

تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو في تطوير مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة لفئة الناشئين

م.م. نعم رياض حسيب

niaam.r@cope.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

مستخلص البحث باللغة العربية

إن أهمية البحث تتجلى في ضرورة معرفة تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو ودوره في تنمية مهارتي الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية لناشئ الريشة الطائرة في العملية التدريبية اعتماداً على الأسس التي يجب أن يضعها كل مدرب بالحسبان في العملية التدريبية سواء في اختيار نوع التمرينات وأسلوب تنفيذه أو في التأثيرات الناتجة عن استخدام التمرينات المختلفة والتي من خلالها يمكن الوصول باللاعب للمستويات الرياضية العليا وتحقيق نتائج جيدة.

اما اهداف البحث التعرف على تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على مهارتي الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة لفئة الناشئين وكانت مشكلة البحث بعد الانتهاء من الموسم الرياضي يلجؤون الى الراحة السلبية وترك التدريب وبشكل نهائي مما يؤدي الى هبوط المستوى عن الفورمة التي وصل لها اللاعبون وعند العودة الى موسم اخر يعود اللاعب وهو فاقد مكونات الحمل التدريبي اي يحدث ارتداد في الحالة التدريبية وهذا يتطلب من المدرب واللاعبين الجهد الكثير لكي يتكيف من جديد ومن خلال اطلاع الباحثة على اغلب المباراة التي تقام بريضة الريشة الطائرة ومن خلال التقصي والبحث في اساليب التدريب من خلال مقابلاتها لاغلب مدربي الريشة الطائرة وجدت ان المرحلة الانتقالية مهمة وليس لها اهمية عند الغالبية العظمى من المدربين هذا مادعي الباحثة الى التفكير في وضع برنامج التدريب العرضي باستخدام تربيات التايبو لمعرفة تأثيرها على بعض المهارات والهجومية وتأمل الباحثة في ان تسهم هذه الدراسة في مساعدة المهتمين والباحثين في المجال للتعرف على تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية بالريشة الطائرة.

واستعملت الباحثة المنهج التجريبي اذ تم استخدام اسلوب المجموعة الواحدة القبلي والبعدي لملائمته مشكلة الدراسة ، وتحدد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين في لعبة الريشة الطائرة ، وكانت عينة البحث (١٠) لاعب ، ثم تم اجراء التجربة الرئيسة للحصول على نتائج الدراسة ومعالجتها احصائياً اذ استنتجت الباحثة ان استخدام التدريب العرضي باستخدام التايبو ساهمت بطريقة إيجابية في رفع المستوى المهاري . وعلى ضوء تلك الاستنتاجات توصي الباحثات بضرورة استخدام التدريب العرضي لما أثبتته نتائج في هذا البحث من وجود تأثير إيجابي لها على مستوى الأداء المهارات الهجومية لعينة البحث، وأهمية مراعاة الفروق في الخصائص البدنية بين اللاعبين.

Abstract

The Effect of Cross Training Using Taibo on Developing the Forehand Clear and Forehand Smash Skills among Junior Badminton Players

Asst. Lecturer: Naam Riyadh Haseeb

University of Baghdad – College of Physical Education and Sports Sciences for Women

The importance of the research lies in the necessity of understanding the impact of cross-training using Tae Bo and its role in developing some skills for young badminton players in the training process , based on the foundations that every coach must take into account in the training process whether in choosing the type of exercises and the method of implementing them , or in the effects resulting from the use of different exercises , through which the player can reach the highest athletic levels and achieve good results. The results. The research aims to identify the effect of cross-training using Tae Bo on some skill variables among badminton players under the age of 17. The problem of the research was that after the end of the sport season, players resort to negative rest and abandon training permanently, which leads to a drop in the player previous form. When returning season, the plyer returns without the components of the training load, meaning a regression in the training situation occurs. This requires a great effort form the coach and players to adapt again. Through. Through the researchers review of most of the matches held in badminton held in badminton and through investigation and research into training methods through her interviews with most badminton coaches, she found that the transitional phase is neglected and unimportant to the vast majority of coaches. This prompted the researcher to consider developing a cross-training program using Tae Bo training to determine its effect on some physical on some physical and skill variables. The researcher hopes that this study will contribute to helping those interested and researchers in the field to identify the effect of cross-training using Tae Bo on some physical and skill variables in badminton. The researcher used the experimental approach, as the pre -and post-test single-group method was used to suit the study problem. The research community was determined as the junior badminton players, and the research sample was (10) players. Then the main experiment was conducted to obtain the study result and process them statistically. The researcher concluded that the use of cross-training using Tae Bo contributed positively to raising the skill level. In light of these conclusion, the researchers recommended the necessity of using cross-training because the result of research have proven that it has a positive effect on the level of skill performance of the research sample, and the importance of taking into account the differences in physical characteristics among the players.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر التدريب الرياضي من اهم الركائز التي تساهم في الارتقاء بالقدرات البدنية والتي تؤدي دورا مؤثرا وحيويا ولها تأثير مباشرة في الكثير من المهارات الاساسية حيث يرتبط الارتقاء بالمستوى المهاري بمدى التقدم بمستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس .

وقد اتفقت اداء العديد من الباحثين والمختصين في ان اختيار نوع التدريب المناسب له دور كبير في الارتقاء في مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية ،فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي ويرجع التقدم والتطور الذي يلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاساً للتقدم التكنولوجي وذلك نتيجة لاستخدام الاساليب العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي .

ويتطلب من المدربين ان يكون التدريب متواصلا ومستمر دون انقطاع من اجل الوصول الى المستوى العالي اذ ان اي انقطاع في التدريب سيحدث تراجعاً في المستوى البدني والمهاري وهذا يؤثر شكل سلبي على النتائج والتدريبات الهوائية تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد ، وهي تتطلب كميات كبيرة من الاوكسجين وبالتالي تزداد كفاءة وقدره تحمل القلب والاعوية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب بفترة ممتدة من الوقت وتؤدي هذه التدريبات على انغام الموسيقى في عمل دائم لا يتوقف بالإضافة الى ذلك فإن هذه التدريبات تستهلك السرعات الحرارية بصورة اسرع وبمجهود اقل من انواع التدريبات الاخرى .

ويهدف التدريب الرياضي الى محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي الممارس فقد تحسن من الاداء في رياضة الريشة الطائرة لتطوير دراسة متطلبات الاداء وتصنيف العوامل المؤثرة فيه والحدود لرياضة الريشة الطائرة .

ان الفرق الرياضية وغالبيتها سواء كانت فردية ام فرقية مستويات عليا او مبتدئين وتكمن المشكلة بعد الانتهاء من الموسم الرياضي يلجؤون الى الراحة السلبية وترك التدريب وبشكل نهائي مما يؤدي الى هبوط المستوى عن الفورمة التي وصل لها اللاعبون وعند العودة الى موسم اخر يعود اللاعب وهو فاقد مكونات الحمل التدريبي اي يحدث ارتداد في الحالة التدريبية وهذا يتطلب من المدرب واللاعبين الجهد الكثير لكي يتكيف من جديد ومن خلال اطلاع الباحثة على اغلب المباراة التي تقام برياضة الريشة الطائرة ومن خلال التقصي والبحث في اساليب التدريب من خلال مقابلاتها لأغلب مدربي الريشة الطائرة وجدت ان المرحلة الانتقالية مهمة وليس لها اهمية عند الغالبية العظمى من المدربين هذا ما دعى الباحثة الى التفكير في وضع برنامج التدريب العرضي باستخدام تدريبات التايبو لمعرفة تأثيرها على مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية وتأمل الباحثة في ان تساهم هذه الدراسة في مساعدة المهتمين والباحثين في المجال للتعرف

على تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية بالريشة الطائرة.

٢-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريب العرضي باستخدام التايبو على مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

٣-١ فروض البحث

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري في رياضة الريشة الطائرة قيد البحث .

١-٤ المجال البشري

١-٤-١ المجال البشري : لاعبي الريشة الطائرة لفئة الناشئين لنادي الاثوري الرياضي.

١-٤-٢ المجال الزمني: من ٦/١١/٢٠١٨ - ٥/١٩/٢٠١٩

١-٤-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية والخارجية لملاعب الريشة الطائرة في ملعب النادي الاثوري والنادي الارمني.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج التجريبي اذ تم استخدام اسلوب المجموعة التجريبية الواحدة القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه، فالمنهج هو "الطريقة التي يتوصل بها الانسان الى كيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع لإدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو البديل الى اكتساب المعرفة الفنية"^(١)

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من مجموعة أندية بغداد الرياضية للريشة الطائرة البالغ عددهم ٥ اندية وهي نادي(الاثوري -الارمني - الحدود - الخطوط - السلام) والبالغ عدد لاعبي الاندية ٣٢ لاعب وتم اختيار نادي الاثوري الذين يمثلون عينة البحث والتي تتراوح اعمارهم من (١٤-١٧) سنة اذ يمثلون نسبة ٣١,٢٥% من مجتمع الكلي للبحث .

إذ تكونت عينة البحث من (١٠)لاعب وبلغ عدد نادي الاثوري (١٠)لاعبين اذ قام الباحثون باختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي .

(١) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤، ص ٥١

وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات الجسميّة (الطول_الوزن_العمر الزمني) لغرض التجانس والتي تعد مؤثرة في الاختبارات لابد من ضبطها ولهذا تم إجراء معالجة احصائية باستخدام معامل الالتواء وكما موضح في جدول(١) .

جدول(١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٥,٢	١٥	٠,٧٨٨	-٠,٤٠٧
الطول	سم	١٧٢,٥	١٧١,٥	٥,٩٤٨	-٠,١٧٠
الوزن	كغم	٦٩,٧	٦٥	١٠,١١١	١,٤٨٩

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة الانترنت .
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب
- استمارة تفريغ البيانات
- فريق العمل المساعد

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة إيقاف إلكترونية نوع (Sport Timer)
- ميزان طبي نوع (Ketecto) ، مقياس الطول ، شريط قياس.
- جهاز لا بتوب نوع (Hp).
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب (Beurer)
- مضارب ريش نوع (متوسطة السرعة) عدد(١٢).
- ملعب ريشة نظامي مع ملحقاته عدد.
- مثقلات لليد والقدم (٥٠٠ غم ، عدد١كغم ، ٢ كغم) عدد ١٠ .

- طباشير
- اشرطة لاصق بعرض ١٠ سم
- صندوق بارتفاع (٣٠-٤٠)سم
- كرة طبية (١) كغم

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد المهارات واختباراتها

تم تحديد والمهارات الخاصة بالريشة الطائرة لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المهارات فضلا عن رأي الخبراء.

٣-٤-١-١ اسم الاختبار:

اختبار مهارة ضربة الابعاد الامامية (١)

غرض الاختبار: - قياس دقة اداء مهارة ضربة الابعاد الامامية .

الأدوات المطلوبة: - مضارب، ريش طائرة ، استمارة معلومات ، طباشير ابيض ، شريط لاصق، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (٥).

تنفيذ الاختبار:-

مساحة ومكان تنفيذ الاختبار للمهارة حيث يتم تحديدها في الملعب بطباشير بيضاء او شريط لاصق .

بعد ان تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى للمختبرين (3) محاولات تجريبية.

اللاعب الذي يبدأ الاختبار(المختبر) يقف في مكان البدء الصحيح ويحدد له برسم دائرة في ساحته تبعد (120سم من خط الارسال) حيث تكون قدم اللاعب المختبر داخل الدائرة .

المدرّب يقذف الريشة عالياً قرب خط القاعدة لتصل الى اللاعب المختبر لكي يبدأ الاختبار.

اللاعب الذي يبدأ الاختبار يتحرك لضرب الريشة الى ما بعد الخط الى الهدف المطلوب موقع الاختبار للعب الريشة الى (المكان الصحيح) ويعود الى مركزه الاصلي.

كل لاعب يجب ان ينفذ خمساً من كرات الريشة الطائرة.

المختبر يجوز له رفض أي ضربة ضعيفة او غير صحيحة .

تسجيل الاداء:-

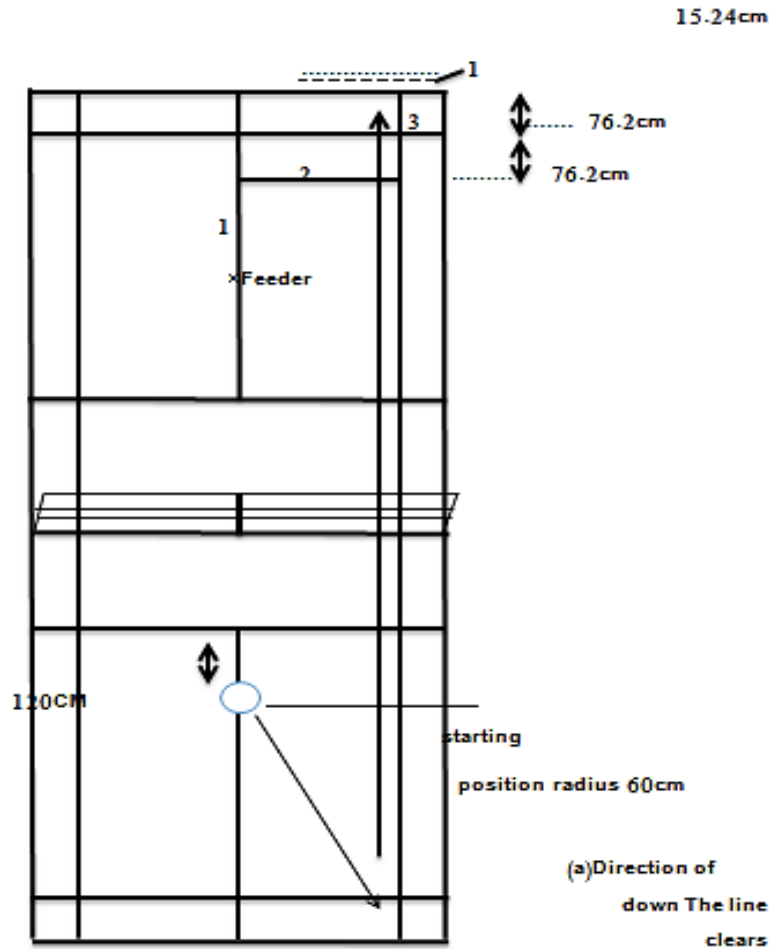
(١) مازن عبد الهادي احمد و مازن هادي كزار الطائي : الريشة الطائرة ، ط١، دار الكتب العلمية -بيروت، لبنان، ٢٠١٣، ص ١٢٨.

النقاط يجب ان تسجل في ورقة الاختبار.

النقاط سوف تكون مسجلة في ساحة الاختبار لكل منطقة محددة بنقاط (1,2,3) وكما تم شرحه في الاختبار والرقم (١) خارج الملعب تحتسب نقطة.

عدد المحاولات هي خمس محاولات والدرجة النهائية تصبح من (15) لان كل محاولة درجة من ثلاثة (1,2,3) هذا الفقرة تشمل جميع المحاولات .

الضربات الفاشلة التي تصطدم في الشبكة او تخرج خارج الساحة سوف تحسب ضربة ولكن لا تسجل نقاط لها.



شكل (1)

يوضح مخطط اختبار ضربة الأبعاد الإمامية

٣-٤-١-٢ اختبار الضربة الساحقة French & Stater Smash Test^(٢)

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة الساحقة الامامية .

الادوات المطلوبة:

مضارب ريشة.

ريشة طبيعية.

قوائم اضافية بارتفاع (٢١٣سم).

حبل مطاطي.

استمارة تسجيل البيانات.

معلب ريشة مخطط بتصميم الاختبار.

وصف الاداء: يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويمسك مضربه بقبضة امامية ويقوم برد الريشة المرسلة اليه على جهة يمين اللاعب (اللاعب الايمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة يضربها ساحقة قويه محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى بشرط ان 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 الاداء :

تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة .

إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل او سقطت خارج المنطقة المحددة تعطى صفرا .

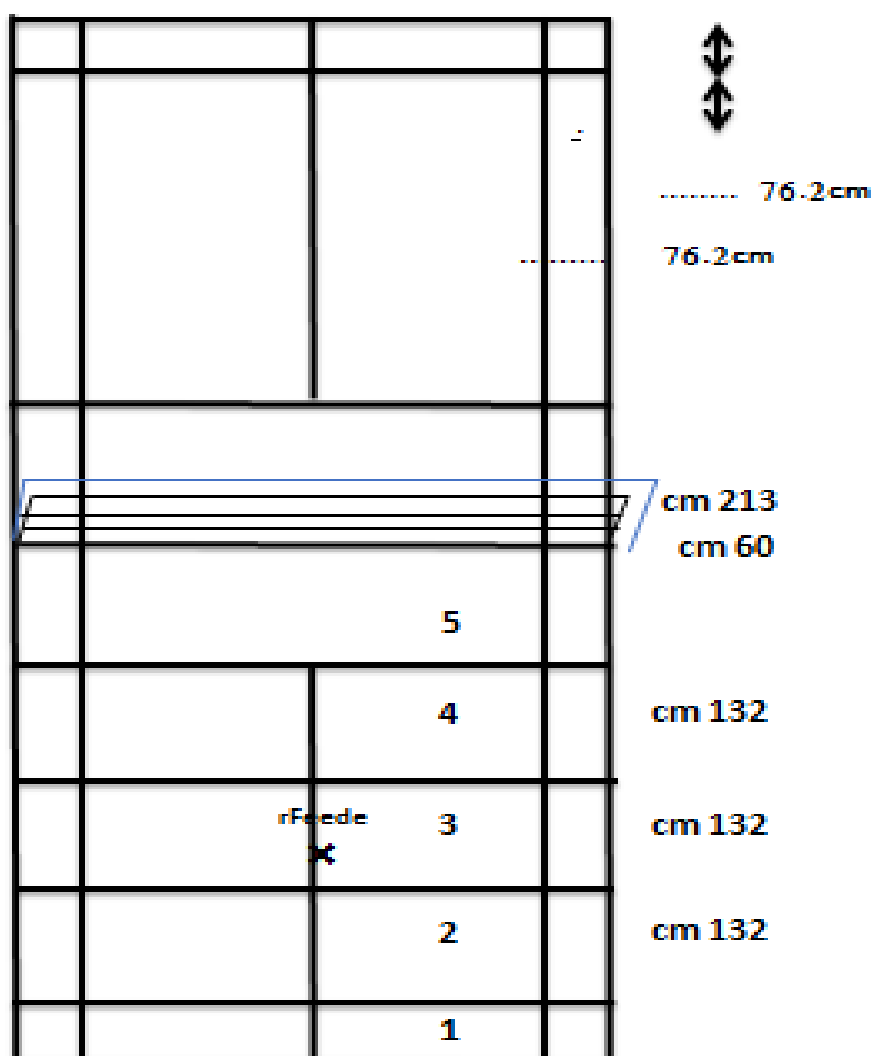
الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الاعلى .

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

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

يمكن أداء مهارة الضرب الساحق الامامي بصورة امامية او قطرية .

(١) وسام صلاح عبد الحسين :تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة المهارات الاساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١١، ص٧٧-٧٨.



شكل (2) يوضح مخطط اختبار الضربة الساحقة الأمامية

٣- التجربة الاستطلاعية (الاولى) للاختبارات:

من اجل الحصول على المعلومات الصحيحة والنتائج المضمونة للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية فقد قاموا الباحثون اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٣/٣/٢٠١٩) في تمام الساعة (٥:٠٠) عصراً في نادي الاثوري على عينة من المشاركين في بطولات الدور الممتاز وعددهم (٤) مشتركين من ضمن اللاعبين (١٠) حيث تم اجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة من بدنية ومهارية .

والهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- التأكد من الوقت المستغرق وملئمة المكان ومعرفة المعوقات التي تعيق سير التجربة الرئيسية .
- معرفة مهام كادر العمل .

وترى الباحثة انه من المهم ان لا يبدأ بالتجربة الرئيسية قبل التأكد تماما من سلامة وصحة الاجراءات الموضوعه جميعها .

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية (الثانية) الخاصة بالوحدات التدريبية:

تم أجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على لاعبي العينة الرئيسية لاعبي نادي الاثوري وذلك بتاريخ ٣-٤/٥/٢٠١٩ لمعرفة المستوى القصوى للتمرينات المستخدمة في التمرينات الخاصة والتأكد من اوقات التمرينات المستخدمة في المنهج.

وكان الغرض من أجراء التجربة ما يأتي:-

✚ معرفة المعوقات معرفة مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك ملائمة مكونات الوحدة التدريبية مع الازمنة والنسب المئوية المخصصة لها .

✚ تحديد الاحمال التدريبية من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) لتقنين الاحمال وفقا لقدرات اللاعبين

✚ تحديد ديناميكية الحمل خلال اسابيع البرنامج .

✚ تحديد ازمة التدريب العرضي بأستخدام التايبو داخل الجرعة التدريبية.

٣-٥ إجراءات التجربة الرئيسية

٣-٥-١ الاختبارات القبلية لعينة البحث

أجرى الباحثون مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية القبلية على عينة البحث في تمام الساعة (١١) بتاريخ (٢٠١٩/١١/٢٠) في القاعة الداخلية للنادي الأرمي بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء اللاعبين ، وتم تنفيذ الاختبارات بعد شرح الباحث كيفية أداء الاختبارات ، كالمكان ، والزمان وطريقة تنفيذ العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في أثناء الاختبارات البعدية وقد جرت الاختبارات بوجود كادر العمل المساعد.

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو في تطوير مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية للاعبي الريشة الطائرة ، تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي بعد دراسة المصادر والمراجع العلمية المتخصصة فضلاً عن المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي والريشة الطائرة

وتم تطبيق الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات في الاسبوع وبتاريخ (٢٦/١/٢٠١٩) ولغاية (٢٠/٣/٢٠١٩) على قاعة نادي الارمني ونادي الاثوري.

وقد كان هدف البحث هو التعرف على التغييرات التي ستحدثها التدريب العرضي بأستخدام التايبو في مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية على عينة من فئة الناشئين واستندت الباحثة في وضع التمرينات على الاسس الاتية:

✚ عملت الباحث على تطبيق البرنامج لمدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبواقع ٢٤ وحدة تدريبية خلال الايام (الخميس ، السبت ، الاثنين).

✚ قاموا الباحثون بتحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه

✚ ملائمة البرنامج للمرحلة السنية

✚ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين

✚ تحديد اهم واجبات التدريب وترتيب اسبقيتها وتدرجها

✚ تنظيم عملية التدريب والتنوع فيه

✚ مراعاة الفترة التي يتم تطبيق فيه تدريب العرضي بأستخدام التايبو (فترة اعداد - فترة منافسات - انتقالية)

✚ ملائمة التمرينات لعينة البحث واعمارهم التدريبية .

✚ مرونة التمارين وقابليتها للتطبيق والتعديل .

✚ توفير عنصر التشويق والاثارة عند اداء التمارين.

✚ التدرج في التمارين من السهل الى الصعب.

✚ التدرج في زيادة حجم وشدة الحمل.

وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية تحت اشراف المدرب على عملية التدريب وتم تحديد (الحجم والشدة والراحة البينية) على ضوء الاختبارات القبلية التي اجريت على عينة البحث حيث استعملوا الباحثون تموج الحمل في الوحدات التدريبية .

٣-٥-٣ الاختبارات البعيدة:

قامت الباحث بأجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في النادي الاثوري الساعة (٤) عصرا يوم(السبت) الموافق (٢٣/٣/٢٠١٩) وتضمن إجراء الاختبارات ، وحرصت الباحثة على الالتزام بتهيئة الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبلية قدر الامكان والاجهزة والادوات المستخدمة كافة في تنفيذ مفردات الاختبار.

الوسائل الاحصائية

قامت الباحثة بالحقبة الاحصائية الجاهزة SPSS لمعالجة البيانات التي حصل عليها لاستخراج ما يأتي : المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبارات لمعرفة الفروق

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد إتمام الباحث لتجربة البحث، والانتهاء من تفرغ بيانات اختبارات القدرات البايوميكانيكية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين) والمهارات (مهارة ضربة الابعاد والساحقة) ولقد تم معالجتها إحصائياً على وفق محددات أهداف وفرضيات البحث ، ثم عرضها وتحليلها بالجدول والأشكال البيانية ، ومن ثم مناقشة هذه المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية .

4-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات المهاريّة وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات المهاريّة وتحليلها:

تعرض الباحث نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في اختبارات المهاريّة وتحليلها ، والمبين في الجدولين (٥) (٦)، وكما في الشكل (١٠).

جدول (٢)

المعالجة الاحصائية (الوسط، الانحراف المعياري للاختبارات المهاريّة)

المتغيرات	القياس	ن	قبلي		بعدي	
			ع	س-	ع	س-
اختبار ضربة الابعاد	م.ع	١٠	٦,١	١,٤٤٩	٨,٤	١,٠٧٤
اختبار الضربة الساحقة			١٧,٧	٣,٨٨٨	٢١,٦	٤,٨٥٧

يتبين من الجدول (٢) أن الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار مهارة ضربة الابعاد الأمامية بالريشة الطائرة القبلي كان (٦,١) والانحراف المعياري (١,٤٤٩)، وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (٨,٤) والانحراف المعياري (١,٠٧٤).

وفي الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار مهارة الضربة الساحقة الأمامية بالريشة الطائرة القبلي كان (١٧,٧) والانحراف المعياري (٣,٨٨٨)، وفي الاختبار البعدي أصبح الوسط الحسابي (٢١,٦) والانحراف المعياري (٤,٨٥٧).

وبغرض التعرف على الفرق بين الإختبارين القبلي والبعدي في أختبار مهارة ضربة الابعاد ومهارة ومهارة الضربة الساحقة بالريشة الطائرة استخدمت الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة.

جدول (٣)

يبين متوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المهارة

المتغيرات	س ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار ضربة الابعاد	٢,٣	٠,٥١٧	٤,٤٤٥	٠,٠٠٢	معنوي
اختبار الضربة الساحقة	٣,٩	٠,٧٥٢	٥,١٨٦	٠,٠٠١	معنوي

*دال احصائيا عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ ، عند درجة حرية (ن-١)

يتبين من الجدول (٣) أن متوسط فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة مهارة ضربة الابعاد الأمامية بالريشة الطائرة قد بلغ (٢,٣) وانحراف الفروق (٠,٥١٧) وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) (٤,٤٤٥) وتبلغ نسبة الخطأ (0.002) ودرجة حرية (٩) ، مما يعني معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ومتوسط فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة مهارة الضربة الساحقة الأمامية بالريشة الطائرة قد بلغ (٣,٩) وانحراف الفروق (٠,٧٥٢) وبلغت القيمة المحسوبة لاختبار (ت) (٥,١٨٦) وبلغت نسبة الخطأ (0.001) ، مما يعني معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارتي ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية :

يتضح من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول رقم (٢) و(٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاوساط الحسابية قيم اختبار دقة ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية في الاختبارات البعدية التي استخدمت التدريب العرضي بأستخدام التايبو وظهر التأثير واضحا في تطوير الاداء المهارى بسبب التمرينات الحركية اذ ان الحصول على أداء حركي جيد لا يأتي الا عن طريق التمرين المستمر (٣) ، وهذا مظهر واضح في تحسين الاداء المهارى بالضربة الساحقة وضربة الابعاد. لذا فان التدريب العرضي بأستخدام التايبو الذي اتبعته الباحثة على افراد العينة، ومن خلال عدد تنفيذ محاولات التمرين الواحد اتاح الفرصة لتطور عامل الدقة والتركيز عند تنفيذ المهاره الحركية

(١) عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط١، دار القلم ، الكويت، ١٩٨٧، ص ٤٦.

بصورة أفضل عند تنفيذه التمرين الحركي وان التدريب على دقة انجاز التمرين الحركي يحتاج إلى إن يؤدي اللاعب عدة محاولات. إذ ان التدريبات المختلفة التي طبقت على افراد المجموعة اثرت في زيادة التحسس بكرة الريشة عند ضربها وعند تطبيق الاختبارات الخاصة بأداء ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الامامية وادت الى زيادة التكيف والاحساس بالمضرب مما جعل التحكم في أدائها بصورة منتظمة وذات إيقاع ثابت (٤) وبالتأكيد فان هناك عنصر مهم آخر هو تأثير التدريب المتواصل لافراد العينة للوصول إلى مستوى مهاري جيد.

ان تحسين مستوى الاداء المهارتين للريشة الطائرة لأفراد عينة البحث ارتبط بفقرات التمرينات الخاصة كان فاعلا فضلا عن استخدام التدريب العرضي باستخدام التايبو يقضي على حاجز الملل والاقبال على العمل وهذا ماعمله التدريب العرضي باستخدام التايبو في تنمية القدرات البدنية التي انعكست بشكل ايجابي على المهارات الحركية، إذ ركز هذا المنهج على التمارين التي تميل على تطوير كل المتغيرات ذات العلاقة بالأداء (كدفع القوة وسرعة الانتقال والانطلاق وزاوية الانطلاق) مما جعل الفروق في قيم هذه المتغيرات تميل إلى نتائج الاختبارات البعدية وانعكست نتائجها على تطور اداء ضربتي الابعاد الامامية والساحقة الامامية، وهذا ما بدا واضحا من خلال تقدم مستوى نتائج اختبارات المهارات المدروسة الذي حققه أفراد عينة البحث في الاختبارات البعدي ، وتُرجع الباحثة سبب ذلك إلى التدريبات التي ركزت فيها وما نتج من دور ايجابي فعال في التركيز على المجاميع العضلية الخاصة بأداء المهارات وبمسارها الصحيح وبما يؤمن الاقتصاد بالجهد وضمان أنسيابية الحركة ، إذ ان المهارة هي صفة دالة لفعالية الأداء ، وتطور الاستجابات الحركية للمتدرب يعني تنظيم وترتيب عمل المجاميع العضلية في اتجاه الحركة (١)

ترى الباحثة ان الحقائق التي تحدد التقدم بنتائج اداء ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الخلفية لريشة الطائرة هي بلا شك تصب بالنهاية في تحقيق النتيجة النهائية فضلا عن ارتباطها بشكل الأداء الفني الخاص بهذه الفعالية ، إذ إن هناك قوى داخلية وقوى خارجية يكون تأثيرها متبادلا عند عمل أجزاء الجسم المختلفة وعلى وفق طبيعة المرحلة الفنية ، فضلاً عن تأثير ذلك في السيطرة على الأداء الحركي على وفق القواعد المنافسة.

يلاحظ ان التقدم الحاصل في متغير القوة والقدرة التي سبق وان تم مناقشتها قد ساهما بشكل فعال في تطور اداء ضربة الابعاد الامامية والضربة الساحقة الخلفية إذ ان تحقيق التدريبات المستخدمة على افراد عينة البحث قد اثرت وبشكل واضح في تحقيق الايقاع الجيد لخطوات الانتقال نحو الهدف مع ضمان المحافظة على السرعة المكتسبة خصوصا لحظة الوصول الى الكرة الريشة ، إذ عملت التدريبات الى تحسين الانتقال والتحكم بالتوازن الجيد .

إذ أكد (ستين هوس ١٩٩١) و(ولكي دي ١٩٩٨) بأن هناك حاجة لزيادة الشدة ومقدار الشغل المنجز لتنمية القوة العضلية مع التأكيد على أهمية حجم المقاومة المستخدمة والاهتمام بمقادير هذه المقاومة ومقدار الانقباض

(١) فرج عنايات محمد احمد مناهج وطرائق التدريس في التربية الرياضية الحديثة، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية، ١٩٨٨ ص ٩٥.

(١١) قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي - مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ ، ص ٩٠.

العضلي.^(٥) وهذا ما أكدته الباحثة ضمن منهجها التدريبي والذي أعطى أفضلية الفروق للأوساط الحسابية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي.

المصادر

- ١- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد ، ٢٠٠٤، ص ٥١.
- ٢- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومنهجه ، ط ٢ بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ٣١٠.
- ٣- مازن عبد الهادي احمد كزار الطائي: ط ١، دار الكتب العلمية - بيروت ، لبنان، ٢٠١٣، ١٢٨.
- ٤- وسام صلاح عبد الحسين :تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة المهارات الاساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٣، ص ٧٧-٧٨.
- ٥- عثمان محمد عبد الغني : التعليم الحركي والتدريب الرياضي، ط ١، دار القلم ، الكويت، ١٩٨٧، ص ٤٦.
- ٦- مازن عبد الهادي ومازن هادي كزار: مصدر سبق ذكره ، ص ٧٧
- ٧- فرج عنايات محمد احمد : منهج وطرائق التدريس في التربية الرياضية الحديثة، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٨٨
- ٨- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي -مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب ، بغداد، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠، ص ٩٠.

9- Stein , H,Arther H: Strength from Morturgo to Mull – A half Sentusy of Research .J.Assoc Physical and Mental . Rehab.1991,p4-8D

(1) Stein , H,Arther H: Strength from Morturgo to Mull – A half Sentusy of Research .J.Assoc Physical and Mental Rehab.1991,p4-8D

ملحق رقم (١)

اسم الخبير	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
صريح عبد الكريم	استاذ دكتور	بايوميكانيك /العاب قوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
مصطفى حسن عبد الكريم	أستاذ دكتور	تدريب/مبارزة	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية
محمد علي جلال	استاذ مساعد دكتور	اختبارات/الريشة الطائرة	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية
حسين علي حسين	مساعد دكتور	تدريب فسلجة/العاب المضرب	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية
وفاء صبحي كريدي	استاذ دكتور	تدريب/سباحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
منى طه	استاذ مساعد دكتور	تدريب / طائرة	جامعة تكنولوجيا

ملحق (٢)

