

تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة

م.د. مازن هادي كزار الطائي

م. عدي مهدي هادي الخفاجي

جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

بعد التدريب الرياضي المستند إلى أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب، ولقد أولت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً بعملية إعداد الرياضيين، فقد أصبح تحقيق الإنجازات الرياضية العالية وبلوغ المراتب الأولى في البطولات الدولية هدفاً أساسياً، لأنه يعكس مدى التطور في العلوم المختلفة لتلك الدول، ويهدف التدريب الرياضي أساساً إلى إعداد الفرد وتغيير سلوكه وطريقة أدائه لتحقيق مستوى معين من الأداء الحركي وهو العملية التي تضع الجسم تحت تأثير تلك العوامل التي تؤدي إلى بلوغ درجة من الكفاءة والانتاج البدني، والتي لا تستطيع أساليب الحياة الاعتيادية اليومية إتاحتها له وتساعد على مواجهة الاحتياجات والمتطلبات من الطاقات الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي. ولعبة الريشة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع، وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة بدأت تأخذ حيزاً واسع الانتشار في العراق. حيث تحتوي على مهارات دفاعية وهجومية لذلك ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال في المباريات، وأن تدريب الشباب في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد المنهج التدريبي وإتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير ما ينبغي تطويره لتحقيق أفضل النتائج لهما نتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة الموجودة ما بين الإعداد البدني والمهاري في الريشة الطائرة أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية، ولاسيما التحمل الخاص الذي يعد من الصفات البدنية الخاصة المؤثرة في نجاح أداء المهارات الأساسية بالريشة الطائرة خلال أداء المباريات كونها تحتاج إلى المجهود البدني أقل من القسوى إلى القسوى من مجهود اللاعب واستمرار هذا المجهود البدني لمدة طويلة نسبياً والقوة والسرعة والدقة في الأداء. ولكون التدريب الدائري من الأساليب التدريبية المفضلة لرفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة وتحمل السرعة إذ تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية مع الأداء. ويرى الكثير من العلماء أن التدريب الدائري هو وسيلة فعالة لتطوير الصفات البدنية والمهارة. إن للتدريب الدائري خصوصية، إذ يمكن أن يتم فيه تطبيق أسس ومبادئ أية طريقة من طرق التدريب الرياضي ومن ضمنها استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة كونها أكثر ملائمة لتطوير التحمل الخاص من هنا تكمن أهمية البحث في إعداد برنامج تدريبي فترتي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة لفئة الشباب، لما لهذا البرنامج من أهمية في إعداد وتطوير الجوانب البدنية والمهارة للاعبين الشباب في الريشة الطائرة.

2- مشكلة البحث:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي ينسج لاعبوها بإمكانيات ومواصفات بدنية ومهارة خاصة، ومن أجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، كان لزاماً على المعنيين وضع مناهج تدريبية بما يتناسب ومواصفات الأداء لهذه الفعالية.

وقد لاحظ الباحثان أن هناك تبايناً واضحاً لمستوى أداء اللاعبين خلال فترات اللعب وعلى مدار بطولة الشباب بالريشة الطائرة لموسم 2010 مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي ينسحب أيضاً على هبوط مستوى أداء اللاعب من ناحية تقنية الواجبات الدفاعية والهجومية. كما أن ظهور حالات التعب خلال مجريات اللعب يكون عائقاً دون الأداء الأمثل. هذا الضعف في الأداء قد يرجع إلى عدم الاهتمام الكافي بصفة التحمل الخاص، والتي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير من خلال الأداءات المتكررة للمهارات الأساسية خلال اشواط المباريات التي قد تصل إلى ثلاث اشواط متتالية والنتيجة من عدم التركيز والاهتمام الكافي لكل صفة بدنية خاصة، ولعل التدريب على مجموعة من الصفات وخصوصاً عند تنفيذ التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة قد يكون أحد الطرق لتطوير التحمل الخاص، لذلك تبني الباحثان من خلال خبرتهما الميدانية من خلال ممارسة لعبة الريشة الطائرة كلاعب وحكم وإدراي في تخصص لعبة الريشة الطائرة وعلى الصعيد العربي والدولي فكرة إعداد برنامج تدريبي فترتي بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي فكري بالأسلوب الدائري في تطوير التحمل الخاص لمهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج تدريبي في تطوير التحمل الخاص لمهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية في الريشة الطائرة .
- 3- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد البحث .
- 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1- المجال البشري : لاعبو شباب اندية الخطوط- المحاول- البلدي- المشروع - الهاشمية بالريشة الطائرة.
- 1-5-2- المجال الزماني : (من 15/1/2010 ولغاية 20/2/2010)
- 1-5-3- المجال المكاني : قاعة الرياضية بابل

2- الدراسات النظرية

2 - 1 طرائق التدريب الرياضي :

قبل الدخول في ماهية طرائق التدريب الرياضي ارى الباحثان بيان الهدف منها أولاً و تعددها ثانياً، إذ إن التدريب الرياضي يهدف الى " الوصول بمستوى اللاعب الى افضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي " (1) وتعد طرائق واساليب التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرائق تنفيذ برامج الاعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي والشيء المهم في هذه الطرائق " إنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وما على المدرب إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة لشكل الفعالية التي يمكن استعمالها أكثر من بقية الطرائق الأخرى " (2)، وهذا يعني انه يمكن استعمال اكثر من طريقة في شكل واحد من الفعاليات الرياضية إذ قسم العديد من العلماء طرائق التدريب الى انواع مختلفة (3):

- 1- طريقة التدريب المستمر .
- 2- طريقة التدريب الفكري.
- 3- طريقة التدريب التكراري .
- 4- طريقة التدريب الدائري.

2 - 2 ماهية التدريب الدائري :

إن التدريب الدائري لكونها من طرائق التدريب باستعمال احد تشكيلاته ويعود الفضل لاستخدام هذا الاسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) الى العالمين (ادامسون) و(مورجان) بجامعة ليدز بانكلترا في اوائل الخمسينات. ويعرف التدريب الدائري بأنه "يمثل نظاماً واسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به، إذ يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية" (1) ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون ، وقد ادخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى اصبح يعتمد على مبادئ واسس تدريبية وتنظيم اماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الانشطة الرياضية لتحقيق اهداف العملية التدريبية إذ تشير الدراسات والمراجع المتخصصة الى ان هذا الاسلوب من اساليب

(1) امر الله احمد البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية، مطبعة الانصار ، 1998)ص53
 (2) كمال جميل الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (ط 1 ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر، 2001) ص 214
 (3) مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق بقيادة : (ط2، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001) ص210.

(1) محمد حسن علاوي . علم للتدريب الرياضي : (ط2، القاهرة، دار المعارف ، 1992) ص229.

التدريب قد انتقل من انكلترا الى اوربا وامريكا والاتحاد السوفيتي سابقا إذ تمكن الالمانى الشرقى (مانفرد شولش) استاذ ألعاب القوى بمعهد لبيزج الالمانى الشرقى من تطوير وتنظيم استخدام هذا الأسلوب من اساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الان.²⁵

اما (فوكس وماتيويس) فيعرفانه بأنه "نوع من التدريب يتكون من محطات ينفذ فيها نوع من التمارين عادة ضمن مدة زمنية بمجرد ان ينتهي التمرين ينتقل الرياضي بسرعة الى محطة تالية مؤدياً تمريناً اخر ضمن مدة زمنية وينتهي التدريب الدائري بمجرد ان تنفذ التمارين كافة"³⁶

2- 3 أهمية التدريب الدائري³⁷ :

يعمل في المساهمة على تنمية القوة العضلية - السرعة - والتحمل وكذلك الصفات المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة .

يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

3- زيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني الواقع على كاهل الفرد الرياضي.

4- تعمل التمرينات المختارة في تنمية وتطوير المهارات الحركية اذا شكلت بهذا الغرض كما تعمل على تنمية القدرات الخطئية بجانب الصفات البدنية الضرورية .

5- تنمية السمات الارادية والخلقية عن طريق محاولة الفرد للوصول الى الهدف بالمثابرة والنظام والطاعة وحسن التصرف .

6- في هذه الطريقة تظهر بوضوح امكانية تطبيق مبادئ الحمل بصورة صحيحة مراعيًا مبدأ التدرج - الفروق الفردية - الاستمرار .

7- تعمل على مراعاة الحالة التدريبية للاعب (الفرد) لممارسة التدريب بما يتناسب وحالته القائمة .

8- يمكن تكوين التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب (الفتري- المستمر- التكراري) ومن الممكن التركيز على تنمية صفات معينة .

9- استيعابها لانواع كثيرة ومتنوعة من التمرينات البدنية .

10- طريقة مشوقة تتميز بالتغير والاثارة والفاعلية .

2-6 مهارات الريشة الطائرة قيد الدراسة

1. الضربة الامامية: Forhand shot

وهي المهارة الاساسية لاي لعبة من ألعاب المضرب المختلفة، واكثرها استعمالاً في اللعب والتدريب وتؤدي بطرق عديدة (مستقيمة، متقاطعة، منخفضة، عالية)¹ والضربة الامامية هي التي تؤدي بالوجه الامامي للمضرب ردا على الريشة الاتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الاغلب (غير الاعسر)، ويكون هدفها حسب شكل الضربة الامامية، فعندما تكون منخفضة فانها تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم، اما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فانها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب، وتضرب من اعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه الى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبعد عن الشبكة الى ساحة الملعب الخلفية².

والشكل الاتي يوضح مسار الريشة في الضربة الامامية المتوسطة الارتفاع والاكثر استعمالاً في اللعب.

²⁵ (2) محمد عثمان، يسوسة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم، (الكويت، دار القلم، 1990) ص72.

³⁶ (3) Fox, Edward L. And Mathews, Donald, K., *The physiological Basis of physical and athletics* - 3rd ed philadelphia Saunders college publishing, 1982, pp 162 - 163

³⁷ (1) ان يتمان: التكني، ترجمة قاسم لازم، دار الحكم، بغداد، 1991، ص47

³⁸ (2) امين الخولي، الريشة الطائرة ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص118



2. الضربة الخلفية: Backhand Shot

وهي من المهارات الاساسية لاية لعبة من العاب المضرب المختلفة ايضا، وكما في الضربة الامامية فهي تؤدي بطرق واشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة (مستقيمة، متقاطعة، منخفضة، عالية). ويجب التدريب على كلتا الضربتين معا للاهمية المتساوية لهما .
وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الاغلب (غير الاعسر)، ويكون هدفها كما ورد الضربة الامامية تماما .
والشكل الاتي يوضح مسار الريشة في الضربة الخلفية المتوسطة الارتفاع والاكثر استعمالا في اللعب .



- الباب الثالث : منهج البحث واجراءات الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته مع طبيعة المشكلة لغرض الوصول الى النتائج. اذ ان "البحث التجريبي يُغيّر متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها"⁽¹⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاهداف التي يضعها الباحثان لبحثهما وكذلك الاجراءات التي استخدمت سوف تحدد طبيعة العينة التي تم اختيارها"⁽²⁾.

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من لاعبي الشباب بالريشة الطائرة والذين يمثلون نادي الخطوط الجوية ونادي المحاول ونادي الحلة ونادي البلدي الهاشمية والمشروع لموسم 2010 ، والبالغ عندهم 21 لاعب اما عينة البحث فقد تم اختيار 16 لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة ، وقسموا الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (8) وأخرى ضابطة وعددها (8) لاعبين وتم اختيار المجموعة الأولى التي طبق عليها المنهج التدرجى المقترح وبصورة عشوائية وبأسلوب القرعة وأصبحت المجموعة الثانية ضابطة والتي طبقت المنهج المعد من قبل المدرب واستبعد الباحثان (5) لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية للصفات البدنية والمهارية ،وبذلك أصبحت نسبة العينة (76,19%) من المجتمع الأصلي.

⁽¹⁾ عامر ابراهيم قنديلجي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993) ص95.

⁽²⁾ ريسان خريبط مجيد. منهج البحث في التربية البدنية: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص41

3-3 التجانس والتكافؤ بين المجموعتين :

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث ، والتي شملت بعض الصفات البدنية والمهارية بالرشيطة الطائرة .

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء التجانس في بعض المتغيرات والتكافؤ بين مجموعتي البحث من خلال نتائج الاختبارات القبلية في متغيرات البحث ، لضبط المتغيرات الآتية :

1. العمر الزمني مقاساً بالسنة .
2. الطول مقاساً بالسنتيمتر .
3. الكتلة مقاسه بالكيلو غرام .

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات العمر و الطول و الكتلة لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعلم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
0.109	1.72-	0.744	17.37	0.707	16.75	العمر / سنة
0.489	0.71	7.67	174	5.45	177	الطول / سم
0.790	0.27-	12.1	79.5	11.8	77.9	الكتلة / كغم

من الجدول (1) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر و الطول و الكتلة ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت على التوالي (0.109) (0.489) (0.790) والتي جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث .

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات الصفات البدنية لمجموعتي البحث

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعلم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
0.271	1.15	1.77	19.50	1.13	18.38	شاول لمدة (30) ثا / عدد
0.718	0.37	1.28	14.88	1.55	15.13	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة 30 ثانية / عدد
0.128	1.62	1.13	36.69	1.32	35.94	اختبار ركض 180 م / ثا
0.878	0.16	1.30	13.9	1.90	14.5	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة

* معنوية عند مستوى دلالة أقل من (0.05)

من الجدول (2) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في الصفات البدنية ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

الجدول (3)

يبين المعالم المعلم الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات المهارة لمجموعتي البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوب ة	المجموعة الضابطة				المعلم الإحصائية المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-	
0.337	0.99	1.67	14.8	1.85	13.4	دقة الاداء المهاري للضربة الامامية / درجة
0.241	1.23	0.67	14.9	0.86	14.5	دقة الاداء المهاري للضربة الخلفية / درجة

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

من الجدول (3) يتضح أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المهارات الاساسية ويظهر من خلال قيم الدلالة التي كانت جميعها اكبر من (0.05) وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

3-4 الاختبارات المستخدمة :

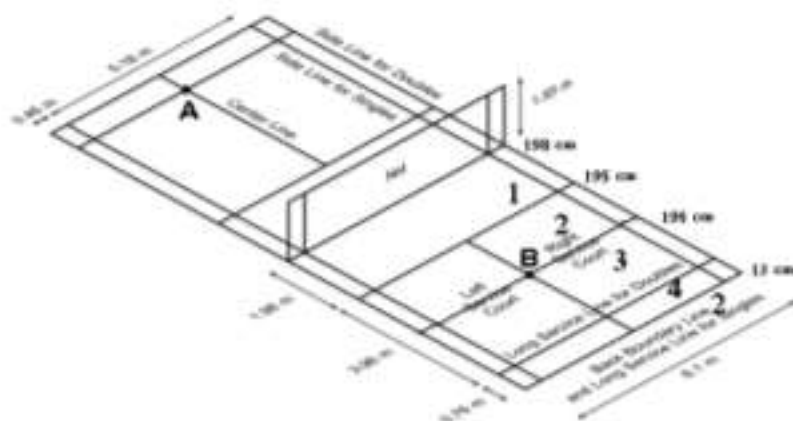
تجمع المصادر العلمية للاختبارات كافة على ان تكون موضوعية وذات صدق وثبات وان تكون وثيقة الصلة بموضوع اهداف البحث وملانمة لعينة البحث فاختبارات الريشة الطائرة عديدة وشائعة الاستخدام في العراق وتحمل صدقا وثباتا عاليين وكما مدون في كل اختبارات انها اختبارات مستخدمة من قبل باحثين* عدة وبنفس مواصفات عينة البحث الحالية.

3-4-1 اختبارات الريشة الطائرة المستخدمة:-

اختبار الضربتين الامامية والخلفية⁽¹⁾ (Forehand and Backhand Tests)

- **غرض الاختبار:** قياس الانجاز في مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية.
- **تطبيق الاختبار:** طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- **تقويم الاختبار:** بلغت درجة مصداقيته (0.87) والموضوعية (0.78).
- **الادوات المطلوبة:** مضارب ريشة، ريش طائرة، مساعد لارسال الريش. بالإضافة الى ملعب مخطط بخطوط الاختبار كما هو موضح في الرسم الاتي:

⁽¹⁾ Ray Collins and Patrick Hedges: *A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement*, Charles Thomas Publisher, U.S.A, 1978, P. 50-53.



الشكل (5)

يمثل اختبار الضربتين الامامية والخلفية بالريشة الطائرة

طريقة تنفيذ الاختبار: في الضربة الامامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الامامية، ويقوم بضرب الريشة المرسله اليه من الملعب المقابل (B) لتعبر من فوق الشبكة ومن ثم مضرب المرسل الخضم محاولاً اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى. والتي هي مدرجة من (1, 2, 3, 4, 2).

أما في الضربة الخلفية فيراعى ان يضع اللاعب قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية. ويتم اجراء الاختبار كما في الضربة الامامية.

حساب النقاط:-

- 1. يقوم اللاعب باداء (12) محاولة ويحسب مجموع افضل (10) محاولات لكل مهارة.
- 2. تعطى الدرجة حسب مكان سقوط الريشة.
- 3. الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى درجة الاعلى.

3-4-2 الاختبارات البدنية :

- 1- اسم الاختبار : اختبار شناو لمدة (30 ثانية¹²).
- الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة للذراعين .
- الادوات :

¹²(1) عبد الخالق محمد عبدالخالق سلامة، القدرات البدنية المساهمة في المستوى الرقوى لعضاهي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر (2007) ص 43.

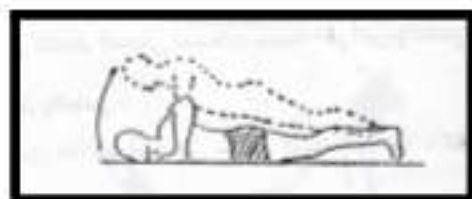
- لايحتاج الاختبار الى ادوات فهو يزدى على ارض مستوية

وصف الاداء :

- يقوم المختبر بأخذ وضع الانبطاح المائل على الارض ، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل او لاعلى .
- يستمر المختبر في تكرار الاداء اكبر عدد من المرات بدون توقف حتى انتهاء الزمن.

تسجيل :

- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.



شكل (6) يوضح اختبار شنار لمدة 30 ثانية .

2- اسم الاختبار : اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة (30 ثانية¹³).

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي المميز بالسرعة لعضلات البطن.
الأدوات المستخدمة:

بساط يوضع على ارض مستوية مع ساعة توقيت.

طريقة الاداء:

يرقد المختبر على ظهره فوق البساط وتوضع الكفان خلف الرقبة والمرفقان مثنيان وفور سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس ثم يكرر ذلك أكثر عدد ممكن خلال (30 ثانية) ويقوم زميل للمختبر بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.

التسجيل:

يسجل عدد المرات الصحيحة خلال (30 ثانية



شكل (7) يوضح اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة (30 ثانية

3- اسم الاختبار: اختبار ركض 180 م¹⁴).

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة للرجلين .
الادوات :

¹³ (1) مكي محمد عبد الجبار عبد الباقى حمودات، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار 18-22 سنة، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل (2004) ص45.
¹⁴ (1) زهير قاسم الخشاب والحرون ، كرة القدم : (مط)، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، (1999) ، ص44.

ساعة إيقاف ، أربعة شواخص ، المسافة بين شاخص وآخر 15 م ، شريط القياس ، وصف الأداء :

- بعد اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالانطلاق من الشاخص الاول (البداية) الى الشاخص الثاني والعودة للبداية والركض نحو الشاخص الثالث والعودة للبداية ثم الركض نحو الشاخص الرابع والعودة للبداية وبهذا يكون قد انتهى الاختبار لمسافة 180م

تسجيل :

- يسجل الزمن بالثانية ولاقرب 1/100 من الثانية .

4- اسم الاختبار: اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة(1).

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين .

الادوات :

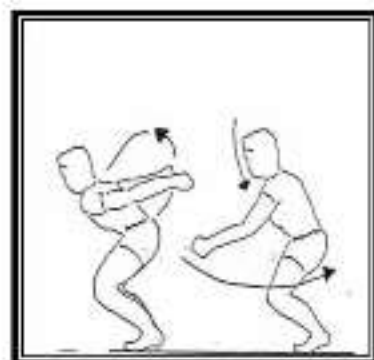
ساعة إيقاف ، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معا ولمدة دقيقة

تسجيل :

- يسجل المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية وحتى انتهاء المدة الزمنية المقررة .



شكل (8) يوضح اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة في الدقيقة

3-5 وسائل جمع البيانات :

1- استمارة استبيان.

2- المصادر.

3- بطاقة تسجيل الاختبارات

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز حساس لقياس الكتلة عدد (1).

- ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/100 من الثانية عدد (6).

- شريط قياس عدد (1) بطول (30) متر.

- ريشة طائرة نوع بلاستيك دولية (5 سيت) .

- كرات طينية زنة 3 كغم عدد (8).

- طينشير.

- مصطبة عدد (8) بارتفاع (30سم) .

- صناديق عدد (8) بارتفاع (30سم) .

- دميالص عدد (16) .

- مسطرة مدرجة من خشب بطول متر ويعرض 5سم عدد (1).

- بساط عدد (1).

3-7 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبارات ذات الاختبارات القبليّة و البعدية).

المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	المنهج التجريبي	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	المنهج المعد من قبل المدرب	الاختبار البعدي

3-8 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات التي يوصى بها خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة، وهي "دراسة تجريبية اولية قام بها الباحثان على عينة صغيرة، قيل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار اساليب البحث وادواته"¹³ (1) ، أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة المصادف 15 / 1 / 2010 على عينة مؤلفة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث اختيروا بالطريقة العشوائية وكان الهدف من هذه التجربة :-

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- كفاية فريق العمل المساعد

- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة .

- مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء .

- تحديد اوقات التمرينات ضمن المنهج التدريبي وبيان مدى صعوبتها

- تحديد اوقات الشدة والراحة في الوحدة التدريبية

3-9 تنفيذ التجربة النهائية :

3-9-1 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحثان مع فريق العمل الاختبارات القبليّة يوم الأحد المصادف 17 / 1 / 2010 على عينة البحث في قاعةالرياضية حمزة نوري حيث تم اجراء الاختبارات على مدى يومان يوم للاختبارات البنية ويوم للاختبارات دقة الاداء المهاري

3-9-2 المنهج التدريبي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي وذلك يوم السبت المصادف 23 / 1 / 2010 ولغاية 17/2/2010 إذ وضع المنهج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وطبق هذا المنهج بعد اجراء عدد من التعديلات عليه والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ، لقد احتوى المنهج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية على (12) وحدة تدريبية ويواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً لايام السبت والاثنين والاربعاء أي لمدة اربع اسابيع وعلى شكل دورتين متوسطتين وبدرجة حمل(3 : 1) ،(12) تمريناً يهدف بالاساس الى تطوير عنصرى تحمل السرعة وتحمل القوة تم توزيعها بشكل متناسق خلال تنفيذ الوحدات التدريبية من اجل تطبيق المنهج خلال القسم الرئيسي وبزمن تراوحت ما بين (37- 50.30 د) علماً ان زمن وحدة التدريبية بلغت ما بين (90- 120 دقيقة) خلال فترة الاعداد الخاص وتم تطبيق المنهج وفق طريقة التدريب الدائري وبأسلوب التدريب القفزي المرتفع الشدة وبنسبة عمل (3:1) اذا احتوى كل وحدة تدريبية ستة تمارين على شكل دائرة تتشكل فيها نموذجى التدريب الدائري خلال تطبيق الاداء وبما يتناسب مع امكانيات وقدرات عينة البحث التجريبية

3-9-3 الاختبارات البعدية :

¹³ (1) بسطوي احمد وفيق ناجي ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة (1987) ص 56 .

تم اجراء الاختبار البعدي على عينة البحث، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريسي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية التي وصلت اليه عينة البحث ولمدة يومان والفترة من 20-19-2010 و بنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي .

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامجين الإحصائيين (Minitab) و (SPSS) لاستخراج مايلي :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T للعينات المترابطة .
- اختبار T للعينات غير المترابطة .

4-الباب الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	ن-	ع ±	ن-	
0.000	3.43	1.22	20.21	1.13	18.38	شواو لمدة (30) ثا
0.003	2.45	1.23	18.33	1.55	15.13	اختبار الجلوس من الرفود بثني ركبتين لمدة 30 ثانية/ عدد
0.000	4.50	1.77	33.22	1.23	35.94	اختبار ركض 180 م / ثا
0.001	5.18	1.88	22.25	1.90	19.15	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة
0.011	3.09	1.44	22.08	1.76	13.4	اختبار دفعة اداء مهارة الضربة الامامية/ عدد
0.000	2.55	1.75	24.56	0.86	14.5	اختبار دفعة اداء مهارة الضربة الخلفية/ عدد

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة الضابطة، وفي الاختبار القبلي لاختبار شتار لمدة 30 ثانية بلغ الوسط الحسابي (18.38) بينما بلغ الانحراف (1.13) وأما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط (20.21) بينما بلغ الانحراف (1.22) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.43) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدياً بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30 ثانية. للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (15.13) (1.55) أما في الاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (18.33) (1.23) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.45) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.003) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وكذلك يتبين لاختبار ركض 180 م للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (35.94) (1.23)، أما للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (33.22) (1.77) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.50) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما بالنسبة لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر المسافة في الدقيقة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (19.15) (1.90)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (22.25) (1.88) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.18) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.001) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارة فقد حققت المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلي في اختبار دقة أداء مهارة الضربة الامامية وسط حسابي وانحراف معياري على التوالي (13.4) (1.85) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف على التوالي (22.08) (1.44) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.09) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.011) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما في اختبار دقة أداء مهارة الضربة الخلفية القبلي فقد حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وسط حسابي وانحراف فترة على التوالي (14.5) (0.86) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف فترة على التوالي (24.56) (1.75) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.55) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية :

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحت سة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع±	من-	ع±	من-	
0.004	4.30	1.95	30.12	1.77	19.50	شتار لمدة (30) ثا / عدد
0.000	8.52	1.07	20.11	1.28	14.88	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة 30 ثانية / عدد
0.000	6.89	0.65	30.01	1.13	36.69	اختبار ركض 180 م / ثا
0.000	8.66	1.52	19.02	1.30	13.9	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر المسافة في الدقيقة
0.000	5.11	1.22	29.9	1.67	14.8	اختبار دقة أداء الضربة الامامية / عدد

0.000	4.43	1.65	28.08	0,67	14.9	اختبار دقة اداء الضربة الخلفية / عدد
-------	------	------	-------	------	------	--------------------------------------

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

من خلال ملاحظتنا لجدول (5) يتبين لنا ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة لاختبار شناو 30 ثانية (19.50)(1.77) ، اما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (30.12)(1.95) فقد بلغ قيمة (ت) المحسوبة (4.30) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.004) ظهرت فروق معنوية، اما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30 ثانية للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (14.88) (1.28) ، اما الاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.11) (1.07) فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.52) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية. وكذلك يتبين لاختبار ركض 180 م للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (36.68) (1.13) ، اما الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (30.01) (0.65) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.89) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية. اما بالنسبة لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة للاختبارات القبليّة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (13.9) (1.30) ، اما الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط والانحراف على التوالي (19.02) (1.52) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.66) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية وفي الاختبارات المهاريّة فقد حققت المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الامامية وسط حسابي وانحراف معياري على التوالي (14.8) (1.67) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف على التوالي (29.9) (1.22) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.11) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار دقة اداء مهارة الضربة الخلفية القبليّة فقد حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (14.9) (0.67) بينما حققت في الاختبار البعدي وسط حسابي وانحراف قدرة على التوالي (28.08) (1.65) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.43) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهاريّة البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	من-	ع±	من-	
0.003	3.67	1.95	30.12	1.22	20.21	شوا لمدة (30) ثا/ عدد
0.010	2.97	1.07	20.11	1.23	18.33	اختبار الجلوس من الرقود بثني ركبتين لمدة 30 ثانية / عدد
0.027	2.47	0.65	30.01	1.77	33.22	اختبار ركض 180 م/ثا
0.021	2.61	1.52	29.02	1.88	22.25	اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة
0.002	3.14	1.22	29.9	1.44	22.08	اختبار دقة اداء الضربة الامامية/ درجة
0.001	2.44	1.65	18.08	1.75	24.56	اختبار دقة اداء الضربة الخلفية/ درجة

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) بأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ففي اختبار شوا لمدة 30 ثانية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.21) (1.22) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (30.12) (1.96) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.67) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.003) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 30 ثانية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (18.33) (1.23) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (20.11) (1.07) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.97) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.010) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار ركض 180 م للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط

الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (33.22) (1.77)، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (30.01) (0.65) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.47) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.027) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار الحجل المستمر بالفدمين معا لقطع اكبر المسافة في الدقيقة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (22.25) (1.88) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (29.02) (1.52) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.61) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.021) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار دقة مهارة الضربة الامامية للاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (22.08) (1.44) فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (29.9) (1.22) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.14) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.002) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية. أما بالنسبة لاختبار دقة مهارة الضربة الخلفية للاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف على التوالي (24.56) (1.75) فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (28.08) (1.65) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.44) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.001) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية

يتبين من الجداول (4,5,6) ان جميع الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت فروق معنوية لصالح للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان اسباب ذلك الى فاعلية المنهج التدريبي المستخدم والذي وضع بشكل علمي صحيح وتم توزيعها على الوحدات التدريبية مراعيًا في ذلك خصوصية مرحلة التدريب وفي ضوءها تم توزيع الحمل التدريبي من خلال مكورتها الشدة والحجم والراحة فضلاً عن عدد التكرارات وبذلك أثر على تطوير التحمل الخاص بأجزاء الجسم المختلفة خصوصاً ان الباحثان استخدمتا طريقة التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والذي هو " عبارة عن طريقة تدريبية تساعد على تطوير التحمل الخاص " (16) ولعل من الاسباب الاخرى ان الباحثان راعيا خصوصية اختيار الطريقة التدريبية والمتمثلة بالتدريب الدائري وكذلك التمارين التي شملت جميع اجزاء الجسم في الوحدة التدريبية الواحدة وتطبيقه خلال المنهج التدريبي ساعد في احداث هذا التطور. ويؤكد (محمد محمود) " ان البرنامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين (217) ولكون الفكرة التي تم تطبيق المنهج التدريبي عليهم هم من فئة الشباب وخلال مرحلة الاعداد الخاص تم التركيز من قبل الباحثان على استخدام الوسائل المتعددة خلال التمارين من خلال استخدام الدمبلصات والكرات الطبية وصناديق الخشبية وكذلك استخدام وزن الجسم ويشدد مختلفة لذلك كان من الانسب استخدام طريقة التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي كون هذه الطريقة من الطرق التنظيمية الفعالة الذي يسهم في استغلال فعال للادوات المتاحة والذي ساعد على احداث التكيفات اللازمة من خلال التحكم في متغيراته وهذا يتفق مع ما جاء به (الطائي) " من ان المناهج التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى البدني والذي يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي طبقه " (18) وان هذا التكيف ناتج عن التكرارات المستمرة للتمارين خلال تطبيق المنهج التدريبي اذ ان " التدريب على الاعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين " (219) ومما لا شك فيه ان تطور الحالة البدنية المتمثلة بتطور التحمل الخاص لدى افراد عينة البحث يساعد اللاعبين في اثناء الاحتكاك البدني القوي مع المنافسين سواء في الهجوم او الدفاع او الوثب في اثناء التصويب وكذلك الاختراق وتسجيل الاهداف كاعمال هجومية والوثب لصد وتثبيت الكرات او الاستحواذ عليها كاعمال دفاعية فضلاً عن قدرة السيطرة على الجسم خصوصاً ان اللاعب معرض للدفع والجدب في اثناء الدفاع والهجوم. ويرى الباحثان ان تنمية الصفات البدنية تساهم في عملية تحصيل مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الريشة الطائرة بما ان نتائج الاختبارات البدنية كانت جميعها معنوية بالنسبة لافراد عينة البحث التجريبية لذلك اثرت على نتائج الاختبارات مهارية اذ ان لعبة الريشة الطائرة تخضع لمواقف مختلفة ومتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة الاداء والمواقف وذلك لارتباطها بحركات المنافس ومواقفها اذ ان أنشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليس دائماً متكررة ، ولاشك ان هناك ترابطاً بين التحمل الخاص والانجاز اذ ان التطور الذي حصل على المتغيرات البدنية لدى افراد عينة البحث التجريبية قد ساهمت بشكل كبير على تطور الاداء المهاري والمتمثلة بالتجاوز افراد العينة في الاختبارات نفة الاداء المهاري للضريتين الامامية والخلفية. وهذا ما يؤكد (قاسم حسن) " على ضرورة التدريب على التحمل الخاص ويربطها بالانجاز وكلما تطور التحمل الخاص تطور الانجاز " (201)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- فاعلية البرنامج المستخدم في تطوير التحمل الخاص للاعبين الريشة الطائرة الشباب .
- 2- ان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوب الدائري كان لها الدور الفعال في تطور التحمل الخاص المتمثلة ب (التحمل السرعة والتحمل القوة) وبعض المهارات الأساسية المتمثلة ب (الضربة الامامية والخلفية للريشة الطائرة)
- 3- ظهور تطور كبير في عنصر التحمل الخاص لدى افراد عينة المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

¹⁶(1) وجية محبوب و احمد بنري حسين ، بحث العلمي : (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002) ص 35

¹⁷(1) محمد حسن علاوي ، معاصر سيق ذكره : (1994) ص 222 .

¹⁸(2) محمد محمود عبدالدايم ، اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة (1985) ص 136 .

¹⁹(1) معتز بونس ذنون الطائي ، اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل (2001) ص 69 .

²⁰(2) محمد رضا ابراهيم واخرون ، تاثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2، مطبعة التعليم العالي (1998) ص 1082 .

4- تطور التحمل الخاص اثر بشكل ايجابي على تطور نتائج الاختبارات المهارية قيد الدراسة

2-5 التوصيات :

- 1- استخدام البرنامج المستخدم في تطوير التحمل الخاص لدى فئة الشباب بالريشة الطائرة.
- 2- التاكيد على تطوير الجانب البدني لضمان تطوير الجانب المهاري.
- 3- ضرورة تطوير عنصر التحمل الخاص لاجزاء مختلفة من الجسم وليس على جزء واحد فقط .
- 4- تطبيق طريقة التدريب الدائري بأساليب اخرى .
- 5- اجراء دراسات وبحوث اخرى على فئات اخرى وبطرق تدريبية اخرى .

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

1. امين الخولي: الريشة الطائرة ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
2. ان يتمان: التنم ترجمة قاسم لزام، دار الحكم، بغداد، 1991
3. امر الله احمد البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية، مطبعة الانتصار، 1998)
4. بسطويسي احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار القلم ، 1999).
5. بسطويسي احمد وقيس ناجي ، الاختيارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (1987).
6. ريسان خريبط مجيد، التدريب الرياضي: (جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
7. ريسان خريبط مجيد. منهاج البحث في التربية البدنية: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
8. عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامة ،القدرات البدنية المساهمة في المستوى الرقي لمنساق مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة المنصورة ،مصر ، 2007.
9. قاسم حسن حسين ، الاسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987).
10. قاسم حسن حسين ، قواعد التدريب الرياضي: (جامعة بغداد، 1988).
11. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين: (ط1 . عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001).
12. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي: (ط2، القاهرة ، دار المعارف للطباعة ، 1992).
13. محمد رضا ابراهيم وآخرون ، تأثير تمارينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبين كرة السلة من الدرجة الثانية ، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2، مطبعة التعليم العالي ، 1998
14. محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى : (ط1، كويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990)
15. محمد محمود عبدالدايم ، اثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين في كرة السلة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر الدولي ، رياضة مستويات العالية ، القاهرة ، 1985.
16. معتز يونس دنون الطائي ، اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمازين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل ، 2001.
17. مقتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة : (ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998).
18. مكي محمد عبد الجبار عبد الباقي حمودات، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار 18-22 سنة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004.
19. وجيه محجوب واحمد بدري حسين ، البحث العلمي: (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002).

- 20-Ray Collins and Patrick Hedges: A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement. Charles Thomas Publisher. U.S.A. 1978.
- 21- Fox . Edward I. And Mathews .Donald ,K The physiological Basis of physical and athletics . 3rd ed philadelphia Saunders college publishing , 1982
- 22-Thompson &Williams: Effect of variant dosges of amchetamine up on Endwran. P, S. Ourt. J. 1973