

# أثر تنمية مرونة العمود الفقري على أداء مهارة الضرب الساحق في الريشه الطائرة (للمبتدئين) م. م غادة محمود جاسم

## ١-التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تلعب التربية الرياضية دورا بارزا في حياة الشعوب أد تعتبر الاداة الفاعله في توجيه الانسان التوجيه الصحيح باعتبارها عنصرا اساسيا ومهما لتطوير المجتمع وكونها اداة حقيقه الافراد وتربيتهم من خلال تطوير قدراتهم الجسمانيه والفكرية للمشاركة الايجابيه في خدمة مجتمعهم لذلك قام الكثير من المهتمين بها المجال في تطوير هذا الجانب علمياً وعملياً وتنظيم أنشطته مستعينين بتجاربهم الشخصية واجتهاداتهم المبنية على اسس ونشاطات العلوم الحديثه. ولعبة الريشه الطائرة احدى الالعاب الفرديه التي شهدت تطورا كبيرا فهي لعبه ترفيهيه تحتاج الى المزيد من المهارات والفن والياقه البدنيه وغيرها من الصفات التي تساهم في تطوير وتكامل هذه العبه. فالياقه البدنيه للاعب الريشه الطائره تلعب دورا مهما في مقدرة اللاعب بالوصول الى مستوى رفيع في اللعبة<sup>(١)</sup>.

وتعد المرونة احد صفات الياقه البدنيه وبالتالي فهي احد العناصر المهمه التي يحتاج اليها لاعب الريشه الطائره لذا يجب تنميتها وتطويرها مع بقية العناصر الاخرى لانها تعطي للرياضي القدره على اداء المهارات الفنيه والخططيه فضلا عن اعتبارها عامل امان لوقاية العضلات والاربطة من الاصابه. ولقد اكد الكثير من العلماء والباحثين على ضرورة الاستمرار بتنمية عناصر المرونه

---

(١) امين الخولي: الريشه الطائره التاريخ. المهارات والخطط قواعد اللعب ،،. القاهره ط٣، دار الفكر العربي

والحفاظ على المستوى الذي يصل اليه اللاعب حتى في حالة الحصول عليها بالدرجه المطلوبه لان المرونه تختلف عن يقية الصفات الاخرى لامكانية فقدانها فيما لو تركت لفترة معينه بدون تدريب وبصوره عامه فان المرونه تقل بتقدم العمر لذا وجب تنميتها والمحافظة عليها حتى في اعمار متقدمه.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

تركزت مشكلة البحث بان هناك تناين في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق للريشه الطائره لدى طلاب المرحله الثانيه وتعزو الباحثه سبب ذلك الى وجود ضعف في مرونة العمود الفقري وهذا بدوره يمنع الطالب من تاديه المراحل الفنيه للمهاره وبالشكل المطلوب،فضلا عن عدم اعطاء القائمين على العمليه التعليميه والتدريبه الاهميه الكافيه لعنصر المرونه وكما نعلم فان تحسين مستوى الاداء مرتبط بمدى تنميه عناصر الياقه البدنيه مجتمعه.

#### ٣-١ أهداف البحث:

\* التعرف على مدى اثر المنهج التدريبي في تطوير مرونة العمود الفقري.  
\* التعرف على مدى اثر مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق بالريشه الطائره.

#### ٤-١ فروض البحث:

\* للمنهج التدريبي المستخدم اثر في تطوير مرونة العمود الفقري  
\* هناك فروق ذات دلالة احصائيه بين الاختبارات القبليه والبعديه بالنسبه للمجموعه التجريبيه.  
\* هناك فروق ذات دلالة احصائيه بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في الاختبارات البعديه.

#### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري :طلاب المرحله الثانيه في كلية التربيه الرياضيه -  
الجامعه المستنصريه

١-٥-٢ المجال الزمني: تم اجراء البحث  
للفترة ٢٢/١٠/٢٠٠٨ ولغاية ٢٢/١/٢٠٠٩  
١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية-الجامعة  
المستنصرية .

## ٢-١-١ مفهوم المرونة واهميتها .

يلعب عنصر المرونة دورا مهما في تحديد المستوى الرياضي في اغلب الفعاليات الرياضية والتي يتوقف عليها اداء معظم الحركات تقريبا كما وتعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية وتختلف متطلباتها من لعبه الى اخرى وبصوره خاصه تفرضها متطلبات النشاط الخاص بتلك اللعبة وقد اطلق بعض العلماء على عنصر المرونة مصطلح القابلية الحركية وتعني ((قدرة الفرد على القيام بحركات مختلفه لمفاصل الجسم المختلفه بسهولة والقدرة على اطالة عضلاته واربطته لمدى اوسع))<sup>(١)</sup>.

كما وتعرف ب ((قابلية الفرد على اداء مهارات حركية رياضية لاوسع مدى يمكن ان تصل اليه المفاصل العامه في الحركة وهي تعبر عن قدرة الفرد على الاداء الحركي لابعد مدى ممكن تسمح به حركة المفاصل))<sup>(٢)</sup>.

كما ويشير كثير من العلماء والمختصين على اهمية المرونة اد الافتقار اليها يؤدي الى<sup>(٣)</sup>:

- ١- عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب واتقان الاداء الحركي.
- ٢- سهولة اصابة الرياضي ببعض الاصابات المختلفه.
- ٣- صعوبة تنمية وتطوير المكونات البدنيه المختلفه.
- ٤- اجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق.

(١) اكرم زكي خطابه. موسوعة الكرة الطائرة الحديثه. ط١. عمان: دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٢٦٥.

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. اللياقه البدنيه ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ٧٤.

(٣) ساري احمد ونورما عبد الرزاق. اللياقه البدنيه والصحيه. ط١. عمان: دار وائل للنشر، ٢٠٠١، ص ٤٨.

## ٢-١-٢- تطوير المرونة:

ان تطوير عنصر المرونة يجب ان يكون ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل بحيث يتطابق مع متطلبات الحركة او مهاره وبدون صعوبه بالتكرار المطلوب، فمن المستحسن ان تعطي تمارينات المرونة يوميا، ويجب على الرياضي الاستمرار عليها حتى بعد حصوله على اعلى درجاتها لانها صفة مكتسبة اكثر منها موروثه وعند الانقطاع عن تدريباتها لفتره معينه يؤدي الى فقدانها وبعكسها فان الاستمرار في تدريباتها يؤدي الى مرونة نموذجية. لذا فعند تنمية المرونة فاننا لانستطيع تغير بنية المفاصل بقدر تحسين مدى حركة المفصل خدمة للاداء الحركي وعليه يمكن تطوير المرونة من خلال مبدئين هامين هما<sup>(١)</sup>:

١- خصوصية المرونة: اذا ترتبط المرونة بمدى قابلية العضلات والانسجه الضامه حول المفصل المعين للأطاله والمد، اذ تختلف هذه الخاصيه من مفصل لآخر حسب طبيعة تركيب المفصل والحاله التدريبية<sup>(٢)</sup>.

٢- الحمل المتزايد: ويقصد به الزيادة الكمية في كمية العمل الحركي والانتظام فيه لان قلة النشاط والحركة يؤديان الى فقدان العضلات والانسجه الضامه لمطاطيتها<sup>(٣)</sup>.

## ٢-١-٣- العوامل المؤثر في المرونة:-

١-العمر الزمني

٢-نوع الجنس

٣-التعب البدني والذهني

٤- التوقيت

٥-الاحماء ودرجة الحرارة

(١) محمد نصر الدين رضوان واحمد متولي منصور. ٩٩٠ تمرينا للقوه العضليه والمرونة الحركيه لجميع

الانشطه الرياضيه. ط١. القاهرة . مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩، ص ٥١.

(٢) ناريمان محمد علي الحطيب وآخرون . الإطاله العضليه. ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٢٠.

(٣) محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور. مصدر سبق ذكره. ص ٥١.

٦- طبيعة العظام الداخلة في تركيب المفصل

٧- كمية الكتل الحمية المحيطة بالمفصل

٨- مدى مطاطية (مطاوعة) الاربطة والاورتار وانسجة الجلد والعضلات التي تغطي المفصل.

## ٢-٢- الدراسات المشابهة :

دراسة طالب فيصل عبد الحسين<sup>(١)</sup>:

العنوان: تأثير برنامج تدريبي لتنمية المرونة في انجاز ركض (١٠م) موانع للمبتدئين.

استهدفت الدراسة الى وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لعينه من طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية الرياضية وتم تطبيقه ضمن مفردات الدرس على المجموعة التجريبية وتم اجراء اختبارات لقياس المرونة وانجاز (١٠م) موانع مما جعل الباحث يوصي بالتركيز على تطوير صفة المرونة لتأثيرها المباشر في الانجاز.

## - منهج البحث واجراءاته الميدانية

### ١-٣- منهج البحث

ان طبيعة المشكله المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على البيانات الدقيقة لذا استخدمت الباحثه المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين عشوائية الاختبار لملائمة طبيعة المشكله المراد حلها.

### ٢-٣ عينة البحث

اجري البحث على عينه من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٣٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعه، ثم قسموا الى مجموعتين متساويتين تجريبيه وضابطه وعليه فقد بلغ عدد كل مجموعه (١٥) طالب من اجل ان تكون العينه متجانسه ومتكافئه تم استخدام اختبار (ت) لايجاد مغنوية الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فضلاً عن ضبط المتغيرات الاخرى وهي (الطول-الوزن-العمر) كما مبين بالجدول رقم (١).

---

(١) طالب فيصل عبد الحسين .تأثير برنامج تدريبي لتنمية المرونة في انجاز ركض (١٠م) موانع للمبتدئين. التربية الرياضية، مجله علميه دوريه، بحوث المؤتمر العلمي العاشر، م٧، ج١، ع١، بغداد. دار الكتاب للطباعة والنشر ، شباط، ١٩٨٩، ص ٢٣٤ - ص ٢٤٢ .

جدول (١)  
يبين تجانس وتكافؤ العينة

| المعالجة<br>الاحصائية         | المتغيرات | التجربه<br>س | التجربه<br>ع -+ | الضابطه<br>س | الضابطه<br>ع -+ | قيمة<br>ت<br>المحسوبه | قيمة<br>ت<br>الجدوليه | الدلالة<br>الاحصائية |
|-------------------------------|-----------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| الطول                         | ١٧٢,٦     | ٦,١٢         | ١٧٥,٥           | ٨,٤٩         | ١,١٤            | عشوائي                |                       |                      |
| الوزن                         | ٦٦,٩٤     | ٧,٩١         | ٦٨,١٦           | ٨,٥٠         | ٠,٤٣            | ٢,٠٤                  | عشوائي                |                      |
| العمر                         | ٢٢,٣٧     | ١,١١٤        | ٢٢,٠٨           | ١,٠٠٧        | ٠,٧٨            | عشوائي                |                       |                      |
| اختبار مرونة العمود<br>الفقري | ١٥,٢      | ٢,٣          | ١٤,٩            | ٢,١          | ٠,٣٦            | عشوائي                |                       |                      |
| اختبار الضرب<br>الساحق        | ٥٣,٢      | ١٥,٧         | ٥٤,٩٣           | ١٦,٢٨        | ٠,٢٩            | عشوائي                |                       |                      |

تحت درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

### ٣-٣ أدوات البحث:

لقد استخدمت الباحثه الادوات التاليه:

\*مقعد لقياس العمود الفقري .

\*الاختبارات والقياس.

\*استمارة التسجيل وتفرع البيانات.

\*المصادر الغربيه والاجنبيه.

\*شريط قياسي معدني.

\* ٢ عبوه ريشه طائره.

\*مضارب كرة الريشه الطائره .

\*ميزان لقياس الوزن .

\*ملعب للريشه الطائره قانوني مع كافة المستلزمات.

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة:

#### ٣-٤-١ اختبار الثني الامامي للجذع<sup>(١)</sup>:

يستخدم هذا الاختبار لقياس مرونة الثني الامامي للعمود الفقري ،اذ يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني جذعه للامام والاسفل بحيث يدفع المؤشر باطراف اصابعه الى ابعد مسافه ممكنه ،على ان يثبت عند مسافه يصل لها لمدة ثانيتين.

#### ٣-٤-٢ دقة الضرب الساحق:-

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الضرب الساحق .

مواصفات الاداء:-

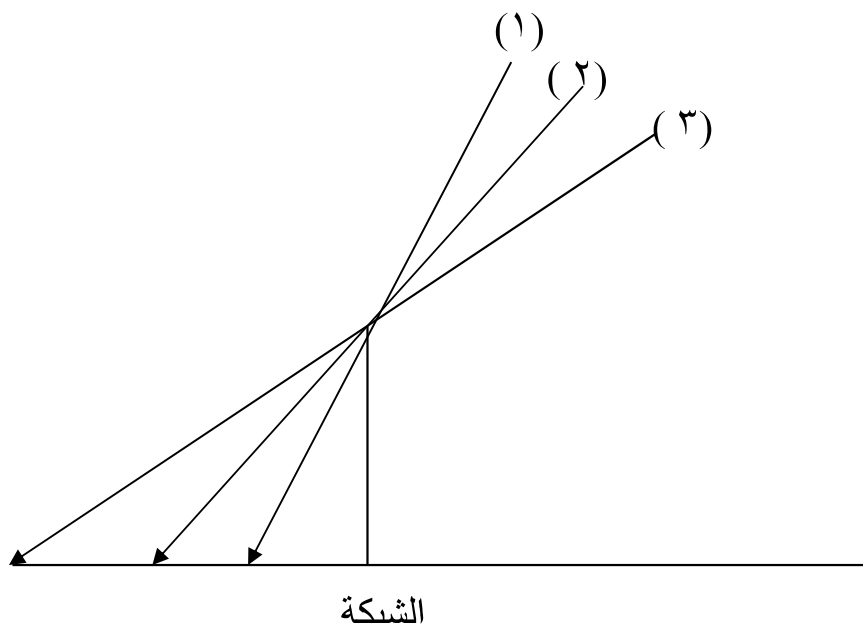
يقف اللاعب في المكان المحدد من قبل المدرس حيث يتم الضرب على مسافة قدم امام الراس، حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده .وباستخدام رأس المضرب يتم ضرب الريشه بحركه سريعه وخاطفه ومتفجره،وبنفس حركه المتابعه التي تتم في التخليص. كما يجب ان يكون مسار الريشه منخفض او تكاد تمر من فوق الشبكه كما ينبغي ان تسقط في ملعب المنافس بزاويه حاده كلما امكن ذلك وعلى بعد ستة اقدام -تقريبا من خط الارسال المنخفض .

---

(١) امين اشور الخولي: مصدر سبق ذكره، ص ٨١ - ص ٨٣

### التسجيل -

- (٤) نقاط لكل ضربه ساحقه صحيحه تسقط قيها الريشه في المركز رقم (١)  
(٣) نقاط لكل ضربه ساحقه تسقط فيها الريشه في المركز رقم (٢).  
(٢) نقطتان لكل ضربه ساحقه تسقط فيها من المركز رقم (٣)



الشكل (١) اختبار دقة الضرب الساحق الافضل بالترتيب ١ ثم ٢ ثم ٣

### ٥-٣ التجربة الاستطلاعيه:

اجرت الباحثة تجربه استطلاعيه على (٥) طلاب في مجتمع البحث ومن غير افراد افراد العينه وكان الغرض من اجراء تجربه هو:

- ١- معرفة الزمن المستغرق للاختبارات.
- ٢- مدى تفهم العينه للاختبارات.
- ٣- معرفة الصعوبات الناتجه اثناء اجراء الاختبارات.

### ٦-٣ اجراءات البحث:-

بعد تجانس وتكافؤ العينه قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبليه لعينه البحث التجريبيه والضابطه في القاعه الداخليه لمعب الريشه الطائره في كلية التربيه

الرياضيه ،وبعد ذلك تم تطبيق المنهج التدريبي الخاص بمرونة العمود الفقري على المجموعه التجريبيه ،ولقد استمر المنهج لمدة (٨) اسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع اذ بلغ عدد الوحدات (١٦) وحده وكان زمن الوحده لواحده (١٥)دقيقه. وبعد تنفيذ المنهج قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه لمعرفة مدى التقدم الحاصل لها.

#### ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه:

يبين الجدول رقم (٢) نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه اذ اظهرت النتائج بأن قيمة (ت) المحتسبه لآختبار مرونة العمود الفقري بلغت (٢,٤٧) في حين بلغت قيمت (ت) الحيويه (٢,١٤) وبدرجة حريه (١٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبه لاختبار مهارات الضرب الساحق فقد كانت قيمة (ت) المحتسبه (٥,٧٠) في حين بلغت قيمة (ت) الجدوليه (٢,١٤) بدرجة حريه (١٤) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ومن خلالا لك يتبين بأن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

الجدول رقم (٢) يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه

#### التجريبيه

| المعالجه<br>الاحصائيه         | المتغيرات | القبلي<br>س | القبلي<br>ع-+ | البعدي<br>س | البعدي<br>ع-+ | فيمه<br>ت<br>المحتسبه | قيمه<br>ت<br>الجدو<br>ليه | الدلاله<br>الاحصائيه |
|-------------------------------|-----------|-------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------|---------------------------|----------------------|
| اختبار مرونة العمود<br>الفقري | ١٥,٢      | ٢,٣         | ١٩,٤          | ١,٣٥        | ٢,٤٧          | ٢,١٤                  | عشوائي                    |                      |
| اختبار الضرب الساحق           | ٥٣,٢      | ١٥,٧٠       | ٧٠            | ٦,٧         | ٥,٧٥          | ٢,١٤                  | عشوائي                    |                      |

تحت درجة حريه (١٤) ومستوى دلالة (٠,٥)

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا بأن هناك فروق معنوية في الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي. وهذا يدل على أن المنهج الموضوع والخاص بتنمية مرونة العمود الفقري قد أظهر تقدما وتطورا واضحا وبالتالي كان له التأثير الكبير في رفع مستوى مهارة الضرب الساحق وعليه فإن تنمية مرونة العمود الفقري تؤثر ايجابيا في تطوير مستوى المهارة الضرب الساحق وتعزو الباحثه سبب ذلك لان المرونة تعد احد القدرات البدنيه التي يحتاجها لاعب الريشه الطائره فضلا عن كونها تزيد من المدى الحركي للاعب وبالتالي تمكنه من تادية المهاره بالشكل الصحيح اذ ان زيادة اليافه البدنيه اضعفها تغير من نوعيه وكمية التكنيك<sup>(١)</sup>.

#### ٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات الخاصه بالمجموعه الضابطه.

يبين الجدول رقم (٣) نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه ،اذ اظهرت النتائج بان قيمة (ت) المحتسبه لاختبار مرونة العمود الفقري (١,٩٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبه لاختبار الضرب الساحق (١,٧٩) اما قيمة (ت) الجدوليه فقد بلغت (٢,١٤) بدرجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق عشوائيه بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مرونة العمود الفقري واختبار الضرب الساحق بالنسبه للمجموعه الضابطه.

#### الجدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه

| المعالجات<br>الاحصائية        | المتغير<br>ات | القبلي<br>س | القبلي<br>ع+ع | البعدي<br>س | البعدي<br>ع+ع | قيمة<br>ت<br>المحتسبه | قيمة<br>ت<br>الجدوليه | الدلاله<br>الاحصائيه |
|-------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| اختبار مرونة العمود<br>الفقري |               | ١٤,٩        | ٢,١           | ١٦,٨        | ٢,٥           | ١,٩٦                  | ٢,١٤                  | عشوائي               |
| اختبار الضرب<br>الساحق        |               | ٥٤,٩٣       | ١٦,٢<br>٨     | ٥٧,١<br>٣   | ٦٧,١٥         | ١,٧٩                  | ٢,١٤                  | عشوائي               |

تجت درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

(١) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي. اليافه البدنيه وطرق تحقيقها. بغداد: مطبعة التعليم

ومن خلال النتائج نلاحظ بان هناك فروق عشوائية في الاختبارات الخاصة بالمجموعه الضابطه والتي لم تخضع للمنهج الخاص بتنمية مرونة العمود الفقري ،وتعزو الباحثه سبب ذلك الى عدم اعطاء تمارين خاصه بمرونة العمود الفقري والتي تفيد لاعب الريشه الطائره وهذا بدوره ادى الى عدم تطور وتنمية المرونه لدى اللاعب والذي انعكس على مستوى مهارة الضرب الساحق.

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه. اظهرت النتائج الموجوده في الجدول رقم (٤) بان قيمة(ت) المحتسبه لاختبار مرونة العمود الفقري بلغت (٣,٤٣) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبه لاختبار الضرب لساحق (٢,٨٢) وبما ان القيمه المحتسبه هي اكبر من القيمه الجدوليه والباله (٢,٠٤) تحت درجة حريه (١٤) ومستوى دلالة(٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبيه والضابطه ولصالح المجموعه التجريبيه.

#### جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه

| المعالجه<br>الاحصائيه         | المتغير<br>ت | القبلي<br>س | القبلي<br>ع-+ | البعدي<br>س | البعدي<br>ع-+ | قيمة<br>ت<br>المحتسبه | قيمة<br>ت<br>الجدوليه | الدلاله<br>الاحصائيه |
|-------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| اختبار مرونة العمود<br>الفقري | ١٩,٤         | ١,٣٥        | ١٦,٨          | ٢,٥         | ٣,٤٣          | ٢,٠٤                  | معنوي                 |                      |
| اختبار الضرب<br>الساحق        | ٧٠           | ٦,٧٣        | ٥٧,١<br>٣     | ١٥,٦<br>٧   | ٢,٨٢          | ٢,٠٤                  | معنوي                 |                      |

تحت درجة حريه (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من خلال النتائج السابقه بان هناك تطورا واضحا عند افراد المجموعه التجريبيه في الاختبارات البعديه مقارنة بالمجموعه الضابطه وتعزو الباحثه ذلك الفرق الحاصل بين المجموعتين الى المنهج التدريبي الخاص بتنمية مرونة العمود الفقري والاي كان له الدور الكبير في تنمية مرونة العمود الفقري وبالتالي كان له التأثير الايجابي في تطوير مستوى مهارات الضرب الساحق. اذ يعتمد اداء الفرد على اداء مهارات الضرب الساحق وبشكل كبير جدا على المرونه والتي تمكنه من مجاراة متطلبات التعب وبما يجعله قادرا على حركه وبمستوى عالي وتنفيذ واجبه بشكل تام . وهذا يتفق مع رأي عقيل الكاتب في

ان ((الاعداد البدني هو احد مقومات النجاح في اداء النشاط الرياضي،وهو الخطوه الاولى لبداية تحقيق الانجاز العالي))<sup>(١)</sup>.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- ان للمنهج التدريبي اثر ايجابي في تنمية مرونة العمود الفقري .
- ٢- ان تنمية مرونة العمود الفقري اثر ايجابي في تطوير مستوى مهارات الضرب الساحق في الريشه الطائره.

#### ٥-٢ التوصيات:

- ١ - ضرورة تركيز القائمين على العمليه التعليميه والتدريبيه على تطوير صفة المرونه لتاثيرها المباشر في الاداء.
- ٢ - اجراء اختبارات دوريه في الاعداد البدني والمهاري للتعرف على مدى التقدم الحاصل لديهم.
- ٣ - اعطاء الوقت الكافي لتنمية المرونه لانها تلعب دورا اساسي في تطوير المستوى المهاري بالريشه الطائره.
- ٤ - ضرورة اجراء بحوث مشابهه لعنصر اخر من عناصر اللياقه البدنيه لمعرفة تاثيرها على مهارات الريشه الطائره.

---

(١) عقيل عبد الله الكاتب. الكره الطائره- التدريب- الخطط الجماعيه والياقه البدنيه.ج١،جامعة بغداد،١٩٨٨.ص١٧٦.

## المصادر:

١. اكرم زكي خطاييه. موسوعة الكره الطائرره الحديثه. ط١. عمان: دار الفكر، ١٩٩٦.
٢. امين انور الخولي. الريشه الطائره التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب. ط٣. القاهره. دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٣. ساري احمدونورما عبد الرزاق. الياقه البدنيه والصحيه. ط١. عمان: دار وائل للنشر، ٢٠٠١.
٤. طالب فيصل عبد الحسين. تاثير برنامج تدريبي مقترح لتميه المرونه في انجاز ركض (١١٠م) موانع للمبتدئين. التريبيه الرياضيه مجله علميه دوريه، بحوث المؤتمر العلمي العاشر، م٧، ج١، ع١، بغداد: دار الكتاب للطباعه والنشر، شباط، ١٩٩٨.
٥. عقيل عبد الله الكاتب. الكره الطائره - التدريب - الخطط الجماعيه والياقه البدنيه. ج١، جامعة بغداد، ١٩٨٨.
٦. قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي. الياقه البدنيه وطرق تحقيقها. بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
٧. كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين. الياقه البدنيه ومكوناتها. القاهره، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
٨. محمد صبحي حساتين وحدي عبد المنعم. الاسس العلميه لكرة الطائره وطرق القياس. ط١. القاهره: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
٩. محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي منصور. ٩٩٠ تمرين بالقوه العضليه والمرونه الحركيه لجميع الانشطه الرياضيه. ط١. القاهره، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
١٠. ناريمان محمد علي الخطيب وآخرون. الاطاله العضليه. ط١. القاهره، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
١١. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الاحصائيه واستخدامات الحاسوب في بحوث التريبيه الرياضيه. الموصل : دار الكتاب، ١٩٩٩.

## ملحق رقم (١)

يبين بعض التمارين التي تم اعطائها خلال الوحدات التدريبية

| الوحدات                 | التمارين                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الوحدة الاولى والثانية  | <p>* (الوقوف)ثني الجذع امام اسفل</p> <p>* (الجلوس الطويل)ثني الجذع امام اسفل-عدة مرات</p> <p>*جلوس طويل)ثني الجذع اماما اسفل والثبات في الوضع-يكرر.</p>                                                                                                       |
| الوحده الثالثه والرابعه | <p>* (جلوس مانع)ثني الجذع اماما اسفل- يكرر</p> <p>* (الرقود)ثني الجع امام اسفل.</p> <p>* (الرقود...الذراع جانبا)تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع لمس الذراع المقابله.</p>                                                                                        |
| الوحده الخامسه والسادسه | <p>* (الوقوف نصفا- الجانب مواجه للمانع-سند الرجل الحره)ثني الجذع خلفا لاقصى مدى.</p> <p>* (الوقوف نصفا- الجانب مواجه للمانع- سند الرجل الحره)ثني الجع امام اسفل لاقصى مدى.</p> <p>* (الوقف نصفا- مواجه للمانع- سند الرجل الحره) ثني الجذع اماما مع الضغط.</p> |