



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

اثر تمارينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبين الريشة الطائرة للشباب

علي محي مكطوف
كلية الحلة الجامعة

عمر حسام صلال
كلية الحلة الجامعة

حيدر عبد الواحد عيسى
وزارة التربية/تربية قضاء المحاويل

Fahimwahed972@yahoo.com

ملخص البحث

تعد مهارة الضربة الساحقة الامامية من المهارات الاساسية والمهمة بالريشة الطائرة إذ هي من المهارات الهجومية التي لها الاثر في تغيير مجريات اللعب وتعتبر ضربة حاسمة إن أراد اللاعب انهاء التبادل باللعب، إذ أنّ مشكلة البحث تكمن بأن لاعبي الريشة الطائرة للشباب في البطولات المحلية والدوري يتجنبون أداء الضربات الطائرة عندما تسنح الفرصة لذلك، حيث يأتي هذا الخلل من خلال ضعف قدراته البدنية التي لها الأثر في أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجاً من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة، وتم اعتماد التمارينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي مما له اثرا ملحوظا اثناء الاداء وبالمستوى الافضل، وهدف البحث إلى أعداد تمارينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبين الريشة الطائرة للشباب والتعرف على اثر تمارينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبين الريشة الطائرة للشباب.

وتبنى الباحثون المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث بلاعبين الشباب وبواقع (12) عدا، وتم تهيئتهم وتكيفهم حول التمارينات البدنية المقننة من حيث مستوى الاداء. وتم تطبيق التدريبات الخاصة على المجموعتين التجريبيين ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ليفين واختبار T لعينة المترابطة وغير المترابطة) وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات .

- أن التمارينات الجهد البدني القصوي باستخدام الإيقاع الموسيقي قد أثر ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية للاعبين الريشة الطائرة للشباب.

Research Summary

The impact of extreme physical exertion exercises using the musical rhythm in the development of some physical abilities and accuracy of the skill of the overwhelming blow forward to the badminton players of the youth

Haidar Abdul Wahed Issa / Ministry of Education / Education Mahaweel - district

Fahimwahed972@yahoo.com

The skill of the front-end strike is one of the most important skills in the game. It is one of the offensive skills that has the effect of changing the course of the game and is considered a decisive blow if the player wants to end the exchange by playing. The problem of research is that the badminton players in local and league tournaments avoid hitting. When the opportunity arises, where this imbalance comes through the weakness of physical abilities that have an impact on the performance of that skill, which makes it awkward to perform the

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 4 Year/2019	2019/ المجلد 18 العدد 4 للعام	

attack and resolve the point, and was adopted exercises maximum physical effort using the rhythm of the music And the aim of the research to the number of exercises physical effort maximum by using the rhythm of music in the development of some physical physical abilities and accuracy of the crushing skill of the front of the players of badminton for young people and to recognize the impact of exercises physical effort maximum using the rhythm in the development of some physical abilities and accuracy The skill of striking the front of the badminton players of the youth.

The researcher adopted the experimental approach in the equivalent groups and determined the research society with the young people and with (12) hostility, and was prepared and adapted to the physical exercise in terms of the level of performance. The training was applied to the two experimental groups for eight weeks and three training units per week. The researcher used the following statistical methods (mean, median, standard deviation, Levin, T test for the interrelated and non-interrelated sample)

The researcher reached the most important conclusions.

Exercise exercises the maximum physical use of the rhythm of music has had - a positive impact in the development of some physical abilities and accuracy of the skill of the overwhelming blow forward to the players of badminton for young people.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي، لا بد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من العديد من الحقائق العلمية والربط بينها للتوصل إلى أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعاليات من الفعاليات الرياضية بالشكل الأمثل في محاولة لاستثمار الطاقات البشرية الموجودة إلى أقصى حد ممكن.

فاليوم لا محدودية للعلوم وامكانية استخدامها في شتى المجالات, فقد رأى الباحث امكانية الاستفادة من بعض الإيقاعات الموسيقية في مجال التدريب الرياضي اذ تلعب هذه الفكرة دورا كبيرا في روح اللاعب من خلال ما تبعته هذه الإيقاعات من حوافز معنوية حيث تكون بيئة جيدة للاعب ليقدم ابداعاً رياضياً مستوى كبير بالإداء الفني والمهاري وبواسطتها يمكن وضع تدريبات مصاحبة للإيقاع المتناغم مع الإيقاع الحركي للتمرين المحدد والاستفادة من امكانية الرياضي, فالتدريب المصاحب للأوزان الإيقاعية دورا كبيرا في تطوير الكثير من الجوانب البدنية, إذ أن الإيقاعات الموسيقية من شأنها أن تنظم الجهد وكذلك ضبط الأداء الرياضي وتحسينه. ولهذه اللعبة مهارات عدّة تميزها عن باقي الألعاب منها الإرسال والضربة الأمامية والخلفية والضربة المسقطة على الشبكة وأن ما يخص هذه الدراسة الضربة الطائرة الأمامية الساحقة بوصفها إحدى المهارات الأساسية للعبة لما لها من تأثير في حسم النقاط .

وتكمن أهمية البحث في وضع تمرينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان تتلاءم وتتطابق مع التمرينات المركبة الموضوعه لتطوير بعض من القدرات البدنية المهمة ودقة مهارة الضربة الامامية الساحقة والتي لها الاثر برفع المستوى الفني لدى ناشئي الريشة الطائرة .

2-1 مشكلة البحث:



من خلال خبرة الباحثون لاعبون ومدربون في الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية تكمن مشكلة بأن للاعب الريشة الطائرة في البطولات المحلية والدوري يتجنبون أداء الضربات الامامية الساحقة عندما تسنح الفرصة لذلك, حيث يأتي هذا الخلل من خلال ضعف قدراته البدنية التي لها الأثر في أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجا من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة ولتطوير تلك المهارة من خلال وضع تمارينات الجهد البدني القصوي باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان ونغمات واضحة تتلاءم مع التمارينات الموضوعه لضبط إيقاعها الحركي لتطوير المتغيرات البدنية ومهارة دقة الضربة الساحقة الامامية للإسهام في حل هذه المشكلة .

3-1 أهداف البحث يهدف الباحثون إلى:

1-إعداد تمارينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.

2-التعرف على اثر تمارينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.

4-1 فرض البحث:

يفترض الباحثون أن :

-أن لتمرينات الجهد البدني القصوى باستخدام الإيقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية الريشة الطائرة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي المحاويل بالريشة الطائرة للشباب للموسم 2018 .

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2018/2/3 ولغاية 2018/4/14.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي المحاويل في محافظة بابل .

3. منهجية البحث وجراءته الميدانية :

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث من خلال تنفيذ تصميم المجموعات المتكافئة بالاختبار القبلي والبعدي وهو أحد أساليب المنهج العلمي الذي يهدف إلى استخدام التجربة في إثبات الفروض عن طريق التجريب وتتخذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى

3-2 مجتمع البحث: حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبي نادي المحاويل الريشة الطائرة في محافظة بابل وعددهم البالغ (12 لاعب) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي العراقي الريشة الطائرة، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية أولى- تجريبية ثانية) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية .

3-2 تجانس العينة: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع قام الباحث بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث، باستخدام اختبار (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :



اختبار تجانس الفروق (F) (Levene test)

مستوى الدالة	قيمة F (Levene)	تجريبية (2) قبلي		تجريبية (1) قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		2ع±	س-2	ع±	س-		
0.60	0.16	5.0	174	4.1	171	سم	الطول
0.21	1.29	1.86	63.3	2.78	63.8	كغم	الوزن
0.82	0.39	0.98	200	1.03	198	شهر	العمر
1.00	0.00	0.70	16	0.60	16	شهر	العمر التدريبي

* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

3-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث قبل البدء بتنفيذ مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث، إذ تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المستقلة التي ظهرت فيه قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05) ولجميع الاختبارات مما يؤكد التكافؤ، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	تجريبية (2) قبلي		تجريبية (1) قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
			2ع±	س-2	ع±	س-		
عشوائي	0.73	0.34	1.86	15.0	1.41	16.0	عدد/ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
عشوائي	0.39	0.89	1.50	26.6	1.72	25.8	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
عشوائي	0.94	0.07	4.23	57.8	3.93	56.6	عدد	تحمل القوة للذراعين
عشوائي	0.75	0.32	4.50	31.6	5.20	32.5	متر	تحمل القوة للرجلين
عشوائي	0.67	0.43	4.02	42.3	3.97	43.1	عدد/ثانية	تحمل السرعة للذراعين
عشوائي	0.53	0.64	2.65	28.3	1.72	30.1	ثانية	تحمل السرعة للرجلين
عشوائي	0.26	1.19	0.37	8.69	0.43	6.41	درجة/ثانية	الدقة للضربة الساحقة الامامية

* حجم العينة (12) مستوى الدلالة (0.05)

4-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- 1-الملاحظة.
- 2-المقابلات الشخصية.
- 3-الاختبارات والقياسات.
- 4-حاسبة لابنتوب نوع (HP) أمريكي المنشأ عدد (1).
- 5-كاميرا نوع (Sony) ياباني المنشأ عدد (1).
- 6-ميزان طبي عدد (3).
- 7-ساعات توقيت الكترونية نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- 8-مضارب ريشة طائرة نوع (WALLSON) عدد 10 مضارب.
- 9-ريش طائرة طبيعية قانونية عدد 60 علبة نوع (YONEX)
- 10-ملاعب ريشة طائرة وملحقاتها (قوائم، شبك) عدد 3 ملاعب.
- 11-أقراص مدمجة (CD) نوع skc كورية الصنع. شريط لاصق، كرات طبية مختلفة الاوزان (4).
- 12-شواخص واقماغ ملونة (احمر، ازرق، اصفر، اخضر) عدد (12).



13-جهاز اوركن نوع (KORGpa800) ذا سماعات مكبرة للصوت ايطالي المنشأ للإيقاعات عدد (1).

3-4-5 توصيف اختبارات القدرات البدنية:

توصيف الاختبارات القدرات البدنية المرشحة للبحث:

اولا-القوة المميزة بالسرعة:

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين (1):

الاختبار: استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين لمدة (10 ثا)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراعين والكتفين .

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، بساط أرضي .

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يلامس الأرض

بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الاستناد الأمامي ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من

تكرارات .

التسجيل: تحسب عدد مرات الثني والمد للذراعين لمدة (10 ثا).

ثانيا-القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

الاختبار: الحجل على رجل واحدة لمسافة (30) م يمين ويسار .

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل .

مواصفات الأداء: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة إلى

الخلف وعند إعطاء الأمر بالبدء يحجل المختبر إلى مسافة 10 م (ثم يغير الحجل على الرجل

الأخرى الطليقة الى خط النهاية)، وتعطى للمختبر محاولتين وتحسب الأفضل .

التسجيل: يحسب الزمن بالثانية .

ثالثا-تحمل القوة: تحمل القوة للذراعين:

اختبار: استناد أمامي ثم ثني الذراعين ومدّها لغاية التعب .

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين .

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أن يلامس الأرض

بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الاستناد الأمامي ويكرر الأداء حتى استنفاد الجهد

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف

التسجيل: أطول فترة ممكنة يستطيع المختبر تحملها .

رابعا- تحمل القوة للرجلين :

الاختبار: الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة بالدقيقة .

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي للعصلات القابضة للرجلين .

وصف الأداء: يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة ممكنة بالدقيقة ولمحاولة

واحدة فقط .

الأدوات اللازمة: شريط قياس، صفارة .

حساب الدرجات: درجة المختبر هي قطع أكبر مسافة ممكنة .

ثالثا: اختبار الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس (Smas) (2):

(1) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط 4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 236

(2) تأمر رأفت السيد: تصميم مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 2004، ص145.



الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء لمهارة الضرب الساحق من فوق الرأس .
طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد 120 سم من خط الإرسال الأمامي يقوم المدرب بإرسال الريش للمنطقة المراد أداء المهارة منها, يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق الأمامي من فوق الرأس باتجاه المستطيلات في الجهة المقابلة من الملعب .

-تعطى خمس محاولات لكل مختبر ودرجة الاختبار تصبح من (15) لأن لكل محاولة درجة من ثلاثة (3، 2، 1)

التسجيل: يسجل للاعب المحاولات الخمسة بحيث إذا سقطت في المستطيل الأكبر تعطى درجة واحدة وإذا سقطت الريشة في المستطيل الوسط تعطى درجتان وإذا سقطت في المستطيل الاصغر تعطى ثلاث درجات ويحصل اللاعب على صفر إذا سقطت الريشة خارج هذه المستطيلات و يجب أن تلمس قدما المختبر أو أحدهما المربع المحدد لمنطقة الأداء وإذا لم يتم ذلك تعاد المحاولة.

3-4-6 تحديد الإيقاعات الموسيقية: بعد تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة الامامية للريشة الطائرة وتحديد التمرينات التي تم وضعها لتطوير تلك القدرات, ومن خلال الخبرة الفنية للباحثين بالمجال الموسيقي قام بوضع (8) ايقاعات موسيقية ذات اوزان متلائمة مع اوزان الإيقاع البدني لكل تمرين, والعمل على تطبيق التمرين مع الوزن الموسيقي المستعمل بنفسه لغرض التأكد من ملائمة اوزان الإيقاعات الموسيقية مع الاوزان الحركية للتمرينات البدنية.

3-4-7 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 2018/2/3 على أربعة من لاعبي الريشة الطائرة للشباب من مجتمع البحث, لتطبيق الاختبارات عليهم, وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ هذه الاختبارات فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

- 1-تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
- 2-التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكما يستغرق هذا الإجراء.
- 3-قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
- 4-التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
- 5-تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على الجامعات التجريبية.
- 6-ملائمة الإيقاع الموسيقي مع الوزن الحركي للتمرين .
- 7-ضبط سرعة الإيقاع الموسيقي مع الشدة المستعملة لكل تمرين.

3-5 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة في قاعة نادي المحاويل الرياضي على ثلاثة ايام من يوم الاربعاء الموافق 2018/2/7 ولغاية يوم الجمعة الموافق 2018/2/9.

التجربة الرئيسية: تنفيذ التمرينات البدنية المستخدمة للإيقاع الموسيقي, وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث, تم تنفيذ التمرينات البدنية باستخدام الإيقاع الموسيقي خلال (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (24) وحدة تدريبية بالأيام (السبت, الاثنين, الاربعاء), إذ تم وضع (4) تمارين للوحدة التدريبية اشتملت على (2) تمرينين بدنيين و (2) تمارين مهارية إذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة أخذ (50) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية ضمن الجزء الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات, وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري, بدأت التجربة في يوم السبت الموافق 2018/2/10 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/10. وقد بدأ مستوى الشدة من (80 %) وصولاً الى (100 %) وتم العمل بها بنسبة (1:2) وقد حددت الشدة على اساس النبض القسوي كل لاعب من خلال المعادلة (النبض القسوي = 220 - عمر اللاعب) وكذلك تحديد نبض اللاعب عند الشدة المحددة من خلال المعادلة (النبض المطلوب خلال شدة معينة = (المطلوبة الشدة×القسوي النبض)/100, إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الأمامية الساحقة وقد تم وضع الإيقاع الموسيقي بشكل ملائم حيث تم وضعه بشكل يمكن التحكم



بسرعته ليلائم الشدد المحددة للتمرينات الموضوعه وتقليل الشعور بالملل والرغبة في تكرار عدد اكثر من التكرارات التي طبقت على المجموعة التجريبية الثانية اذ عملت الإيقاعات الموسيقية كعامل محفز للاعبين على الأداء, وتم تنفيذها بشكل مباشر من قبل الباحث.

3-6 الاختبارات البعدية: اجرى الباحثون الاختبارات البعدية في قاعة نادي المحاويل على ثلاثة ايام يوم الخميس الموافق 2018/4/12 لغاية يوم السبت الموافق 2018/4/14، بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات.

3-7 الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS وبالقوانين الإحصائية الآتية. الوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. ليفين. اختبار T للعينات المستقلة, اختبار T للعينات المترابطة المستقلة.

4-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1-1 عرض الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى وتحليلها:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة لنتائج

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			س	ع+	س2	ع2+			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ثا	16.0	1.41	18.6	1.86	2.90	0.004	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	25.8	1.72	27.6	2.14	1.07	0.003	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	56.6	3.93	58.1	3.54	2.66	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	32.5	5.20	34.5	4.88	1.82	0.002	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	43.1	3.97	46.1	2.31	2.15	0.003	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	30.1	1.72	28.3	1.75	5.11	0.002	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	6.41	0.43	6.66	1.82	1.12	0.001	معنوي

القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى في القياس القبلي والبعدى

*حجم العينة (6) * مستوى الدلالة (0.05)

يبين جدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الاولى اذ جاءت النتائج لاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قيمة (ت) المحسوبة هي (2.90) ومستوى دلالة (0.004) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد قيمة (ت) المحسوبة هي (1.078) ومستوى دلالة (0.003) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). اما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.66) ومستوى دلالة (0.00) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (1.82) ومستوى دلالة (0.027) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لتحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.15) ومستوى دلالة (0.003) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). اما بخصوص لقياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (5.11) ومستوى دلالة (0.002) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية



بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد قيمة (ت) المحسوبة هي (1.12) ومستوى دلالة (0.001) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

4-1-2 عرض الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية وتحليلها:

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة لنتائج بعض

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			س	ع+	س	2ع+			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ثا	15.6	1.86	23.8	2.78	6.53	0.001	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	26.6	1.50	32.5	2.73	4.31	0.008	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	57.8	3.93	68.5	3.50	16.43	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	31.6	4.50	40.1	2.99	4.62	0.006	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	42.3	4.02	52.0	3.57	16.36	0.000	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	28.3	2.65	24.6	1.63	4.18	0.009	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	8.69	0.37	8.96	1.15	3.22	0.004	معنوي

القدرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية في القياس القبلي والبعدى

* مستوى الدلالة (0.05) حجم العينة (6)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدية والتي خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية اذ جاءت النتائج لاختبار اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين قيمة (ت) المحسوبة هي (6.53) ومستوى دلالة (0.01) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.31) ومستوى دلالة (0.008) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (16.4) ومستوى دلالة (0.000) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.62) ومستوى دلالة (0.006) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (16.3) ومستوى دلالة (0.00) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). لقياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (4.18) ومستوى دلالة (0.009) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.22) ومستوى دلالة (0.008) وهذا يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).



2-4 مناقشة النتائج:

1-2-4 مناقشة الفروق في نتائج بعض القدرات البدنية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية:

من خلال الجداول (3-4) التي تبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات اهم القدرات البدنية يتبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعتي البحث على الرغم من اختلاف التمرينات بين المجموعتين، يعزو الباحث الفروق الحاصلة لصالح الاختبارات البعدي الخاصة بأهم القدرات البدنية يرجع إلى الاسباب الاتية :

❖ أن التمرينات التي اعددها الباحثون كانت مؤثرة وفعالة سواء كانت للمجموعة التجريبية الأولى او الثانية وهذا من خلال استخدام التخطيط العلمي في اعداد هذه التمرينات بإعطاء فترات الراحة وبأزمنة مدروسة حيث تعد الراحة بأزمنة مختلفة امرأ مهما جدا لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عضلي، وقد أكد (محمد رضا ابراهيم) ذلك اذ يشير إلى: "أن جميع مكونات حمل التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر"⁽¹⁾. وهذا ما يؤكده (مؤيد جاسم محمد وآخرون) حيث يشير إلى " أن التقويم المستمر لمكونات حمل التدريب والتحكم الدقيق بزيادة حجم التدريب وشدته دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائدة تسهم في تحقيق الانسجام بين القدرات البدنية الاساسية للاعب وتطويرها"⁽²⁾.

❖ والذي دل على وجود فرق معنوي بمتغير البحث بين المجموعة الاولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، إذ يعزو الباحث ذلك الفرق نتيجة تطبيق التمرينات البدنية مع الايقاع الموسيقي على المجموعة التجريبية إذ لعب الايقاع الموسيقي دورا مهما من خلال التحكم بتحركات اللاعبين، وكذلك خلق بيئة جيدة للتدريب وزيادة عدد تكرارات التمرينات التي ركزت على تطوير القدرات البدنية لدى لاعبو الريشة الطائرة شباب وهي عينة مناسبة بوصف هذه المرحلة العمرية تحتاج الى تطوير القدرات الحركية تزامناً مع تطوير الأداء المهاري لخلق توازننا بين الجانب البدني و المهاري للشباب وبالتالي ينعكس على أداء اللاعب داخل الملعب .

يرى الباحث انه من الضروري الاعتماد على هذه التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص لأنها تساعد على تطوير القابلية الجسمية وخاصة القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة لذلك اعتمد الباحث على التنوع في استخدام هذه التمرينات وذلك بغرض حدوث تأثير في القدرات البدنية حيث كانت لكل قدرة بدنية تمرينات خاصة بها بما يتلائم مع الهدف من هذه القدرة ومدى تأثيرها من حيث الحمل التدريبي

أما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية والتي كانت التمرينات المعدة لها هي تمرينات خاصة بالمكونات الحمل بالحدود العليا في فترات الراحة حيث تم إعطاء أكبر قدر من الراحة الايجابية وبصورة مقننة لكي يتم استعادة أكبر قدر ممكن من مصادر الطاقة للجسم .

(1) محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد مكتب الفضلي، ط1 2008، ص88 .
(2) مؤيد جاسم محمد (وآخرون): اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005، ص44 .

3-4 عرض الفروق في نتائج القدرات البدنية في القياس البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية الأولى و التجريبية الثانية وتحليلها):

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة و نوعها لنتائج

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي (1) تجريبية		القياس البعدي (2) تجريبية		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة*	نوع الدلالة
			ع+	س	ع+	س			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد/ثا	18.66	1.86	23.83	2.78	3.77	0.004	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	27.66	3.14	32.50	2.73	2.84	0.018	معنوي
3	تحمل القوة للذراعين	عدد	58.16	3.54	68.50	3.50	5.07	0.000	معنوي
4	تحمل القوة للرجلين	متر	34.50	4.88	40.16	2.99	2.42	0.036	معنوي
5	تحمل السرعة للذراعين	عدد	46.16	2.31	52.00	3.57	3.35	0.007	معنوي
6	تحمل السرعة للرجلين	ثانية	28.33	1.75	24.66	1.63	3.75	0.004	معنوي
7	الدقة للضربة الساحقة الامامية	درجة	6.88	0.88	7.65	2.32	4.65	0.006	معنوي

بعض القدرات البدنية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية

* مستوى الدلالة (0.05) حجم العينة (12)

في ضوء البيانات المستخرجة وكما هي مبينة في الجدول (5) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبتين (الاولى والثانية) فقد ظهرت النتائج لاختبار القوة المميزة بالسرعة قيمة (ت) المحسوبة (3.77) ومستوى الدلالة (0.004) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما بالنسبة لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة (2.84) ومستوى الدلالة (0.018)، حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05)، اما بخصوص اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (5.07) ومستوى دلالة (0.000) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وظهرت المؤشرات الإحصائية لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (2.42) ومستوى دلالة (0.036) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). أما لقياس تحمل السرعة لعضلات الذراعين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.35) ومستوى دلالة (0.007) حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05). اما بخصوص لقياس تحمل السرعة لعضلات الرجلين، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة هي (3.75) ومستوى دلالة (0.004) إذ جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05) أما بالنسبة اختبار الدقة للضربة الساحقة الامامية، فقد جاءت قيمة (ت) المحسوبة (4.65) ومستوى الدلالة (0.006)، حيث جاءت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية لان مستوى الدلالة اقل من (0.05).

2-3-4 مناقشة نتائج الفروق في القدرات البدنية للقياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية:

1-2-3-4 مناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين:

أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين التجريبية الاولى و التجريبية الثانية في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية.



ويرى الباحثون سبب هذا التطور للمجموعة التجريبية الثانية هو توفير الطاقة اللازمة للعضلات عند الجهد البدني الذي يتميز بالأداء لغاية (45 ثانية)، وهذه التمارين اثبتت فاعليتها بصورة فعالة وبصورة واضحة على المجموعة التجريبية بوصف التدريبات كانت داخل الملعب ووفق الأداء المهاري للعبة ووفق الايقاع الموسيقي المناسب من حيث تطبيق لاعبي الشباب للتمرينات والتنسيق الحركي معها، هنا كان للإيقاع دورٌ بأبعاد لاعبي الشباب عن الملل والرغبة بالأداء أكثر وأكثر كونه يمثل عاملاً مثيراً ومشوقاً، ويؤكد ذلك (ابو العلا احمد) " ان ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي"⁽³⁾.

- أن كلا العنصرين او الصفتين البدنية القوة والسرعة مرتبطين مع بعضهما بشكل متبادل وعند إغفال أي عنصر منها فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض فاعلية العمل وتغير نوع القوة⁽²⁾، اما بخصوص التطور الحاصل للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية فيرى الباحث أن استخدام هذه التمرينات تميزت بتزامن كل من القوة والسرعة لحظياً في نفس الوقت وذات الانقباض والانقباض السريع لعضلات الرجلين من خلال التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة دون وجود فترة انتظار لتجمع القوة⁽³⁾.

4-2-3-2 مناقشة نتائج تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين :

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (5) يتبين ظهور فروق معنوية في اختبارات القدرات البدنية بين مجموعتي البحث في (تحمل القوة للذراعين، تحمل القوة للرجلين) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية إذ يرى الباحث أن التطور المعنوي للمجموعة التجريبية الثانية الذي تميزت بفترة راحة أكبر مقارنة بتمرينات المجموعة التجريبية الأولى وبشدة تدريبيية تحت القصوية لأنها تعمل على تطوير تحمل القوة، إذ تراوحت عدد تكرار التمرينات للمجموعة التجريبية الثانية ما بين (3-6) تكرارات وبفترات راحة (استعادة الاستشفاء) ما بين (1-2) دقيقة وهي أكبر من الراحة التي تم اعطاؤها للمجموعة التجريبية الأولى البالغة من (1-1.5) دقيقة، إذ تلعب فترة استعادة الاستشفاء بين التمرينات دوراً بالغ الأهمية في تطوير أي شكل من أشكال التحمل، ويرى الباحثون أيضاً إلى أن تحمل القوة تعد أحد أوجه القوة التي يكون احتياجها للطاقة بشكل كبير لأنها تعتمد على مدة دوام المثير وليس على شدته، ومدة الدوام تعني احتياج طاقة أكبر لمواصلة العمل العضلي ويؤكد (أبو العلا احمد واحمد نصر الدين) على اختلاف فسيولوجية العمل العضلي في تدريب القوة عنه في تدريب تحمل القوة من حيث نوع الألياف العضلية العاملة والوحدات الحركية المشاركة في الانقباضات العضلية ونظم إنتاج الطاقة السائدة

4-2-3-3 مناقشة نتائج تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين:

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين يتضح لنا وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية، يدل ذلك على حدوث تطور في تحمل السرعة لعضلات الذراعين والرجلين ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة التي تدرب عليها أفراد عينة البحث، حيث تطورت قدرة المجموعة التجريبية الثانية على مقاومه حاله التعب من خلال تحسن وظائف أعضاء إنتاج الطاقة لا هوائياً وبالخصوص نظام حامض اللاكتيك مع تحسن مقاومتهم لآثار زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور وظائف تصريف حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقة استمرار الأداء الحركي وتأخر ظهور أعراض حاله التعب، ويؤكد (أبو

(1) ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ص200.

(2) ريسان خريبط . التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص212.

(3) عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية الأعداد البدني، طرق القياسي، ط3، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1977، ص23.



العلا احمد واحمد نصر الدين) بان المشكلة الرئيسية التي تعترض العمل العضلي في ظروف التحمل اللاهوائي تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة للاستمرار بالأداء مما يؤدي إلى إنتاج الطاقة لا هوائيا (نظام حامض اللاكتيك) وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلي مع استمرار الأداء مما يسبب الإحساس بالتعب العضلي (1).

4-2-3-4 مناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الطائرة:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون وكما مفصل في الجدول (5) للاختبار البعدي لمهارة دقة الضربة الساحقة الامامية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين ان هنالك فرقا معنويا في كلا الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية الثانية، وهذا الفرق يعزوه الباحث الى التطور الحاصل لمجموعة البحث التجريبية الثانية في بعض المتغيرات البدنية ومن ثم الى تنفيذ هذه المجموعة للتمارين التي اعددها الباحث باستخدام الايقاع الموسيقي وأن الدقة في لعبة الريشة الطائرة مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من أداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة واحراز الفوز (4).

فمن الطبيعي جدا ان نلاحظ تطور المجموعة التجريبية الثانية في اختباري دقة أداء مهارة الضربة الساحقة الامامية للريشة الطائرة وكذلك للمجموعة التجريبية الاولى بسبب المناهج التدريبية على كلتا المجموعتين، ولكن الفرق المعنوي الذي حصل للمجموعة التجريبية الثانية كان واضحا عبر تطبيقهم للعديد من التمرينات البدنية التي اعدت بشكل علمي مدروس وكذلك ادخال الايقاع الموسيقي عليها، وان قدرة اللاعبين على السيطرة على الشد والارتخاء في الحركات الرياضية تعطيه امكانية لتنظيم الجهد المبذول والقوة المصروفة وتوزيعها بشكل موزون خلال الاداء الحركي، فلذلك فان ضبط الأداء الحركي مع الإيقاع الموسيقي سيساهم في تنظيم وترتيب عملية الشد والارتخاء للعضلات خلال الأداء، فأداء اللاعبين للضربات الطائرة سواء أكان بشكل فردي أم بمشاركة لاعبين اثنين لاعبين وباستعمال اوزان موسيقية تناغمت وتطابقت بشكل تام مع الاوزان الحركية للتمرينات كان له الفضل بذلك الفرق المعنوي. اذ عمل الباحث على خلق بيئة تدريبية جديدة بإدخال الايقاع الموسيقي وكذلك خلق جو اشبه بجو المنافسة من خلال التمرينات البدنية ومهارة دقة الضربة الطائرة الامامية فضلاً عن مستوى الشد المطبقة والعالية جدا والمشابهة لشد المنافسات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- من خلال ما توصل له الباحث من نتائج استنتج الآتي:
- 1- إن التمرينات الجهد البدني القصوي باستخدام الايقاع الموسيقي لها اثر في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة شباب.
 - 2- كان التأثير الايجابي واضحا للتدريبات التي استخدمتها افراد المجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية شباب.
 - 3- كان للإيقاع الموسيقي بالتمرينات دور فعال في تطوير القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الساحقة الامامية شباب.
 - 4- استخدام الإيقاع الموسيقي اثر ايجابي في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدة التدريبية و التفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية.

2-5 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث الآتي:



- 1-التأكيد على ضرورة استعمال التمرينات الخاصة بالحد الأقصى من زمن الاداء لتطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الريشة الطائرة شباب.
- 2-الاهتمام الكبير التأكيد على أهمية الإعداد البدني الخاص بأداء المهارات الفنية في لعبة الريشة الطائرة وحسب متطلبات كل مرحلة تدريبية.
- 3-يفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية خاصة وأن هناك ايقاع موسيقي مصاحب للتمرينات .
- 4-اجراء دراسات وبحوث أخر على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين للعبة الريشة الطائرة.
- 5-يفضل اجراء دراسات وبحوث على رياضات والعب اخرى و لكل الفئات ولكلا الجنسين طالما هناك افكار متجددة لا سيما فكرة ربط الايقاع الموسيقي مع الحركات الرياضية .

المصادر

- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية, القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- تأمر رأفت السيد: تصميم مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، 2004.
- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988 .
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي: اللياقة البدنية و مكوناتها-الأسس النظرية الأعداد البدني، طرق القياسي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1977.
- محمد رضا ابراهيم المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب الفضلي، ط1، 2008.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1، ط 4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- مؤيد جاسم محمد (وآخرون): اثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطور القوة القصوى لعضلات الرجلين، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 2005.

1995



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



نماذج للتمرينات المستخدمة

الايقاع المستخدم	الراحة	المجاميع	التكرار	الشدة	التمرينات	الجانب البدني	السبت
Disco samba	60ض/د	2	8	%80	- قفز من الارض الى صندوق ارتفاعه (40سم) بشكل ترددي	الجانب البدني	السبت
	60ض/د	2	8	%80	- استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين (20 تكرار)		
Disco samba	120ض/د	2	8		- اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعب بالتحرك مساحة 2متر لأداء الضربة الاخرى	الجانب المهاري	
		2	8		- اداء الضربة الامامية المدفوعة باستخدام (3) ريش معلقة تبعد مسافة (1م) واحدة على الاخرى وعلى ارتفاع (2م) ويتمركز اللاعب على بعد (1م) عن المنتصف		
Club House	60ض/د	2	8	%85	- قفز من الارض الى صندوق ارتفاعه (50سم) بشكل ترددي	الجانب البدني	الاثنين
	60ض/د	2	8	%85	-الحجل على ساق واحدة 30م وبالتناوب		
Club House	60ض/د	2	8		-اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين من (1-2متر)	الجانب المهاري	
		2	8	%85	-مدرّب يمسك بيده (8) ريش ويقف في جهة شبكة اليمين من الملعب مقابل اللاعب يقوم اللاعب بأداء ضربة وهمية على الشبكة ومن ثم يقوم بأداء الضربة الساحقة الامامية بوجود شواخص او خطوط		
Orhan cepki	60ض/د	2	8	%80	-استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين (20 تكرار)	الجانب البدني	الاربعاء
	60ض/د	2	8	%80	-من وضع الوقوف مسك الحبل المطاط وسحبه باستمرار الى الامام بأطول فترة ممكنة		
Orhan cepki	120ض/د	2	8	%80	-الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	الجانب المهاري	
		2	8	%80	- اداء الضربة الساحقة الامامية باستخدام ريشتان معلقتان وعلى ارتفاع (2,5) متر وتكون مسافة بين الريشتين (2متر) بحيث		



		2	8		يقف اللاعب بالمنتصف - اداء الضرب الساحق الامامي من فوق الراس الى الاعلى مع ارتدادها لنفس اللاعبين وبارتفاعين مختلفين من (1-2متر)	
--	--	---	---	--	---	--

الوحدة التدريبية الثانية

الايقاع المستخدم	الراحة	المجميع	التكرار	الشدة	التمرينات	السبب
Euro Trance	60ض/د	2 2	8 8	85% 85%	- القفز الى الاعلى مع ضم الرجلين على الصدر 15 تكرار - الوثب الطويل من الثبات	الجانب البدني
	120ض/د	2 2	8	85%	- اداء الضربة الساحقة الامامية المدفوعه على جهتين خط عمودي مرسوم على حائط مستوى طوله (3متر) - تقوم بوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع 1م وبعدها يقوم المدرب بتوزيع الريش الى اللاعب لاداء الضربة الساحقة الامامية بحيث يستطيع اللاعب ان يمررها مابين الحبل والشبكة	الجانب المهاري
Fashion Funk	60ض/د	2 2	8 8	85% 85%	- القفز زوجي امامي وجانبي بشكل متعاقب من فوق 4 حواجز ثم الانطلاق الى مسافة 5م علما ان ارتفاع الحواجز 60سم - القفز الى الاعلى مع ضم الرجلين على الصدر 10 تكرار	الجانب البدني
	90ض/د	2	6	90%	- اداء الضربة الامامية المدفوعه امام الحائط مستوى على بعد (2-5م) من الحائط 60 ثانية - مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويبيده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضرب الساحق الامامي.	الجانب المهاري
Groove it up	120ض/د	2 2	8 8	85%	- استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين لغاية التعب من وضع الوقوف مسك الحبل المطاط وسحبه باستمرار الى الامام لاطول فترة ممكنة - رفع الرجلين مانلا عن الارض من الرقود لغاية التعب	الجانب البدني
	120ض/د	2	8	85%	- الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة - يؤدي اللاعب الضربة الامامية بوسطة مضرب التنس والتحرك على الخط الامامي بالقفز مع لعب بالريشة 10 تكرار يقف اللاعب في منتصف الملعب لاداء الضرب	الجانب المهاري



الساحقة الخلفية بوجود شواخص او خطوط

الوحدة التدريبية الثالثة

الايقاع المستخدم	الراحة	المجامع	التكرار	الشدة	التمرينات	السبت
Groove it up	120ض/د	2 2	6 6	%90 %90	-من وضع الوقوف التعلق بالذراعين على جهاز العقلة (10 تكرار) -الوثب الطويل من الثبات	الجانب البدني
	120ض/د	2	6	%90 %90	- اداء الضربة الساحقة الامامية المدفوعه على جهتين خط عمودي مرسوم على حائط مستوي طوله (3متر) - يقف اللاعب في منتصف الملعب لاداء الضرب الساحقة الخلفية بوجود شواخص او خطوط	الجانب المهاري
Sister & Girl	120ض/د	2	6	%95	-استناد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا -القفز بالرجلين معا فوق عشرة حواجز بارتفاع (50سم)	الجانب البدني
	120ض/د	2	6	%95	- اداء الضربة الساحقة الامامية من فوق الرأس امام حائط مستوي بعد (2,5) متر - مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة ويبيده (10) ريش وامامه لاعب يتحرك حركة قطرية لاداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لاداء الضرب الساحق الامامي.	
Halay HC	120ض/د		6	%90	-الحجل على ساق واحدة 30 وبالمتناوب -من وضع الوقوف التعلق بالذراعين على جهاز العقلة -الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	الجانب البدني
	120ض/د			%90	- اداء الضربة الساحقة الامامية باستخدام (3 ريش) معلقة تبعد مسافة (1متر) واحدة على الاخرى - تقوم بوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع 1م وبعدھا يقوم المدرب بتوزيع الريش الى اللاعب لاداء الضربة الساحقة الامامية بحيث يستطيع اللاعب ان يمررها ما بين الحبل والشبكة	الجانب المهاري