تأثير برنامج باستخدام الأحبال المطاطية على تنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارة الارسال في الريشة الطائرة على لاعبي منطقة القاهرة للريشة الطائرة

*د/صفية جزر العجمي

مقدمة ومشكلة البحث:

الريشة الطائرة لعبة قد أصبحت واحدة من الفعاليات الرياضية التي حصلت على اهتمام متزايد وهي في تطور ملحوظ من خلال مستويات اللاعبين من الناحية الفنية والخططية والنفسية فضلا عن تطور العناصر البدنية لديهم، والقوة خاصة والتي يعتمد جميع اللاعبين عليها في كافة حركاتهم سواء الهجومية أو الدفاعية أو لتغير الاتجاه نحو الزميل أو الفراغ والذي من خلاله يمكنه إحراز أكبر عدد من النقاط.

ويرى "معين محمد طه" (٢٠١٧) ان العاب المضرب بشكل عام ألعاب يمارسها الأفراد على اختلاف مستوياتهم وأجناسهم لأهداف ترويحية وتنافسية، وأحدي هذه الألعاب ذات الشهرة العالمية الواسعة هي" لعبة الريشة الطائرة"، المنتشرة بشكل كبير في دول جنوب شرق آسيا كلعبة شعبية أولى عندهم، واستمرت هذه اللعبة بالانتشار إلى أن غزت معظم بقاع العالم، ومنها الدول العربية، حيث أخذت تشق طريقها بسرعة في معظم البلاد العربية إلى أن غدت أحد العاب الأندية المحلية، وشكلت لها الاتحادات الرياضية في هذه البلاد.(٢١ :٢٤)

أخصائي تدريس. كلية التربية. جامعة بنها

ويشير "أسامة أحمد النمر" (٢٠١٣) إلى أنه قد استحدث في السنوات الأخيرة العديد من التدريبات التي قد تساعد في تحسين العديد من الصفات البدنية الخاصة بالناشئين ومن بينها أدوات وأجهزة التدريب الوظيفي ليس فقط لمنطقة الجذع ولكن أيضا للطرفين العلويين والطرفين السفليين في نفس الوقت والتي تستخدم عضلات الجذع بكفاءة وظيفية عالية وبذلك سوف تمكن اللاعب من أداء العديد من الحركات بكفاءة وظيفية أعلي وبأمان من الإصابة (٢: ٢٠)

ويتفق كل من "محمد شحاته" و"صباح فاروز" (١٩٩٦) في إن مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة يعني سعي الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية التي تسهم في رفع مستواه الرياضي من الناحية البدنية وذلك بوضع برنامج لتطوير هذه المكونات والتدريب عليها من خلال تمارين خاصة، ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد وظيفيا وعضويا والارتقاء بمستواه، ومن ثم تنمية وتطوير المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية، والتدريب "هو كل ما ينجم عن أثار حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم وان تطوير مكونات اللياقة البدنية يتم عن طريق استخدام أساليب التدريب المتنوعة (١٨: ٩٦)

ويرى " بسطويسي أحمد " (١٩٩٩) انه من المهم أن نذكر بأن لكل لعبة أو نشاط رياضي ممارس قدراته البدنية الخاصة التي يتميز بها، وتعد ذات تأثير فعال في مستوى الانجاز وينظر إلى القدرات البدنية نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة وهنا تكمن أهمية التركيز على الإعداد البدني الذي يعده الباحثون أساس أو قاعدة للوصول إلى النتائج العالية وهذا الإعداد يحدد مستوى الصفات البدنية التي تميز الأعداد البدني القوي والذي سيكون له القدرة على العمل مستخدما جميع اجزاء الجسم وان مستوى الإعداد البدني يتغير بطول فترة الممارسة والخبرة ابتداء من مستوى الأشبال إلى مستوى المتقدمين. (٦ :٨٧)

ويرى "عصام عبد الخاق" (٢٠٠٥) أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (١١ :١١٧)

ويرى "أشرف حافظ محمود، نبيل حسني الشوربجي" (٢٠٠٩) انه قد حدث تطور ملحوظ في بناء البرامج التدريبية بحيث أصبحت تعتمد بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم في التدريب مما يعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية بكاملها كما أن التدريب النوعي واحدا من أهم أساليب التدريب التي يمكن أن تستخدم مع البرامج المهارية حيث أنه يعنى أداء مهارات مماثلة ومشابهة للمهارات الأساسية وذلك باحتواء البرنامج على تدريبات مشابهة للحركة الفعلية كما يمكن أداء تكرار المهارة نفسها. (٣:٣)

وتشير "إيمان نجم الدين عباس " (٢٠١٣م) الى ان اللياقة البدنية تشكل أهمية بالغة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام، إذ دأب خبراء علم التدريب على البحث المتواصل إلى أفضل الطرق لتنميتها بمختلف الأساليب الحديثة خلافا للطرق التقليدية المستخدمة سابقا. ويطمح ويسعى المعنيين في مجال اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة إلى البحث عن بعض أشكال التمرينات البدنية التي لا تتطلب استخدام أدوات أو أجهزة باهظة الثمن، وعلى هذا الأساس يعد الحبال المطاطية أحد أشكال تلك التمرينات التي تحقق العديد من الفوائد وبدون كلفه وتمارس في أي مكان. (٥ :٤)

ويرى" لارس اندرسون" "Lars L. Andersen et al"(٢٠١٠) ضرورة دمج تمرينات الاحبال المطاطية مع تمرينات الأثقال في التأهيل لما لها من فاعلية في تنمية القوة العضلية وتحسين الاستجابات العصبية العضلية وسهولة أداء تمرينات في محاور الحركة المختلفة لمختلف المفاصل في الجسم. (٣١ :٥٣٨)

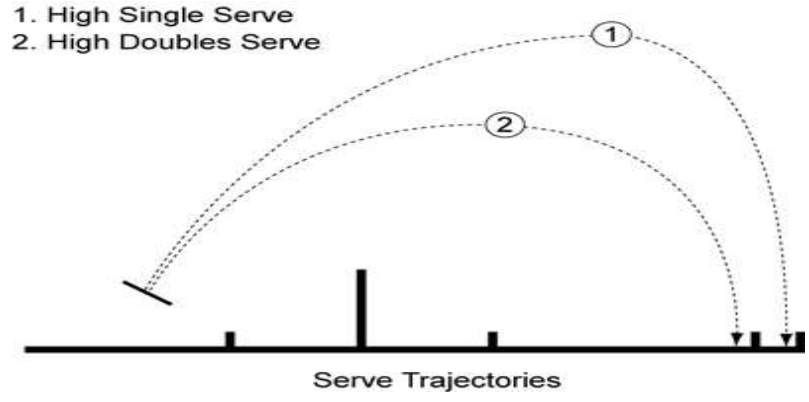
ولقد اتفق كل من(JOHN EDWRDS) ، (PETERR ROPER) على ان من اهم المهارات الاساسية في لعبة الريشة الطائرة هي الإرسال (Serve)وهو يشكل المفتاح الاول لبداية اللعب، كضربة تستخدم لوضع الريشة في

اللعب عند بداية كل تبادل للضربات، بحيث ترسل الى المكان الذي من الصعب على الخصم ارجاعه بقوة او احراز نقطة منه مباشرة، ويعد الارسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الاداء .(٤٠)

وهناك انواع متعددة واشكال مختلفة للأرسال وما يجمعها انها تخضع جميعها لقانون اللعبة وخاصة ارسال الريشة وضربها من تحت مستوى الخصر. فهناك الارسال العالي البعيد، المنخفض القصير، السريع بخفة(Flick) ، السريع المستقيم بقوة(Drive) ، والارسال على شكل ضرب الريشة بجانبها مما يجعلها تنحرف لليمين او اليسار (Sliced) ويمكن تأديتها بكلا الوجهين للمضرب وبشكل عام هناك نوعان اساسيان للأرسال هما:

أ-الارسال العالي البعيد:The Long light serve

وينفذ في الغالب بالوجه الامامي للمضرب، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير الى اعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع للوراء وأضعاف هجومه، اذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط، ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل واتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب)، كما انها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت للضرب. والشكل(١) يوضح مسار الريشة في الارسال العالي الطويل.

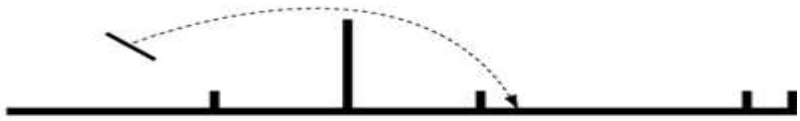


شكل رقم(١) يوضح الارسال البعيد

ب-الارسال القصير The Short Low Serve :

ويكون اما بالوجه الامامي للمضرب او الخلفي منه وهو الاساس والاكثر استعمالا والافضل في السيطرة على الريشة للأعلى، ويتخذ المرسل وضعية الارسال بوقفه خلف خط الارسال الامامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدما القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الارسال على ارتفاع منخفض قدر الامكان، ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الارسال الامامي، وهذا النوع من الارسال الامامي يعطي الخصم اقل من ٢٠% من الوقت للتحرك والهجوم والشكل(٢) يوضح الارسال القصير. (٤٠)

Low Serve



Serve Trajectory

شكل رقم(٢) يوضح الارسال القصير

والحبال المطاطية هي أحد أفضل أنوع المقاومة الهامة والمثالية التي يمكن استخدامها دون الحاجة لمساحات واسعة، بالإضافة إلى أن الحبال المطاطية تعمل على تنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين بجانب تنمية الصفات البدنية الخاصة، بالإضافة إلى أن الحبال المطاطة تعد مكون رئيسي في برامج التأهيل الرياضي في تنشيط العضلة السليمة والمصابة، وتستخدم في برامج الوقاية من الإصابات وكذلك تحسين اللياقة البدنية العامة للرياضيين. (٣٧)

والحبل المطاطي (البانجي bungee) هو أحد الأدوات المستخدمة في التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة الجذع والأطراف باستخدام حبل مطاطي حيث يستخدم رد فعل وزن الجسم وفقا لقدرات المتدرب نفسه وهو مثالي للتدريب على القدرات البدنية وكذلك للتأهيل البدني، فهو يتيح الفرصة للطيران عاليا والهبوط بأقل مستوى من الاصطدام بالأرض وله أشكال متعددة منها المعلق من الوسط ومن العضد ومن الكاحلين. (٣٨)

ويشير "عمار عباس فاخر" (٢٠١٣) أن التقدم في مستوى الأداء المهارى كان نتيجة لاستخدام الطرق والوسائل العلمية، الحديثة، وتعد الأجهزة والأدوات المساعدة واحدة من أهم العوامل التي تحقق التطور إذا ما استخدمت بشكل جيد. (١٢ :٤٢)

ويشير "أشرف العزام" (٢٠١٦) إن الأدوات المساعدة هي جزء فعال في العملية وتلك الأدوات المساعدة هي مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تستخدم في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التدريبية وتنظم هذه الأجهزة حسب القدرات البدنية والمهارات الحركية المراد تطويرها. (٤ :٧٩)

ويضيف "موسى كاظم" (٢٠١٧) أن الأدوات والأجهزة المساعدة عرفت منذ القدم ولكن لم تستخدم بشكل جاد على الرغم من أهميتها بالنسبة للمدرب في تنويع وسائله وأدواته لتقديمها للاعبين بشكل شيق ومثير وفي الوقت ذاته تضمن تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها إذ تعد الأدوات والأجهزة المساعدة إحدى الوسائل التدريبية المستخدمة لإنجاح العملية التدريبية ورفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية. (٢٣ :١٠٩)

ويرى"بارنت" " Burnett "(٢٠١٤) أن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء، ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي فلابد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتمكن من تطبيقيا في العملية التدريبية (٢٨ :٣)

وقد ادرجت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي في توصياتها فيما يختص بتدريب المقاومة ان تدريب المقاومة هو مجهود بدنى يؤدى الى انقباض

العضلات ضد مقاومات خارجية مع توقع زيادة في القوة والنغمة العضلية والقدرة على التحمل وقد تكون المقاومة الخارجية ثابتة (اثقال حرة) ومقاومة متغيرة (الحبل المطاط) او أي جسم يؤدى الى تقلص العضلات. (٣٩)

ويشير "يحي اسماعيل"(٢٠٠٢) الى أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكلا وتنظيما يتفق مع التطور في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين فقد ثبتت بالتجربة أن استخدامها هو أحد مسببات النجاح لتحقيق البرامج التدريبية لأهدافها مما يؤدى الى ارتفاع المستويات الرياضية في جميع المجالات. (٢٧: ٩-١٢)

وتعتمد الفكرة الأساسية في حبال المقاومة على الشد بقوة ضد المقاومة التي تؤثر مباشرة على الكتلة العضلية، وهي أداة مناسبة للرجال و النساء وأصبح من الشائع استخدامها كثيرا من قبل الأعمار كافة في الفترة الحالية و ذلك لأنها تساعد في شد الجسم بشكل عام وأيضا التخلص من الترهلات، بل وبالتدريج تقوي المفاصل والأربطة والعظام وينصح باستخدامها بشكل مستمر من أجل الحماية من الإصابة بهشاشة العظام وحبال المقاومة أداة رياضية يطلق عليها بالإنجليزية Resistance) Bands) وهي تشبه الأحزمة وتصنع من مادة اللاتكس ذات الطبيعة المطاطية، ويوجد منها نوعان هما:

الحبال المسطحة: وهي حبال مطاطية ولكنها بدون مقابض وتستخدم بعد لفها على اليد، وهذا النوع مناسب لفئة كبار السن وتمارين العلاج الطبيعي.

حبال المقاومة بالمقابض: وهي أيضا حبال مطاطية ولكن في نهاية كل طرف هناك مقبض، ويعد هذا النوع المفضل بالنسبة للكثيرين وخاصة من الشباب، ويتيح تطبيق تمارين متعددة. (٣٨)

وقد تجلت أهمية البحث في اعداد تمرينات باستخدام الحبال المطاطية وتمرينات الدقة لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة في البرنامج المقترح وقد اتجهت الباحثة للتدريب بوسائل تدريبية مساعدة كالحبال المطاطية من أجل إحداث تطور في مقادير القوة المميزة بالسرعة وخصوصا في

مهارة الارسال وفقا للمتطلبات الميكانيكية المحددة وما قد يترتب عليها من تطوير للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها وكسر النمط الذي يعطي حدود عامة لمستوى السرعة الخاصة لهذه المهارات ومقادير بذل القوى اللحظية المطلوبة جراء تكرار التدريب ونمطها اليومي وما يترتب على ذلك من شروط للحركة الميكانيكية المصاحبة للأداء عند بذل هذه القوى وتحقيق الزوايا المناسبة والمتغيرات المرتبطة بتحقيق أفضل انجاز.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- البانجي :(Bungee) هو أحد الأدوات المستخدمة في التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة الجذع والأطراف باستخدام حبل مطاطي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الي:

١-أعداد برنامج باستخدام الحبال المطاطية لتنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارة الارسال في الريشة الطائرة.

٢-التعرف على تأثير برنامج باستخدام الحبال المطاطية على تنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارتي الارسال (البعيد والقصير) في الريشة الطائرة.

فروض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)

٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين "الضابطة، التجريبية" في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)

الدراسات السابقة:

١-دراسة قام بها كل من " كمال جلال ناصر" و"دهام محمد" (٢٠٢٠م)(١٦):بعنوان " تأثير تمرينات باستعمال حبال مطاطية لتطوير الأداء المهارى للكم المصاحب لفتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب" وهدفت الدارسة إلى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام حبال مطاطية لتطوير الأداء المهارى للكم المصاحب لفتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب واستخدم الباحثان المنهج التجريبي والذي يتناسب مع طبيعة البحث واختار الباحثان عينة من ملاكمي المركز الوطني وعددهم (٢٠) ملاكم تم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة(١٠) ملاكمين ومجموعة تجريبية (١٠) ملاكمين، وبعد اجراء المعاملات الاحصائية توصل الباحثان الى ان استخدام الحبال المطاطية له مردودات إيجابية كبيرة على الاعبين سواء من الناحية البدنية او من الناحية المهارية.

٢- دراسة قام بها كلا من "فاضل كامل مذكور" و"تمارة صباح كروك"(٢٠١٨م)(١٤) بعنوان " فاعلية منهاج تعليمي مقترح في اكتساب واحتفاظ مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة وفق بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للطالبات" وهدف البحث الي التعرف على فاعلية منهج تعليمي في اكتساب مهارة الارسال الطويل والفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية المتغيرات البدنية والوظيفية اما مشكلة البحث فكانت عدم وجود الاهتمام الكافي لأعداد لاعبات الاعمار الصغيرة حيث تفتقر لعبة الريشة الى وجود قاعدة رياضية بشكل عام وقاعدة نسائية بشكل خاص وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (١١) طالبة من المدرسة الابتدائية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم استخدمت الباحثة المنهج بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارين القبلي والبعدي وتم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة شهرين واستنتجت الدراسة ان العينة اظهرت تعلما واضحا في مهارة الارسال الطويل لمرحلة الدراسة من (١٠-١١) سنة

وكما يمكن ان يتعلم اي مهارة اخرى وكانت التوصيات تتلخص في الاستفادة من هذه الاعمار عند اختيار عينة واجراء المزيد من البحوث بمواضيع تنوعة ومختلفة على جميع المراحل الدراسية في جميع مهارات الريشة وغيرها من الألعاب.

٣- دراسة قام بها كل من " سيف عباس جهاد " و" عمار على اسماعيل" (٢٠١٧م)(٨): بعنوان " تطبيق تدريبات البالستك لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واثرها بدقة اداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعبي الريشة الطائرة" وهدفت الدارسة الى تطبيق تدريبات البالستك لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واثرها على دقة اداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعبي الريشة الطائرة وكانت مشكلة البحث هي الارتقاء بالمتطلبات البدنية بأفضل اسلوب تدريبي لما له من ايجابية في عملية التدريب من خلال اختصار الوقت في تجريب الاساليب التدريبية وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير اسلوب التدريب البالستك في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعبي الريشة الطائرة وعلية كان الفرض انه يوجد تأثير إيجابي لأسلوب التدريب البالستك في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعب الريشة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمدة(٨) اسابيع لملائمته لطبيعة البحث على عينة من لاعبي الريشة الطائرة لمنتخب محافظة ميسان وتم معاملة النتائج احصائيا وتوصل الباحث الى وجود تأثير إيجابي لتدريب البالستك على القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالريشة الطائرة .

٤-دراسة قام بها كل من " فردوس مجيد أمين" و" موسى جواد كاظم "" و" مثنى إياد قدوري " (٢٠١٧م) (١٥): بعنوان " تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ودقة أداء بعض اللكمات للملاكمين الشباب" وهدفت الدارسة التعرف على تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وتمثلت العينة في لاعبي منتخب محافظة ديالى للملاكمة والبالغ عددهم (٤) لاعبين .وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث، وبعدها قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة بالقوة لمدة (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثون بمعالجتها احصائيا وتوصل الباحثون إلى استنتاجات كان اهمها إن للتمرينات المستخدمة بالحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبالتالي تطوير دقة أداء بعض اللكمات للاعبين الشباب.

٥- دراسة قام بها " Shady " "شادى" (٢٠١٦م)(٣٣): بعنوان " تأثير التدريب على تقنية المقاومة الحركية على مستوى القوة الخاصة والمتغيرات الحركية الفعالة"" وهدفت الدارسة إلى التعرف إلى تأثير التدريب بالمقاومة الحركية والتقنية(الحبال المطاطية) على مستوى القوة العضلية الخاصة والمتغيرات الحركية في ركل الكرة من مشط القدم للناشئين، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعبا وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير إيجابي على مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بتطوير القوة العضلية الخاصة باستخدام الحبال المطاطية وأن تكون جزءا أساسيا من البرامج التدريبية والتي تعتمد على المقاومة الحركية.

٦-دراسة قام بها كل من " محمد أحمد عبد الله " و" هيثم فتح الله عبد الحفيظ " و" محمود عبد العزيز أحمد" (٢٠١٥م)(١٩):بعنوان " تأثير استخدام التعلم البنائي على المكونات البدنية وتعلم بعض مهارات الريشة الطائرة " وهدفت الدارسة الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام نموذج التعلم البنائي للتعرف على تأثير استخدام التعلم البنائي على المكونات البدنية للطلاب وتأثير استخدام التعلم البنائي على تعلم مستوى أداء بعض مهارات الريشة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتم اختيار عينة قدرها(٥٠) طالب بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، منهم (١٠) طلاب عينه استطلاعية و(٢٠) طالب مجموعة ضابطه و(٢٠) طالب مجموعة تجريبيه وتوصل الباحثون الى ان البرنامج المصمم باستخدام نموذج التعلم البنائي له تأثير دال إحصائيا على مستوى المكونات البدنية لرياضة الريشة الطائرة على الطلاب كذلك له تأثير دال إحصائيا على مستوى أداء بعض مهارات الريشة الطائرة لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق .

٧- دراسة قام بها " موسى جواد كاظم " (٢٠١٥م)(٢٤):بعنوان " فاعلية استخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد " وهدفت الدارسة إلى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، وبعض المؤشرات البيو كيميائية

لحراس مرمى كرة اليد، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٦) من حراس المرمى تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المرتبطة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البيو كيميائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، وأوصى الباحث بضرورة استخدام التمرينات المعدة بجهاز الحبال المطاطية لتطوير الصفات والقدرات البدنية لدى حراس المرمى.

٨-دراسة قام بها " Yalda and khalid " (٢٠١٥م)(٣٥):بعنوان " تأثير استخدام الحبال المطاطية في تحسين قوة سرعة الأطراف العلوية وتحقيق رمي جافلين" وهدفت الدارسة إلى التعرف إلى أثر استخدام الحبال المطاطية لتحسين سرعة وقوة الأطراف العلوية وتحسين الإنجاز في لعبة رمي الرمح، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من(٥٠)لاعبا، والتي قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، وكانت فترة التطبيق (٨) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) للعينات المرتبطة لإيجاد الفرق بين قبل وبعد الاختبارات لكل مجموعة، وأظهرت النتائج أن استخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير كبير على تحسين السرعة والقوة والإنجاز في المجموعة التجريبية وذلك من خلال الاختبار القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية.

٩- دراسة قام بها كل من " مازن هادي كزار " و" سكينة كامل " و" وسام صلاح عبد الحسين " (٢٠١٤م)(١٧):بعنوان "تأثير تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة " وهدفت الدارسة الى التعرف على تأثير التمارين المركبة(بدنيه – مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة ، والتعرف على أفضليه التأثير للتمارين المركبة أم التمارين التقليدية في تطوير القوه المميزة بالسرعة ودقه الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية ،واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي في محافظة واسط والبالغ عددهم (١٤) لاعب وبأعمار تتراوح من (١٢-١٤) سنه وكانت اهم الاستنتاجات أن التمرينات المركبة(البدنية – المهارية) أثرت بشكل واضح في تطوير القوه المميزة بالسرعة ودقه الضربة الساحقة

الأمامية والخلفية للناشئين بالريشة الطائرة وكانت اهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالتدريبات المركبة والربط بين الجوانب البدنية والمهارية خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

تحقيقا لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيه وضابطه بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك نظرا لمناسبته لطبيعته وعينة البحث.

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث لاعبين مسابقة الريشة الطائرة تحت (٢٠) سنة المسجلين في منطقة القاهرة للريشة الطائرة بالاتحاد المصري للريشة الطائرة للموسم التدريبي(٢٠١٩-٢٠٢٠م).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الريشة الطائرة من منطقة القاهرة للريشة الطائرة تحت (٢٠) سنة وكان قوامها (٢١) لاعب.

وقد تم تقسيمها كالتالي:

(٥) لاعبين عينة استطلاعية.

(٨) لاعبين مجموعة ضابطه.

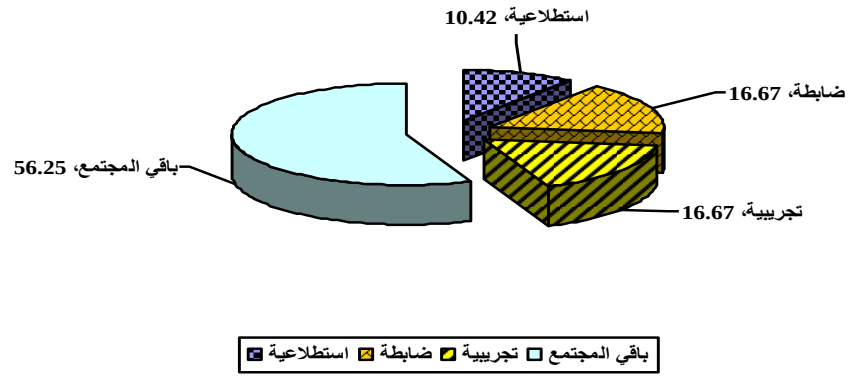
(٨) لاعبين مجموعة تجريبية.

والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث ومجتمع البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع الدراسة وعينة البحث

البيان		العدد	النسبة المئوية
أجمالي المجتمع		٤٨	%١٠٠.٠٠
عينة الدراسة	العينة الاستطلاعية	٥	%١٠.٤٢
	المجموعة الضابطة	٨	%١٦.٦٧
	المجموعة الأساسية	٨	%١٦.٦٧
	إجمالي العينة	٢١	%٤٣.٧٥



شكل رقم (٢) يوضح توصيف مجتمع الدراسة وعينة البحث

وقد استعانت الباحثة بعدد (٥) لاعب من (ابطال جمهورية) كعينة مميزة وذلك لأجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث.

تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن= ٢١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٦٦٧	١٩.٠٠٠	٠.٤٨٣	-٠.٧٦٣
الطول	سم	١٧٢.٥٢٤	١٧١.٠٠٠	٧.٥٦١	٠.١٢٢
الوزن	كجم	٦٦.٣٣٣	٦٧.٠٠٠	٢.٧٦٣	-٠.١٣٢
العمر التدريبي	سنة	٤.٥٢٤	٥.٠٠٠	٠.٥١٢	-٠.١٠٣
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	عدد	٢٢.٢٨٥	٢٢	٢.٤٥٢	٠.٦٥٣
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ث	عدد	١١.٧٦١	١٢	١.٦٤٠	٠.٣٢٥
اختبار الإرسال القصير	نقطة	١.٦٦٦	٢	٠.٦٥٨	٠.١٣٢
البعيد الإرسال اختبار	نقطة	١.٩٥	٢	٠.٧٦٨	٠.١٢٤

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن١=ن٢=٨

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	الدلالة
السن	التجريبية	٨.٠٠	٦٤.٠٠	٢٨.٠٠٠	٠.٦٠٢
	الضابطة	٩.٠٠	٧٢.٠٠		
الطول	التجريبية	٨.٣١	٦٦.٥٠	٣٠.٥٠٠	٠.٨٧٤
	الضابطة	٨.٦٩	٦٩.٥٠		
الوزن	التجريبية	٨.٨٨	٧١.٠٠	٢٩.٠٠٠	٠.٧٥٢
	الضابطة	٨.١٣	٦٥.٠٠		
العمر التدريبي	التجريبية	٧.٥٠	٦٠.٠٠	٢٤.٠٠٠	٠.٣٣٣
	الضابطة	٩.٥٠	٧٦.٠٠		
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	التجريبية	٨.٨١	٧٠.٥٠	٢٩.٥٠٠	٠.٧٩٣
	الضابطة	٨.١٩	٦٥.٥٠		
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	التجريبية	٨.٩٤	٧١.٥٠	٢٨.٥٠٠	٠.٧١١
	الضابطة	٨.٠٦	٦٤.٥٠		
اختبار الإرسال القصير	التجريبية	٩.٥٠	٧٦.٠٠	٢٤.٠٠٠	٠.٤٠١
	الضابطة	٧.٥٠	٦٠.٠٠		
اختبار الإرسال البعيد	التجريبية	٨.٩٤	٧١.٥٠	٢٨.٥٠٠	٠.٧١٣
	الضابطة	٨.٠٦	٦٤.٥٠		

*** الدلالة < ٠.٠٥**

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

١- دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف:

- **تحديد الاختبارات المناسبة لأهداف البحث.**
- **تحديد وسيلة القياس المناسبة لأهداف البحث.**
- **تصميم وأعداد البرنامج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية.**

٢- المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء المتخصصين في مجال العاب المضرب والريشة خاصة واساتذة مسابقات العاب المضرب من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية عامة وذلك لاستطلاع رأي السادة الخبراء في الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث، محتوي البرنامج التدريبي المقترح (مدة البرنامج، الزمن المخصص للبرنامج التدريبي ككل وزمن كل وحده).

٣- استمارات جمع البيانات:

- استمارة تسجيل جماعية لجمع بيانات عينة البحث تشمل على (الاسم، الطول، الوزن، السن، تاريخ بدء الممارسة، درجة الإجادة)
- استمارة تسجيل فردية خاصة تشتمل على (عدد المسابقات، عدد البطولات التي شارك فيها اللاعب، نتائج المسابقات التي شارك فيها، نتائج البطولات التي شارك، فيها البطولات الحاصل عليها).
- استمارة إقرار من اللاعب بالموافقة على الانتظام في البرنامج التدريبي المقترح.

٤- أدوات وأجهزة:

١-ملعب الريشة الطائرة نوع يونكس عدد(٢)
٢-مضارب نوع يونكس عدد(٢١)
٣-ريش بلاستك نوع يونكس عدد(٢١)
٤-ساعة توقيت صينيه الصنع عدد (١)
٥-جهار الرستاميتر والميزان الطبي.
٦-صافرة.

٥- الاختبارات المستخدمة:

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات والبحوث المشابهة وبعض المراجع العلمية وكذلك الاطلاع على المقالات والأبحاث العلمية الأجنبية على شبكة الإنترنت، وذلك للتوصل إلى الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث.

- ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية.
- الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني.
- اختبار الإرسال القصير.
- اختبار الإرسال البعيد.

أسس وضع البرنامج:

فى ضوء البرامج التدريبية المتاحة للباحثة سواء من الدراسات السابقة او شبكه المعلومات الدولية وبعد الاسترشاد بملاحظات السادة الخبراء راعت الباحثة الاسس التالية عند التدريب بالحبال المطاطية وتمرينات الدقة عند وضع البرنامج التدريبى:

١- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من اجله.

٢- ألا يزيد زمن التدريبات بالحبال المطاطية داخل الوحدة التدريبية عن (٢٥) دقيقه بالوحدة.

٣- ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية على (٣) وحدات تدريبيه في الاسبوع.

٤- مراعاة التدرج بمقاومة الحبال المطاطية من الاقل الى الاعلى.

٥- يعتبر التدريب بالحبال المطاطية من الاحمال عالية الشدة في التأثير الوظيفى على الجسم والتى لا يفضل الاستمرار بها لفترات طويلة.

٦- ادراج تمرينات للارتقاء بمستوى الدقة فى البرنامج.

٧- مراعاة المرحلة العمرية عند استخدام الحبال المطاطية.

٨- مراعاة عوامل الامن والسلامة.

الدراسة الاستطلاعية الاولي:

وكان الهدف منها استطلاع رأي عدد من الخبراء وعددهم (٩) مرفق رقم (١) وذلك في:

- **الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث.**
- **محتوي البرنامج التدريبي المقترح (مدة البرنامج، الزمن المخصص للبرنامج التدريبي ككل وزمن كل وحده)**

وقد جاءت نتيجة استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي:

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث ن=٩

م	الاختبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئويه
١	ثنى ومد الركبتين فى (٢٠) ثانية	٩	١٠٠
٥	الانبطاح المائل بثنى الذراعين ومدها على الارض لمدة(١٠) ثوانى	٩	١٠٠
٦	اختبار الإرسال القصير	٩	١٠٠
٧	اختبار الإرسال البعيد	٩	١٠٠

تم تحديد النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث والتي كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء لها (١٠٠.٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (٧٥%) كحد أدني لتحديد الاختبارات المستخدمة في قياس متغيرات البحث.

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول محتوي البرنامج التأهيلي المقترح ن=٩

م	محتوى البرنامج		تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	٣شهور	١	%١١.١١
		شهرين	٧	%٧٧.٧٨
		شهر ونصف	١	%١١.١١
٢	عدد الوحدات الاسبوعية	٤ وحدات	٠	%٠.٠٠
		٣ وحدات	٩	%١٠٠.٠٠
		وحدتين	٠	%٠.٠٠
٣	زمن الوحدة	١٢٠ دقيقة	١	%١١.١١
		٩٠ دقيقة	٨	%٨٨.٨٩
		٦٠ دقيقة	٠	%٠.٠٠

تم تحديد النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على محتوي البرنامج التدريبي المقترح والتي كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء لها ما بين (٠.٠٠% -١٠٠.٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (٧٥%) كحد أدني لتحديد محتوي البرنامج التدريبي المقترح، ليكون بذلك مدة البرنامج شهرين، وعدد الوحدات الاسبوعية (٣ وحدات)، زمن الوحدة (٩٠ دقيقة).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعيه بهدف:

- التعرف على (مدى مناسبه وملائمه البرنامج الموضوع – اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه عمليه التطبيق النهائي –استبعاد بعض التمارين لصعوبة ادائها بالنسبة للاعبين – تحديد عدد التمرينات وشده الحمل المناسبة).

- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات قياس متغيرات البحث.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب صدق التمييز وذلك بتطبيقها على مجموعتين، تمثل المجموعة الأولى "المجموعة المميزة" (ابطال جمهورية) وقوامها (٥) لاعب، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة الغير مميزة) لاعبى مسابقة الريشة الطائرة بمنطقة القاهرة للريشة الطائرة "العينة الاستطلاعية" وقوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٢١ م، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات.

جدول (٦)

معامل صدق الاختبارات قيد البحث ن١=ن٢=٥

الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	الدلالة
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠٠	٠.٠٠٩
	غير المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠٠	٠.٠٠٨
	غير المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
اختبار الإرسال القصير	المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٠.٠٠٠	٠.٠٠٩
	غير المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠		
اختبار الإرسال البعيد	المميزة	٨.٠٠	٤٠.٠٠	*٠.٠٠٠	٠.٠٠٩
	غير المميزة	٣.٠٠	١٥.٠٠		

*** الدلالة < ٠.٠٥**

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين "المميزة – غير المميزة" في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجوعة المميزة، مما يدل على صدقها.

ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test – Retest) علي عينة بلغ قوامها (٥) لاعبين من لاعبي الريشة الطائرة بمنطقة القاهرة للريشة الطائرة "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق لـ (المجموعة غير المميزة) بمثابة التطبيق الأول ، ثم تم إعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم السبت الموافق٢٠١٩/٩/٢٨م ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (٧)

معامل ثبات الاختبارات قيد البحث ن=٥

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمه " ر "
		س/	±ع	س/	±ع	
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	عدد	٢٢٧.٠٠٠	٤.٦٩٠	٢٢٨.٤٠٠	٥.٠٣٠	*٠.٩٩٦
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(٢٠) ثوانى	عدد	٣١.٦٠٠	١.٦٧٣	٣٢.٤٠٠	١.٦٧٣	*٠.٩٦٤
اختبار الإرسال القصير	نقطة	٢٢.٥	٠.٥٧	٣٠.٢	٢.٧٥	*٠.٩٨٩
اختبار الإرسال البعيد	نقطه	٢٧.٦	٢.٠٧	٣٣.٦	٣.١	*٠.٩٩٩

* قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨٧٨)

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات ذو قيم دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاساسية:

١- القياس القبلي:

قامت الباحثة بالقياس القبلي للبحث لقياس المتغيرات قيد البحث يوم٢٠١٩/٩/٢٩.

٢- تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الاساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٠/٥الى يوم السبت ٢٠١٩/١٢/٥ لمده (٦٠) يوم بواقع (٣) وحدات اسبوعيا بإجمالي (٢٤) وحدة، وكان زمن كل وحدة (٩٠) دقيقة بإجمالي زمن (٢١٦٠) دقيقة منها نسبة ٢٥% تدريبات باستخدام الحبال المطاطية بإجمالي زمن قدره (٥٤٠) دقيقة.

٣- القياس البعدي:

تم اجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة على مجموعه البحث وفق لما تم اجراءه في القياسات القبلية وذلك يوم ٢٠١٩/١٢/٨ الموافق يوم الاحد.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بحساب:

- الوسيط Median.
- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- اختبار دلاله الفروق مان وتيني (U) Mann-Whitney.
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Coefficient (Person) Simple correlation.

عرض النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي:" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد- ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=٨

	نوع الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢٧	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٧١٤	٠.٠٠٧
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار الإرسال القصير	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢١	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار الإرسال البعيد	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢١	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				

* الدلالة < ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	عدد	٢١٩.٨٧٥	٢٤٠.١٢٥	٩.٢١٠
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	عدد	٢٩.٥٠٠	٣٢.٦٢٥	١٠.٥٩٣
اختبار الإرسال القصير	درجة	٤.٩١٨	٥.١٦٨	٥.٠٨٤
اختبار الإرسال البعيد	درجة	٥٠١.٥١٨	٤٧١.٤٥٦	٥.٩٩٤

يتضح من جدول (٩) نسبة التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤.٩٩١% -١٠.٥٩٣%).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من عرض نتائج جدول (٧) التحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثنى ومد الركبتين فى (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثنى الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثوانى)"، حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤.٩٩١% -١٠.٥٩٣%).

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى ان هناك تأثير إيجابى للتدريب بالطريق التقليدية على افراد المجموعة الضابطة فى القوة المميزة بالسرعة والدقة فى الارسال القصير والبعيد نتيجة تطبيق البرنامج المقترح بدون استخدام الحبال المطاطية او تدريبات الدقة مما يثبت جدوى وفاعلية البرنامج حتى في حالة عدم استخدام الحبال المطاطية فيه.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=٨

	نوع الإشارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢٤	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٦٥	٠.٠١٠
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار الإرسال القصير	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢١	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				
اختبار الإرسال البعيد	الرتب السالبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٢.٥٢١	٠.٠١٢
	الرتب الموجبة	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
	التساوي	٠				

* الدلالة < ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)
نسبة التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	سم	٢٢٠.٦٢٥	٢٥٢.٥٠٠	١٤.٤٤٨
الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني	عدد	٣٠.٠٠٠	٣٥.٧٥٠	١٩.١٦٧
اختبار الإرسال القصير	درجة	٤.٩٤٨	٥.٤٤٩	١٠.١٣١
اختبار الإرسال البعيد	ثانية	٥٠٢.٦٥٩	٤٥٦.٠٤٩	٩.٢٧٣

يتضح من جدول (١٢) نسبة التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٢٧٣% -١٩.١٦٧%).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من عرض نتائج جدول (٨) التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد- ثنى ومد الركبتين فى (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثنى الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثوانى)"، حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩.٢٧٣% -١٩.١٦٧%).

وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى ان هناك تأثير إيجابي للتدريب باستخدام الحبال المطاطية وتمرينات الدقة داخل البرنامج المقترح على افراد المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والدقة في الارسال القصير والبعيد نتيجة تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحبال المطاطية مما يثبت جدوى وفاعلية البرنامج باستخدام الحبال المطاطية وتمرينات الدقة بصورة أكبر منها في حالة عدم استخدام الحبال المطاطية وتمرينات الدقة فيه.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين "الضابطة، التجريبية" في الاختبارات (الإرسال القصير-الإرسال البعيد-ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية-الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ن١=ن٢=٨

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	الدلالة
ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية	التجريبية	١١.٥٦	٩٢.٥٠	*٧.٥٠٠	٠.٠١٠
	الضابطة	٥.٤٤	٤٣.٥٠		
المائل بثني الانبطاح على الذراعين ومدها لمدة(١٠) ثواني الأرض	التجريبية	١١.١٩	٨٩.٥٠	*١٠.٥٠٠	٠.٠٢٣
	الضابطة	٥.٨١	٤٦.٥٠		
اختبار الإرسال القصير	التجريبية	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	*٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	الضابطة	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
اختبار الإرسال البعيد	التجريبية	٥.٣٨	٤٣.٠٠	*٧.٠٠٠	٠.٠٠٩
	الضابطة	١١.٦٣	٩٣.٠٠		

*** الدلالة < ٠.٠٥**

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجوعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من عرض نتائج جدول (١٣) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين "الضابطة، التجريبية" في الاختبارات (الإرسال القصير–الإرسال البعيد–ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية–الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

وتعزو الباحثة تلك النتائج السابقة عرضها في جدول(١٣) الى تلك النتائج السابقة عرضها في جدولي(١١ ، ١٢) والتي تشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك نتيجة تطبيق البرنامج عليهم باستخدام الحبال المطاطية مما يدل على ان تطبيق البرنامج المقترح قد ادى الى زيادة القوة المميزة بالسرعة وزيادة في الدقة في الارسال القصير والبعيد مما يثبت جدوى وفاعلية التدريبات والاجراءات بالبرنامج التدريبي المقترح في زيادة المتغيرات قيد البحث بعد تنفيذ البرنامج باستخدام الحبال المطاطية مما ادى الى وجود تأثير ايجابي للممارسة التدريبات الرياضية على العناصر البدنية قيد البحث باستخدام الحبال المطاطية و تدريبات الدقة عنها في التدريب بدون استخدام الحبال المطاطية او تدريبات الدقة وهو كما يتضح بالجدول رقم (١٣) حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين "الضابطة، التجريبية" في الاختبارات (الإرسال القصير–الإرسال البعيد–ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية–الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على الأرض لمدة(١٠) ثواني)"

تفسير النتائج:

يتضح من النتائج السابق عرضها في جدولي(٩ ، ١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وذلك نتيجة تطبيق البرنامج عليهم بالرغم من عدم استخدامهم للحبال المطاطية او تدريبات الدقة اثناء البرنامج مما يدل على وجود تأثير إيجابي للممارسة التدريبات الرياضية على العناصر قيد البحث اذ نلاحظ وجود تغير في نسبة التحسن بنسبة وصلت الى ٩.٢١% في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على ألأرض لمدة (١٠) ثواني وتحسن بنسبة ١٠.٥٩% في اختبار ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية وتحسن بنسبة ٥.٠٨% في اختبار الإرسال البعيد و تحسن بنسبة ٤.٩٩% في اختبار الارسال البعد.

وهذا ما يتفق عليه كلا من "عماد فرج بدوي"(٢٠١٦) (١٣) و "خالد تميم الحاج"(٢٠١٧) (٧) على ان البرامج التدريبية المقننة دائما ما يكون هناك لها تأثير إيجابي على المتدربين.

كما يتفق كلا من " محمد حسن علاوى "(٢٠٠٠) (٢٠)، "صلاح صالح معمار"(٢٠١٠) (٩) على ان وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة نتيجة تطبيق التدريبات المستخدمة ضمن البرنامج التدريبي بالطريقة التقليدية هو نتيجة ودليل على تحسن مستوى الرياضيين في المجموعة الضابطة.

وكذلك يتفق كل من "مفتي ابراهيم حماد" (٢٠٠١) (٢٢)، "صريح عبد الكريم الفضيلي" (٢٠٠٣) (١٠) الى ان للبرامج التدريبية دائما أثر إيجابي على تنمية القدرات البدنية والفسيولوجية للرياضيين.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة الى وجود تأثير ايجابي على الصفات البدنية والفنية قيد البحث للبرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة.

وترى الباحثة ان سبب وجود الفروق الدالة احصائيا يرجع الى فعالية برنامج التدريب المقترح في تحسن الصفات قيد البحث نتيجة استخدام التمرينات الرياضية المدرجة بالبرنامج التدريبي.

ويتضح من النتائج السابق عرضها في جدولي(١١ ، ١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وذلك نتيجة تطبيق البرنامج عليهم باستخدام الحبال المطاطية وتدريبات الدقة اثناء البرنامج مما يدل على وجود تأثير ايجابي لممارسة التدريبات الرياضية على العناصر البدنية قيد البحث باستخدام تدريبات الحبال المطاطية وتدريبات الدقة اذ نلاحظ وجود تغير في نتيجة اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين ومدها على ألأرض لمدة (١٠) ثواني بنسبة ١٤.٤٤% وتحسن بنسبة ١٩.١٦% في اختبار في اختبار ثني

ومد الركبتين في (٢٠) ثانية وتحسن بنسبة ١٠.١٣% في قياس اختبار الارسال القصير وتحسن بنسبة ١٠.٢٤% في اختبار الارسال البعد .
وهذا ما اتفق عليه كلا من " عماد فرج بدراوي "(٢٠١٦) (١٣)، "Dufour" (٢٠٠٥) (٢٩) و"Shmitt " (٢٠١٤) (٣٤) في ان لتدريبات الأحمال المطاطة وتدريبات الدقة تأثير ايجابي على الصفات البدنية والمهارية إذا ما استخدمت بطريقة مقننه داخل البرنامج التدريبي.
وتعزي الباحثة هذه النتيجة الى ان تطبيق البرنامج المقترح قد ادى الى ظهور فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي وذلك نتيجة تطبيق البرنامج عليهم باستخدام الحبال المطاطة وتدريبات الدقة اثناء البرنامج مما يدل على وجود تأثير ايجابي لممارسة التدريبات الرياضية على العناصر البدنية قيد البحث باستخدام تدريبات الدقة والحبال المطاطة.
كما يتضح من النتائج السابقة عرضها في جدول(١٣) والمستخلصة من تلك النتائج السابقة عرضها في جدول(١١ ، ١٢) والتي تشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك نتيجة تطبيق البرنامج عليهم باستخدام الحبال المطاطة وتدريبات الدقة اثناء البرنامج مما يدل على وجود تأثير ايجابي للممارسة التدريبات الرياضية على العناصر البدنية قيد البحث باستخدام تدريبات الحبال المطاطة وتدريبات الدقة عنها في التدريب بدون استخدام تدريبات الحبال المطاطة وتدريبات الدقة وهو كما يتضح بالجدول رقم (١٣) .
وهذا ما اتفق عليه كلا من "Daniel pierce" (٢٠١٣) (٣٠) و"نبيله احمد عبد الرحمن واخرون "(٢٠١١) (٢٦) في ان تمرينات الحبال المطاطية دائما ما يكون لها نتائج ايجابيه تفوق مثيلتها من التدريبات التي تمارس بدون استخدام الحبال المطاطية.
كذلك اتفق كلا من "ناصر مصطفى السويفي، محسن ابراهيم أحمد"(٢٠١٠) (٢٥) على ان التدريبات الرياضية باستخدام الحبال المطاطة تتفوق في نتائجها دائما عن التدريبات بدون استخدام الحبال المطاطة بنسبة قد تصل الى ضعف التأثير
وتعزي الباحثة هذه النتيجة الى وجود تأثير ايجابي دال احصائياً على الصفات البدنية والمهارية قيد البحث للبرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الحبال المطاطة وتدريبات الدقة وهو أكبر من التأثير الذي قد حدث على المجموعة الضابطة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي عليها بالطريقة التقليدية وهذا ما يوضحه جدول رقم (١٣).

الاستخلاصات والتوصيات:

في ضوء اهداف البحث وفروضه والمنهج المستخدم وفي حدود عينه البحث والاطار المرجعي من الدراسات والابحاث ومن خلال التحليل الإحصائي أمكن التوصل الى الاستخلاصات الأتية:

اولا-الاستخلاصات:

١- يوجد فروق ذات دلاله احصائية لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي على اللاعبين المشاركين في البرنامج.
٢- البرنامج التدريبي المقترح القائم على تدريبات بالحبال المطاطية وتدريبات الدقة له تأثير إيجابي على زيادة نسبة القوة المميزة بالسرعة ودرجة الدقة في مهارة الارسال البعيد والقصير في الريشة الطائرة لصالح القياسات البعدية.
٣- البرنامج التدريبي المقترح القائم على تدريبات باستخدام الحبال المطاطية وتدريبات الدقة له تأثير إيجابي في تطور المستوى البدني والفني لصالح المجموعة التجريبية.
٤- التدريب باستخدام الحبال المطاطية له من أثر إيجابي على المتدرب في تطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة.

ثانيا-التوصيات:

١- تطبيق البرنامج المقترح لتدريب لاعبي مسابقات الريشة الطائرة.
٢- استخدام التدريبات باستخدام الحبال المطاطية اثناء تطبيق برامج تدريب الريشة الطائرة.
٣- اجراء المزيد من البحوث على استخدام الحبال المطاطية مع طرق وبرامج تدريب مختلفة وايضا مع رياضات اخرى ولمراحل عمرية مختلفة.
٤- ضرورة اعداد برامج تدريبة في مراحل الاعداد العام والخاص باستخدام الحبال المطاطية لتطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجية المختلفة للرياضيين.
٥- اجراء المزيد من البحوث على استخدام الحبال المطاطية ومعرفة تأثيره على صفات بدنية مختلفة.
٦- ضرورة اجراء اختبارات بدنية وفسيولوجية كمؤشر لتكيف الاجهزة الوظيفية وتقيم الحال التدريبية نتيجة استخدام الحبال المطاطية كوسيلة تدريب بديلة.
٧- توعية لاعبي مسابقات الريشة الطائرة بأهمية استخدام الحبال المطاطية وتدريبات الدقة في اجزاء من فترات التدريب وتعريفهم بتأثيره الإيجابي على تحسين الصفات البدنية وتحسين المستوى البدني والمهارى لديهم.
٨- الاهتمام بتقنين فترات استخدام الحبال المطاطية اثناء التدريب.
٩- تنظيم دورات تدريبية تتعلق بالتدريبات باستخدام الحبال المطاطية لمدربي مسابقات الريشة الطائرة.

قائمة المراجع:

أولا – المراجع العربية:

١-أبو العلا احمد عبد الفتاح(٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢-أسامة أحمد النمر(٢٠١٣): تأثير برنامج للتدريب الوظيفي لعضلات مركز الجسم على أداء القدرة العضلية لناشئي كرة السلة، المؤتمر الدولي علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣-أشرف حافظ محمود، نبيل حسنى الشوربجي(٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم في المنافس (الكلنش) للمصارعين ص (٣) رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٤-أشرف العزام (٢٠١٦): أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة الكرك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

٥-إيمان نجم الدين عباس (٢٠١٣): أثر تمرينات مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة علـوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد السادس، جامعة السليمانية.

٦-بسطويسي احمد بسطويسي(١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.

٧-خالد تميم الحاج(٢٠١٧): اساسيات التدريب الرياضي، ط١، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٨-سيف عباس جهاد، عمار على اسماعيل(٢٠١٧): تطبيق تدريبات البالستك لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وأثرها بدقة اداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعبي الريشة الطائرة، مجلة الثقافة الرياضية، العدد(١)، جامعة تكريت، العراق.

٩-صلاح صالح معمار(٢٠١٠): التدريب الاسس والمبادئ، ط١، مركز ديبونو للطباعة والنشر، عمان، الاردن.

١٠-صريح عبد الكريم الفضلي(٢٠٠٣): تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين؛ بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد الاول، المجلد(١٢)، جامعة بغداد.

١١-عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢-عمار عباس فاخر(٢٠١٣): تأثير تمرينات باستخدام بعض الأدوات المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى الناشئين في كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد(٢٥)، عدد(١) .جامعة بغداد.
١٣-عماد فرج البدراوي(٢٠١٦): برنامج تدريبي للتحمل الخاص وتأثيره على بعض المتغيرات البيوكيماوية والفسيولوجية والجهد البني للاعبي(٥٠٠٠م) رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية، مصر.
١٤-فاضل كامل مذكور، تمارة صباح كروك (٢٠١٨م): فاعلية منهاج تعليمي مقترح في اكتساب واحتفاظ مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة وفق بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للطالبات، مجلة الرياضة المعاصرة المجلد رقم (١٧) العدد رقم(١) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد.
١٥-فردوس مجيد أمين واخرون (٢٠١٧): تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ودقة أداء بعض اللكمات للملاكمين الشباب، مجلة علوم الرياضة العدد(٣)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
١٦-كمال جلال ناصر، دهام محمد (٢٠٢٠): تأثير تمرينات باستعمال حبال مطاطية لتطوير الأداء المهارى للكم المصاحب لفتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مجلة التربية الرياضية، المجلد (٣٢)، العدد (٢)، جامعة بغداد.
١٧-مازن هادي كزار واخرون(٢٠١٤): تأثير تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة، المحترف مجلة علمية محكمة تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنة والرياضية، جامعة الجلفة.
١٨-محمد إبراهيم شحاتة، صباح السيد فاروز(١٩٩٦): برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، منشأ المعارف للنشر، الإسكندرية.
١٩-محمد أحمد عبد الله، هيثم فتح الله عبد الحفيظ، محمود عبد العزيز أحمد (٢٠١٥): تأثير استخدام التعلم البنائي على المكونات البدنية وتعلم بعض مهارات الريشة الطائرة، مجلد(١)، عدد(٥١) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية.
٢٠-محمد حسن علاوى (٢٠٠٠): علم التدريب الرياضي، دار المعارف. القاهرة.

٢١-معين طه خلف(٢٠١٧): نقل أثر التدريب للذراع غير المفضلة في تطوير مستوى الاداء المهارى للذراع المفضلة بلعبة الريشة الطائرة، مجلة دراسات، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الاردنية.

٢٢-مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣-موسى جواد كاظم (٢٠١٧): تأثير تمرينات باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين وبعض المؤشرات البو كيميائية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (١٣و١٤ سنة)، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد (٢٧)، جامعة بغداد.

٢٤-موسى جواد كاظم(٢٠١٥): فاعلية استخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة اليد، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٢٧)، العدد(٣)، جامعة بغداد. ص ١٠٩

٢٥-ناصر مصطفى السويفي، محسن ابراهيم أحمد(٢٠١٠): الحديث في فسيولوجيا الرياضة، دار الصفا للطباعة، المنيا، مصر.

٢٦-نبيله احمد عبد الرحمن واخرون (٢٠١١): المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٧-يحيي اسماعيل اسماعيل(٢٠٠٢): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي، الزقازيق، مصر.

ثانيا-المراجع الأجنبية:

٢٨-Burnett ، (٢٠١٤): The biomechanics of jumping article ١٥١.

٢٩-Dufour, (٢٠٠٥), Altitude training / Published PhD thesis.

٣٠-Daniel Pierce (٢٠١٣) Repeated pre-season hypoxic sprinttraning may improne rugby performance. London south bormk university .British journal of sport medicine.

٣١-Lars L. Andersen et al. (٢٠١٠): Muscle Activation and Perceived Loading During Rehabilitation Exercises: Comparison of Dumbbells and Elastic Resistance. Journal of American physical therapy, Volume ٩٠ (٤), p ٥٣٨-٥٤٩.

٣٢-Mackenzie, B. (٢٠٠٥) ١٠١ Performance evaluation tests. London: Electric World plc.

٣٣-Shady,A.(٢٠١٦).Effect of Kinetic Resistance Training and Technique on Special Strength Level and Effective Kinematic variables in Instep Kick for S occer Juniores, International Journal of Kinesiolgy & Sport Scionce, Australian International Academic Centre, Australia, Vol ٤ No ١.

٣٤-Shmitt,(٢٠١٤) Altitude training / Published PhD thesis.
٣٥-Yalda,M & Khalid,A,(٢٠١٥), The Effect of Using Rubbert Ropes to Improve Speed Strength for Upper Limbs and Achievement of Javlin Throw, The Swedich Journal of Scientific Research.Vol ٢.Issue ٥ May.

ثالثا–مواقع شبكة الانترنت:

٣٦-http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm.
٣٧-/https://www.bungeetrainingaustria.com.
٣٨-https://xn--ogbvp٨b.com/%d٩٪٨٣٪d٩٪٨٤-%d٩٪٨٥٪d٨٪a٧-%d٨٪aa%d٩٪٨٨٪d٨٪af.
٣٩_https://www.emedicinehealth.com/strength_training/article_em.htm#facts_you_should_know_aboutresistance.raining.
٤٠-http://badminton٢٠.blogspot.com/p/blog-page.html.

تأثير برنامج باستخدام الأحبال المطاطية على تنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارة الارسال في الريشة الطائرة على لاعبي منطقة القاهرة للريشة الطائرة

*د/ صفيه جزر العجمي

من خلال تواجد الباحثة في لعبه الريشة الطائرة كلاعبة ومدربة لاحظت أن اغلب اللاعبين الناشئين يعانون من ضعف في قوة وسرعه ودقة ضربة الارسال مما يؤثر بصورة سلبيه على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، وهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج باستخدام الأحبال المطاطية على تنميه القدرات البدنية والمهارية لمهارة الارسال في الريشة الطائرة على لاعبي منطقة القاهرة للريشة الطائرة والتعرف على أفضليه التأثير للتمارين باستخدام الحبال المطاطية وتمرينات الدقة أم التمارين الاعتيادية في تطوير القوه المميزة بالسرعة ودقه ضربة الارسال للاعبين بالريشة الطائرة في الاختبارات البعدية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث باللاعبين تحت (٢٠) سنه من منطقة القاهرة للريشة الطائرة التابعة للاتحاد المصري للريشة الطائرة والبالغ عددهم (٢١) لاعب وبشكل واضح اثرت التمرينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوه المميزة بالسرعة ودقه ضربة الارسال للاعبين وجاءت اهم النتائج هي وجود تأثر إيجابي نتيجة استخدام الحبال المطاطية على تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وعنصر دقة التصويب في الارسال وضرورة الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة لأنها صفه بدنيه مهمة يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير وضرورة الاهتمام بالتدريب الجيد على ضربة الارسال بأنواعها لأنه سلاح قوي يتم من خلاله الحصول على النقطة وكسب المباراة.

*أخصائي تدريس. كلية التربية. جامعة بنها.

The effect of a program using rubber ropes on the development of physical abilities And the skill of the badminton transmitter On the Cairo area players for badminton

Dr.Safyh Gazer Elagmy*

Through the presence of the researcher in the badminton game as a player and trainer, I noticed that most of the emerging players suffer from weakness in the strength, speed and accuracy of the serving blow, which negatively affects their level of performance and difficulty in scoring points, and the aim of the research is to identify the effect of a program using rubber ropes on the development of physical abilities and skills For the skill of serving in the badminton on the players of the Cairo area of the badminton and to identify the preference for the effect of exercises using rubber ropes or the usual exercises in developing the strength distinguished by the speed and accuracy of the serve for the players with the badminton in the post tests. The researcher used the experimental method of designing the two equivalent groups in order to suit the nature of the research. The plane of the Egyptian Badminton Federation which reached (٢١) players, and clearly, the exercises using rubber ropes affected the development of the distinctive strength with speed and accuracy of the transmission strike for the players and the most important results were the presence of a positive effect as a result of the use of rubber ropes on the development of the force characteristic of speed and the correction element And the need to pay attention to special strength training with speed because it is an important physical characteristic that the badminton player needs greatly, and the need to pay attention to good training on the transmission strike of all kinds because it is a strong weapon through which to obtain a point and win the game.

***Teaching Specialist. Faculty of Education. Banha University.**