- التركيز على تمارين السرعة الحركية في الوحدات التدريبية للمدربين.

The effect of special speed exercises in developing the skill of the front
and rear kick of advanced badminton players

Abbas Jassim Rassin

BRF: Majed Aziz gesture

The problem of this study came in the lack of scientific research that dealt with the subjects of speed, especially with the skill of the blow paid front and back as the researchers crystallized into this phenomenon and crystallized their problem by answering the following question:

-Can special speed exercises offer a new training vision that will contribute to the development of the front-end and rear-wheel drive. The study aimed to identify the impact of special speed exercises in developing the skill of the front and back forward strike on Maysan team players in the badminton. The researchers concluded that the special speed exercises led to the development of the accuracy of the skills of strikes used in the research group, that the special speed exercises similar to the motor track with the motor track of the skill develops the technical performance of those skills. The recommendations were: Putting the results of the researchers at the clubs and different teams to take advantage of in the training process. Conduct studies and research similar to different age groups with the addition of different variables or skills in order to deliver players to the best levels. Confirm that speed exercises are similar in their kinetic trajectory with the skills track because of their impact on skill level development.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة البحث وأهميته:

لا شك إن المجال الرياضي هو أحد المجالات التي تعكس تقدم وتطور دول العالم ، فقد أسهمت علوم كثيرة فيه ، فضلاً عن الدراسات والبحوث المتعددة التي تجري دائماً من أجل الوصول بالرياضي إلى الانجاز العالي لذا تعد الرياضة أحد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية للإنسان التي يكون جوهرها المنافسة لقياس قدرات الفرد المشارك في الممارسات الرياضية ، ومن ثم إعطائها أفضل النتائج معتمدة بذلك على ما يمتلكه الفرد من طاقات بدنية ، فضلاً عن اعتمادها على الخطط وطرائق اللعب فالرياضة تعتمد على القدرات والقابليات والإمكانات البدنية والحركية التي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الإنساني بشكل أساس ، وإن التقدم الحاصل في العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي يتطلب منا إعادة النظر في رسم الطرائق والأساليب العلمية الصحيحة لإعداد المناهج التدريبية للوصول إلى مستويات رياضية متميزة.

أما علم التدريب الرياضي فقد اهتم بدراسة كيفية التأثير على أجهزة الجسم الداخلية مما يؤثر ايجابياً في تطوير الصفات البدنية (القوة ، السرعة ، المرونة ، ... الخ).

وتعد صفة السرعة بأشكالها المختلفة واحدة من أهم متطلبات لاعبي الريشة الطائرة وذلك لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، إذ تتميز لعبة الريشة الطائرة بالسرعة في أداء المهارات والحركات والانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وهذا يتطلب من اللاعبين سرعة عالية في أداء تلك الواجبات على أكمل وجه.

ومن الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي الوصول بالرياضي لأعلى مستوى ، وذلك من خلال بناء المتطلبات المهارية والبدنية، وتحسينها إذ تعد المتطلبات البدنية المهارية إحدى أهم الركائز الأساسية التي تساهم في تحقيق المستوى الرياضي العالي في الألعاب الرياضية، لذا أصبح لزاماً علينا أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو الريشة الطائرة من قدرات كما أنه لا يمكن تحديد مستوى التدريب الرياضي من دون الاستعانة بالاختبارات المهارية المستخدمة في اللعبة.

اذ تعد لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية المعتمدة أولمبياً ، والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات بدنية خاصة وأداء فني دقيق ، وبما أنها اللعبة المحببة بين أغلب شعوب العالم وذلك لسهولة تعلمها ولأنها تبعث روح المحبة والمتعة ، كما أنها لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأي لعبة رياضية أخرى ، مثل الأداء البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، فهي تتميز باختلاف الجهد من لحظة إلى أخرى ، مما يجعل العناصر البدنية الأساسية ، (المطاولة ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) تشكل أحد الأعمدة الرئيسة لإنجاز الواجبات الحركية . ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين السرعة الخاصة في تطوير مستوى المهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة ومن ثم إفادة الكوادر التدريبية من تلك الدراسة وإضافة مهمة للمكتبة العلمية في الكلية.

٢-١ مشكلة البحث:

دأب العلماء والباحثين الى الخوض دائماً في كل ما هو جديد خدمة للإنجاز الأمثل في مجال الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام وفي أطار فعالية الريشة الطائرة بشكل خاص وبالنظر لقلّة المعلومات المتوفرة او عدم حداثة والتي تسعى للارتقاء بمستوى هذه اللعبة. ويرى الباحث انه لا يوجد برنامج تدريبي متكامل لدرجة التوقف عن البحث او أسلوب يغني عن باقي الاساليب والبرامج التدريبية، ولكنها خطوة يأمل منها الباحث تحقيق نتيجة مرجوة في هذا المجال عن طريق تمارين السرعة الخاصة في تطوير بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين الريشة الطائرة سيتم تطبيقها على لاعبي منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة ، وهل لهذه التمارين تأثير على تطوير تلك القابليات الحركية . واختصاراً للوقت وتحقيق الأهداف المرجوة بوقت قياسي يأمل تحقيقه من خلال إجراءات هذا البحث.

لذا ارتأى الباحث من خلال خبرته في مجال رياضة الريشة الطائرة كلاعب وحكم محلي الخوض في هذه الظاهرة وبلورة مشكلتها من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية: -

- هل يمكن ان تقدم تمارين السرعة الخاصة رؤية تدريبية جديدة تسهم في تطوير بعض المهارات الأساسية (الضربة المدفوعة الامامية والخلفية) للاعبين الريشة الطائرة بشكل أمثل.
- ما هو مستوى التغيرات التي يمكن ان تحصل في الجوانب المهارية (المهارة المدفوعة الامامية والخلفية) لدى أفراد عينة البحث بفعل تأثير التمارين.

٣-١ اهداف البحث:

- ١- اعداد تمارين السرعة الخاصة في تطوير مهارة الضربة المدفوعة الامامية على لاعبي منتخب محافظة ميسان في الريشة الطائرة.
- ٢- التعرف على تأثير تمارين السرعة الخاصة في تطوير مهارة الضربة المدفوعة الامامية والضربة المدفوعة الخلفية على لاعبي منتخب محافظة ميسان في الريشة الطائرة.

٤-١ فرضا البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح المجموعة التجريبيّة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

يعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة من الخطوات المهمة التي يعتمد عليها نجاح البحث، لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

"هو الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه".^(١) إذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وكذلك تم اختيار العينة بنفس الطريقة وذلك تحقيقاً للأهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها، إذ كانت عينة البحث لاعبوا (منتخب محافظة ميسان بالريشة الطائرة) والبالغ عددهم (١٣) لاعباً ولهم خبرة سابقة في هذه الرياضة وهم بذلك يمثلون مجتمع الأصل (١٠٠٪) وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وبواقع خمسة لاعبين لكل مجموعة إذ تم استبعاد (٣) لاعبين لأجراء التجارب الاستطلاعية. "يختار الباحث العينة العمدية أو القصديّة عندما يكون في حاجة إلى معلومات معينة فيقوم باختيار عينته بما يحقق له غرضه".^(٢)

١-٢-٢ تجانس ومواصفات عينة البحث:

من أجل تجنب المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في نتائج البحث، فقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة للتأكد من تجانسها والتي يمكن أن تؤثر في التجربة لكي يتم ضبط هذه العوامل والجدول (١) يبين تجانس عينة البحث. إذ تم استخدام معامل الالتواء البسيط في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني- العمر التدريبي) وتبين أن معامل الالتواء محصور بين (٠.٢٢٢-٠.٧٢٧) وهذا يدل على تجانس عينة الدراسة.

(١) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ٣١٠.

(٢) خير الدين علي أحمد، دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١٠٧.

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، والكتلة ، العمر الزمني ، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	175.546	175.000	3.174	٠.٥١٦
الكتلة	كغم	76.364	76.000	4.925	٠.٢٢٢
العمر الزمني	سنة	26.273	26.000	1.272	٠.٦٤٤
العمر التدريبي	سنة	9.182	9.000	0.751	٠.٧٢٧

٢-٢-٢ تكافؤ عينة البحث:-

من أجل ان يتجنب الباحث العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، ولغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعتي البحث قبلياً، وعلى النحو المبين الموضح في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين المعاملات الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الضربة المدفوعة الامامية	الدرجة	٢٩.٨٠٠	١.٠٩٥	٢٨.٧٠٠	٠.٦٤٨	١.٩٣٣	٠.٠٨٩	غير دال
الضربة المدفوعة الخلفية	الدرجة	٢٤.٩٠٠	١.٤٣٢	٢٥.٠٤٠	٠.٦١١	٠.٢٠١	٠.٨٤٦	غير دال

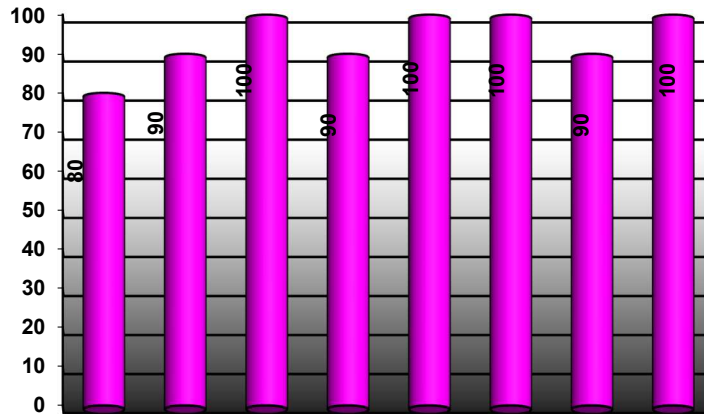
درجة الحرية (ن-٢) (١٠-٢=٨)، دال تحت مستوى الدلالة (٠.٠٥)

٢-٢-٣ اجراءات البحث الميدانية:

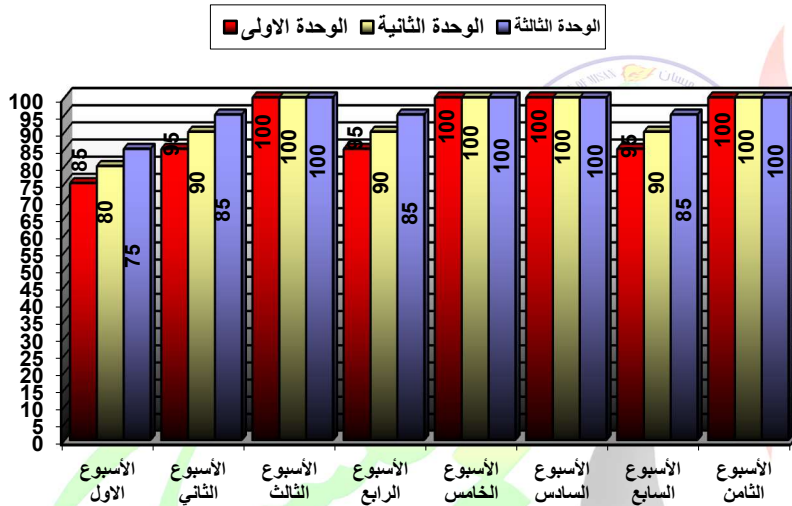
تم إعداد تمارين البرنامج التدريبي من قبل الباحث بالاستناد على بعض القابليات الحركية والمهارات الأساسية بالريشة الطائرة، والتي حصل عليها الباحث من رأي السيد المشرف فضلاً عن الرجوع الى المراجع والمصادر العربية والأجنبية والتي في ضوءها قام الباحث بصياغة التمارين الخاصة للبرنامج التدريبي للمهارات والقابليات سابقة الذكر وتوضيحاً للتمارين الخاصة في البرنامج التدريبي فإنها تتدرج فيما يأتي:-

- ١- تم إجراء أول وحدة تدريبية بتاريخ ٢٠١٩/٢/٦ بعد الاختبارات القبليّة بثلاثة أيام وأخر وحدة تدريبية يوم ٢٠١٩/٤/١.
- ٢- قام الباحث بإعداد التمارين الخاصة للسرعة الحركية وفق متطلبات واحتياجات المهارات المستخدمة قيد الدراسة.

- ٣- إن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (١٢٠/دقيقة) للوحدة التدريبية إي (٢ ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (٦ ساعة) أي (٣٦٠ دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (٨ أسابيع) هو (٢٨٨٠/دقيقة) أي (٤٨ ساعة) مقسمة حسب الجدول المعد من قبل المدرب.
- ٤- استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (٨ أسابيع) وبمعدل (٣/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء). زمن كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين (٣٦-٣١/دقيقة) ومجموع الوحدات التدريبية خلال شهرين هي (٢٤/وحدة تدريبية) لتدريبات السرعة الحركية.
- ٥- إما الزمن الذي استخدمه الباحث في القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (٣١-٣٦/دقيقة) فقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت تمارين البرنامج التدريبي خاصة لأعداد السرعة الحركية للاعبين والتي تشابه في مساراتها المسارات الحركية للمهارات والقابليات التي هي قيد الدراسة. وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة.
- ٦- كان الباحث يعطي تمارينه الخاصة بعد انتهاء المدرب من إعطاء الإحماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومرور (٤٠) دقيقة من القسم الرئيسي لمنهاج المدرب. بعدها يقوم المدرب بفصل المجموعتين وإعطاء التمرينات الخاصة في بداية منتصف القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- ٧- كان الباحث مسئول فقط عن تطبيق تمريناته الخاصة المحددة بزمن (٣٦-٣١/دقيقة) فقط وليس مسؤولاً عن منهاج المدرب وكان المدرب مسؤولاً عن الإحماء والتمارين الخاصة به والقسم الختامي.
- ٨- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري لملاعتها مع مرحلة الإعداد الخاص والقابليات قيد الدراسة، وقام الباحث بالتدرج بالشدة التدريبية التي كانت نسبتها (١-٣) أي ثلاث وحدات بشدة عالية ووحدة تدريبية بشدة متوسطة، وذلك لملائمتها لهذه الفئة وقابليات اللاعبين مراعيًا بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وأخر وكانت فترات الراحة للاعبين تتراوح بين (٦٠-١٢٠) ثانية بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد المجموعة التجريبية والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد وذلك من خلال تقنين فترات الراحة بين تمرين وآخر.
- ٩- وضع الباحث برنامجه التدريبي وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله فترة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة (٧٥%) في الأسبوع الأول المكون من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (١٠٠%) مراعيًا بذلك التدرج بالبرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب وعدم الوصول للاعب إلى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للقوة العضلية، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية في الأسابيع ودخل الوحدات التدريبية كما في الشكل رقم (١). أما داخل الوحدات اليومية فقد كانت الشدة الجزية للتمرينات واحدة تتألف مع شدة الوحدة التدريبية كاملة.



شكل (١) مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي الأسبوعي للتمرينات الخاصة



شكل (2) مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة

١٠- أكد الباحث على التحرك السريع والمفاجئ في التدريب لملاءمته للمهارات التي تؤدي داخل الملعب أثناء اللعب. وينفس الوقت قام الباحث بوضع التكرارات لكل تمرين حسب قابليات اللاعبين على الأداء القصوي للتمرين واعتمد الباحث فيه على عدد التكرارات وقام الباحث بحساب التكرار القصوي عن طريق الزمن. بعد أن قام الباحث بإجراء اختبارات لأخذ قدرة اللاعبين القصوى على أداء التمارين وحصل على النتائج القصوى لكل لاعب قام بحساب الشدة التدريبية للتمرينات وذلك حسب القانون الآتي:-

$$\text{زمن الاداء} = \text{اقصى زمن} \times 100 / \text{الشدة المطلوبة} \dots (١)$$

١١- راعى الباحث في تنفيذ التمارين أن تعمل مجاميع عضلية معينة ثم ينتقل إلى مجموعة أخرى وذلك لإعطاء مدة كافية لاستعادة الاستشفاء للمجاميع التي عملت في البداية.

(١) جبار رحيمه الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب، الدوحة، مطابع قطر، ٢٠٠٧، ص ٢٦٤.

١٢- استخدم الباحث في التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي أشكال مختلفة من التمارين بوزن الجسم وبالأدوات وبدون أدوات لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج.

١٣- كما استخدم الباحث لحساب الشدة الكلية للوحدة التدريبية القانون الاتي:-

مستوى صعوبة الوحدة التدريبية = مجموع (الشدة الجزئية × التمارين) / مجموع حجم التمرينات...^(١)

٢-٤ المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات الضربة المدفوعة الامامية والضربة المدفوعة الخلفية .

الجدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الضربة المدفوعة الامامية	الدرجة	٢٩.٨٠٠	١.٠٩٥	٣٥.٤٠٠	١.١٤٠	٦.٨٩٣	٠.٠٠٠	دال
الضربة المدفوعة الخلفية	الدرجة	٢٤.٩٠٠	١.٤٣٢	٣٢.٤٤٠	١.١٢٦	٧.٨٥٤	٠.٠٠٠	دال

درجة الحرية (ن-١) (١-٥) (٤=١-٥) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)

من خلال الاطلاع على الجدول (١) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) ، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٢٩.٨٠٠) درجة ، وبانحراف معياري (١.٠٩٥) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٥.٤٠٠) درجة ، وبانحراف معياري (١.١٤٠).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٦.٨٩٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (٢٤.٩٠٠) درجة ، وبانحراف معياري (١.٤٣٢) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣٢.٤٤٠) درجة ، وبانحراف معياري (١.١٢٦).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (٧.٨٥٤) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .

(٢) منصور جميل العنكبي؛ المصدر السابق، ٢٠١٠، ص ٥٩.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية:

الجدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات المهارية

اسم الاختبار	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
			س	ع	س	ع			
الضربة المدفوعة الامامية	الدرجة	الدرجة	35.400	1.140	30.600	0.894	7.407	٠.٠٠	دال
الضربة المدفوعة الخلفية	الدرجة	الدرجة	32.440	1.126	28.460	1.248	5.294	٠.٠٠	دال

درجة الحرية (ن-٢) (١٠-٢=٨) ومستوى الدلالة (٠.٠٥)

من خلال عرض الجدول (٤) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) للمجموعة التجريبية قد بلغ (35.400) درجة، وبانحراف معياري بلغ (1.140)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (30.600) درجة، وبانحراف معياري (0.894).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.407) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي (32.440) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.126)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (28.460) درجة، وبانحراف معياري (1.248).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.294) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الامامية) بلغ المتوسط الحسابي (٢٤.٦٠٠) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0.548)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20.400) درجة، وبانحراف معياري (1.140).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.425) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٨) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في اختبار مهارة (الضربة المدفوعة الخلفية) بلغ المتوسط الحسابي (٢٢.٤٠٠) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0.548)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.200) درجة، وبانحراف معياري (0.447).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.119) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

اما في اختبار مهارة (ضربات اللعب على الشبكة) بلغ المتوسط الحسابي (23.200) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.789)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (16.200) درجة، وبانحراف معياري (1.095).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.462) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

٣-٣ مناقشة نتائج الاختبارات الضربة المدفوعة الامامية والضربة المدفوعة الخلفية بالريشة الطائرة

عند ملاحظة نتائج الجدول (٤) نرى ان هنالك فروق معنوية في المهارات قيد الدراسة لصالح الاختبارات البعيدة، وعند عرض نتائج الجداول الاحصائية سالف الذكر تبين لنا نتائج البحث بان المجموعة التجريبية التي استعملت (تمرينات السرعة الخاصة) تفوقت على المجموعة الضابطة التي استعملت المنهج المعتاد بمستوى الاداء في مهارات (الضربة المدفوعة الامامية، الضربة المدفوعة الخلفية)، وهذا ما يحقق فروض الدراسة.

ويعزو الباحثون هذا التطور نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي اعدّها الباحث مع كيفية تطبيقها وملاءمتها لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد اللاعبين على السيطرة على المهارات قيد الدراسة وتأديتها بالشكل المطلوب، كما أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وملاءمتها بمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال الوحدة التدريبية الواحدة وذكر أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من الاداء المهاري والحركي^(١).

أن استخدام تنوع الممارسة للأشكال المهارية وتنوع استخدام التمارين خلال الوحدة التدريبية آذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والسرعة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي المهارات بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء الاداء. وعزز ذلك (Magil and Weeks 1995) إذ ذكر أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين سوف تصبح لديهم

(١) – Schmidt A. & Wirsberg, Op cit. 2000. P. 21.

القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب لهذه الأشكال المهارية^(١).

ويود الباحث الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى مجموعة البحث التجريبية لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات الوحدات التدريبية و الشمولية التي تميزها بها من خلال إعطاء تمارين متنوعة للأشكال المهارية كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة المدروسة، كذلك تم تعريف اللاعبين بنوع المهارة وكيفية أدائها والهدف من استخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

علاوة على ذلك ويعزو الباحثون سبب تلك الفروق إلى تأثير التمرينات التي اعدّها الباحثون فضلاً عن استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب ، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب، فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحث التكرارات المناسبة للمواقف الخطئية المعدة من قبل الباحثون وفترات الراحة التي بينها اذ كان ذلك على اسس علمي ومقنن وهذا ما أكدّه (سعد محسن ، ٢٠٠٠) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بنيت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال التدريب المناسب وملاحظة الفروق الفردية ، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة^(٢) ، وهذا يتفق مع آراء عديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد يوسف وياسين صادق ، ١٩٦٩)^(٣) ، و (محمد حسن علاوي ، ٢٠٠٢) (٣) ، و (نادر عبد السلام ، ٢٠٠١) (٤) ، حيث يؤكدون ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري ولخططي للاعب.

علوم التربية البدنية

(١)-Schmidt and Wirsberg. Opcit. 2004. P. 267.

(٢) سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ ، ص ٩٨ .

(٣) محمد يوسف ، ياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٦٩ ، ص ١٨٨ .

(٤) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، مصر ، دار المعارف ، ٢٠٠٢ ، ص ١٧٠ .

(٥) نادر عبد السلام: تأثير الكون المثير على رد الفعل مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، العدد ٢ ، ٢٠٠١ ، ص ٣٠١ .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١٠-٥ الاستنتاجات:

- ١- تمارين السرعة الخاصة المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية بالريشة الطائرة .
- ١- ان استخدام تمارين السرعة الخاصة ادى الى تطوير المهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- ان تمارين السرعة الخاصة التي تتشابه في مسارها الحركي مع المسار الحركي للمهارة تعمل على تطوير الاداء الفني لتلك المهارات

٥-٢ التوصيات:

- ١- وضع النتائج التي توصل اليها الباحثون بمتناول الاندية والمنتخبات المختلفة للاستفادة منها في عملية التدريب.
- ٢- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة مع اضافة متغيرات او مهارات مختلفة بهدف اوصول اللاعبين الى افضل المستويات.
- ٣- تأكيد جعل تمارين السرعة تتشابه في مسارها الحركي مع مسار المهارات لما له من تأثير في تطوير مستوى المهارات.

المصادر العربية والاجنبية

- جبار رحيم الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب، الدوحة، مطابع قطر، ٢٠٠٧.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، مصر ، دار المعارف ، ٢٠٠٢.
- محمد يوسف ، ياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٦٩.
- منصور جميل العنكبي: التدريب الرياضي وفاق المستقبل، بغداد، مكتب الابتكار، ٢٠١٠.
- نادر عبد السلام: تأثير الكون المثير على رد الفعل «مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، العدد ٢٠٠١، ٢.
- ❖ Schmidt a.richard and craing a.wriberg ;motor learning and performance. Human knyics, 2000.p.232.Schmidt and Wirsberg. Opcit. 2004..