DOI prefix: 10.33170, 2026, Vol (19), Issue (5): 430-443

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The Effect of a Training Program on Developing Selected Defensive Skills in Youth Badminton Players

Lect. Mohammed Othman Saad (Ph.D)
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq
phy312.mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

Lect. Samer Salah Abdul-Hussein
Babil Directorate of Education, Iraq
Samersalah425@gmail.com

Lect. Mustafa Tariq Fakhri (Ph.D)
College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq
phy529.mustafa.tarq@uobabylon.edu.iq

Submission Date: June 20, 2026 Publication Date: October 28, 2026

Abstract
This study aimed to develop selected defensive skills among youth badminton players by identifying the most common defensive skills used by this age group, designing a training program to improve these skills, and evaluating the program's effectiveness. The study sample consisted of 26 badminton players registered at a training center affiliated with the Iraqi Badminton Federation. A pilot sample of 10 players was selected to establish the scientific properties of the tests used in the study, while the main sample comprised the remaining 16 players. The main sample was divided into an experimental group of eight players, who undertook the proposed training program, and a control group of eight players. The principal findings indicated that the proposed training program improved performance across all physical fitness tests and defensive skill assessments administered to the experimental group. Furthermore, the experimental group demonstrated greater improvement than the control group in both physical fitness tests and the defensive skills examined. These findings support the effectiveness of the proposed training program in developing selected physical capacities and defensive skills among youth badminton players.

Keywords: Training Program, Defensive Skills, Badminton.

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة

م.د. محمد عثمان سعد

العراق. جامعه بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy312.mohammed.athman@uobabylon.edu.iq

م. سامر صلاح عبد الحسين

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية بابل

Samersalah425@gmail.com

م.د. مصطفى طارق فخري/العراق. جامعه بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy529.mustafa.tarq@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2026/6/20 تاريخ نشر البحث 2026/10/28

الملخص

يهدف البحث الى تطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة وذلك من خلال التعرف على أهم المهارات الدفاعية الأكثر شيوعا لناشئي الريشة الطائرة. وتصميم البرنامج التدريبي لتطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة. والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة.

واشتملت عينة البحث على عدد 26 لاعب من لاعبي الريشة الطائرة والمسجلين بالمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكان عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينة البحث الاساسية وكان عددهم (16) وتم تقسيم العينة الاساسية الى (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة.

وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين جميع الاختبارات البدنية والمهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية قيد البحث. كما ادى البرنامج التدريبي المقترح الى تحسين المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، المهارات الدفاعية، الريشة الطائرة

1- المقدمة:

إن التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهله، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس. (عصام الدين عبد الخالق مصطفى، 1992، 21)

وتعد لعبة الريشة الطائرة اليوم من الألعاب التي لها مكانا بارزا بين ألعاب المضرب حيث يمكن ممارستها من قبل المراحل العمرية بكافة فئاتها ، وقد تبدو إن ممارستها أبسط من باقي ألعاب المضرب الأخرى ، لكن الواقع الفعلي للعبة يؤكد أنها من أصعب الألعاب نظرا لمواقف اللعب الصعبة التي يواجهها اللاعب أثناء الأداء الفني للمهارات كما أنها تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، 23)

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف فى المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.

(جلال محمد سالم شامخ، 2012، 59)

ويرى **برايد Pride (2004)** أن تدريب الناشئين يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن. (برايد Pride، 2004، 46)

ولعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية والتي يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق.

وتزخر لعبة الريشة الطائرة بالعديد من المهارات الحركية والتي تتطلب (قدرة حركية) عالية حتى يمكن أن تؤدى وظائفها بكفاءة وخاصة عند أداء الضربات الساحقة سواء بالوثب أو بالارتكاز، كما أنها تتطلب قدراً كبيراً من الدقة لإرسال الريشة إلى الأماكن الصالحة للدفاع في ملعب المنافس، سواء كان هذا بالضرب الصد الامامي المستقيم والقطري. (أمين أنور الخولي، 2001، 174، 176)

فاللاعب يحدد المواقف خلال اللعب والاستجابات المتوقعة من المنافس واختيار الأنسب للأداء المطلوب ومكان اللعب حسب الخبرات التي يمتلكها اللاعب، ثم يقوم بتعديله تبعاً للموقف في أسرع وقت ممكن وذلك لسرعة إدراكه واستجابته لما يجب أن يتم وفق نتائج المتغيرات الحاصلة في اللعب.

(محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي، 2000، 8)

واستخدام البرامج التدريبية اليوم أصبح من الوسائل المهمة لتطوير نقاط الضعف والقوه لدى اللاعبين، وكذلك إمكانية معالجتها بالشكل الذي يضمن لنا الوصول بلاعبينا إلى مستوى الانجاز العالي في الميدان الرياضي وخاصة لاعبي الريشة الطائرة.

(عصام الدين عبد الخالق مصطفى، 1992، 11 -12)

والأداء الخططى في الريشة الطائرة أصبح يتطلب بدرجة كبيرة نوعية جديدة من طرق وأساليب التدريب الحديثة، التي تعتمد على البرامج التدريبية، والتي تهدف إلى الجمع بين تعلم أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات الهجومية من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب.

(محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي، 2000، 15)

ويعتبر إتقان اللاعب للخطط الهجومية ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية.

(محمود أبو العينين، مفتي حماد، 33)

ويوضح كلا من **محمد شوقى كشك وأمر الله أحمد البساطى (2000)** أنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الهجومية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال.

(محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي، 2000، 210)

حيث أكد **هلال حسن الجيزاوى (2007)** أن رياضة الريشة الطائرة تتميز بسرعة الأداء والتفاعل المستمر بين الضربات الهجومية والدفاعية طوال المباراة ويرجع التطور في أداء اللعبة إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والبدني وبالتالي ينعكس على مستوى قوة وسرعة الأداء أثناء المنافسة والارتقاء بالمهارات المختلفة التي تتطلبها اللعبة.

(هلال حسن الجيزاوى، 2007، 2)

ومن خلال العرض السابق وكوني لاعبا للريشة الطائرة ومتابعه الباحثون للمشكلات التي تواجه العديد من فرق الناشئين لاعبي الريشة الطائرة لاحظ الباحثون بطيء في عملية تنفيذ المهارات الهجومية وكذلك التفكير والاختيار في تنفيذ تلك المهارات والتي تستهلك زمن كبير أثناء التدريب وأن العديد من المدربين يبذلون الكثير في التدريب على بعض الاداءات الهجومية التي ليس لها علاقة بما سيحدث بالمباراة.

كما تبين للباحث أنه على الرغم من أن اللاعب يمتلك أداءاً فنياً جيداً ويتقن مختلف المهارات إلا أنه لا يتمكن من إنجازها أثناء مجريات اللعب تحت ضغط المنافسين حتى يستطيع التغلب على الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلي مستوى وبشكل مؤثر، حيث يفاجئ اللاعب بالمواقف التي تفرض عليه أثناء المنافسة فلا يجيد التصرف فيها بشكل سليم.بالإضافة لعدم تجانس وانسجام بين توجهات وأهداف العملية التدريبية للاعبين العراقيين وما هو سائد بين لاعبي المستوى العالي

في الريشة الطائرة مما يتسبب بتأخر العملية التدريبية للحاق بركب المستوى العالي للعبة وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الاستطلاعية التالية جدول (1/1) والتي قام بها الباحثون حيث أكدت تفوق لاعبي المستويات العليا في فعالية أداء بعض المهارات الهجومية مقارنة لاعبي الريشة الطائرة العراقيين.

ويهدف البحث الى تطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة وذلك من خلال:

1- التعرف على أهم المهارات الدفاعية الأكثر شيوعا لناشئي الريشة الطائرة

2- تصميم البرنامج التدريبي لتطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة

3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على عدد 26 لاعب من لاعبي الريشة الطائرة والمسجلين بالمركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي، وذلك لملائمة لطبيعة البحث، وتم اختيار عينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكان عددهم (10) لاعبين وتم اختيار عينة البحث الاساسية وكان عددهم (16) وتم تقسيم العينة الاساسية الى (8) لاعبين مجموعة تجريبية و(8) لاعبين مجموعة ضابطة.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ملعب ريشة طائرة عدد 2 نوع يونكس
- مضارب متنوعة الاوزان أخف وأثقل من المضرب الحقيقي عدد (20) نوع يونكس
- كرات ريشه طائرة مختلفة للون نوع (يونكس) عدد (20)
- اشرطه لاصقة
- شريط قياس كتان ذات طول 20م
- شاعة توقيت
- اثقال
- الحبال المطاطية

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 قياس السرعة الحركية للذراع المستخدمة:

اسم الاختبار: الاداء المتكرر للذراع المستخدمة خلال (١٠) ثواني/مضرب

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع المستخدمة

الأدوات المستخدمة: مضرب مصنع محلياً يزن (١) كغم، ملعب ريشة طائرة، ساعة توقيت.

طريقة الاداء:

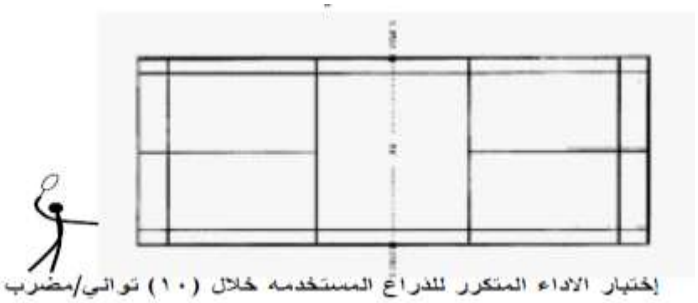
- يقف اللاعب بوضع الضرب (الوقوف نفسه أثناء المباراة) على خط القاعدة للملعب حامل المضرب المستخدم ويقوم بتكرار حركة الضرب خلال (١٠) ثواني.

شروط الاختبار:

- يجب ان يكون الوقوف للاعب مواجها للشبكة .
- يجب ان يكون الوقوف مشابها للوقوف اثناء المباراة (رجل للأمام والاخرى للخلف) .
- مد الذراع غير المستخدمة اماما .
- يجب ان يأخذ التكرار المدى الكامل للحركة (من خلف الرأس وامتداد الذراع اماما) .

التسجيل:

- يحسب عدد مرات الاداء خلال (١٠) ثواني



إختبار الاداء المتكرر للذراع المستخدمه خلال (١٠) ثواني/مضرب

(وسام صلاح ،2013)

2-4-2 الاختبارات المهارية:

اولا: اسم الاختبار: الصد الفردي الامامي المستقيم (وسام صلاح عبد الحسين، 2011)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد الفردي الامامي المستقيم

الادوات: ملعب، شبكة، شريط قياس، شريط ملون، مضارب، ريشة،

المواصفات:

يقف اللاعب في منتصف الملعب ويتم نصب الجهاز القاذف للريشة في المنطقة الخلفية للملعب المقابل على خط الارسال الخلفي والجهة اليسرى من الملعب. وبعد قذف الجهاز للريشة باتجاه اللاعب يتحرك للجانب اللاعب لصد الريشة وارجاعها الى المناطق المحددة بالشريط.

التسجيل:

نعطي لكل لاعب 5محاولات في حال سقوط الريشة في المربع رقم (1) يحصل اللاعب ع 3درجات وفي حال سقوط الريشة في الربع رقم (2) يحصل اللاعب على درجتين، وفي حال سقوط الريشة في الربع رقم (3) يحصل اللاعب على درجه، وفي حال سقوط الريشة خارج المربعات يحصل اللاعب على(صفر).



ثانيا: اسم الاختبار: الصد الفردي الامامي القطري (وسام صلاح عبد الحسين2011)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد الفردي الامامي القطري

الادوات: ملعب، شبكة، شريط قياس، شريط ملون، مضارب، ريشة،

المواصفات:

يقف اللاعب في منتصف الملعب ويتم نصب الجهاز القاذف للريشة في المنطقة الخلفية للملعب المقابل على خط الارسال الخلفي والجهة اليسرى من الملعب. وبعد قذف الجهاز للريشة باتجاه اللاعب يتحرك للجانب اللاعب لصد الريشة وارجاعها الى المناطق المحددة بالشريط.

التسجيل:

نعطي لكل لاعب 5محاولات في حال سقوط الريشة في المربع رقم (1) يحصل اللاعب ع 3درجات وفي حال سقوط الريشة في الربع رقم (2) يحصل اللاعب على درجتين، وفي حال سقوط الريشة في الربع رقم (3) يحصل اللاعب على درجه، وفي حال سقوط الريشة خارج المربعات يحصل اللاعب على(صفر).

2-5 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة في الفترة من (2024/12/22) الى (2025/12/28)

- **هدف الدراسة:** التعرف على أهمية بعض المهارات الهجومية في الريشة الطائرة وكيفية تطوير بعض المهارات الهجومية في الريشة الطائرة لدى اللاعبين. وأهمية بعض المهارات الهجومية في الريشة الطائرة لدى لا عبى الريشة الطائرة.

- **اجراءات الدراسة:** قام الباحثون بأجراء المقابلة مع المدربين لأخذ آرائهم حول أهمية بعض المهارات الهجومية في الريشة الطائرة لدى لا عبى الريشة الطائرة العراقيين. وتم تنفيذ الدراسة عن طريق المقابلة الشخصية المفتوحة.

- **نتائج الدراسة:**

- تم التأكيد على ضرورة استخدام البرنامج التدريبي التي بدورها تساعد على تطوير الاداء المهاري.

- أجمع أغلب المدربين على أهمية المهارات الهجومية في الريشة الطائرة وذلك من خلال إسهامها في حسم أغلب النقاط وبالتالي تقرب من حسم المباراة.

2-6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعب للريشة الطائرة في 2024/1/5 وحتى 2024/1/10 ، وأجريت الاختبارات في القاعة المغلقة التابعة لنادى المحاويل الرياضي للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية وللاختبارات الخاصة بالأداء المهاري للضربة الساحقة الامامية والمسقطة الامامية والخلفية واللعب على الشبكة في الريشة الطائرة حيث تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في حين تم تدريب المجموعة الضابطة وفقاً لبرامج التدريب العادية المتاحة بمركز المحاويل.

2-7 التجربة الرئيسية:

- تحديد فترة البرنامج المقترح (12) أسبوع.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً بواقع ثلاث وحدات.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (36) وحدة تدريبية.
- تحديد زمن الوحدة التدريبية (60 إلى 120) دقيقة للوحدة التدريبية.
- النسبة المئوية لشدة الحمل خلال البرنامج: تقدر درجة الحمل المتوسط ما بين 60-75% والحمل الأقل من الأقصى ما بين 75- 90% أما الحمل الأقصى ما بين 90- 100%.
- طريقة التدريب في البرنامج هي الفتري بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة والتكراري.

2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (16) لاعبين، في الفترة من 2024/4/7وحتى 2024/4/12 وأجريت الاختبارات على القاعة المغلقة بعد نهاية 12 أسبوع وبعد نهاية 36 وحدة تدريبية. للاختبارات البدنية والمهارية ثم قام الباحثون بتجميع البيانات وتبويبها تمهيداً للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائيا.

3-عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

جدول (1) يبين الدلالات الإحصائية للاختبارات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة

ن =16

الدلالات الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
السرعة الحركية للذراعين	عدد	4.75	0.89	4.25	1.04	0.50	1.4	0.32
الصد الفردي الامامي المستقيم	درجة	21.13	2.03	20.75	2.25	0.38	0.35	0.73
الصد الفردي الامامي القطري	درجة	19.38	3.25	19.13	2.90	0.25	0.16	0.87

معنوي عند مستوى 0.05 = (2.15)

يتبين من جدول (1) عدم وجود فروق معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.16 إلى 1.19) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.15) ومستوى دلالة أكبر من (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الاختبارات المهارية قبل التجربة، بينما لا يوجد تكافؤ بين المجموعتين في اختبار (الضربة المسقطة الامامية والخلفية واللعب ع الشبكة) لذلك سوف يستخدم الباحثون المقارنة بين متوسطات الفروق في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في هذا الاختبار .

3-2 مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفى حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشه النتائج تبعاً لأهداف البحث وفروضه للوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياس(القبلي-البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية المؤثرة في المهارات الدفاعية لناشئ الريشة الطائرة".

يتبين من الجدول **الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة:** جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (6.25 إلى 90.40) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.37) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات البدنية ما بين (9.80% إلى 98.55%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويتبين من الجدول **الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الاختبارات، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة فيها ما بين (7.51 إلى 63.00) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.37) وبمستوى دلالة أقل 0.05، وتراوحت نسب التحسن في جميع الاختبارات البدنية ما بين (4.17% إلى 41.18%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من **اسلام مسعد (2007) ورائد فائق (2011)** حيث كانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقنن بأسلوب علمي ادي الي تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

وتتفق ايضا مع نتائج دراسة **محمد ابو النصر (2005)** أن البرنامج التدريبي المقنن يؤثر إيجابياً على المستوى البدني للاعبين.

ويرجع الباحثون هذا التقدم إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على المتغيرات البدنية التي روعى في تصميمها المتطلبات البدنية الخاصة برياضه الريشة الطائرة؛ وذلك لما للقدرات البدنية من أهمية كبيره في لعبه الريشة الطائرة حيث انعكس أثر ذلك على الأداء الفعلي للاعبين. ويؤكد ذلك نتائج جدول الخاص بمعنوية حجم التأثير في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (1.20 إلى 5.59) وهذه القيم أكبر من (0.8) ولذلك يكون تأثير البرنامج التدريبي المقترح في جميع الاختبارات البدنية مرتفع.

كما ان نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية. من عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) وتبين 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. (فينجوبال ماهينجال Venugopal mahalingan ،2007، 85)

كما إن استخدام تمارين حديثه وملائمة لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين إذ أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب أساسي يحتاجه اللاعب للوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني، إذ أن التمارين الخاصة التي ترتبط أشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها أعلى من المنافسة (استخدام مضارب مختلفة الأوزان) تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وزيادة دقة المهارات الأساسية في اللعبة. (هارة، 1990، 170)

وذلك لان التمارين التي يستخدم فيها تدريبات أثقال (مضارب مختلفة الأوزان) تعمل على زيادة القدرة العضلية، إذ أن زيادة القوة في عضلات الجسم عن طريق استخدام مضارب مختلفة الأوزان تؤدي إلى زيادة سرعه حركه الجسم، لذا إن زيادة القوة العضلية يعد عاملا مهما للأنشطة الرياضية التي تعتمد على القدرة العضلية. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، 51)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- يؤثر البرنامج التدريبي على تطوير اهم المهارات الدفاعية الاكثر شيوعا لناشئي الريشة الطائرة.

2- يؤثر البرنامج باستخدام المتغيرات البدنية لتطوير بعض المهارات الدفاعية لناشئي الريشة الطائرة.

3- يؤثر برنامج تدريبات باستخدام المتغيرات البدنية تأثيرا معنوياً على المتغيرات البدنية لناشئي الريشة الطائرة.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور البرنامج التدريبي باستخدام المتغيرات البدنية في المجال الرياضة بصفة عامة وفي الريشة الطائرة بصفة خاصة.

2- توجيه المدربين على أحدث الطرق والاساليب التدريبية واستخدامها بما يتناسب مع المرحلة السنية للاعبين الريشة الطائرة.

3- تطبيق البرنامج في مراحل سنية مختلفة في لعبة الريشة الطائرة.

4- استخدام التمرينات بوسائل مساعدة في التدريب لتطوير الأداء للمهارات الهجومية.

5- استخدام مناطق الملعب كمؤشر أساسي في التدريب لتطوير دقة الأداء المهارى للمهارات الدفاعية.

المصادر

- إسلام مسعد (2007): تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الأداءات الهجومية المركبة لناشئ الإسكواش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- أمين أنور الخولي (2001): سلسلة ألعاب المضرب المصورة "الريشة الطائرة) "تاريخ – المهارات والخطط – قواعد اللعب)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- جلال محمد سالم شامخ (2012): أثر تنمية الإدراكات الحس حركية على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم بالجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة مصراتة.

- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1992): التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.

- قاسم حسن حسين (1998): تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

- محمد أبو النصر (2005): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبي كرة القدم تحت 14 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي (للناشئين – كبار)، ط2، منشأة دار المعارف، الإسكندرية.

- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط – تطبيق – قيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

- هلال حسن الجيزاوي (2007): فعالية الأداء الخططي للضربة الساحقة الأمامية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبي المستويات العالية في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- وسام صلاح عبد الحسين (2011): الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، دار الرضوات للنشر والتوزيع، جامعة كربلاء.

Pride, A. (2004): Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work Paper, Ottawa, Canada.

Venugopal Mahalingan (2007): The Skills of Badminton. Kuala Lumpur.