

تأثير جمل حركيه مركبه في تطوير الضرب الساق القطري للاعبين الشباب

بالريشة الطائرة

أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين /جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية

م.م. سامر صلاح عبد الحسين / مديريه تربيه بابل

م.م. عمر حسام صلال / كلية الحلة الجامعة

الملخص

من خلال تواجد الباحثون في لعبه الريشة الطائرة كلاعبين ومدرسين لاحظوا أن اغلب اللاعبين الشباب يعانون من ضعف في قوة وسرعه الضرب الساق مما يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، هدف البحث إلى التعرف على تأثير الجمل الحركية المركبة في تطوير الضرب الساق القطري للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، والتعرف على أفضليه التأثير للجمل الحركية المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير الضرب الساق القطري للاعبين الشباب بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. وجاءت اهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالجمل الحركية والربط بين الجوانب البدنية والمهارية خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة. وضرورة الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة لأنها صفة بدنية مهمة يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير. وضرورة الاهتمام بالضرب الساق القطري لأنه سلاح قوي يتم من خلال الحصول على النقطة وكسب المباراة.

The effect of the sentences of the compound compound in the development of the overwhelming beating of young players with badminton

Summary

Through the presence of researchers in the game of badminton as players and coaches noted that most young players suffer from weakness in the strength and speed of beating overwhelmingly affect negatively on the level of performance and difficulty of scoring, the goal of the search to identify the effect of motor sentences compounded in the development of overwhelming beating Qatari young players And the study of the preferred effect of complex motor sentences or the normal exercises in the development of the overwhelming Qatari batches of young players with the feather in the tests. The researchers used the experimental approach in the design of the two equal groups, Te nature of the problem to be solved. The most important recommendations are the need to pay attention to the camel and the link between the physical and skill aspects during the exercise and one unit of training

And the need to pay attention to the training of the strength of the characteristic speed because they describe the physical task is needed by the badminton player significantly. And the need to pay attention to the overwhelming beating of Qatar because it is a powerful weapon is obtained through the point and win the game.

1-المقدمة

من خلال تواجد الباحثون في لعبه الريشة الطائرة كلاعبين ومدرين لاحظوا أن اغلب اللاعبين الشباب يعانون من ضعف في قوة وسرعه الضرب الساحق القطري مما يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، وبما ان الطريقة للوصول إلى الأداء المثالي الذي يهدف إلى تحقيق الفوز يتطلب توافق متطلبات كثيرة جداً من بينها مستوى عالي في أداء مترابط ومتداخل للقدرات البدنية والمهارية فيما بينها، إذ تعد القدرات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها تطوير الجانب المهاري ، لذا ارتئ الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين مركبة (بدنيه- مهاريه) ومحاولة تداخلهما بما يخدم الأداء المهاري محاولة لتطوير دقة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة. **وهدف البحث الى التعرف على تأثير الجمل الحركية المركبة في تطوير الضرب الساحق القطري للاعبين بالريشة الطائرة والتعرف على أفضليه التأثير للتمارين المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير دقة الضرب الساحق القطري للاعبين بالريشة الطائرة في الاختبارات البعديه. اما فروض البحث هي** هنالك تأثير ايجابي للجمل الحركية المركبة في تطوير الضرب الساحق القطري للاعبين بالريشة الطائرة. وللجمل الحركية المركبة أفضليه التأثير في تطوير الضرب الساحق القطري للاعبين بالريشة الطائرة .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث باللعبين الشباب في المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي في محافظة بابل والبالغ عددهم (12) لاعب وبأعمار تتراوح من (15-17) سنة، ومثلت عينه البحث جميع أفراد المجتمع وبهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع. وبعدها تم تقسيم أفراد بطريقه عشوائية (القرعة) إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطه وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تكافؤ المجموعتين

المهارة	قيمة مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	7,9	1	غير معنوي
من الانبطاح رفع وخفض الجذع	4,3	0,56	غير معنوي

مستوى الدلالة تحت (0,05) ن=10

3- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- ملعب الريشة الطائرة نوع يونكس عدد(2)

2- مضارب نوع يونكس عدد(24)

3- ريش بلاستيك نوع يونكس عدد (30) علبه

4- ساعة توقيت صيني الصنع عدد (1)

5- أقلام ملونه عدد(5)

6- أشرطة لاصقه ملونه عدد (10)

7- شاخص بلاستيكي عدد (10)

8- مضارب مثقله باوازن مختلفه عدد (10)

9- مضارب تعليمية صغيره عدد(10)

4- الاختبارات المستخدمة في البحث

1- اختبار مهارة الضرب الساحق الأمامي في الريشة الطائرة (وسام صلاح :2013):

غرض الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق الأمامي

الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل

مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار .

وصف الأداء:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويمسك مضربه بقبضة أمامية ويقوم برد الريشة المرسله إليه على جهة يمين اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة بضربه ساحقة قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60 سم) وبارتفاع (213سم) ويقوم اللاعب بأداء (10) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

تقويم الأداء :

1- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة .

2- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا.

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

4- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1-2-3-4-5) .

5- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (10) وهي (50) درجة.

6- يمكن أداء مهارة الضرب الساحق الأمامي بصورة أمامية أو قطرية.

		سم 132		سم 132		سم 76	
		سم 198		سم 132			
		5	4	3		2	1
X لاعب							

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضرب الساحق الأمامي

2 - اختبار مهارة الضرب الساحق الخلفي في الريشة الطائرة (وسام صلاح :2013):

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق الخلفي

الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار .

وصف الأداء:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويمسك مضربه بقبضة خلفية ويقوم برد الريشة المرسلة إليه على جهة يسار اللاعب (اللاعب الأيمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة بضربه ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60 سم) وبارتفاع (213سم) ويقوم اللاعب بأداء (10) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

تقويم الأداء :

- 1- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة .
- 2- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا .
- 3- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى .
- 4- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1-2-3-4-5) .
- 5- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (10) وهي (50) درجة.
- 6- يمكن أداء مهارة الضرب الساحق الخلفي بصورة أمامية أو قطرية.

5-الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية في 2 / 11/2017 في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة في محافظه بابل في الساعة العاشرة صباحاً.

6-التمارين المستخدمة بالبحث :

من خلال خبرة الباحثون الميدانية في مجال الريشة الطائرة وبالاغتماد على المصادر العربية والأجنبية اعدوا تمارين متنوعة باستخدام مضارب مختلفة الأوزان وتمارين مركبة (بدنيه ومهاريه) لتطوير دقه الضرب الساحق القطري للاعبين بالريشة الطائرة، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم .

2-7 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 5 / 11 / 2017 على قاعه المركز التدريبي للاتحاد العراقي في محافظه بابل ، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحثون إلى المجموعة التجريبية بواقع (20) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ولثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (30) يوم، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت في تدريباتها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب .

8 -الاختبارات البعديه :

تم تطبيق الاختبارات البعديه لعينه البحث (التجريبية والضابطة) في 8 / 12 / 2017 على قاعة المركز التدريبي للاتحاد العراقي في محافظه بابل وفي الساعة العاشرة صباحاً

9- الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية(محمد نصر الدين :2003) (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا²

- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار سبيرمان

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعديه للاختبارات البدنية والمهارية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

جدول (2) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الضربة الساحقة الخلفية (درجة)	20	2,1	29	1,41	3,44	0,00
الضربة الساحقة الأمامية (درجة)	22	3,3	37,7	2,19	2,203	0,00

ن=6 ومستوى دلالة (0,05)

جدول (3) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الضرب الساحق الخلفي القطري (درجة)	20,6	2,11	31,1	1,22	2,112	0,00
الضرب الساحق الأمامي القطري (درجة)	23,6	3,61	43,3	1,31	2,232	0,00

ن=6 ومستوى دلالة (0,05)

2- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (2) و (3) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمارين ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى :

- الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحثون مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة ، كما إن الجمل الحركية المركبة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الريشة بمنتهى الدقة والانسيابية (مخلد محمد : 2010) .

- كما ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى ان الجمل الحركية المركبة المستعملة لها القدرة على توافر التنوع في تنمية القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في التمرينات المقترحة، إذ أنَّ " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب (كمال جميل الرضي: 2001) . فضلاً

عن كون التمرينات كان لها من خصائص ومميزات ومراعاة للأسس العلمية التي تنص "على إن عمليات التقدم في مستوى عناصر اللياقة البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ إنَّ الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال مدد الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة أكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد مدة استعادة الشفاء تكون أكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود.

3- عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعي البحث التجريبية والضابطة، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحثون اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات

البعدية ولمجموعي البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضرب الساحق الخلفي القطري (درجة)	1,22	31,1	1,41	29	0,00	0,00	معنوي
الضرب الساحق الامامي القطري (درجة)	1,31	43,3	2,19	37,7	0,00	0,00	معنوي

4- مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية .

من عرض نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (4) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

- إن التطور الحاصل في الضرب الساحق القطري جاء نتيجة التمرينات المستخدمة (تمرينات جمل حركيه مركبه) من قبل الباحثون كانت مؤثرة في الحصول على هذه النتائج، إذ إن التدريب بـتثليل الأداة او بتخفيفه يعد من الوسائل المهمة والحديثة في تطوير أنواع القوة العضلية (عصام عبد الخالق : 1994).

- كما ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات للوصول الى لاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخططية ، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات ، بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين ، حيث ان من الضروري أن " يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا وكذلك في المباريات التجريبية (مفتي ابراهيم :1994)

- أن التطور والفارق في دقة المهارات الأساسية بالريشة الطائرة والحاصل لدى المجموعة التجريبية بمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود إلى أن التمارين المعدة من قبل الباحث والمبنية على أسس علمية من خلال تنظيم التمارين بما يتناسب مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة التي تجعل شدة التمرين مشابهة لشدة المنافسة مما طور مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية هذا من جانب ومن جانب آخر التصحيح المستمر للأخطاء الفنية وأداء تمارين تهدف إلى تقليل هذه الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة بنوعها (معلومات حول الأداء ومعلومات حول النتيجة) .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-الاستنتاجات :

- 1- أن الجمل الحركية كانت ذو فاعليه في تطوير الضرب الساحق الأمامي والخلفي القطري للاعبين بالريشة الطائرة.
- 2- ان المجموعة التي استخدمت الجمل الحركية المركبة تفوقت وبشكل واضح على المجموعة التي تمرنت بالأسلوب الاعتيادي المتبع في تطوير الضرب الساحق الأمامي والخلفي القطري للاعبين بالريشة الطائرة.

2 -التوصيات:

- 1- الاهتمام باستخدام الجمل المركبة في الوحدات التدريبية
- 2- ضرورة الاهتمام بمهاره الضرب الساحق الامامي والخلفي القطري وذلك لأنه ذو اهميه كبيره في الحصول على النقاط.
- 3- ضرورة استخدام الجمل الحركية في تطوير المهارات الاخرى في لعبه الريشة الطائره.

المصادر

- احمد سلامه، إبراهيم ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف، 2000.
- جميل الرضي، كمال ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001
- عبد الخالق، عصام ، التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994.
- محمد جاسم ، مخلص ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2010
- مفتي إبراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- نصر الدين رضوان، محمد ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003.
- صلاح عبد الحسين ، وسام ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013