

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فتن اسماعيل محمد / الباحثة/ نعم رياض حسيب

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فتن اسماعيل محمد / الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية/قسم التربية البدنية

وعلوم الرياضة

الباحث/ نعم رياض حسيب

مستخلص البحث

تبرز أهمية البحث في التعرف على مدى تأثير التدريب لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة باستخدام التدريب المتقاطع . لذا ارتأت الباحثة العمل في هذا الموضوع والاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوظيفها بما يساعد العملية التدريبية ولاسيما في تدريب لعبة الريشة الطائرة ، وقد ظهرت مشكلة البحث بعد تمعن الباحثان في اغلب المناهج التدريبية لاحظت قلة اهتمام اغلب المدربين بعدم استخدام اساليب حديثة بالتدريب وتستخدم الاساليب التقليدية على الرغم من ان رياضة الريشة الطائرة تحتم على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار سرعة الريشة وتعدد مهارتها. وهي مشكلة بالغة الاهمية، وهدفت الدراسة الى اعداد تدريبات وفق أسلوب التدريب المتقاطع لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والمدفوعة بالريشة الطائرة . والتعرف على نسب تطور بين مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة، حيث استخدمت الباحثان اسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات القبلي والبعدى لملائمة طبيعة المشكلة، واشتملت عينة البحث على لاعبي من نادي الاثوري، وتمت المعالجة الاحصائية المستخرجة بجداول بيانية مع تحليل تلك النتائج توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات منها عمل التدريب المتقاطع على تطوير الضربة المدفوعة ثم يليها الضربة الساحقة وتوصي الباحثان المدربين واللاعبين الى أهمية استخدام التدريب المتقاطع واستخدامها لفئات اخرى .

1-التعريف بالبحث

1.1 مقدمة البحث وأهميته:

رياضة الريشة الطائرة هي من الالعاب الفردية ذات الشعبية الواسعة في جميع انحاء العالم، وتعد الريشة الطائرة هي احدى الالعاب الرياضية الانكليزية التي ابتكرها احد الأمراء في انكلترا ، وكان يمارسها في الحدائق وكانت استعراضية لا يتم احتساب نتائجها ضمن النتائج العامة للأولمبيات. ان التقدم العلمي والمعرفي والتكنولوجي في المجال الرياضي شهد تطوراً ملحوظاً في براهين الانجازات الكبيرة، ومن الواقع فان هذا التطور شمل كافة الاختصاصات الرياضية وذلك لاعتمادها على الاسس الصحيحة والتخطيط السليم القائم على الاسس العلمية التي ساهمت في الوصول الى المستويات المتقدمة. وترى الباحثتان ان استخدام العلم والوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب اصبح من سمات المدرب الناجح وليس الاعتماد على الخبرة الشخصية فالنجاح في عملية التدريب اصبحت هي القدرة على وصول اللاعب الى اعلى مستوى في جميع النواحي البدنية والمهارية دون الوصول به الى خاصية الحمل الزائد او التعرض الى الاصابات الناتجة عن اخطاء التدريب والقدرة على الاستمرار في التدريب بالكفاءة نفسها وهذا كله يندرج تحت ما يسمى بالتدريب المتقاطع ، ومن هذا المنطلق شهد الميدان الرياضي تطور اساليب التدريب لتحقيق الهدف من العملية التدريبية باستخدام والتقنيات الحديثة في التدريب الرياضي كونه وسيلة تدريبية قوية لمساهمته في زيادة حدة الخصم في نوع الرياضة التخصصية ، كما هو يعني ممارسة رياضات وانشطة اخرى متنوعة تعمل على تحسين الاداء في الرياضة التخصصية، ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

على مدى تأثير التدريب لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة باستخدام التدريب المتقاطع . لذا ارتأت الباحثة العمل في هذا الموضوع والاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوظيفها بما يساعد العملية التدريبية ولاسيما في دورات تدريب لعبة الريشة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

ان عملية التدريب القائمة على اسس سليمة ومواكبة مستجدات التطور تأتي من خلال اداء فني ثابت يتم من خلال استخدام المبادئ جميعها التي يمكن ان تخدم المهارة ومن ثم تأدية الهدف المطلوب لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة، وقد ظهرت مشكلة البحث بعد تمعن الباحثة في اغلب المناهج التدريبية لاحظت قلة اهتمام اغلب المدربين بعدم استخدام اساليب حديثة بالتدريب وتستخدم الاساليب الروتينية على الرغم من ان رياضة الريشة الطائرة تحتم على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار سرعة الريشة وتعدد مهارتها. وهي مشكلة بالغة الاهمية ، وينبغي العمل على ايجاد الحلول العلمية لها من خلال التنوع في استخدام التقنيات الحديثة من ادوات وانشطة تختلف عن النشاط الاساسي على وفق اسلوب تدريبي حديث هو وضع تمرينات بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والمدفوعة كأحد الحلول الموضوعه لتصحيح الاداء خلال العملية التدريبية والوصول به الى افضل المستويات.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على تدريبات وفق أسلوب التدريب المتقاطع لتطوير مهارتي الضربة الساحقة والمدفوعة للاعبين الريشة الطائرة تحت سن 17.
- 2- التعرف على نسب تطور بين مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة للاعبين الريشة الطائرة تحت سن 17.

4-1 فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في مهارتي الضربة الساحقة والمدفوعة للاعبين الريشة الطائرة تحت سن 17.
- 2- هناك فروق بين نسب تطور مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة للاعبين الريشة الطائرة تحت سن 17 .

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الريشة الطائرة فئة 14-17 لنادي الاثوري الرياضي

1-5-2 المجال الزمني: من 2018/1/19-2019/3/23

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الريشة الطائرة في ملعب النادي الاثوري .

6-1 تحديد المصطلحات

التدريب المتقاطع : هو " ان التدريب المتقاطع يقصد به برنامج تدريبي مصمم لأنشطة والعباب مختلفة لكي يمنح تنوعات كثيرة ليحد من مخاطر الاصابات، كما يعني الاختلاف في ممارسة رياضات وانشطة اخرى مختلفة تعمل على تحسين الاداء في الرياضة التخصصية"⁽¹⁾.

¹) Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for sports. Human Kinetics Books, San Francisco. 1997.p.4-7

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي واذ تم استخدام اسلوب المجموعة التجريبية الواحدة القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة المشكلة المراد بحثها ولتحقيق أهداف البحث وفروضه.

2-3 مجتمع وعينة البحث:-

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (1)، حدد الباحثتان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة أندية بغداد الرياضية للريشة الطائرة البالغ عددهم (5) أندية وهي نادي (الاثوري _ الارمني _ الحدود _ الخطوط _ السلام) والبالغ عدد لاعبي الاندية (32) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق اجراء قرعة ووقع الاختيار على نادي الاثوري الرياضي ، والتي تتراوح أعمارهم من (14_17) سنة اذ يمثلون نسبة (31.25%) من مجتمع الكلي للبحث.

أذ تكونت عينة البحث من (10) لاعبين ويبلغ عدد نادي الاثوري (10) لاعبين اذ قام الباحث باختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي .

وقد تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات الجسمية (الطول_ الوزن_ العمر الزمني) لغرض التجانس والتي تعد مؤثرة في الاختبارات لابد من ضبطها ولهذا تم إجراء معالجة احصائية باستخدام معامل الالتواء وكما موضح في جدول(1)

جدول(1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	15.2	15	0.788	-0.407
الطول	سم	172.5	171.5	5.948	-0.170
كتلة الجسم	كغم	69.7	65	10.111	1.489

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات:-

1-3-3 وسائل جمع البيانات.

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة الانترنت .
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب
- استمارة تفرغ البيانات
- فريق العمل المساعد

(2) وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1993
ص،310.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- الأجهزة

- ساعة إيقاف إلكترونية نوع (Sport Timer)
- ميزان طبي نوع (Ketecto) ، مقياس الطول ، شريط قياس.
- جهاز لا بتوب نوع (Lenovo).
- جهاز لقياس معدل ضربات القلب (Beurer)

- الادوات

- مضارب ريش نوع (متوسطة السرعة) عدد(12).
- ملعب ريشة نظامي مع ملحقاته عدد.
- كرة طائرة عدد(5).
- ملعب كرة طائرة.
- متقلات لليد والقدم (عدد1كغم ، 2كغم) عدد 10.
- أعمدة خشب بارتفاع (2م).
- اشربة لاصق بعرض 10 سم
- صندوق بارتفاع (30-40)سم
- مصطبة سويدية بارتفاع (40) سم

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 تحديد المهارات واختباراتها

تم تحديد مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة من خلال طبيعة المشكلة عدم اهتمام اغلب المدربين باستخدام اساليب حديثة بالتدريب واستخدام الاساليب الروتينية على الرغم من ان رياضة الريشة الطائرة تحتم على المدرب ان يأخذ بعين الاعتبار سرعة الريشة وتعدد مهارتها، لذا ارتأت الباحثة اختيارها.

3-4-2 الاختبارات المهارية

3-4-2-1 اختبار الضربة الساحقة French & Stater Smash Test⁽¹⁾

- غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة الساحقة الامامية .
- الادوات المطلوبة: مضارب ريشة، ريشة طبيعية ،قوائم اضافية بارتفاع (213سم)، حبل مطاطي ،استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار.
- وصف الاداء: يقف اللاعب في المكان المخصص له (x) ويمسك مضربه بقبضة امامية ويقوم برد الريشة المرسله اليه على جهة يمين اللاعب (اللاعب الايمن) وبالعكس من المنطقة المقابلة يضربها ساحقة قويه محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى بشرط ان تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60سم) وبارتفاع (213سم)ويقوم اللاعب بأداء (10)محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

1) وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، جامعة بابل، كلية التربية الاساسية، 2013، ص77-78.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

● تقويم الاداء :

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

3-4-2-1 اختبار الضربة المدفوعة الامامية (1)

الغرض من الاختبار:

قياس دقة مهارة الضربة المدفوعة الامامية.

الأدوات المستخدمة:

مضارب، ريش طبيعي، استمارة تسجيل، ملعب مخطط بتصميم الاختبار مع كامل مستلزماته.

وصف الأداء:

- 1- بعد ان يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للأحماء ثم يعطى كل مختبر محاولة تجريبية للأداء.
- 2- يقوم اللاعب بالتحرك من الموقع الرئيس المحدد بعلامة (0) والذي يبعد عن خط الإرسال الامامي مسافة (120سم) إلى الجانب لإداء ضربة مدفوعة أمامية من مستوى الكتف ثم يرجع إلى الموقع الرئيس ولخمس مرات متتالية ومن دون توقف .
- 3- ترمى الريشة الثانية إلى اللاعب المختبر بعد عبور الريشة الأولى التي ردت من قبل اللاعب المختبر وعند لحظة سقوطها على الارض، وهكذا بالنسبة للريشة الثالثة والرابعة والخامسة.
- 4- يجب ان تعبر الريشة من فوق الشبكة على ان تصل الريشة إلى المنطقة المحددة بأربعة اقواس وامتدادها من الخطوط.
- 5- يبعد القوس الأول عن الخط الجانبي للملعب الفردي مسافة (30سم) وامتداده المستقيم يبعد (60سم) عن الخط الجانبي للملعب الفردي.
- 6- القوس الثاني وامتداده المستقيم يبعد عن القوس الأول وامتداده المستقيم مسافة (30سم).
- 7- القوس الثالث وامتداده المستقيم يبعد عن القوس الثاني وامتداده المستقيم مسافة (30سم).
- 8- القوس الرابع وامتداده المستقيم يبعد عن القوس الثالث وامتداده المستقيم مسافة (30سم).

التسجيل:

- 1- تحصل الريشة التي تسقط في المنطقة (5) على خمس درجات .
- 2- تحصل الريشة التي تسقط في المنطقة (4) على أربع درجات .
- 3- تحصل الريشة التي تسقط في المنطقة (3) على ثلاث درجات .
- 4- تحصل الريشة التي تسقط في المنطقة (2) على درجتين .

(1) محمد علي جلال : بناء وتقنين اختبارات مهارية وبدنية كمحددات لانتقاء الناشئين بالريشة الطائرة ، (اطروحة دكتورا) ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية ، 2013.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

- 5- تحصل الريشة التي تسقط في المنطقة (1) على درجة واحدة .
 - 6- أعلى درجة يستطيع ان يحصل عليها اللاعب هي (25درجة).
 - 7- في حالة سقوط الريشة على أحد الخطوط تعطى الدرجة الأعلى ولا تعطى أية درجة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق في الشبكة أو تفشل في العبور من فوق الشبكة.
 - 8- من حق اللاعب ان يترك الريشة التي لا تصل اليه بشكل مناسب.
- ملاحظة:** تمثل الاقواس اجزاء من دوائر مركزها جميعاً الموقع الرئيس الذي يبعد (120سم) عن خط الإرسال الأمامي

3-4 التجربة الاستطلاعية (الاولى) للاختبارات:

تم إجراء هذه التجربة لغرض تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وذلك في يوم الاربعاء (2018\12\19) في تمام الساعة (4:00) عصراً في نادي الاثوري على عينة البحث (4).

والهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة المعوقات التي تعيق سير التجربة الرئيسية .
- معرفة مهام كادر العمل .
- وترى الباحثة انه من المهم ان لا يبدأ بالتجربة الرئيسية قبل التأكد تماما من سلامة وصحة الاجراءات الموضوعية جمعها.

3-4-4 التجربة الاستطلاعية (الثانية) الخاصة بالوحدات التدريبية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على لاعبي العينة الرئيسية لاعبي نادي الاثوري وذلك بتاريخ 2019\1\12 و 2019\1\13 وذلك لمعرفة المستوى القصى للتمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي والتأكد من اوقات التمرينات المستخدمة في المنهج وكان الغرض من إجراء التجربة ما يأتي:-

- التأكد من مدى ملائمة المنهج التدريبي لأفراد عينة البحث .
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ التمرينات الخاصة ومدى ملائمتها للعينة .
- التعرف على الازمنة التي يستغرقه كل تمرين لتنظيم الوحدات التدريبية .
- التأكد من فترات الراحة.
- معرفة المعوقات والصعوبات التي تعيق تنفيذها وتلاقي حدوث الاخطاء.
- تهيئة الادوات والمستلزمات التي تحتاجها.

3-5 إجراءات التجربة الرئيسية

3-5-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

أجرت الباحثة مجموعة الاختبارات المهارية القبليّة على عينة البحث في تمام الساعة (11) صباحاً من يوم (السبت) المصادف (2019\1\19) في القاعة الداخلية للنادي الأمني بعد تهيئة الاستثمارات الخاصة بأسماء اللاعبين ، وتم تنفيذ الاختبارات بعد شرح الباحثة كيفية أداء الاختبارات ، كالمكان ، والزمان وطريقة تنفيذ العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في أثناء الاختبارات البعدية وقد جرت الاختبارات بوجود كادر العمل المساعد.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

3-5-2 المنهج التدريبي لعينة البحث:

قامت الباحثة بأعداد المنهج التدريبي باستخدام احد الاتجاهات الحديثة على وفق أسلوب التدريب المتقاطع ، وتم تطبيق الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات في الاسبوع وتشمل (وحدات الكرة الطائرة ، وحدات الريشة الطائرة) وبتاريخ (26\1\2019) ولغاية (20\3\2019) من شهر كانون الثاني وشباط وأذار على قاعة نادي الارمني وقد كان هدف البحث هو التعرف على التغيرات التي ستحدثها التدريبات في مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة على عينة من فئة الناشئين تحت سن 17 واستندت الباحثة في وضع التمرينات على الاسس التالية:

- عملت الباحثة على تطبيق التمرينات لمدة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبواقع 24 وحدة تدريبية خلال الايام(السبت ، الاثنين ، الاربعاء).
- تم تحديد شدة الحمل التدريبي في تمرينات الأداء البدني والمهاري اثناء التجربة الاستطلاعية وعن طريق النبض وكانت الشدة تتراوح ما بين (70-90) من اقصى مستوى للفرد من خلال المعادلة⁽¹⁾

النبض القصوى للاعب = 220 - عمر اللاعب

الشدة المطلوبة = اقصى معدل للنبض X الشدة المطلوبة / 100

- ملائمة التمرينات لعينة البحث واعدادهم التدريبية .
- التدرج في التمارين من السهل الى الصعب .
- التدرج في زيادة حجم وشدة الحمل .
- تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (50--60) دقيقة
- وقد تم تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية تحت اشراف المدرب على عملية التدريب وتم تحديد (الحجم والشدة والراحة البيئية) على ضوء الاختبارات القبلية التي اجريت على عينة البحث حيث استخدم الباحث تموج الحمل في الوحدات التدريبية.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في النادي الاثوري الساعة(4)عصرا يوم(السبت) الموافق (23/3/2019)

3-6 الوسائل الاحصائية

قامت الباحثة بالحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها.

(1)صالح شافي العائدي : التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ببغداد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الانبار ، 2011 ، ص 67.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

4 عرض وتحليل ومناقشه النتائج:

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعدية لعينة البحث في اختبارات المهارية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

المعالجة الاحصائية (الوسط، الانحراف المعياري للاختبارات المهارية)

المتغيرات	قبلي		بعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
اختبار الضربة الساحقة	3.888	17.7	4.857	21.6	3.9	0.752	5.186	0.001	معنوي
اختبار الضربة المدفوعة	3.091	10	3.071	14.1	4.1	0.874	4.686	0.001	معنوي

*دال احصائيا عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، عند درجة حرية (ن-1)

يتضح من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاوساط الحسابية قيم الاختبارات المهارية في الاختبارات البعدية التي استخدمت التدريبات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع وظهرت التأثير واضحا في تطور الاداء المهارى بسبب التمرينات الحركيه اذ ان الحصول على أداء حركي جيد لا يأتي الا عن طريق التمارين⁽¹⁾، وهذا مظهر واضح في تطور الاداء المهارى لكل من والضربة الساحقة والضربة المدفوعة. لذا فان أسلوب التدريبي الذي اتبعته الباحثة على افراد العينة ومن خلال عدد تنفيذ محاولات التمرين الواحد اتاح الفرصة لتطور عامل الدقة والتركيز عند تنفيذ المهاره الحركية بصورة أفضل عند تنفيذه التمرين الحركي . وان التدريب على دقة انجاز التمرين الحركي يحتاج إلى إن يؤدي اللاعب عدة محاولات. اذ ان التدريبات المختلفة التي طبقت على افراد المجموعة اثرت في زيادة التحسس بكرة الريشة عند ضربها وعند تطبيق الاختبارات الخاصة بالاداء المهارى وادت الى زيادة التكيف والاحساس بالمضرب والذي ادى الى ان يكون التحكم في أدائها بحيث تكون منتظمة وذات إيقاع ثابت⁽²⁾. وبالتأكيد فان هناك عنصر مهما آخر هو تأثير التدريب المتواصل لافراد العينة للوصول إلى مستوى مهاري جيد.

¹ عثمان محمد عبد الغني: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم، الكويت، 1987، ص 46.
² فرج عنايات محمد احمد مناهج وطرائق التدريس في التربية الرياضية الحديثة، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، 1988، ص 95.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

جدول رقم (3)

يبين المعالم الاحصائية ونسبة التطور لاختبارات المهارية (ضربة الابعاد والضربة المسقطة
والضربة الساحقة والضربة المدفوعة)

المتغيرات	قبلي س-	بعدي س-	نسب التطور
اختبار الضربة الساحقة	17.7	21.6	22.033
اختبار الضربة المدفوعة	10	14.1	41

3-3-4 مناقشة نسب التطور للاختبارات المهارية:

وتعزو الباحثة هذا التطور في مستوى مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة الى فاعلية تأثير التمرينات الخاصة المخطط لها والتي أعدها الباحثة على وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وقدرات عينة البحث، إذ كانت التمرينات متدرجة في الصعوبة والتكرارات، طول وقت التجربة التي استغرقت (8) أسابيع، مما أعطت للمدربين الرغبة في الالتزام في تنفيذها، وهذا ما جعل لاعبي الريشة الطائرة ملتزمين في تطبيق الوحدات التدريبية ويواصلون حضورهم بالتشويق من دون انقطاع وعدم الشعور بالتعب والملل، وهذا ما أكده كل من (علاوي وأبو العلا) "على أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات، ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى، لذا يعد من أهم عوامل نجاح التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع ومن ثم تحسين المستوى"⁽¹⁾ إذ صيغت مفردات التمرينات التطبيقية بما يلاءم هذا المستوى والعمل على تطوير هذه المهارات بالتدرج على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية والتدرج في تموج الحمل التدريبي باستخدام طريقة التدريب (الفتري المرتفع الشدة) وعلى هذا الأساس تم التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره على تنفيذ المهارات الأساسية بتكرارات مناسبة لأجل تطوير مثل هكذا مهارات تصب في النهاية بخدمة الهدف الذي اعتمده الباحثة ألا وهو تطوير المهارات للاعبين الناشئين بالريشة الطائرة لتنفيذها بنجاح في أثناء المنافسة، وهذا ما اشار له (أمر الله احمد) "يجب أن تكون ظروف التمرين مشابهة لظروف المباراة أو أعلى منها إذ أن الحصول على أعلى مستوى مؤثر للتدريب يجب على المدرب إخضاع اللاعب لأشكال متنوعة من التمرين"⁽²⁾.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد؛ فسيولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص22.

⁽²⁾ أمر الله احمد ألبساطي؛ أسس التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997، ص42.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة

بالريشة الطائرة تحت سن 17

أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

- 1- إن اعتماد التدريب المتقاطع يعمل على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي الريشة الطائرة فئة الناشئين.
- 2- إن للتدريب المتقاطع مردوداً إيجابياً على المهارات الحركية والمتمثلة بدقة الأداء الحركي (دقة والساحقة والمدفوعة).
- 3- عمل التدريب المتقاطع على تطوير الضربة المدفوعة ثم يليها الساحقة.

2.5 التوصيات

- 1- العمل على تنمية القدرات البدنية لدى ناشئي الريشة الطائرة باستخدام التدريب المتقاطع لتحسين مستوى الاداء المهاري.
- 2- لفت وتوجيه الانتباه للمدربين واللاعبين الى أهمية استخدام التدريب المتقاطع واحتواء برنامج التدريب للناشئين على أنشطة متنوعة وذلك لاستثارة دوافع اللاعبين وعدم أصابه اللاعبين.
- 3- كذلك يوصي الباحث باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع للفئات العمرية الأخرى للاعبين كرة الريشة الطائرة (شباب، متقدمين، منتخبات).

المصادر العربية والاجنبية

1. Wajih Mahjoub: Methods and Methods of Scientific Research, 2nd edition, Baghdad, Dar Al-Hekma for Printing and Publishing, 1993.
2. Wissam Salah Abdel-Hussein: Badminton between practice and competition, University of Babylon, College of Basic Education, 2013.
3. Muhammad Ali Jalal: Building and legalizing physical and skill tests as determinants for selecting badminton for juniors, (PhD thesis), Al-Mustansiriya University, College of Basic Education, 2013.
4. Saleh Shafi Al-Aidhay: Sports Training, Books and Documentation House, Baghdad, College of Physical Education, Anbar University, 2011.
5. Othman Mohamed Abdel-Ghani: Motor Learning and Athletic Training, First Edition, Dar Al-Qalam, Al-Kout, 1987.
6. Faraj Enayat Muhammad Ahmad: Curricula and Teaching Methods in Modern Physical Education, University Books House, Alexandria, 1988.
7. Muhammad Hassan Allawi and Abu Al-Ella Ahmed: Physiology of Athletic Training, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1984.
8. aMurrallah Ahmad Albasati: Foundations of Athletic Training, Alexandria, Monshaat El-Maarif, 1997.
9. Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for sports. Human Kinetics Books, san Francisco. 1997.p.4-7.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير مهارتي الضربة الساحقة والضربة المدفوعة
بالريشة الطائرة تحت سن 17
أ.م.د. فاتن اسماعيل محمد الباحث/ نعم رياض حسيب

**The impact of cross-training in the development of the skills of the
crushing blow and the blow-to-blow stroke under the age of 17**

**A. M. Faten Ismail Mohamed
Neeam Riad Hasib**

Summary

The importance of the research to identify the impact of training to develop the skills of the crushing blow and blow-hammering using cross training. The researcher was able to work on this subject and to take advantage of the results of this study and improve it to help the training process, especially in the courses of badminton training. The problem of research became apparent after the researcher studied most of the training curricula. Although badminton requires a coach to take into consideration the speed of the feather and its versatility. A very important problem. The study aimed to prepare training according to the cross-training method to develop the skills of the overwhelming blow and flying feathers. The researchers used the style of the experimental group, both tribal and remote, to suit the nature of the problem. The random sample was chosen by drawing lots and the selection of the 10 club was recommended. The trained researchers and the players recommended the importance of using Cross training and use for other categories