

تأثير تمارين مركبة (بدنية - مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة

ام د مازن هادي كزار ام د سكيينة كامل د وسام صلاح عبد الحسين
جامعة بابل جامعة بابل جامعة كربلاء

الملخص :

من خلال تواجد الباحثون في لعبه الريشة الطائرة كلاعبين ومدربين لاحظوا أن اغلب اللاعبين الناشئين يعانون من ضعف في قوة وسرعة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية مما يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائهم وصعوبة إحرازهم للنقاط ، وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين المركبة (بدنية - مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة ، والتعرف على أفضليه التأثير للتمارين المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة في الاختبارات أبعديه ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. وتم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي في محافظة واسط والبالغ عددهم (14) لاعب وبأعمار تتراوح من (12-14) سنة أن التمرينات المركبة (البدنية - المهارية) أثرت وبشكل واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للناشئين بالريشة الطائرة. وجاءت اهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالتدريبات المركبة والربط بين الجوانب البدنية والمهارية خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة .

و ضرورة الاهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة لأنها صفة بدنية مهمة يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير . و ضرورة الاهتمام بالضرب الساحق الأمامي والخلفي لأنه سلاح قوي يتم من خلال الحصول على النقطة وكسب المباراة.

مفاتيح الكلمات (تمارين مركبه ، القوة المميزة بالسرعة ، الضرب الساحق الأمامي ، الضرب

الساحق الخلفي)

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم بمستوى لعبة الريشة الطائرة والذي شهده العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التقدم بالعملية التدريبية والارتقاء بمستوى الأساليب والأجهزة وإعداد المدربين فنياً وعملياً، والذي يجب أن يواكب مميزات هذه اللعبة التي تتطلب المواقف السريعة المختلفة وقدرة بدنية عالية خلال أشواط المباراة.

ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية يعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية وان هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين كونهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة والمهارة والربط بينها، لإحداث حركة قوية وسريعة من أجل تحقيق أفضل الإنجازات والمستويات الرياضية .
وبما إن مهارتي الضربة الساحقة الأمامية والخلفية في الريشة الطائرة من المهارات الهجومية الصعبة التي تحتاج إلى مجهود بدني كبير وذلك لاشتراك أغلب العضلات في أدائها ، كما أنها تعد من المهارات التي يتفوق بها لاعب الريشة الطائرة حيث يستطيع أن يحسم النقطة لصالحه عند إتقانه هذه المهارتين . وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين مركبة (بدنيه - مهاريه) تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ودقه الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة.

1-2 مشكله البحث

من خلال تواجد الباحثون في لعبه الريشة الطائرة كلاعبين ومدربين لاحظوا أن اغلب اللاعبين الناشئين يعانون من ضعف في قوة وسرعه الضربة الساحقة الأمامية والخلفية 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 يبني عليها تطوير الجانب المهاري ، لذا ارتئ الباحثون دراسة هذه المشكله من خلال إعداد تمارين مركبة (بدنيه - مهاريه) ومحاولة تداخلهما بما يخدم الأداء المهاري محاولة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة.

3-1 أهداف البحث

- 1- التعرف على تأثير التمارين المركبة (بدنيه - مهاريه) في تطوير القوة المميزت بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة
- 2- التعرف على أفضليتها لتأثير التمارين المركبة أم التمارين الاعتيادية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة في الاختبارات أبعديه.

4-1 فروض البحث

- 1- هنالك تأثير ايجابي للتمارين المركبة (بدنيه - مهارية) في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .
- 2- للتمرينات المركبة (بدنيه- مهارية) أفضليه التأثير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : اللاعبين الناشئين في المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي في محافظة واسط للموسم التدريبي 2014م
- 2- المجال الزمني : من 10/1 الى 10/11/2014م
- 3- المجال المكاني : القاعة المغلقة في قضاء الحي محافظة واسط

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**2-1 منهج البحث :**

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

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين في المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي في محافظة واسط والبالغ عددهم (14) لاعب وبأعمار تتراوح من (12-14) 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 فيالجدول (1)

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة مان وتسي	المهارة
غير معنوي	0,07	0,12	الضربة الساحقة الأمامية
غير معنوي	0,09	0,13	الضربة الساحقة الخلفية
غير معنوي	0,34	4,3	الاستناد الأمامي خلال (15ثا)
غير معنوي	1	7,9	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
غير معنوي	0,46	5,3	من الانبطاح رفع وخفض الجذع

مستوى الدلالة تحت (0,05) ن=12

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- 1- ملعب الريشة الطائرة نوع يونكس عدد(2)
- 2- مضارب نوع يونكس عدد(20)
- 3- ريش بلاستيك نوع يونكس عدد (10) عليه
- 4- ساعة توقيت صينييه الصنع عدد (1)
- 5- أقلام ملونه عدد(5)
- 6- أشرطة لاصقه ملونه عدد (10)
- 7- شاخص بلاستيكي عدد (10)
- 8- مضارب مثقله باوازن مختلفة عدد (10)
- 9- مضارب تعليميةصغيره عدد(10)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة 15ثا)(إبراهيم احمد :2000):

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف إلى الأمام والرجلين متلاصقتين والجسم ممدد في استقامة دون تقوس ، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي وكما موضح بالشكل (1).
طريقة التسجيل : يتم حساب التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (15) ثانية .



شكل (1)

يوضح اختبار الاستناد الأمامي

2- الحجل أقصى مسافة في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (وسام صلاح:2013)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لكل رجل على حده.
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع التهيؤ ، عند سماع إشارة البدء ، يبدأ المختبر بالحجل على احد الرجلين اليسار أو اليمين ، بعد ذلك يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية من المؤقت بعد انتهاء (10) ثانية.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة بالمتر من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (10) ثانية.

3- من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع في (10) ثانية(وسام صلاح :2013):

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع
مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بأخذ وضع الانبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس ثم يقوم اللاعب برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي اللاعب.
طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (10) ثاني

4- 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 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 (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.

5 - 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 المرسله 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 صفراً .
- 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.

2-5 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية في 2 / 10 / 2014 في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة في محتفظة واسط في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار الصفة البدنية والمهارات الأساسية للريشة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

3-6 التمارين المستخدمة بالبحث :

من خلال خبرة الباحثون الميدانية في مجال الريشة الطائرة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعدوا تمارين متنوعة باستخدام مضارب مختلفة الأوزان وتمارين مركبه (بدنيه ومهاريه) لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالريشة الطائرة ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم .

2-7 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 5 / 10 / 2014 على قاعة المركز التدريبي للاتحاد العراقي في محافظه واسط ، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحثون إلى المجموعة التجريبية بواقع (25) دقيقة 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 .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث (التجريبية والضابطة) في 8 / 10 / 2014 على قاعة المركز التدريبي للاتحاد العراقي في محافظه واسط وفي الساعة العاشرة صباحاً ، وتم تطبيق الاختبارات البدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات المهارية لمهارات الريشة الطائرة وذلك للتعرف على تأثير التمارين المستخدمة في تطوير المتغيرات المبحوثة .

2-9 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 والبعدى لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في****الاختبارات البدنية والمهارية.**

بعد جمع البيانات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعتي 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 والبعدى ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

جدول (2)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,03	0,81	18,3	0,51	10,3	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,07	1,22	19,2	1,12	14	من وضع الانبساط رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,01	1,09	45	1,21	35	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,112	1,22	31,1	2,11	20,6	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
معنوي	0,02	2,232	1,31	43,3	3,61	23,6	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)

ن=7 ومستوى دلالة (0,05)

جدول (3)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,05	1,20	14,8	0,73	10,1	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,04	1,14	15,3	1,30	12,2	من وضع الانبساط رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,04	2,41	36,2	1,18	33	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,211	3,42	26,2	3,34	20,1	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
معنوي	0,01	2,203	3,89	35,1	7,3	22,31	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)

ن=7 ومستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في

الاختبارات البدنية والمهارية.

من عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية 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 تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة 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 أن التمارين البدنية المستعملة لها القدرة على توافر التنوع في تنمية القدرات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في التمرينات المقترحة، إذ أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب (كمال جميل الربضي: 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 القدرة 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.

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعتي 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 الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	0,00	1,20	14,8	0,81	18,3	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,00	0,00	1,14	15,3	1,22	19,2	من وضع الانبساط رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,00	0,00	2,41	36,2	1,09	45	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,00	0,00	3,42	26,2	1,22	31,1	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
معنوي	0,00	0,00	3,89	35,1	1,31	43,3	الضربة الساحقة الامامية (درجة)

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

من عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية 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 القوة المميزة بالسرعة جاء نتيجة التمرينات المستخدمة (تمرينات مركبه بدنيه - مهاريه) من قبل الباحثون كانت مؤثرة في الحصول على هذه النتائج ، إذ إن التدريب بتثقل 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 والقوه المميزة بالسرعة للوصول الى لاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية وخطوية ، 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 لأداء

واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلا وكذلك في المباريات التجريبية (مفتي ابراهيم: 1994) - - أن التطور والفرق 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 :

4-1 الاستنتاجات :

1- أن التمرينات المركبة (البدنية - المهارية) أثرت وبشكل واضح في تطوير القوه المميزة بالسرعة ودقه الضربة الساحقة الأمامية والخلفية للناشئين بالريشة الطائرة.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات المركبة والربط بين الجوانب البدنية والمهارية خلال التمرين الواحد والوحدة التدريبية الواحدة .
- 2- ضرورة الاهتمام بتدريبات القوه المميزة بالسرعة لأنها صفة بدنيه مهمة يحتاجها لاعب الريشة الطائرة بشكل كبير .
- 3- ضرورة الاهتمام بالضرب الساحق الأمامي والخلفي لأنه سلاح قوي يتم من خلال الحصول على النقطة وكسب المباراة.

المصادر :

- إبراهيم احمد سلامه ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000.
- كمال جميل الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، عمان ، دار المطبوعات للنشر ، 2001.
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994 ، ص 147.
- مخلد محمد جاسم ، 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 كره القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003.
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013.