

تأثير تمارين خاصة للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعبي التنس الشباب

الباحثان

زينة علي غضبان

أ.د سيف عباس جهاد

المستخلص

تلخصت مشكلة البحث في قلة الدراسات التي تعني بالتمارين التي تأخذ طابع المسارات المتكررة والخاصة في مستوى اداء الضربة الامامية لدى لاعبي التنس الارضي مما حدا بالباحثان الوقوف على هذه المشكلة ودراستها من خلال اعداد تمارين خاصة بالمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعبي التنس الشباب في حين هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة وفق الاهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعبي التنس الشباب. والتعرف على اثر التمارين الخاصة للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعبي التنس. وشملت عينة البحث لاعبو محافظة ميسان الشباب في لعبة التنس الارضي. واجريت التجربة في ملعب التنس الارضي في محافظة ميسان خلال المدة من ٢٠٢٢/٨/١ ولغاية ٢٠٢٣/٥/١. في حين استخدم الباحثان المنهج التجريبي واجريت التجربة الاستطلاعية والرئيسية على عينة البحث.

The effect of special exercises for repeated paths of the ball on the level of forehand performance of young tennis players

Zeina Ali Ghadban

Prof. Saif Abbas Jihad

Abstract

The research problem was summarized in the lack of studies concerned with exercises that take the nature of repetitive paths and special in the level of performance of the forehand strike for tennis players, which prompted the researchers to stand on this problem and study it through the preparation of exercises for the repeated paths of the ball in the level of performance of the forehand for young tennis players, while The study aimed to prepare special exercises according to the imaginary importance of the repeated trajectories of the ball in the level of performance of the forehand of young tennis players. And to identify the effect of special exercises for the repetitive trajectories of the ball on the performance level of the forehand for tennis players. The research sample included young Maysan players playing tennis. The experiment was conducted in the tennis court in Maysan Governorate during the period from 1/8/2022 to 1/5/2023. While the researchers used the experimental method, the exploratory and main experiment was conducted on the research sample.

المقدمة

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أخذت الفعاليات الرياضية تسلك منحى آخر لتحقيق التقدم والانجاز اذ بدأ العمل بإدخال العلوم التطبيقية في عمليات التدريب وكذلك إدخال الأجهزة والأدوات في العملية التدريبية بغية تحقيق المستوى العالي، وقد كان لفعالية التنس الارضي نصيب من التطور في البلدان المتقدمة من خلال تطبيق النظريات الحديثة في التدريب الرياضي باستخدام احدث الأساليب التدريبية والاجهزة الدقيقة، وقد عمدت الباحثة في هذا البحث على تحديد ما يحتاجه لاعب التنس من قدرات خطوية، إذ تم التوصل من خلال الملاحظة الميدانية والمقابلات الشخصية مع بعض اللاعبين والمدربين الى اهم النقاط التي تحول دون تطبيق اللاعبين لخطط اللعب في العراق والتي تستوجب العمل على تطويرها وتجاوزها كدقة التوجيه والتغير المكاني للاعب.

حيث يجب على لاعب التنس الارضي ان يراقب ويراقب خصمه دئماً ويبحث عن نقاط القوة والضعف لديه ليتمكن من تحقيق الفوز خصوصاً وان لعبة التنس من الألعاب التي يمتاز لاعبوها بالعديد من المتطلبات وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والسريعة التي تتطلب من اللاعبين القدرة على تميز التحركات الفجائية التي يحدثها المنافس وعند استغلال الثغرات في دفاع المنافس.

حيث ينبع اختيار التكتيك المناسب للاعب اثناء اللعب وفقاً للمهارات الحركية والتي يتم تطويرها من خلال التدريب الجيد على خطط اللعب المناسبة، حيث ترتبط كل ضربة من ضربات التنس الأرضي بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة اللاعب بطريقة ملائمة بها، حيث لا ينبغي ان تكون القوة العضلية هي الصفة الغالبة في الاداء حتى تأتي بالفائدة المرجوة، حيث عادة ما تكون الحركة خاطئة في حالة تم استعمال قوة زائدة فيها أو تم استعمال وقت زائد عن متطلباتها.

ونظراً لتمييز لعبة التنس الارضي في طبيعة المنافسة بالسرعة في الاداء والتنوع في الحركات واللعب فلا بد للاعب الادراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة والاستجابة السريعة التي تتناسب مع الموقف لذا يجب ان يتميز اللاعب بسرعة تغيير المكان دون بطأ او تردد او خوف للوصول إلى الاداء الامثل في المستوى المهاري والخططي، وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمارين خاصة بتأثير تمارين خاصة للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعب التنس الشباب

٢-١ المشكلة:

أن البحث عن أساليب متنوعة للتدريب في أي لعبة قد يسهم في تطوير مستوى الأداء عند اللاعبين اثناء المباراة ، ومن خلال متابعة الباحثان لبطولات العاب التنس لوحظ ان بعض لاعبي الاندية لا يلتزمون بخطة لعب معينة وانهم يؤدون مهارتهم بقوة على حساب الدقة اي عند ضرب الكرة تضرب باتجاه تواجد المنافس، ويقتصر اللاعب على ابعاد الكرة فقط وبهذا يتمكن المنافس من توقع مكان الكره بسهولة وهذه فرصة جيدة ومهيئة للمنافس من تحقيق الفوز على اللاعب، وعليه تعتمد الباحثة على اعطاء تمارين واساليب معينة من شأنها جعل اللاعبين يوجهون الكرات الى ساحة المنافس بدقة واستغلال الاماكن البعيدة عن المنافس وبالتالي عدم قدرة المنافس ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال تشكيل تمارين تدريبيه ترفد الكادر التدريبي للعبة التنس هدفها تدريب اللاعبين على استهداف الفراغات في ارض لعب المنافس بهدف تطوير امكانياتهم وتحسين دقة ضرباتهم وعدم الاعتماد على القوة فقط في ابعاد الكرة وتوجيهها بدقة الى المكان الفارغ في ارض المنافس وتحقيق الفوز باسرع وقت ممكن.

٣-١ اهداف البحث:

١- اعداد تمارين خاصة للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعب التنس الشباب.

٢- التعرف على إثر التمارين خاصة للمسارات المتكررة للكرة في مستوى اداء الضربة الامامية للاعب التنس الشباب.

٤-١ فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث المستخدم:

اختار الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة بحثها، اذ ان التجربة هي محاولة لأثبات فروض معينة، وان البحث التجريبي هو اثبات الفروض عن طريق التجربة

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تمثلت عينة البحث باللاعبين الشباب في محافظة ميسان في التنس الأرضي للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٨) لاعبين، تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة، حيث تم إجراء التجانس لكل العينة من حيث متغيرات (الطول، والعمر، والعمر التدريبي، والكتلة، وقد تم التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات المبحوثة.

٣-٢ الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة:

١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

استخدمت الباحثان مجموعة من الوسائل والادوات المختلفة لغرض الحصول على المعلومات والبيانات، لغرض تحقيق الاهداف التي قامت بوضعها، وليتسنى لها من خلالها حل مشكلة بحثها. وهذه الوسائل والادوات تتمثل بما يأتي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية والشبكة المعلوماتية (الانترنت).
- آراء الخبراء والمختصين (المقابلات الشخصية)*.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياسات

٢-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة:

- ملعب تنس
- ساعة ايقاف اليكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن يابانية الصنع، عدد (٢).
- كاميرة تصوير فيديو نوع (Sony) كورية الصنع، عدد (١).
- جهاز حاسوب نوع (hp).
- حاسبة الكترونية (lap top) نوع (dill) عدد (١)
- شريط لاصق بعرض (٥) سم.
- مضارب تنس متنوعة بعدد اللاعبين.
- كرات تنس عدد (٤٠).
- صافرات عدد (٢).

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٢ اختبار مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية:^(١)

* ينظر ملحق (١)

(١) ظافر هاشم ومازن هادي كزار: مصدر سبق ذكره، (٢٠١٣)، ص ١٥٧.

- اسم الاختبار: اختبار دقة وقوة الضربات الأرضية والأمامية والخلفية.
- هدف الاختبار: قياس دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية .

مواصفات الاداء:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار أن المشتركين قد اكملوا الاحماء وجاهزين لاجراء الاختبار.
2. (٦) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحدة امامية والآخرى خلفية...الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم وكما في الرسم.
3. تمنح (٦) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحدة امامية والآخرى خلفية...الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً وكما في الرسم.
4. تحسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.
5. على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الارسال وخط القاعدة وكما مؤشر بالرسم. ويحق للاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة. تسجيل نقاط دقة الضربات الارضية:
1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في اي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الارسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس وكما مؤشر في الرسم.
- تسجيل نقاط قوة الضربة:
1. نقطة واحدة في الارتداد الثاني خلف خط القاعدة وقبل خط منطقة القوة الثانية.
2. تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة عندما تسقط في منطقة الكرة البعيدة ومثال للحالة الاولى: اذا سقطت الكرة في منطقة (٣) في الملعب وارتدت مرة ثانية خارج الملعب وفي منطقة خلف خط القاعدة يصبح عدد النقاط (٤) ومثال للحالة الثانية: اذا سقطت الكرة في منطقة (٣) في الملعب وارتدت مرة ثانية في منطقة القوة تضاعف عدد النقاط وتصبح (٦).
3. يحصل اللاعب (صفرًا) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج ملعب التنس الفردي.
4. الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة اضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.
- احتساب النتيجة: تجمع جميع النقاط واعلى نتيجة محتملة يمكن ان يصلها اللاعب في هذا الاختبار = ٨٤ نقطة للدقة والقوة (٣٦ للدقة + ٤٨ للقوة). نقطة.

العلوم التربية البدنية

2-4-5 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث بمجموعتيها الضابطة والتجريبية على ملعب ميسان في يوم الخميس المصادف ٢٠٢٢/١٠/٦ في تمام الساعة الثالثة عصراً حيث تم اختبار مهارتي الضربة الارضية الامامة والخلفية .

2-4-7 التجربة الرئيسة:

عمد الباحثان مستفيدةً من المصادر العلمية الحديثة وآراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والتنس إلى وضع تمرينات خاصة ضمن الجزء الرئيس في الجرعة التدريبية تهدف الى تطوير المستوى المهاري للاعب التنس، حيث استغرقت التجربة الرئيسة (١٠) اسابيع بواقع (٢) وحدة خلال الاسبوع، في يوم السبت ويوم الاثنين حيث يكون فيها هدف التدريب مهاري، طبقت المجموعة التجريبية خلالها التمرينات المعدة من قبل الباحثة ضمن البرنامج التدريبي وفي الجزء الرئيسي، والمجموعة الضابطة طبقت البرنامج المعد لها من قبل المدرب .

وتم البدء في تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/٨ وانتهت في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٢

وتشمل التمرينات الخاصة والبالغ عددها (١٢) تمرين بواقع (٤) تمرين في كل جرة تدريبيه والبالغ عددها (٢٠) جرة، وحرص الباحثان على ان تكون التمرينات ذات تحرك متنوع داخل الملعب لتطوير حركة الرجلين وايضاً عمدت الباحثة على استخدام وسائل تساعد على تطوير مسارات الكرة لدى اللاعب كذلك تطبيق الاداء المهاري للضربة الارضية الامامية والخلفية كذلك حرصت الباحثة على الربط خلال التمرينات بين الاداء المهاري وحركة الرجلين، وتم تطبيق مبداء التكرار للتمرينات من قبل اللاعبين حيث كانت التمرينات تتشابه لأسبوعين فضلاً عن ان الباحثة استخدمت (١٢) تمرين كانت قد وزعت على الاسابيع بهذه الطريقة.

وتم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص وتم تقنين شدد التمرينات من خلال الهدف التدريبي لهن والذي يتطلب بان تكون شدة التدريب قصوى حتى يتحقق الهدف، مع ملاحظة اداء اللاعب من قبل المدربين ليقوموا بايقاف اللاعب اذا ما تم تباطؤ أدائه، وفضلاً عن ذلك ان ادبيات التدريب الرياضي تنص على ان التمرينات المهارية لا بد ان يؤديها اللاعب بأقصى ما يمكن، وأتبع الباحثان طريقة التدريب التكراري ذات الشدد القصوى مع الاخذ بنظر الاعتبار تموج حمل التمرينات وموقعها داخل المنهج التدريبي بما يتلاءم واهدافها التدريبية في الدائرة التدريبية الصغيرة كذلك الجرعة التدريبية الواحدة وحرصت الباحثة على جعل ظروف التدريب مشابهة بقدر المستطاع لكلا المجموعتين من حيث الملاعب وطبيعتها وزمن وادوات التدريب في باقي ايام الاسبوع حتى يكون الاختلاف فقط في يومين وهما الذين يطبق خلالهما التمرينات المهارية للمجموعة التجريبية.

2-4-8 الاختبارات البعيدة:

بعد ان تم اجراء تطبيق التجربة الرئيسية والتمرينات المقترحة وتنفيذها على عينة البحث، اجرت الباحثة الاختبارات البعيدة على عينة البحث يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٢/١٢/١٤)، اذ اتبعت في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبليّة مراعية في ذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية ووسائل الاختبارات والادوات ذاتها التي كانت في الاختبارات البعيدة

٣-٦ الوسائل الأحصائية:

استخدمت الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS).

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها.

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة الامامية المهارتين (درجة) في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات البعيدة		الاختبارات القبليّة		الضابطة
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠,٠٠	١٠,٣٣	٣,٥٠	٥٤,٧٥	٢,٣٩	٥١,٤٤	الضابطة
معنوي	٠,٠٠	١١,٢٧	٣,٢٠	٥٧,٦٦	٣,٢٢	٥١,٨٠	التجريبية

تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-٢ عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها.

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة المهارة (درجة) للاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة	
			ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻
معنوي	٠,٠٠	٧,٣٥	٣,٢٠	٥٧,٦٦	٣,٥٠	٥٤,٧٥

تحت درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٣٣ مناقشة نتائج قوة ودقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين: يتضح من النتائج المعروضة في الجداول من (١) (٢) والتي توضح الفروقات في الاوساط الحسابية. فلقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لاختبار قوة ودقة الضربة الامامية والخلفية، التي يرجحها الباحثان الى فاعلية التمرينات المستخدمة في تطوير دقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية لدى لاعبي التنس الارضي "حيث إن مهارة الضربة الامامية والخلفية هي التي تشكل نسبة عالية الاستخدام جدا في لعبة التنس وهي تشكل معظم قوة اللعب وتمتاز بأهميتها لاستخدامها كضربات دفاعية وهجومية ولا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس وعلى اللاعبين تعلم لعبة التنس من خلال تعلم الضربات الامامية أولا^(١) ولا بد للاعب التنس الأرضي أن يتعلم مهارات التنس بكاملها ولكن الأساس في اللعب أن يتعلم الضربتين الامامية والخلفية إلى جانب تعلمه للإرسال وبهذا فإن كلاً من الضربة الامامية والضربة الخلفية هي الضربات التي يؤديها اللاعب بعد أن تمس الكرة للمساحة الأولى للأرض^(٢).

كما ان التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة ادت الى تطور دقة وقوة اداء المهارتين وسرعة التحرك داخل الملعب والذي انعكس بشكل واضح على افراد المجموعة التجريبية "يلعب التدريب العلمي المقنن على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للأداء المهاري^(٣)، مما يحقق ذلك تأثيراً مباشراً في مقدرة اللاعبين في اداء وارجاع الضربات المختلفة الذي تطور نتيجة لتطور مختلف البناء البدني والمهاري الذي اكتسبه من خلال الاستمرار في العملية التدريبية.

وعند ملاحظة نتائج الجداول (١)(٢) والخاصة بدراسة الفروق في نتائج قوة ودقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين نجد ان هنالك فروقا معنوية في المهارات قيد الدراسة لصالح الاختبارات البعديّة، وعند عرض نتائج الجداول الاحصائية سألنا الذكر تبين لنا نتائج البحث بان المجموعة التجريبية التي استعملت (التمرينات المعدة من قبل الباحثة) تفوقت على المجموعة الضابطة التي استعملت المنهج المعتاد من قبل المدرب بمستوى الاداء في مهاراتي (الضربة الامامية، الضربة الخلفية)، وهذا ما يحقق فروض الدراسة.

ويعزو الباحثان هذا التطور الى نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي اعدتها الباحثة مع كيفية تطبيقها وملاءمتها لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد اللاعبين على السيطرة على المهارات قيد الدراسة وتأديتها بالشكل المطلوب، كما أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وملاءمتها لمستوى اللاعب وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال الوحدة التدريبية الواحدة اذ يذكر (شمت) (أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من الاداء المهاري والحركي)^(٤).

كما أن استخدام تنوع الممارسة للإشكال مهارية وتنوع استخدام التمرينات خلال الوحدة التدريبية آذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والسرعة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي المهارات بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء الاداء، وعزز ذلك (Magil&Weeks) إذ ذكر أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنوعات

(١) Bill Murphy (1987). الكتاب شامل لتمرين البطولة بالتنس، (ترجمة) سمير مسلط واخرون: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١م) ص٢٥.

(2) Marply, Chet & Bill. Tennis for the Player-Teacher & Coach: (W. B, Sanders Co. Philadelphia, 1975) P.2.

(٣) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩) ص ١٧٠

(٤)Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg, Motor Learning and Performance, England, Human Kinetics, 2000, P. 21.

في التمرينات سوف تصبح لديهم القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب لهذه الأشكال المهارية⁽¹⁾.

وهذا ما قامت به الباحثة خلال تطبيقها للتمرينات الخاصة بها لاعتبار الضربات الخلفية والضربات الأمامية هما الضربات الأرضية الضرورية في التنس ويمثلان اهم الضربات في اللعبة على الرغم من أن الضربة الأمامية يمكن اعتبارها أهم ضربة ولكن الضربات الخلفية في اللعب الحديث أصبحت لا تقل أهمية عن الضربات الامامية⁽²⁾.

وأظهرت النتائج إن هناك فرقاً معنوياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية وتعزو الباحثة ان سبب هذا التطور لدى المجموعة التجريبية إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة وخضوعها الى الاسس العلمية مما ساعد في تطوير التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية حيث كان للتمرينات المستخدمة الدور الفعال في تطوير التوافق الحركي والدقة في اداء الضربتين الامامية والخلفية وذلك من خلال التكرارات الكثيرة والمنتظمة من حيث الشدد التدريبية ، وهذا ما أكد عليه (حمدان واخرون) عن (مسنجر) " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي"⁽³⁾.

فيما اقتصر تدرجات المجموعة الضابطة على التمارين التقليدية وقلة التنوع بالتمارين ودرجة الصعوبة لها ، وهذا ما أكد عليه (عبد الخالق، ١٩٩٩) " إن كل حركة رياضية تتطلب تحقيق واجب حركي معين ولهذا الغرض يتطلب جملة من الواجبات المختلفة الصعوبة. وهذه الصعوبة تحددها عوامل عديدة منها توافق الأداء الحركي للمهارة لذلك فعند تعلم أي مهارة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة بها والتوافق هو من العناصر التي تلعب دوراً مهماً في إتقان العديد من المهارات"⁽⁴⁾.

كما ويعزو الباحثان سبب التطور لدى المجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات الخاصة والتركيز على استخدام الاسس العلمية في تطبيق التمارين ، حيث كان للتمرينات الخاصة دور مهم ومن خلال تحديد منطقة معينة على الملعب وتوجيه الكرات عليها ساعدت في تطوير الدقة والتوجيه الحركي للكرات وذلك من خلال التكرارات الكثيرة والمنتظمة وجدير بالذكر إن لمتغير الدقة أهمية كبيرة في رياضة التنس الارضي كونها ذات معدات صغيرة مختلفة ، إذ إن من متطلبات إحراز النقاط محاولة إسقاط الكرة بأماكن دقيقة تكون صعبة على المنافس وان من الضرورة تطوير هذه القدرة في مراحل عمرية صغيرة بسبب مطاطية الاجهزة العضوية لتلك المرحلة وهذا ما أكده نصيف و حسن " أن للدقة الحركية مكانة خاصة في القابليات الجسمية وهي ترتبط مع القابليات الجسمية الأخرى بأشكال وصور متنوعة ولها علاقة متينة مع المهارات الحركية ومراحل العمر المختلفة للإنسان تعطي إمكانيات مختلفة لتطوير الدقة الحركية ، وأحسن الإمكانيات هي في عمر الطفولة والفتيان ، بسبب مطاطية الأجهزة العضوية في هذه المرحلة ، وظهر أن الدقة الحركية تلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي"⁽⁵⁾.

ويود الباحثان الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى مجموعة البحث التجريبية لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمضردات الوحدات التدريبية والشمولية التي تميز بها من خلال إعطاء تمرينات متنوعة للإشكال المهارية كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة المدروسة، واستخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولترويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

(1) Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg: (Op, cit) 2000, P. 267.

(2) Brabenec J. (2000). Why the forehand is a key stroke? (ITF Coaching and Sport Science Review 21), p.11-13.

(3) ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر، ٢٠٠١، ص ٥١ .

(4) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٦، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص ١٦٩ .

(5) عبد علي نصيف ، قاسم حسن : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠ ، ص ٢٣٢ .

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

أظهرت النتائج ما يأتي:

- ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية في اختبار دقة وقوة الضربة الامامية باستخدام التمرينات.
- تميزت مجموعة البحث التجريبية بالفروق لاستخدامها التمرينات الخاصة .

٤-٢ التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل اليه من استنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

- ١- على المدربين الابتعاد عن الطرق التقليدية في التدريب والتوجه إلى الطرق الحديثة والأساليب التدريبية المتنوعة التي تعود بالفائدة لهم ولللاعبين.
- ٢- ضرورة تدريب اللاعبين على اداء الضربة الارضية الخلفية ومنحها حصة كافية من الوحدة التدريبية لغرض تطوير هذه المهارة.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات مشابهة وعلى عينة مغايرة لعينة البحث (ناشئين، متقدمين، نساء)، ولمهارات أُخر في لعبة التنس الارضي، ولألعاب رياضية أُخر.

المصادر

- Brabenec J. (2000). Why the forehand is a key stroke? (ITF Coaching and Sport Science Review 21),
- Marply, Chet & Bill. Tennis for the Player-Teacher & Coach: (W. B, Sanders Co. Philadelphia, 1975)
- Richard A. Schmidt & [Craig A. Wrisberg](#), Motor Learning and Performance, England, Human Kinetics, 2000
- Richard A. Schmidt & [Craig A. Wrisberg](#): (Op, cit) 2000,
- Bill Murphy (1987) . الكتاب الشامل لتمارين البطولة بالتنس، (ترجمة) سمير مسلط واخرون: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١م)
- ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحة، عمان : دار وائل للنشر، ٢٠٠١
- ظافر هاشم ومازن هادي كزار: مصدر سبق ذكرا، (٢٠١٣)
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، ط٦، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩،
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩) ص