

أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة

وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة

الباحث

م.م عمار محمد خليل

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٥/٩ ؛ تاريخ قبول النشر ٢٠٠٧/١٠/٣

الملخص

إن من أهم المبادئ الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي للفعاليات بشكل عام والريشة الطائرة بشكل خاص هو استمرارية التدريب بشكل متواصل ومنظم لضمان الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والمهارية للوصول إلى الهدف المطلوب وتتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي :. ما هو تأثير التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائرة ؟

هدف البحث إلى الكشف عن اثر التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبارات تحديد المستوى والاختبارات بعد التوقف ولمدة أربع أسابيع، (الأسبوع الأول - الأسبوع الثاني - الأسبوع الثالث - الأسبوع الرابع) ولمصلحة اختبار تحديد المستوى، و تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالريشة الطائرة وتم تطبيق منهج تدريبي لمدة (٩) أسابيع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً، ثم تم إجراء اختبارات تحديد المستوى وبعد الانتهاء من المنهج مباشرة ثم قام الباحث بإجراء اختبارات بعد كل أسبوع من التوقف واستنتج الباحث ما يأتي:

١ - أحدث التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع - أسبوعان - ثلاثة أسابيع - أربعة أسابيع) هبوطاً في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية وكانت النسبة المئوية للهبوط في الأسبوع الثاني اكبر من الأسبوع الأول والثالث اكبر من الثاني والرابع اكبر من الثالث .

٢ - كانت النسبة المئوية للهبوط بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة

للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و المرونة) أسرع من النسبة المئوية لهبوط الرشاقة للأسابيع الأربعة .

٣ - كانت النسبة المئوية لهبوط المهارات الأساسية (الإرسال الواطئ القصير والإرسال العالي الطويل والكبس الساحق) متقاربة للأسابيع الأربعة .

٤- كانت النسبة المئوية لهبوط القوة المميزة بالسرعة للذراعين اكبر من باقي عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

Abstract

The effect of stop-training on some elements of special physical health and some basic skills of badminton game

Ammar M. Khaleel

Assistant lecturer

College of physical education- Mosul university

One of the most important principles of the athletic training science for activities in general and especially badminton game is the continuity of training with constant rate to ensure rising in physical and skill properties to reach the target.

The main problem of the present work is to answer the question:

“what is the effect of training stop on some elements of special physical health and some basic skills at badminton players”. The researcher assumed that there will be significant differences between the test used to measure the level and the other tests after stopping training, with 4-weeks period, assuming that better results obtained from the first one.

The experimental method adopted, with a sample from Nineveh's Olympic team players of badminton game. The main training program was used for 9-weeks period with average of 3 units weekly. After the main training program, the test of measuring level performed directly. Then the researcher does the tests after each week of stopping training.

The work give some conclusions summarized as:

1. Stopping training for one to four weeks caused decreasing in level of some special physical properties and some of basic skills with a percentage of decreasing for the second week greater than the first

and third weeks and the third week give more decreasing than the fourth week.

2. The decreasing level in some physical properties (Force with speed properties for arms, force with speed properties for legs, and flexibility) are faster than the percentage of fitness for the four weeks.
3. The decreasing percentage of the basic skills (low short service, high long service, smash) are approximately the same for the four weeks.
1. The b decreasing percentage of the force with speed properties for the arms are relatively greater than the other elements of the physical properties

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن من أهم المبادئ الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي هو الاستمرار في التدريب، إذ يتطلب أن تكون العملية التدريبية للرياضي بشكل مستمر ومتواصل ومنظم للوصول إلى الهدف المطلوب. (نصيف وحسين، ١٩٨٠، ١٤٠) إذ يذكر (علاوي، ١٩٧٩) أن عامل الاستمرارية في التدريب الرياضي يعد من أهم العوامل اللازمة لضمان الارتقاء بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان المستوى الذي وصل إليه الفرد (علاوي، ١٩٧٩، ٨٨) وإن التوقف عن التدريب لفترة زمنية معينة من شأنه أن يضعف في قيمة عناصر اللياقة البدنية والمهارية وكما زادت فترة التوقف ازداد فقدان أكثر في اللياقة والمهارة (Fox&Mathews, 1981, 333). كما وإن الانقطاع المفاجئ عن التدريب يمكن أن يؤدي إلى الإخلال بحالة الرياضي الصحية وتتشأ عن ذلك صعوبات عند معاودة التدريب.

ولعبة الريشة الطائرة وما وصلت إليه من تطور في مستوى الأداء واللعب شأنها شأن كل الألعاب تتطلب من ممارسيها الإعداد الجيد بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وهذا الإعداد يجب أن يكون مبنياً على أسس علمية مع الضرورة اللازمة بالاستمرار على التدريب بلا انقطاع. (عمرأغا، ٢٠٠٧، ٩).

من خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في معرفة الحقائق العلمية الناتجة من تأثير التوقف عن التدريب على عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة من أجل تزويد المعنيين (مدربين ولاعبين ومدرسين وباحثين..) في رياضة الريشة الطائرة

بالمعلومات العلمية والدلالات عن اثر التوقف عن التدريب لكي تكون عوناً لهم عند وضع المناهج التدريبية أو إجراء بحوث تتعلق باللاعبين المتوقفين عن التدريب إرادياً أو قسرياً من أجل الوصول بلعبة الريشة الطائرة واللاعبين إلى المستوى البدني والمهاري المطلوب.

١-٢ مشكلة البحث:

إن لعبة الريشة الطائرة تختلف في طبيعة أداءها عن باقي ألعاب المضرب وكل الألعاب ولها عناصر لياقة بدنية خاصة بها قد تتشابه مع بعض فعاليات ألعاب المضرب ولكن بالتالي لها خصوصيتها في عناصر اللياقة البدنية في التدريب واللعب فضلاً عن المهارات الحركية الخاصة بها. وأن لاعب الريشة قد يتوقف عن التدريب لسبب أو لآخر فقد يكون إرادياً كما هو الحال في الفترة الانتقالية بعد انتهاء الموسم الرياضي أو قسرياً كما هو الحال في الالتزامات الدراسية أو إصابة اللاعب وهذا ما يجعل اللاعب عرضة للتراجع في المستوى البدني من عناصر لياقة بدنية خاصة والمستوى المهاري بالتحديد. وإن مشكلة البحث تكمن في معرفة تأثير هذا الانقطاع عن التدريب على مستوى اللاعب البدني والمهاري.

فضلاً عن ندرة الدراسات في ألعاب المضرب ولعبة الريشة الطائرة تحديداً والتي تتعلق بموضوع التوقف عن التدريب وبالتالي افتقار المعنيين بالعملية التدريبية إلى المعلومات اللازمة عن الآثار الناجمة عن هذا التوقف في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري.

١-٣ أهداف البحث:

*الكشف عن أثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد وأربعين و ثلاثة أسابيع وأربعة أسابيع) في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الريشة الطائرة.

*الكشف عن أثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد وأربعين و ثلاثة أسابيع وأربعة أسابيع) في بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائرة.

١-٣-٣ الكشف عن النسبة المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارية

١-٤ فروض البحث:

*وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة نتيجة التوقف عن التدريب ما بين تحديد المستوى وبعد التوقف لمدة (أسبوع واحد-أربعين- ثلاثة أسابيع-أربعة أسابيع).

*وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المهارات الأساسية نتيجة التوقف عن التدريب ما

بين تحديد المستوى وبعد التوقف لـ (أسبوع واحد-أسبوعين - ثلاثة أسابيع-أربعة أسابيع).
*النسبة المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارية تزداد كلما زادت فترة التوقف
عن التدريب

١-٥ مجالات البحث:

*المجال البشري: لاعبو منتخب محافظة نينوى بلعبة الريشة الطائرة
*المجال المكاني: القاعة الرياضية لفرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
*المجال الزمني: المدة بين ٥ / ٣ / ٢٠٠٨ / ولغاية ١٠ / ٦ / ٢٠٠٨
٢-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

*التوقف عن التدريب:

يعد الانتظام في التدريب والاستمرار فيه أحد الأركان الجوهرية لضمان تحقيق المستويات العالية، وتشير نتائج البحوث العلمية إلى انخفاض مستوى الرياضي نتيجة الانقطاع عن التدريب، لأن التطور يحصل في مستوى الأداء البدني نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب التي من خلالها تتم عملية تكيف أجهزة الجسم الحيوية (عبد الحسين وآخرون، ٢٠٠٥، ٨١)، ويعد مبدأ الاستمرارية في التدريب من القواعد المهمة لديمومة تطور الأجهزة الوظيفية المساندة للجهاز العضلي وفي النهاية تحقيق أساس متين لتطوير المستوى الرياضي من خلال الارتقاء بمستوى أجهزة الجسم الوظيفية والبدنية و المهارية، لذا فإن فقدان العملية التدريبية لاستمراريتها من خلال انقطاع الرياضي عن التدريب لأي سبب كان سوف يكون له انعكاساته السلبية على التطور المكتسب بدنياً ومهارياً (النعيمي، ٢٠٠٠، ١٧٢)، إذ يؤكدان (Mirkin&Hoffman, 1978) بهذا الخصوص أن التوقف عن التدريب لفترة تتراوح ما بين (٣-٤) أسابيع تكفي لفقدان جميع ما تم الحصول عليه من تطورات في اللياقة البدنية والمهارية (٣٧-٣٨، ١٩٧٨، Mirkin&Hoffman) وأضاف (علاوي) إن التحسن في مستوى الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني والمهاري هو تحسن قابل للزيادة والنقصان ففي حالة الانقطاع عن التدريب فإن قدرة الفرد تنخفض وتقل درجة التنمية السابق اكتسابها وظيفياً وبدنياً ومهارياً وهذا ما أثبتته التجارب في أن الكثير من الصفات البدنية والمهارية تنخفض في حالة الانقطاع عن التدريب. (علاوي، ١٩٧٨، ٨٦-٨٨)

*اللياقة البدنية الخاصة بلعبة الريشة الطائرة:

وهي إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهة المتطلبات الخاصة بأداء المسابقة التي اختارها. (تومسون، ١٩٩٦، ٧٥) إذ أن لعبة الريشة الطائرة مثلها مثل ألعاب المضرب الأخرى تتطلب بذل مجهود بدني عال للوصول إلى الأداء الأفضل ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية لمواجهة متطلبات اللعب والمنافسة، فاللياقة البدنية تساعد اللاعب على استثمار قدراته وإمكاناته المهارية والخططية على نحو جيد ، لأن امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيد لا يكون كافيا للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة ، كما إن ضعف اللياقة البدنية (من قوة مميزة بالسرعة و توافق ومرونة ودقة ورشاقة وغيرها) يؤدي إلى ظهور التعب الذي يمكن أن يؤثر سلبا على مستوى اللاعب بجعل حركاته مرتبكة ومترددة. (عمرأغا، ٢٠٠٧، ١٨) وهذا يعني أن عناصر اللعبة جميعها ترتبط ببعضها بشكل كبير والعناصر البدنية والحركية هي التي تقرر مستوى الأداء المهاري والخططي ، وهذا سبب الارتباط القوي والعلاقة الوثيقة بين هذه العناصر (Bo omosc Gaard, 1996 , 9-10) .

* المواصفات المهارية:

يؤدي الإعداد المهاري دورا مهما في تحقيق الإنجاز لمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ، كما أن هناك علاقة ارتباط قوية بين عناصر الإعداد الرياضي جميعها التي تشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني والنظري ، إذ تؤثر كل منها في الأخرى ، فمهما يصل مستوى الصفات البدنية للرياضي فإنه لن يستطيع تحقيق النتائج المطلوبة ، ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارة الرياضية ، والوصول للأداء الأمثل (عثمان ، ١٩٩٤، ٢٢٣) .
ولعبة الريشة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية المميزة بعدد كبير من المهارات الرئيسة والثانوية الدفاعية منها والهجومية ، وتقدم مستوى اللاعبين بها يعتمد وبدرجة كبيرة على مدى إتقانهم للأداء المهاري والتدريب عليها. (الديري ومحمد ، ١٩٩٣، ١١٧) .

٢-٣-١-الإرسال:

الإرسال هو الرمية التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو في أعقاب تسجيل نقطة ، وفي الريشة الطائرة أنواع عديدة من طرائق وأساليب الإرسال ، ولعبة الريشة الطائرة هي إحدى الألعاب التي يمكن فيها إحراز نقاط من ضربة الإرسال في حد ذاتها ، ويؤكد خبراء اللعبة على أهمية إتقان الإرسال بضرباته المختلفة ، كما تتميز ضربة الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للفرد من أن يتدرب عليها بمفرده (الخولي ، ٢٠٠١، ١١١) . ويشكل الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب كضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب في بداية كل تبادل للضربات ، بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من

الصعب على الخصم إرجاعها بقوة أو إحراز نقطة مباشرة ، (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٤٥) .
وهناك نوعان للإرسال :

-الإرسال العالي (الطويل):

وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ،ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع للوراء وإضعاف هجومه ، إذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط ويضرب الريشة لتطير بمسار عال ويقدر كاف يمكن للريشة من الهبوط ببطء فوق ملعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة إلى قاعدة اللعب (مركز اللعب) كما إنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت المضرب.(الخولي ، ١٩٩٤ ، ١١٨) .

- الإرسال الواطئ (القصير):

ويكون إما بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي منه وهو الأساس والأكثر استعمالا والفضل في السيطرة على الريشة ،ويشكل الإرسال الخلفي القصير الأساس في اللعب الزوجي بهدف إجبار الخصم على رد الريشة للأعلى ،ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدما القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا ،حتى يكون الإرسال أوطأ في الارتفاع قدر الامكان ،ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الإرسال الأمامي ،وهذا النوع من الإرسال يعطي الخصم اقل من ٢٠% من الوقت للتحرك والهجوم (Peter Roper .1995 ,24) .

* الضربة الساحقة:

ويقصد بها توجيه الريشة بضربها بقوة بشكل حاد نحو الأسفل ،وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ،ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة للسرعة الشديدة والخاطفة للريشة التي لا تكاد تشاهد، وقد تصل سرعتها إلى أكثر من (٢٠٠ كم) ساعة في الضربة الساحقة، وتلعب بطريقة ضربة الإبعاد ومسارها نفسه ،إلا أن الاختلاف يكون في نقطة الضرب إذ تضرب الريشة على بعد قدم أمام الرأس ثم يتجه المضرب للأسفل بعد الضرب ،وإن هدفها الأساس هو كسب نقطة مباشرة وتغيير الأداء الخططي للخصم وبدء الدفاع من جهة الخصم

بإرجاع الريشة عالية ، بحيث يكون المهاجم هو المسيطر بشكل دائم على سير المباراة ، وتؤدي إما بالارتقاء وإما الوثب للأعلى وإما من الثبات (الخلف، ٢٠٠١، ٥١).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

*دراسة عمر، (١٩٩٦):

"تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة"

هدفت الدراسة إلى

- الكشف عن اثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد-أسبوعين) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة .

-الكشف عن النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (١٤) لاعباً يمثلون منتخب جامعة الموصل بالكرة الطائرة وتم تصميم برنامج تدريبي تضمن فترة إعداد عام ولمدة ثمانية أسابيع وثلاثة أيام وبواقع ستة وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في اليوم وكان الهدف من البرنامج تطوير عناصر اللياقة البدنية المختارة ومن ثم الكشف عن اثر التوقف عن التدريب على مستوى هذه العناصر. وقد استنتج الباحث:

١-وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب (أسبوع واحد-أسبوعين)

٢-النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف عن التدريب لمدة أسبوع (السرعة الانتقالية(٠,٨٨٪) السرعة الحركية(٠,٩٥٪) الرشاقة(١,١٣٪) القوة الانفجارية للرجلين(١,٢٪) القوة الانفجارية للذراعين(١,٢٢٪) المرونة(٢,٢٣٪) مطاولة القوة للرجلين(٢,٣٤٪) مطاولة الجهاز الدوري التنفسي(٢,٣٨٪))

٣- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية ظهرت أكثر زيادة في الأسبوع الثاني من الأسبوع الأول.

*دراسة سعودي، (٢٠٠١):

"أثر التوقف عن التدريب في بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري على جهازي الحلق والمقابض"

هدفت الدراسة إلى:

-الكشف عن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد-أسبوعين) على بعض عناصر اللياقة البدنية

لدى لاعبي الجمناستك على جهازي الحلق والمقابض.

-الكشف عن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد-أسبوعين) على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك على جهازي الحلق وحصان المقابض.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعباً يمثلون منتخب محافظة نينوى برياضة الجمناستك وقام الباحث بالتحقق من تجانس العينة من حيث العمر التدريبي والطول والوزن وقد اختيروا بالطريقة العمدية وكانت العناصر البدنية المختارة من قبل الخبراء (مطاولة القوة، والقوة المميزة بالسرعة) وتم استنتاج ما يأتي:

١- أحدث التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع -أسبوعين) هبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية(مطاولة القوة،القوة المميزة بالسرعة).

٢- أحدث التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع -أسبوعين) هبوط في مستوى الأداء المهاري على جهازي الحلق وحصان المقابض.

٣- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية(مطاولة القوة، القوة المميزة بالسرعة) كانت أكثر في الأسبوع الثاني منة في الأسبوع الأول.

٤- النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر الأداء المهاري على جهازي (الحلق وحصان المقابض) كانت أكثر في الأسبوع الثاني منة في الأسبوع الأول.

٥- كانت نسبة هبوط القوة المميزة بالسرعة أسرع من مطاولة القوة.

٣-إجراءات البحث:

٣-١ **منهج البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ **مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث على (٨) لاعبين يمثلون منتخب محافظة نينوى/فئة المتقدمين وتم استبعاد لاعبين لعدم استمرارهم في الاختبارات البدنية والمهارية فأصبح عدد أفراد العينة (٦) لاعبين يمثلون (٧٥٪) من مجتمع البحث.

٣-٣ **تجانس العينة:** قام الباحث بالتحقق من تجانس عينة البحث من حيث العمر التدريبي والوزن والطول والجدول (١) يبين المعاليم الإحصائية لهذه المتغيرات.

الجدول (١)

المعاليم الإحصائية لمتغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي لعينة البحث

معامل الاختلاف	\pm ع	س	المعاليم الإحصائية المتغيرات
----------------	---------	---	---------------------------------

الطول سم	١٧٦	٦,٩	٣,٩٢
الوزن (كغم)	٦٧,٥	٩,٦	١,٤٢
العمر الزمني (سنة)	١٩	١,٥	٧,٨٩
العمر التدريبي (سنة)	٥	٠,٤٣	٨,٦

من الجدول (١) يتبين أن معامل الاختلاف لمتغيرات العمر والوزن والطول والعمر التدريبي لعينة البحث كان اقل من ١٠٪ وهذا يدل على تجانس العينة، إذ يشير ان (التكريري والعبيدي، ١٩٨٦) إلى أن العينة تكون متجانسة إذا كان معامل الاختلاف أقل من (٢٠٪) (التكريري والعبيدي، ١٩٨٦، ٧٤)

٣-٤ وسائل جمع البيانات: تم استخدام الاستبيان والاختبارات والمقاييس لجمع البيانات
* استمارة الاستبيان:

أ- استمارة استبيان لغرض تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات الملائمة لها:

من أجل تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات الملائمة لها لدى لاعبي الريشة الطائرة وبعد الإطلاع على المصادر ذات العلاقة وتحليل محتواها (حسانين، ١٩٩٥)، (الزهيري، ١٩٩٦)، (الخولي، ٢٠٠١)، (الطائي، ٢٠٠٢)، (العلواني، ٢٠٠٤) (عمرأغا، ٢٠٠٧) تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين^١ في هذا المجال تضمنت مجموعة من عناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة الريشة الطائرة والاختبارات الملائمة لها وكما موضح في ملحق رقم (١). وبعد تحديد أهم العناصر المختارة من قبل السادة الخبراء والمختصين والتي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠٪) وكانت العناصر هي (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة والرشاقة) و كذلك تم الاتفاق على الاختبارات الملائمة لها .

ب- استمارة استبيان لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية والاختبارات

-
- ١- أ.د. إياد محمد عبد الله علم تدريب الرياضي كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
 - ٢- أ.م.د. إيثار عبد الكريم غزال قياس وتقويم كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
 - ٣- أ.م.د. زياد يونس الصفار علم تدريب الرياضي كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
 - ٤- أ.م.د. سبهان محود الزهيري قياس وتقويم كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
 - ٥- م.د. نبيل محمد عبد الله علم تدريب الرياضي كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

الملاءمة لها:

من اجل تحديد المهارات الأساسية والاختبارات الملاءمة لها لدى لاعبي الريشة الطائرة وبعد الإطلاع على المصادر ذات العلاقة وتحليل محتواها (الصراف، ١٩٨٧)، (الجلبي، ١٩٨٧) (الزهيري، ١٩٩٦)، (البكري، ٢٠٠٠)، (الخولي، ٢٠٠١)، (الطائي، ٢٠٠٢)، (العلواني، ٢٠٠٤) (جلال، ٢٠٠٥)، (عمر أغا، ٢٠٠٧)، تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين^٢ في هذا المجال تضمنت مجموعة من المهارات الأساسية في الريشة الطائرة والاختبارات الملاءمة لها وكما هو موضح في ملحق رقم (٢). وبعد تحديد أهم العناصر المختارة من قبل السادة الخبراء والمختصين^٢ والتي حصلت على نسبة اتفاق (٨٥٪) وكانت (الإرسال العالي الطويل والإرسال الواطئ القصير والضربة الساحقة) والاختبارات الخاصة بها.

***الاختبارات:** على الرغم من توفر معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية، وهي اختبارات مستخدمة في العديد من الدراسات، فقد قام الباحث بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين^١ في علم النفس والقياس والتقويم والاختبارات بالإضافة إلى تخصص بعضهم في ألعاب المضرب وأكدوا جميعهم صلاحيتها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث. وكانت الاختبارات البدنية كالآتي:

أ- الاختبارات البدنية:

اولاً: اختبار الركض المرتد ٩متر × ٣مرات

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المطلوبة: ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة، أو رسم خطين متوازيين تكون المسافة بينهما بعرض (٩ أمتار) مع ساعة توقيت، حكم مؤقت، ومسجل .
- إجراء الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع ومشاهدة الإشارة يقوم

٢

١- أ.م.د. وليد وعدا الله علي	طراق تدريس	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٢- أ.م.د. إيثار عبد الكريم غزال	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٣- أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٤- أ.م.د. غيداء سالم عزيز	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٥- م. وليد ذنون يونس	علم نفس/مدرب	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٦- م.م. أياد علي	اختبارات	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٧- السيد بسام علي محمد	مدرب منتخب جامعة الموصل بالريشة الطائرة	

المختبر بالجري بأقصى سرعة إلى الجهة الثانية ثم يعود إلى نقطة البداية ثم يعود إلى الجهة الثانية وهكذا (٣مرات).

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة ابتداء من إعلان البدء وحتى تجاوزه خط النهاية (حسانين ، ١٩٩٥، ٣٦٩).

ثانياً: اختبار ثني الذراعين ومدهما على جهاز المتوازي الواطئ خلال (١٠ ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

-الأدوات المطلوبة:جهاز متوازي واطئ ، ساعة توقيت.

-إجراء الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي باليدين على جهاز المتوازي (الواطيء) وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً

- التسجيل: تسجل عدد المرات الثني والمد للذراعين خلال (١٠ ثا).

- هناك بعض الشروط عند تطبيق الاختبار :

١-استقامة جسم اللاعب وعدم التوقف عند أداء الاختبار.

٣- يلاحظ ثني ومد الذراعين بصورة كاملة. (المشهداني ، ٢٠٠٢، ١٢٩)

ثالثاً: اختبار الوثب للأمام لأقصى مسافة خلال (٥ ثواني) .

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- الأدوات المطلوبة : أرض ملعب في حدود (٢٠ - ٢٥ متر) ، شريط قياس ، ساعة توقيت

- إجراء الاختبار : من وضع ثني الركبتين كاملاً، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام ولأقصى مسافة ممكنة ، مع عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض ما عدا القدمين وعدم الخروج عن الخطوط المرسومة.

- التسجيل : قياس المسافة التي وصل إليها المختبر خلال (٥ثواني) (المشهداني، ٢٠٠٢، ١٣٠).

رابعاً: اختبار ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق.

- الهدف من الاختبار : قياس المرونة للعمود الفقري .

- الأدوات المطلوبة : صندوق ارتفاعه ٥٠سم ، مسطرة بطول ٥٠سم مثبتة عمودياً على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازياً لسطح الصندوق ورقم (٥٠) موازياً للحافة السفلى

للصندوق .

- إجراءات الاختبار: يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين ، ثم يقوم المختبر بثني جذعه إلى الأمام والأسفل محاولاً تمرير أصابع اليد في مستوى أقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر السالب أو الموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق .

- طريقة التسجيل :

- إذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتيمتر .
- إذا تخطت أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب وبالسنتيمتر .
- يجب عدم ثني الركبتين والثبات بالوضع لمدة (٢ - ٣) ثانية (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٣٤٦).

ب- الاختبارات المهارية:

أولاً: اختبار الإرسال القصير الواطيء.

- هدف الاختبار: قياس الدقة لمهارة الإرسال القصير .

- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، كرات ريشة الطائرة ، حبل مطاطي ، ملعب مخطط بتصميم الاختبار ، كما في الشكل رقم (١) في ملحق رقم (٣).

- يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي : منطقة (٥ درجات) نصف قطر (٥٥,٨) سم من المركز ومنطقة (٤ درجات) ، نصف قطرها (٧٦) سم. ومنطقة (٣ درجات) نصف قطرها (٩٦,٥) سم . ومنطقة (٢ درجة) نصف قطرها (١١٧) سم . ومنطقة (١ درجة) باقي منطقة الإرسال .

- طريقة تنفيذ الاختبار : يقف المرسل في مكان الإرسال (x) ويرسل (٢٠ محاولة) على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (٥١ سم) محاولاً إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى.

- حساب النقاط : تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة ، الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى ، الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً ، الإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى، الدرجة النهائية هي مجموع ال (٢٠ محاولة) (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٦٢).

ثانياً: اختبار الإرسال العالي الطويل .

- هدف الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال العالي الطويل .

- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، كرات ريشة الطائرة ، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما

في الشكل رقم (٢) في الملحق رقم (٣).

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب المرسل في المنطقة (x) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه ويده ممدودة للأعلى في المنطقة (٠) محاولا إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى ، ويقوم بإرسال (١٢) محاولة.

- حساب النقاط :

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة .

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى .

- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (١٠) إرسالات من أصل (١٢) .

- النقاط مقسمة من (١,٢,٣,٤,٥) .(Ray Collins & Patrick ، 1978, 48-51).

(Hades

ثالثاً: اختبار الضربة الساحقة.

- هدف الاختبار : قياس الإنجاز لمهارة الضربة الساحقة .

- الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، كرات ريشة الطائرة ، حبل مطاطي ، قوائم إضافية

بارتفاع (٢١٣سم) مساعد ، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل رقم (٣)

(في ملحق رقم (٣)).

- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويقوم برد الريشة المرسله

له من المنطقة المقابلة (٠) بضربة ساحقة قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى

بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (٦٠سم)

وبارتفاع (٢١٣سم) ، ويقوم اللاعب بأداء (٢٠) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

- حساب النقاط :

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة وهي مقسمة وفق المناطق (١,٢,٣,٤,٥) .

- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل أو سقطت خارج المناطق تعطى صفراً .

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى .

- الدرجة النهائية هي مجموع درجات (٢٠) محاولة (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٦٥).

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ميزان دقيق يقيس لأقرب ١٠٠غم - ساعة توقيت- شريط قياس (٥٠متر)

لاصق ورقي- أرقام توضيحية(لمناطق لعب الكرات في الاختبارات)- مضارب الريشة الطائرة

عدد (٤) - كرات الريشة الطائرة قانونية نوع يونكس عدد (٧٨) ريشة- ملعب ريشة طائرة

وملحقاته (قوائم +شبكة) عدد ١- قوائم إضافية مع أعمدة خشبية لازمة لعدد من الاختبارات (المهارية).

٣-٥ تطبيق التجربة الميدانية:

***المنهاج التدريبي:** اشتمل المنهاج التدريبي على ثلاثة دورات تدريبية متوسطة تكونت كل دورة من ثلاثة أسابيع وواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وتم تنفيذ المنهاج التدريبي للفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٠٨ ولغاية ٥ / ٧ / ٢٠٠٨ وكما هو موضح في الملحق رقم (٤)

* التجربة الاستطلاعية:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ٨ / ٥ / ٢٠٠٨ على منتخب جامعة الموصل بالريشة الطائرة وذلك للتعرف على كيفية تطبيق الاختبار من قبل الباحث وفريق العمل^٣ وكذلك على الأخطاء المحتملة لتفاديها أثناء تطبيق الاختبارات.

* اختبارات تحديد المستوى واختبارات التوقف للأسابيع الأربعة

بهدف تحديد المؤشرات العلمية للآثار الناتجة عن التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائرة قام الباحث بإجراء الاختبارات وذلك في أيام الأحد من كل أسبوع (٥/١٨، ٥/٢٥، ٦/١، ٦/٨ / ٢٠٠٨) وكانت على النحو الآتي:

١- **اختبارات تحديد المستوى:** تم إجراء الاختبارات للاعبين بعد التوقف عن التدريب مباشرة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي حددها الخبراء وهي (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة والرشاقة) وكذلك في عدد من المهارات الأساسية التي حددها الخبراء وهي (الإرسال العالي الطويل والإرسال الواطئ القصير والضربة الساحقة) لدى لاعبي الريشة الطائرة.

3

١- ا.م.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٢- م.د. وليد ذنون يونس	علم نفس	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل
٣- م.م. اباد علي محمد	اختبارات	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

٢- اختبارات التوقف للأسابيع الأربعة:

تم إجراء الاختبارات لعينة البحث بعد توقفهم الكامل عن التدريب (لمدة أسبوع واحد وأسبوعين وثلاثة أسابيع وأربعة أسابيع) في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و عدد من المهارات الأساسية في الريشة الطائرة.

وقد راعى الباحث إجراء الاختبارات في التوقف لمدة (أسبوع، أسبوعين، ثلاثة أسابيع، أربعة أسابيع) في ظروف مشابهة وموحدة من حيث المكان ووقت الاختبار وكذلك الأجهزة والأدوات المستخدمة وتسلسل اللاعب خلال الاختبار وكذلك راعى الباحث أن تكون عملية الإحماء موحدة وتسلسل محتواها من التمارين وتقسيمها الزمني.

٣-٧ المعالجات الإحصائية:

-الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية

-معامل الاختلاف - اختبار (ت) (التكريري والعيدي، ١٩٩٩، ١٠١-١٥٨)

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

* عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة وعدد من المهارات الأساسية

* عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعناصر اللياقة البدنية

الجدول (٢)

يبين المعاليم الإحصائية والمتغيرات لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب لعناصر اللياقة البدنية للأسابيع الأربعة

الجدول (٢) يبين المعاليم الإحصائية والمتغيرات لعينة البحث في اختبار تحديد المستوى والاختبارات بعد التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الريشة الطائرة

* عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع

الأربعة للمهارات الأساسية

. الجدول (٣)

يبين المعاليم الإحصائية والمتغيرات لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب لعدد من المهارات الأساسية للأسابيع الأربعة

المرونة		القوة المميزة بالسرعة للرجلين		القوة المميزة بالسرعة للذراعين		الرشاقة		المعاليم الإحصائية
(سم)		(متر)		(تكرار)		(ثا)		
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	الاختبارات
١,٤٥	١٢	٠,٤٢	١٦,٥٦	٠,٨٩	١٢	٠,٤٠	١٣,٧٨	تحديد المستوى
٢,٣٧	٩,٢١	٠,٨٦	١٥,٠٤	٠,٨١	١٠,٣٣	٠,٧٣	١٥,٠٣	اختبار التوقف للأسبوع الأول
١,٧٣	٨,٦٨	٠,٧٣	١٤,٦٥	٠,٥١	٩,٠٦	٠,٤٣	١٥,١٣	اختبار التوقف للأسبوع لثاني
١,٧٤	٧,٥	٠,٥٤	١٤,٣٨	٠,٤٠	٩,٠٢	٠,٤٧	١٥,٤٨	اختبار التوقف للأسبوع الثالث
١,٦٨	٦,٧٨	٠,٦٦	١٢,٨٦	٠,٨٢	٧,٦٦	٠,٤٨	١٥,٧٦	اختبار التوقف للأسبوع لرابع

الجدول (٣) يبين المعاليم الإحصائية والمتغيرات لعينة البحث في اختبار تحديد المستوى والاختبارات بعد التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعدد من المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائر

• عرض نتائج اختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب
للأسابيع الأربعة للقوة المييزة بالسرعة للذراعين

الكبس الساحق		الإرسال العالي البعيد		الإرسال الواطئ القصير		المعاليم الإحصائية الاختبارات
ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢,٠٤	٨٣,١٦	٢,١٩	٣٤	٢,٠٩	٧١	تحديد المستوى
٢,٥٦	٧٧,٨٣	٢,٥٦	٢٩,٨٣	٣,٩٣	٦٥,٦٦	اختبار التوقف للأسبوع الأول
٢,٣١	٧٦,١٦	١,٨٦	٢٨,٦	٢,٧	٦٤,٣٣	اختبار التوقف للأسبوع لثاني
٣,١٦	٧٤	١,٤٧	٢٦,٨	٢,٧٨	٦١,٨٣	اختبار التوقف للأسبوع الثالث
٤,٤٧	٧١	١,٩٦	٢٤,٣	٢,٩٢	٥٩,١٦	اختبار التوقف للأسبوع لرابع

جدول (٤)

يبين متغيرات البحث والمعاليم الإحصائية لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب
للأسابيع الأربعة للقوة المييزة بالسرعة للذراعين

النسبة المئوية للهبوط	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين الوسطين	\pm ع	س	المعالم الإحصائية الاختبارات
%١٣,٩١	*٥	١,٦٧	٠,٨٩	١٢	تحديد المستوى
			٠,٨١	١٠,٣٣	الأسبوع الأول
%٢٤,٥	*٧	٢,٩٤	٠,٨٩	١٢	تحديد المستوى
			٠,٥١	٩,٠٦	الأسبوع الثاني
%٢٤,٨٣	*٨,٢١	٢,٩٨	٠,٨٩	١٢	تحديد المستوى
			٠,٤٠	٩,٠٢	الأسبوع الثالث
%٣٦,١٧	*١٠,٢٧	٤,٣٤	٠,٨٩	١٢	تحديد المستوى
			٠,٨٢	٧,٦٦	الأسبوع الرابع

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية $(٦-١)=٥$ ، قيمة ت الجدولية = ٢,٥٧

(التكريتي والعيدي، ١٩٩٦، ٣٥٤)

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في عنصر القوة المميزة بالسرعة للذراعين ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (١,٦٧)، (٢,٩٤)، (٢,٩٨)، (٤,٣٤) على التوالي والنسبة المئوية للهبوط (١٣,٩١)، (٢٤,٥٠)، (٢٤,٨٣)، (٣٦,١٧) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥)، (٧)، (٨,٢١)، (١٠,٢٧) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (تحديد المستوى).

• عرض نتائج اختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب

للأسابيع الأربعة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين

جدول (٥)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب
لأسابيع الأربعة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين

النسبة المئوية للهبوط	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين الوسطين	\pm ع	س	المعالم الإحصائية الاختبارات
%٩.١٧	*٦,٢٣	١.٥٢	٠,٤٢	١٦,٥٦	تحديد المستوى
			٠,٨٦	١٥,٠٤	الأسبوع الأول
%١١,٥٣	*٨,٥٤	١,٩١	٠,٤٢	١٦,٥٦	تحديد المستوى
			٠,٧٣	١٤,٦٥	الأسبوع الثاني
%١٣,١٦	*١١,٥٧	٢,١٨	٠,٤٢	١٦,٥٦	تحديد المستوى
			٠,٥٤	١٤,٣٨	الأسبوع الثالث
%٢٢,٣٤	*١٥,٠٢	٣,٧	٠,٤٢	١٦,٥٦	تحديد المستوى
			٠,٦٦	١٢,٨٦	الأسبوع الرابع

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٦-١)=٥، قيمة الجدولية=٢,٥٧

يتبين من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في عنصر القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (١,٥٢)، (١,٩١)، (٢,١٨)، (٢,١٨)، (٢,١٨) على التوالي و النسبة المئوية للهبوط (٩.١٧)، (١١,٥٣)، (١٣,١٦)، (٢٢.٣٤) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة (٦,٢٣)، (٨,٥٤)، (١١,٥٧)، (١٥,٠٢) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية =٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى).

• عرض نتائج اختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب

للأسابيع الأربعة للمرونة

جدول (٦)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب
للأسابيع الأربعة للمرونة

المعالم الإحصائية الاختبارات	س	\pm ع	الفرق بين الوسطين	قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية للهبوط
تحديد المستوى	١٢	١,٤٥	٢,٧٩	*٤,١	%٢٣,٢٥
الأسبوع الأول	٩,٢١	٢,٣٧			
تحديد المستوى	١٢	١,٤٥	٣,٣٢	*٦,٢٥	%٢٧,٦٦
الأسبوع الثاني	٨,٦٨	١,٧٣			
تحديد المستوى	١٢	١,٤٥	٤,٥	*٧,٧١	%٣٧,٥
الأسبوع الثالث	٧,٥	١,٧٤			
تحديد المستوى	١٢	١,٤٥	٥,٢٢	*٩,٥٦	%٤٣,٥
الأسبوع الرابع	٦,٧٨	١,٦٨			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية $(6-1) = 5$ ، قيمة الجدولية = ٢,٥٧

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في عنصر المرونة ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (٢,٧٩)، (٣,٣٢)، (٤,٥)، (٥,٢٢) على التوالي و النسبة المئوية للهبوط (٢٣,٢٥)، (٢٧,٦٦)، (٣٧,٥)، (٤٣,٥) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة (٤,١)، (٦,٢٥)، (٧,٧١)، (٩,٥٦) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى).

* عرض نتائج اختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة

للرشاقة

جدول (٧)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبارات تحديد المستوى والتوقف عن التدريب

للسابيع الأربعة للرشاقة

النسبة المئوية للهبوط	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين الوسطين	\pm ع	س	المعالم الإحصائية للاختبارات
%٩,٠٧	*٣,٥٦	١,٢٥	٠,٤٠	١٣,٧٨	تحديد المستوى
			٠,٧٣	١٥,٠٣	الأسبوع الأول
%٩,٧٩	*٦,٦٥	١,٣٥	٠,٤٠	١٣,٧٨	تحديد المستوى
			٠,٤٣	١٥,١٣	الأسبوع الثاني
%١٢,٣٣	*٦,٩٠	١,٧	٠,٤٠	١٣,٧٨	تحديد المستوى
			٠,٤٧	١٥,٤٨	الأسبوع الثالث
%١٤,٣٦	*٨,٩٦	١,٩٨	٠,٤٠	١٣,٧٨	تحديد المستوى
			٠,٤٨	١٥,٧٦	الأسبوع الرابع

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (٦-١=٥)، قيمت الجدولية = ٢,٥٧

يتبين من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في عنصر الرشاقة ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (١,٢٥)، (١,٣٥)، (١,٧)، (١,٩٨) على التوالي و النسبة المئوية للهبوط (٩,٠٧)، (٩,٧٩)، (١٢,٣٣)، (١٤,٣٦) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة (٣,٥٦)، (٦,٦٥)، (٦,٩٠)، (٨,٩٦) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى) (الوسط الحسابي الأقل) لأن هذا الاختبار (الرشاقة) تكون الأفضل فيه للوقت الأقل.

* عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعدد من المهارات الأساسية

* عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة للإرسال الواطئ القصير

جدول (٨)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة للإرسال الواطئ القصير

النسبة المئوية للهبوط	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين الوسطين	\pm ع	س	المعالم الإحصائية للاختبارات
%٧,٥٢	*٤,٠٧	٥,٣٤	٢,١٩	٧١	تحديد المستوى
			٢,٥٦	٦٥.٦٦	الأسبوع الأول
%٩,٣٩	*٦,٥٢	٦,٦٧	٢,١٩	٧١	تحديد المستوى
			١,٨٦	٦٤.٣٣	الأسبوع الثاني
%١٢,٩١	*٩,٠٤	٩,١٧	٢,١٩	٧١	تحديد المستوى
			١,٤٧	٦١.٨٣	الأسبوع الثالث
%١٦,٦٧	*١٤,٩٣	١١,٨٤	٢,١٩	٧١	تحديد المستوى
			١,٩٦	٥٩.١٦	الأسبوع الرابع

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٦-١)=٥، قيمة الجدولية=٢,٥٧

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في مهارة الإرسال الواطئ القصير ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (٥,٣٤)، (٦,٦٧)، (٩,١٧)، (١١,٨٤) على التوالي والنسبة المئوية للهبوط (٧,٥٢)، (٩,٣٩)، (١٢,٩١)، (١٦,٦٧) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة

(٤,٠٧)،(٦,٥٢)،(٩,٠٤)،(١٤,٩٣) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧ وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى).

• عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب

لأسابيع الأربعة للإرسال العالي البعيد

جدول (٩)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة للإرسال العالي البعيد

النسبة المئوية للهبوط	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين الوسطين	\pm ع	س	المعالم الإحصائية للاختبارات
%١٢,٢٦	*٣,٩٨	٤,١٧	٢,١٩	٣٤	تحديد المستوى
			٢,٥٦	٢٩,٨٣	الأسبوع الأول
%١٥,٧٠	*٦,٣٢	٥,٣٤	٢,١٩	٣٤	تحديد المستوى
			١,٨٦	٢٨,٦٦	الأسبوع الثاني
%٢١,٠٨	*٩,٠٤	٧,١٧	٢,١٩	٣٤	تحديد المستوى
			١,٤٧	٢٦,٨٣	الأسبوع الثالث
%٢٨,٤٤	*٨,٩	٩,٦٧	٢,١٩	٣٤	تحديد المستوى
			١,٩٦	٢٤,٣٣	الأسبوع الرابع

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٦-١)=٥، قيمة الجدولية=٢,٥٧

يتبين من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في مهارة الإرسال العالي البعيد ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (٤,١٧)،(٥,٣٤)،(٧,١٧)،(٩,٦٧) على التوالي والنسبة المئوية للهبوط (١٢,٢٦)،(١٥,٧)،(٢١,٠٨)،(٢٨,٤٤) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة

(٣,٩٨)،(٦,٣٢)،(٩,٠٤)،(٩,٠٤) على التوالي بينما كانت قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى).

• عرض نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب
لأسابيع الأربعة للكبس الساحق
جدول (١٠)

يبين متغيرات البحث والمعالم الإحصائية لاختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب
لأسابيع الأربعة للكبس الساحق

المعالم الإحصائية الاختبارات	س	± ع	الفرق بين الوسطين	قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية للهبوط
تحديد المستوى	٨٣,١٦	٢,٠٤	٥,٣٣	*٣,١٤	%٦,٤٠
الأسبوع الأول	٧٧,٨٣	٢,٥٦			
تحديد المستوى	٨٣,١٦	٢,٠٤	٧	*٤,٥١	%٨,٤١
الأسبوع الثاني	٧٦,١٦	٢,٣١			
تحديد المستوى	٨٣,١٦	٢,٠٤	٩,١٦	*٥,٢٩	%١١,٠١
الأسبوع الثالث	٧٤	٣,١٦			
تحديد المستوى	٨٣,١٦	٢,٠٤	١٢,١٦	*٥,٤٦	%١٤,٦٢
الأسبوع الرابع	٧١	٤,٤٧			

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ وأمام درجة حرية (٦-١) = ٥، قيمة الجدولية = ٢,٥٧

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف بعد الأسبوع (الأول والثاني والثالث والرابع) في مهارة الكبس الساحق ولمصلحة اختبار تحديد المستوى إذ كانت قيم الفرق بين المتوسطات (٥,٣٣)،(٧)،(٩,١٦)،(١٢,١٦) على التوالي والنسبة المئوية للهبوط (٦,٤)،(٨,٤١)،(١١,٠١)،(١٤,٦٢) على التوالي وقيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,١٤)،(٤,٥١)،(٥,٢٩)،(٥,٤٦) على التوالي بينما كانت قيمة (ت)

الجدولية = ٢,٥٧، وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود الفروق المعنوية ولمصلحة (اختبار تحديد المستوى).

٤-٢ مناقشة النتائج:

* مناقشة نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع

الأربعة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة

إن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع وأربعين وثلاثة أسابيع وأربعة أسابيع) أحدث هبوطاً في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الريشة الطائرة وهي (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة والرشاقة) وكان هناك فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار القبلي (اختبار تحديد المستوى).

* مناقشة نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب

للأسابيع الأربعة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين

فبالنسبة للقوة المميزة بالسرعة فيعزو الباحث سبب الهبوط في المستوى إلى انخفاض مخزون الطاقة نتيجة التوقف عن التدريب من ثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATP) وفوسفات الكرياتين (PC) الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض عدد الوحدات الحركية المنقبضة في العضلة مما أدى إلى انخفاض مستوى القوة المميزة بالسرعة ويعزز هذا ما أكده (Macdougall, 1977) عندما توصل إلى انخفاض مخزون العضلة من ثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATP) وفوسفات الكرياتين (PC) بنسبة (١٤,٩% - ٤% - ٢٧%) على التوالي بعد التوقف عن التدريب لمدة (٣٥ يوم) (Macdougall, 1977, 700) وهذا يتفق مع ما ذكره (William, 1981) من أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى هبوط في مخزون الطاقة في العضلات (William, 1981, 269) ويتفق كذلك مع ما استنتجته (عبدالله، ١٩٩٧) من أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى نقص في مخزون ثلاثي فوسفات الاديونوسين (ATP) وفوسفات الكرياتين (PC) (عبدالله، ١٩٩٧، ٤٢). وهذا يتفق أيضاً مع ما توصل إليه (سعودي، ٢٠٠١) إذ توصل إلى أن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع، أسبوعين) أحدث هبوطاً في مستوى القوة المميزة بالسرعة نتيجة النقص في مخزون الطاقة (سعودي، ٢٠٠١، ١٥٦).. فضلاً عن ذلك فقد أشارا (محمد علي وعبدالله، ٢٠٠٠) نقلاً عن (التكريتي ومحمد علي، ١٩٨٦) إلى أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى انخفاض أنزيم (Pfk) وهو أنزيم هام في عملية تحلل السكر اللاهوائي (محمد علي وعبدالله، ٢٠٠٠، ١١٦).

* مناقشة نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة للمرونة

أما فيما يخص عنصر المرونة فيعزو الباحث سبب الهبوط في المستوى إلى ما يأتي:

١- إن التوقف عن التدريب يؤدي إلى فقدان بعض مطاطية العضلة والأنسجة المحيطة بالمفصل وبالتالي تحد من حركته ويؤدي إلى هبوط في مرونة المفصل وهذا ما أكده (مجيد، ١٩٨٨) عندما ذكر أن مطاطية العضلات المحيطة بالمفصل تحدد مداه الحركي وهي (العضلات) عامل مهم جداً لمرونة المفاصل فضلاً عن أن عدم الانتظام في التدريب يؤدي إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة بعض مطاطيتها مما يؤدي إلى فقدان المفصل مرونته. (مجيد، ١٩٨٨، ٢٧٤-٢٧٥) وهذا ما توصل إليه (خريبط، ١٩٨٩) أيضاً فقد أشار إلى أن العضلات والأنسجة تفقد بعض مطاطيتها الطبيعية في حالة التوقف عن التدريب وذلك يقلل من مرونة المفاصل (خريبط، ١٩٨٩، ١١٨) ويعزز هذا ما توصل إليه (عبدالله، ١٩٩٧) إذ توصل إلى أن التوقف عن التدريب أحدث هبوطاً في مستوى المرونة وأشار إلى أن سبب ذلك الهبوط هو زيادة تصلب العضلة (فقدان بعض مطاطيتها) مما أدى إلى فقدان مرونة المفاصل (عبدالله، ١٩٩٧، ٤٦).

٢- إن التوقف عن التدريب ربما يعمل على زيادة وزن اللاعب وذلك لزيادة خزن المواد الغذائية في الجسم بسبب عدم صرف طاقة مثل التي كان يصرفها اللاعب بالتدريب مما يؤدي إلى تراكم الشحوم في الجسم مما له تأثير نسبي على المرونة ويؤكد هذا كذلك (التكريتي والحجار، ١٩٨٦) إذ أكدوا أن زيادة خزن المواد الغذائية الفائضة بالجسم تؤدي إلى الانخفاض والهبوط في مستوى المرونة (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٢٨٠) وكما يشير (مجيد، ١٩٨٨) أيضاً "إن تراكم الدهون في الجسم نتيجة عدم الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي يؤدي إلى هبوط في مرونة المفاصل" (مجيد، ١٩٨٨، ٢٧٥).

* مناقشة نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة للرشاقة

وبالنسبة إلى الرشاقة فيعزو الباحث سبب الهبوط في المستوى إلى ما يأتي:

- ١- إن التوقف عن التدريب أدى إلى هبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية، فقد أشار (علاوي، ١٩٧٩) إلى أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض نتيجة الانقطاع عن التدريب. (علاوي، ١٩٧٩، ٨٨) وبما أن عنصر الرشاقة يرتبط ارتباط وثيقاً بالصفات البدنية الأخرى من (سرعة وقوة ومرونة وتحمل وتوافق ودقة) (مجيد، ١٩٨٨، ٢٧٨). وبما أن القوة المميّزة بالسرعة تتكون من مزيج من السرعة والقوة كما أشار (شغاتي واحمد، ٢٠٠٥، ٢١) وإن من أهم شروط الرشاقة هو توافر السرعة في الأداء (عبد الله، ١٩٩٧، ٤٣) وأن صفة السرعة قد انخفضت لانخفاض القوة المميّزة بالسرعة التي تعد السرعة إحدى مكوناتها أدى إلى انخفاض الرشاقة.
- ٢- إن قياس الرشاقة يتم تطبيقاً بإعداد عدة نواحي حركية يتم تنفيذها بالانتقال من حركة لأخرى فضلاً عن الزمن الذي يقطعه في أداء هذه الحركات والدقة في التنفيذ، أي باختصار إن حساب الرشاقة يتم بحساب الزمن الذي يقوم به الرياضي بأداء الحركات التي قد تشابه نوع النشاط، ولذلك فإن الزمن عامل مهم جداً لقياس الرشاقة. (خريبط، ١٩٨٩، ١٥٠، ١٥١) فقد اظهر البحث انخفاض في زمن الإنجاز (الزيادة في الزمن دلالة على انخفاض الإنجاز) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (Houston, 1979) من أن هناك انخفاض كبير في مستوى زمن الإنجاز نتيجة التوقف عن التدريب لمدة (١٥) يوماً (١٧٠-١٦٣). (Houston, 1979, ١٦٣).

* مناقشة نتائج اختبار تحديد المستوى واختبارات التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة لعدد من المهارات الأساسية

إن التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع وأسبوعين وثلاثة أسابيع وأربعة أسابيع) أحدث هبوطاً في مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائرة وهي (الإرسال الواطئ القصير والإرسال العالي البعيد والكبس الساحق) وكان هناك فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار القبلي (تحديد المستوى).

ويعزو الباحث سبب ذلك الهبوط في مستوى الأداء المهاري إلى الهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في متطلبات الأداء المهاري وهي (القوة المميّزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) لدى لاعبي الريشة الطائرة. وهذا ما أكدته خبراء الريشة الطائرة (Boomose, 1996) من أن عناصر اللياقة البدنية من (سرعة وقوة ومرونة ورشاقة ومطاولة...) هي التي تقرر الأداء المهاري للاعب إذ أن بينها ارتباط قوي وعلاقة وثيقة وإن

الهبوط في مستوى هذه العناصر يصبح هبوط في الأداء المهاري .
(Bo omose,1996,9-10).وكما أشار (Roper,1995) إن اللاعب الذي يفقد عناصر اللياقة
البدنية فسوف تكون مهارته ضعيفة ولن يستطيع توظيفها خلال المباراة وحتى يصبح لاعب
الريشة لاعباً ماهراً في لعبته وأدائه فإنه يحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية بدرجة كبيرة
(Roper,1995,115). ويعزز هذا ما توصل إليه (سعودي، ٢٠٠١) إذ استنتج هبوط في مستوى
الأداء المهاري بسبب الهبوط في المستوى البدني وعناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في
الأداء في الجمناستيك. (سعودي، ٢٠٠١، ١٥٧).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى المهاري نتيجة التوقف عن التدريب للأسابيع الأربعة.
- ٢- كانت النسبة المئوية لهبوط بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة) أسرع من النسبة المئوية لهبوط الرشاقة للأسابيع الأربعة.
- ٣- كانت النسبة المئوية لهبوط المهارات الأساسية (الإرسال الواطئ القصير والإرسال العالي البعيد والكبس الساحق) متقاربة في الأسابيع الأربعة.
- ٤- كانت النسبة المئوية لهبوط القوة المميزة بالسرعة للذراعين من النسبة المئوية لباقي عناصر اللياقة البدنية للأسابيع الأربعة.

٥-٢ التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يأتي:
- ١- ضرورة مراعاة المدربين لظاهرة الهبوط في مستوى الكفاءة البدنية والمهارية والوظيفية نتيجة التوقف عن التدريب في أثناء تقنين الحمل التدريبي.
 - ٢- ضرورة قيام المدربين بالاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية بعد التوقف عن التدريب والعودة للتدريب للوقوف على نسبة الهبوط بشكل دقيق وبالتالي وضع برامج تدريبية لتطويرها بشكل متوازن وبما يتلائم ونسبة الهبوط.
 - ٣- يفضل أن لا يتوقف اللاعب المصاب عن التدريب بشكل سلبي ويمكن العمل بالأجزاء غير المصابة.
 - ٤- إجراء دراسات على متغيرات بدنية ومهارية أخرى وفترات زمنية مختلفة لدى لاعبي الريشة الطائرة بشكل خاص وفعاليات أخرى بشكل عام.

المصادر العربية والأجنبية:

- ١- اغا،أياد علي محمد،(٢٠٠٧):تحليل التمايز لبعض المواصفات البدنية والمهارية والجسمية كدلالة للانتقاء والتنبؤ والتصنيف للاعبين الريشة الطائرة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- ٢- البكري،لؤي حسين شكر(٢٠٠٠): تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمجتمع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد.
- ٣-التكريتي،وديع ياسين ومحمدعلي،ياسين طه(١٩٨٦):الإعداد البدني للنساء،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل
- ٤- الجلبي ،طارق حمودي أمين (١٩٨٧) : ألعاب الكرة والمضرب ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- ٥-خريبط،ريسان مجيد(١٩٨٩):موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية،الجزء الأول،دار الكتب والوثائق،كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة.
- ٦- الخلف ،معين محمد طه ،(٢٠٠١): تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد
- ٧- الخولي أمين أنور ،(٢٠٠١) : الريشة الطائرة ، التاريخ ،المهارات والخطط ، قواعد اللعب ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٨-الراوي،خاشع محمود(١٩٨٨):المدخل إلى الإحصاء،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل.
- ٩- شغاتي،عامر فاخر و احمد،فائزة عبد الجبار(٢٠٠٥):تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إنجاز الوثب الطويل،بحث منشور بمجلة التربية الرياضية، المجلد ١٤ ، العدد الثاني ،جامعة ديالى.
- ١٠- عبد الحسين وآخران،(٢٠٠٥): اثر انتظام وعدم انتظام التدريب على بعض مكونات الدم وفق أنظمة إنتاج الطاقة بحث منشور بمجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع العدد الرابع، جامعة بابل.
- ١١- عبدالله،عمار مؤيد عمر،(١٩٩٧):تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- ١٢- علاوي،محمد حسن،(١٩٧٩):سيكولوجيا التدريب والمنافسات،الطبعة السادسة،دار المعارف مصر.

- ١٣- علاوي، محمد حسن، (١٩٧٩): علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، مصر .
- ١٤- العلواني ، ماهر عبد الحمزة حردان (٢٠٠٤): بناء مقياس التصرف الخططي للاعبين المتقدمين في بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة في اللعب الفردي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
- ١٥- محمد علي، ياسين طه وعبد الله، أباد محمد (٢٠٠٠): اثر التوقف عن ممارسة تدريبات فترية متنوعة لمدة ست أسابيع على الإنجاز في عدو ٤٠٠ متر، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد السادس، العدد عشرون .
- ١٦ _ نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن (١٩٨٠): قواعد التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار المعارف، بغداد .

17. Boomose Gaard (1996): Physical Training for Badminton .In ternational Badminton Federation . England.
18. Fox and mathews(1981): physical education and pysicalogical_ba-sis. athletics, third edition philadelphia.
19. Houston, M.E. and others(1979): interrelationship between skeletal muscle ndaptation and peformance as stuied by detrning and re traning Asia. Ph –ysiol-seand.
٢٠. Peter Roper(1995) : The skills of the Games Badminton – UK - .
21. William.D. Mcardle and others(,1981): Exercise physiology energy – nutrition-and human performance –lea and forbiger
- 22-Mac dougall, j.D, and others(1977):biochemical acla ptation of human skeletal muscle to heavy resistace training and immobilization.Jappl. ohycal,.

ملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد

الخبير المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الريشة الطائرة) . ولفئة المتقدمين وبعد تحليل محتوى المصادر وجد الباحث عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة الريشة الطائرة والاختبارات الخاصة بها . ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى بيان رأيكم حول عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بها ولكم جزيل الشكر والتقدير

ت	عناصر اللياقة البدنية الخاصة	الاختبارات
١	الرشاقة	الركض المرتد ٩ متر × ٣ مرات
٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني ومد الذراعين على جهاز المتوازي الواطئ خلال (١٠ ثا)
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب للأمام أقصى مسافة خلال (٥ ثا)
٤	سرعة الاستجابة للذراعين	اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة
٥	المرونة	ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق
٦	التوافق بين العين واليد	الجري على شكل حرف 8 ومن أسفل عارضة حوامل القفز العالي

الباحث

م.م عمار محمد خليل

ملاحظة / يمكن للسيد الخبير إضافة أي عنصر أو اختبار يراه ملائم

ملحق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

الخبير المحترم

السيد

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم (أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الريشة الطائرة) . وبعد تحليل محتوى المصادر وجد الباحث المهارات الرئيسية والاختبارات الخاصة بها ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص يرجى بيان رأيكم حول المهارات الرئيسية والاختبارات الخاصة بها.

ولكم جزيل الشكر والتقدير

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات الخاصة بها
١	الإرسال العالي الطويل	اختبار الإرسال العالي الطويل
٢	الإرسال الواطئ القصير	اختبار الإرسال الواطئ القصير
٣	الضربة الأمامية	اختبار الضربة الأمامية
٤	الضربة الخلفية	اختبار الضربة الخلفية
٥	ضربة الإبعاد الدفاعية	اختبار ضربة الإبعاد الدفاعية
٦	الضربة الساحقة	اختبار الضربة الساحقة

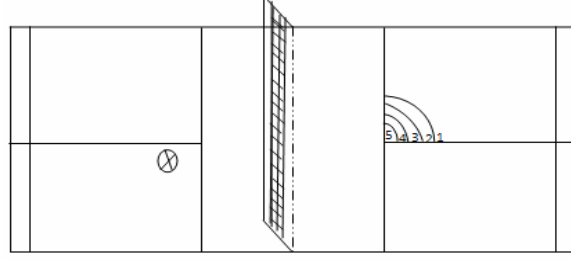
الباحث

م.م. عمار محمد خليل

ملاحظة / يمكن للسيد الخبير إضافة أي عنصر أو اختبار يراه ملائم

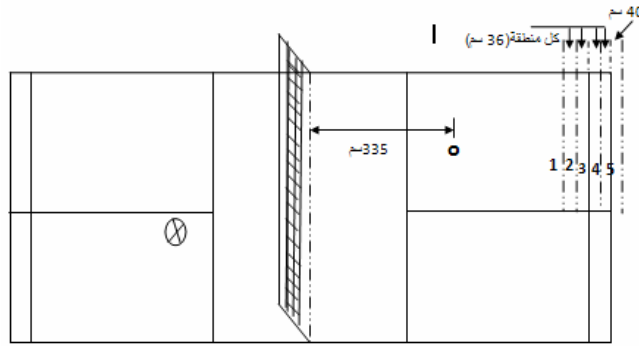
ملحق رقم (٣)

شكل رقم (١)



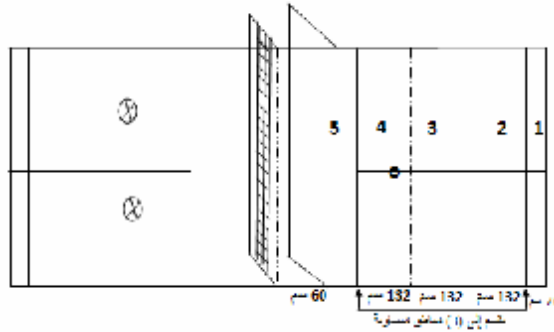
يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال القصير

شكل رقم (٢)



يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال العالي الطويل

شكل رقم (٣)



يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضربة الساحقة

ملحق (٤)

المنهاج التدريبي

١. يتكون المنهاج التدريبي من (٩) أسابيع مقسمة على (٣) دورات متوسطة .

٢. تتكون كل دورة متوسطة من (٣) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية.
٣. يكون تموج درجة الحمل في كل دورة متوسطة (٢:١) .
٤. تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام ثم الخاص لتهيئة عضلات الجسم للعمل الرياضي.
٥. يتضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الإعداد المهاري والبدني الخاص.
٦. تنتهي كل وحدة تدريبية بتمرينات التهدئة .

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	١٠
درجة الحمل									
أقصى									
عالي									
متوسط									

تموج درجة الحمل في الدورات المتوسطة الثلاث للمنهاج التدريبي

التمارين الخاصة:

تمارين القوة المييزة بالسرعة:

- الحجل للجانب (١٠) ثانية

- الوقوف الذراع مثنية خلف الرأس وحاملة (دمبلص) مد وثني الذراع للأعلى (١٠) ثانية

- الوقوف مسافة بين القدمين حمل ثقل خلف الرأس وفوق الرقبة ثني ومد الرجلين للجانب (١٠)

ثانية

تمارين المرونة:

- انبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم محاولة رفع الجذع (أقصى ما يمكن)

- الوقوف حمل مضرب الريشة للأعلى ثم ميل الجذع للجانب (يمين ثم يسار) (أقصى ما يمكن)

- الوقوف الذراع للأعلى حاملة مضرب إرجاع الذراع الحاملة للمضرب للخلف ويمسك لاعب

آخر المضرب ويحاول سحب للخلف . (أقصى ما يمكن)

تمرينات الرشاقة:

- الركض المرتد (بأقصى سرعة)

- الجري المتعرج بين الأعلام (عشرة أعلام والجري من بينها ثم العودة سريعا) (بأقصى سرعة)

- الجري واللف من حول الشواخص والرجوع واللف حول المركز بعد كل شاخص. (بأقصى سرعة)

