



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في
تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين و دقة
مهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الأرضي بأعمار (14-16) سنة

بحث تقدمت به

زينب رعد عبد الحسين

2011م

1432هـ

ملخص البحث

تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة مهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي

تم التطرق إلى القوة المميزة بالسرعة كونها من عناصر اللياقة البدنية المهمة في تحقيق العديد من الانجازات الرياضية ولاسيما في لعبة التنس الارضي وربطها بالتدريب المركب(البلايومترك والاثقال) والذي يعني مزج بين تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك وتهدف الى تحسين القوة العضلية، ومدى علاقته بالقوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب التنس.

إذ هدفت الدراسة إلى اعداد منهاج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب المركب ، والتعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، والتعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في دقة مهارة الإرسال الدائري بالتنس الارضي .

احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث وشملت عينة البحث من (7) لاعبين ناشئين للمنتخب الوطني بالتنس الارضي .

وتضمن ايضاً وسائل وادوات واجهزة جمع المعلومات واختيار الاختبارات البدنية والمهارية إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين ناشئين إذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبدأت التجربة بتاريخ 2011/3/8 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2011/3/12 إذ أن المدة بين الاختبار والإعادة لا تتجاوز 7 أيام.

وقامت الباحثة بعد ذلك بأجراء الاختبار القبلي بتاريخ 3/14 المصادف يوم الاثنين وتم بعد ذلك تطبيق المنهاج بتاريخ 3/13 وانتهت بتاريخ 2011/5/5 وكانت فترة المنهاج 8 اسابيع بواقع 3 وحدات وزمن الوحدة التدريبية بمعدل (25-30ثا) وتراوحت شدة التدريب من (60-85%) وبعد انتهاء التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبار البعدي للاختبار البدني والمهاري بتاريخ 2011/5/7 وأخيراً احتوى البحث على الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

واستنتجت الباحثة :

1. أن استخدام اسلوب التدريب المركب كان له التأثير الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

2. أن استخدام اسلوب التدريب المركب كان له التأثير الايجابي في دقة مهارة الإرسال الدائري بالتنس الارضي.

وتوصي الباحثة بـ :

1. استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين مع مراعاة تلائم مفردات المنهاج مع عينة البحث

2. ضرورة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى لاعبين للوصول الى افضل مستويات الانجاز.

Research Summary

The effect of using the style of training in the development of the composite force of the arms deals as fast and accurate transmission ring skill tennis ground

Was to address the distinctive strengths as fast as a component of physical fitness important to the achievement of many sporting achievements, especially in a game of tennis and link training compound (Albulayomterc and weightlifting), which means the combination of resistance training with exercises Albulayomterc and aimed at improving muscle strength, and their relationship to force deals quickly For the tennis player.

The study aimed to prepare a training curriculum using the method of training compound, and to identify the impact of using the style of training compound in the development of distinctive strength of the arms quickly, and to identify the impact of using style training complex in the accuracy of skill transmission ring tennis ground.

Contains the research methodology and procedures of the field as the researcher used the experimental method designed one group of tribal and post tests for suitability to the nature of the research included a sample of (7) players for the junior national team tennis ground.

And also included the means and tools and hardware information-gathering and selection of physical tests and skill as was the experiment reconnaissance on the (5) for youth players, as selected in the manner and random trial began on 8/3/2011 and was re-test on 12/3/2011 as the period between the test and return not to exceed 7 days.

The researcher then conducted a pre-testing on 14 / 3 day on Monday, was then applied to the curriculum on 13 / 3 and ended on 5/5/2011 and was the platform 8 weeks by 3 units and the time of the module at a rate (25-30 sec) and varied the intensity of training (60-85%) and after the main experiment was conducted post-test to test the physical and skill on 7/5/2011 Finally contains a search on the statistical methods used for data processing.

The researcher concluded:

1. That the use complex style of training has had a positive impact in the development of the force of the arms deals fast.
2. That the use complex style of training has had a positive impact in the accuracy of skill transmission ring tennis ground.

The researcher recommends to:

1. Use of training to develop the compound as soon as the force of the arms deals with the vocabulary of the curriculum taking into account the fit with the research sample
2. Need to focus on the physical side and the skill players to reach the best levels of achievement.

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

اسهمت الوسائل الحديثة في مساعدة المدربين والباحثين والدارسين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية على تغير وتخطي الوسائل والاساليب القديمة المعتمدة عليها واعتمادها على وسائل علمية حديثة تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الاداء المهاري والبدني إذ ان الاتجاه المتزايد لتحقيق الانجاز الرياضي دفع العلماء الى دراسة الكثير من طرائق التدريب والتي يمكن عن طريقها احداث تأثيرات ايجابية في الاداء وتعد التدريب المركب احدي هذه الطرائق التي استرعت الانتباه في الآونة الاخيرة والذي يتمثل تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك "هي طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية"⁽¹⁾، وذلك بهدف الحصول على نتائج افضل.

وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب الفردية والمتنوعة المهارات والتي تحتاج الى كل القدرات البدنية وبالأخص القوة المميزة بالسرعة لأجل تنفيذ المهارة بدقة عالية للوصول الى المستوى الانجاز المطلوب.

وتلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً واسباباً في اداء المهارات التنس الارضي وتختلف اهميتها بنسب متفاوتة بين مهارة واخرى....وتزداد اهميتها في مهارة الارسال الدائري ، إذ يحتاج لاعب التنس الى تطويرها، بوصفها حالة ضرورية تتطلب سرعة وقوة الانقباضات العضلية عند تنفيذ المهارات الاساسية من اجل الانتقال السريع للوصول الى الكرات البعيدة.

ومهارة الارسال من المهارات الهجومية المهمة والتي بواسطتها يتم الحصول على نقاط الشوط والفوز بالمباراة، ومن خلال اتقانها والتقدم فيها يتطلب تطوير القوة المميزة بالسرعة لما لها من اهمية في تطوير وتحسين اداء اللاعبين .

وتتجلى اهمية البحث في اتخاذ أسلوب التدريب المركب في لعبة التنس الأرضي لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومعرفة دقة تأثيرها على الارسال الدائري محاولة بذلك الارتقاء بهذه المهارة الى مستوى متقدم وصولاً به الى مرحلة الانجاز.

2-1مشكلة البحث:

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على الاسس والاساليب التدريبية التي يكون بناءها مبني على الركائز الاساسية لكل لعبة وبما ان لعبة التنس من الالعاب الفردية تمتاز بالصفات البدنية (القوة والسرعة..... الخ) ولما تملكه من مهارات اساسية واضحة، ومن خلال متابعة الباحثة لتدريبات لاعبي منتخب العراق للناشئين وادائهم اثناء البطولات واطلاعها على المنهاج التدريبي المطبق على منتخب الناشئين ولكون الباحثة من الممارسات اللعبة والمتابعة لكل ما هو جديد ومبتكر في عالم التنس لاحظت وجود ضعف في دقة الارسال الدائري بالتنس الارضي عند لاعبين الناشئين بالتنس الارضي لذا ارتأت الباحثة لمعالجة هذه المشكلة ومن خلال استخدام أسلوب التدريب المركب في لعبة التنس الأرضي، لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تطوير دقة الارسال الدائري بالتنس الارضي.

¹ (نوال مهدي العبيدي واخرون؛التدريب الرياضي: (بغداد، دار الارقم للطباعة،2009) ص137.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد منهاج تدريبي باستخدام التدريب المركب .
- 2- التعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- 3- التعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب المركب في دقة مهارة الارسال الدائري بالتنس الارضي .

1-4 فروض البحث:

- 1- هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة مهارة الإرسال الدائري بالتنس الارضي ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبين منتخب الناشئين للفئة العمرية من (14- 16).
- 2-5-1 المجال الزماني: للمدة من 2011-3-8 ولغاية 2011-5-6م.
- 3-5-1 المجال المكاني: مركز بغداد التدريبي /ملعب الشعب.

1-6 تحديد المصطلحات:

التدريب المركب: "تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الاحماء لتدريبات الاثقال ،بل يتم استخدامها بين المجموعات الاثقال او كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعة الاثقال ،وهذا ما يطلق عليه التدريب المركب ومن خلاله يستطيع الرياضي الحصول على افضل النتائج لتدريبهم"⁽¹⁾.

2-الدراسات النظرية والسابقة:

2-1الدراسات النظرية:

2-1-1التدريب المركب: (2)

2-1-1-1 مفهوم التدريب المركب:

- ❖ انها طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ،تهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية.
- ❖ هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ،ويمكن ان تكون تدريبات اثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه ميكانيكياً.
- ❖ او انه اسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق اقصى استفادة ممكنة من تمرين البلايومترك بعد اداء تدريبات الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

2-1-1-2 أهداف التدريب المركب:

- 1-تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي.
- 2-تحسين اللياقة البدنية خلال فترة الاعداد.

¹ (نوال مهدي العبيدي وآخرون ؛مصدر سبق ذكره،ص137.
² (نوال مهدي وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ،ص137-139.

2-1-1-3 اشكال التدريب المركب:

ان برامج التدريب المركب يمكن ان تؤدي من خلال ثلاث اشكال تدريبيه وهي:

1-الشكل التدريبي العام:

على جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الاثقال بفترة استعادة استشفاء (60ثا) بعد كل مجموعة ،يتبعها (3د)راحة قبل اداء تدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء (90ثا) بعد كل مجموعتين (الاثقال والبلايومترك) ويطلق على المجموعتين معاً اسم السلسلة

2-الشكل التدريبي النوعي:

على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البلايومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم ،ويؤدي اللاعب مجموعة اثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك بفترة راحة (3د) بين المجموعتين.

3-الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً وزيادة فترة الراحة الى(5د) بين السلاسل التدريبية (مجموعة اثقال +مجموعة البلايومترك). ان الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي، وليس مع الناشئين لمنع حدوث الاصابة.

2-1-1-4تشكيل الحمل التدريبي للتدريب المركب:

يجب ان تكون الشدة عالية لكلا من تدريبات الاثقال وتدريبات البلايومترك، وهذا يعني ان الحجم يجب ان يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الاعياء ،لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة، عن طريق تشابهها تمرينات المستخدمة في الاثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البلايومترك في الاداء الحركي، والعضلات المستخدمة في كل تمرين، ان عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال، اذ ان المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية.

- ❖ في تدريبات الاعداد العام تكون المجموعات من (3-5) والتكرارات من (8-12).
 - ❖ اما في مرحلة القوة تكون المجموعات (3-5) مجموعة والتكرارات من (5-6) تكرار.
 - ❖ اما في مرحلة القوة المميزة بالسرعة فتكون المجموعات من(3-5 مجموعة) والتكرارات من (2-5تكرار).
 - ❖ مثال: اذا كانت الشدة (85%) يكون التكرار(5)تكرارات لتدريبات الاثقال يتبعها (5تكرارات) من تدريب البلايومترك ، بشرط ان تتخل فترات راحة بين الاسلوبين تتراوح من (3-4د) بين تمرين المقاومة وتمرين البلايومترك.
- وتؤدي التدريبات المركبة من (1-3مرات) اسبوعياً، مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من (48-96ساعة) بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية.

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الضرورية والاساسية في كثير من الفعاليات الرياضية لاسيما لعبة التنس الارضي ،اذ تتكون من صفتي القوة والسرعة والتي من خلالها يتم تحسين الاداء المهارى والخططي وسرعة اداء اللعبة في الدفاع والهجوم وبالتالي الوصول الى افضل الانجازات في التنس الارضي.

2-1-2-1 مفهوم القوة المميزة بالسرعة:

ويمكن تعريفها بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة، الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفتي القوة والسرعة في مكون واحد"⁽¹⁾ ويعرف عصام عبد الخالق القوة المميزة بالسرعة بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة"⁽²⁾ القوة المميزة بالسرعة تعرف بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة⁽³⁾.

2-2-1-2 تنمية القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي التنس الارضي: (4)

تحتاج رياضة التنس الى تحسين القوة المميزة بالسرعة، وانسب التدريبات لذلك هو تأدية بعض التمرينات باستخدام الاثقال وتنفيذها بسرعة . ولما كان من الصعب على المدرب تغيير الاثقال لمقابلة حاجة اللاعبين في الوحدات التدريبية لذلك فإنه يكون تقدير الثقل هو متوسط ما يستطيع حمله اقوى لاعب واقل لاعب في المجموعة.

ويقوم اللاعب بتأدية كل تمرين من 8:12 مرة متتالية، واذا امكن للاعب اداء التمرين بالثقل اكثر من 12 مرة فإنه يجب تزويد الثقل له، وتكرر كل مجموعة من التمرينات ثلاثة مرات بينها فترة راحة مناسبة ولكي نحصل على افضل نتائج فإنه يجب تنفيذ هذه التدريبات ثلاث مرات اسبوعياً على الاقل.

2-1-3-2 الارسال:

ان الارسال يعد مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعبة، ويتميز اللاعب الجيد بأرساله القوي والدقة العالية لتكون فرصته كبيرة للفوز بالمباراة. ويعد الارسال من اكثر الضربات اهمية ويتميز بالصعوبة العالية لأدائه وتتوحد معظم اعضاء الجسم بأسلوب مركب مع القوة والسيطرة لغرض اظهار شكل الحركة متناسقاً⁽⁵⁾، لذا من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الارسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن اتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات⁽⁶⁾.

2-1-3-1 الارسال الدائري:

ويستخدم اللاعب المسكة الخلفية عند اداء الارسال الدائري، ويقف بحيث يستدير جسمه الى الجانب بصورة اكبر بالمقارنة مع الارسال القاطع، وعند قذف الكرة للأعلى يجب ان تكون خلف رأس اللاعب قليلاً لكنها لاتزال امام خط القاعدة ، وهنا تبرز اهمية تقوس جسم اللاعب للخلف بصورة جيدة وذلك عن طريق ثني الركبتين ورفع القصبتيين عن الارض ورغم تشابه الارسال الدائري مع انواع الارسال الاخرى من حيث توقيت اجزاء الضربة لكنه يختلف عنها من حيث نقطة التقاط الكرة بالمضرب ،اذ سيتم ضرب الكرة من اعلى نقطة قدر الامكان ومحاولة تسليط دوران على الكرة (Top Spin) وذلك من اجل جعل ارتداد الكرة عالياً في

¹ (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)ص85.

² (عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات: (الاسكندرية، دار المعارف، 1999)ص128.

³ (مفتي ابراهيم حمد؛ التدريب الرياضي الحديث- تطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)ص127.

⁴ (إيلين ودع فرج؛ التنس تعليم-تدريب-تقييم-تحكيم: (الاسكندرية، منشأه معارف بالإسكندرية، 2000)ص112-113.

5) Elliot, b., and Brain, M, A, three dimensional cinema tragic analysis of tennis serve, tnt. Journal biomechanics, Vol. 1,2, 1986. P.260.

1) Zweig, john, court Sid companion, No.1, san Francisco, Chomical Book, 1973, p.73.

منطقة ارسال اللاعب المستلم، كما يجب تدوير رأس المضرب حول الكرة لحظة اتصال الكرة بالمضرب⁽¹⁾.

وقد اكد هلال(1991)⁽²⁾ ان الارسال يعتمد على الخطوات التالية:

1. ثبات قذف الكرة واستقرارها.
 2. توقيت ملامسة المضرب للكرة مع المرجحة واستجماع الزخم الحركي.
- واضافت (Pillar, 1997)⁽³⁾ " ان هناك علاقة قوية بين توقيت الحركة وسرعة الكرة عند الاصطدام... ولا بد من زيادة نظام سرعة السلسلة المرتبطة بحركات الارسال وذلك من خلال زيادة سرعة اجزاء الجسم"
- إذ اصبحت ضربة الارسال من الوسائل الهجومية التي يستخدمها اللاعب للحصول على نقطة مباشرة بضربة محققة لا يستطيع اللاعب المنافس ردها.

2-3-1-3 الارسال الدائري من وجهة نظر حركية:

ان الارسال الدوران العلوي من وجهة نظر حركية من الممكن ان نتعرف عليه وفق النقاط الاتية:

1. لا نحتاج الى امتداد كبير اثناء ضرب الكرة عند تنفيذ الارسال الدوران العلوي فان المضرب لا يضرب الكرة من الاسفل قليلاً بينما يلمسه لمس.
2. شبكة المضرب من الخلف مما تتوضح عليها صفة الدوران العلوي.
3. يضرب الكرة من جهة اليسار قليلاً.
4. تتصادم الكرة بالمضرب من خلف الرأس بحركة تصاعدية طويلة من اليسار الى اليمين حتى لن اتجاهها يشبه الرمح بين السابعة والواحدة في حالة اخذنا بنظر الاعتبار اميال الساعة.
5. تتوقف شدة الدوران على زاوية شبكة المضرب وسرعتها رأس المضرب اثناء ضرب الكرة يؤدي الى ارتداد عال للكرة.
6. يستعمل عادة في الكرة الثانية او كتنوع للكرة الاولى.
7. الارسال الدائري يتسبب بأنزال الكرة الى الملعب وليس من السهل خروجها.
8. الارسال الدائري ينتج ارتداداً وبذلك يصعب ارجاعه.
9. يعطي المرسل اكثر وقت للصعود نحو الشبكة لان الكرة اقل سرعة عنها في الارسال المستقيم⁽⁴⁾.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة احلام شغاتي محسن 2002م⁽⁵⁾

(استخدام التدريب المركب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة السريعة وانجاز الوثب الطويل) **اذ هدفت الدراسة الى:**

1. تطوير القوة السريعة لعضلات الرجلين باستخدام التدريب المركب بالأثقال والبلايومترك بالأسلوب الدائري.
2. التعرف على تأثير هذا الاسلوب في انجاز الوثب الطويل.

¹ (سكينة كامل حمزة؛ تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الارسال الدائري في التنس الارضي: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الاول، 2005) ص110.

² (هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس، ط1: (مطبعة الحكمة، جامعة الموصل، 1991) ص42.

⁴ Pillar, Jj, Biomechanical analysis of the serve, itf, couches review issue, II, may, 1997, p.12.

⁴ (مارك كيري وديف مايلي؛ دليل المدرب، مجموعة من خبراء التنس (بغداد، مطبعة السامرائي، 2006) ص21.

⁵ (احلام شغاتي محسن؛ استخدام التدريب المركب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة السريعة وانجاز الوثب الطويل: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 2002).

واستنتجت الدراسة الى:

1. حدث تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة والانفجارية والمتمثلة في النتائج الوثب العمودي من الثبات والوثب الطويل بعد استخدام التدريب المركب حيث تحقق الهدف من هذه التدريبات مما زاد في كفاءة العضلات العاملة للرجلين بما يحقق الهدف من الحركة.
2. أن التدريب المركب (الاثقال والبلايومترك) حقق تطوراً ملموساً في صفة القوى القسوى والقوة المميزة بالسرعة عند قياس هاتين الصفتين مع نتائج المجموعة الضابطة.

2-2-2 أوجه التشابه والاختلاف:

| الدراسة الحالية | | الدراسات السابقة | |
|-----------------|---|------------------|---|
| ت | دراسة زينب رعد | ت | دراسة احلام شغاتي |
| 1 | هدفت الدراسة الحالية الى: 1- التعرف على تأثير التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة واثرها في دقة الارسال الدائري بالتنس الارضي. | 1 | هدفت الدراسة السابقة الى: 1- تطوير القوة السريعة لعضلات الرجلين باستخدام التدريب المركب بالاثقال والبلايومترك بالأسلوب الدائري. |
| 2 | استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. بتصميم المجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي | 2 | استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. بتصميم مجموعتين تجريبية والضابطة |
| 3 | العينة: تضمنت لاعبي المنتخب للناشئين بأعمار (14-16). | 3 | العينة: تضمنت طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية |
| 4 | اللعبة: التنس الارضي | 4 | اللعبة: ساحة وميدان |
| 5 | المهارة (الارسال الدائري) | 5 | المهارة (الوثب الطويل) |
| 6 | الاستنتاجات: أن استخدام أسلوب التدريب المركب كان له التأثير الإيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين. | 6 | الاستنتاجات: ان التدريب المركب (الاثقال و البلايومترك) حقق تطوراً ملموساً في صفة القوى القسوى والقوة المميزة بالسرعة عند قياس هاتين الصفتين مع نتائج المجموعة الضابطة. |

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لمشكلة البحث، "ويعد من اكثر مناهج البحث العلمي كفاءة ودقة ويرتبط هذا بمجموعة من الخصائص والمميزات التي يتمتع بها هذا المنهج"⁽¹⁾.

وعليه فقد اختارت المنهج التجريبي بتصميم المجموعة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث، اذ ان التجربة "هي محاولة لأثبات فروض معينة، وان البحث التجريبي هو اثبات الفروض عن طريق التجربة"⁽²⁾.

3-2 عينة البحث:

"ان يختار الباحث عينة يرى فيها انها تمثل المجتمع الاصلي الذي يقوم بدراسة تمثيلاً صادقاً"⁽³⁾ ، وحيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت لاعبي المنتخب الوطني للناشئين لأعمار (14-16) سنة في لعبة التنس الارضي والبالغ عددهم (7) لاعبين.

⁽¹⁾ ربحي مصطفى عليان؛ البحث العلمي أسسه، مناهجه، واساليبه وإجراءاته: (الاردن بيت الافكار الدولية، 2001) ص58.

⁽²⁾ وجيه محبوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001) ص303.

⁽³⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (عمان، دار الفكر العربي 2000) ص224.

* انظر الملحق (5)

3-3 وسائل وادوات واجهزة المستخدمة لجمع المعلومات :

- 1- المصادر و المراجع.
- 2- المقابلات الشخصية.
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- الملاحظة والتجريب.
- 5- مضارب وكرات.
- 6- أثقال دمبلص بأوزان (3 / 2,5 / 2 / 1,5 / 1 / 0,5).
- 7-كرات طبية بأوزان (3 / 2,5 / 2 / 1,5 / 1 / 0,5).
- 8- صناديق بأرتفاعات مختلفة(30 - 35 - 40 سم).
- 9- ساعة توقيت ،صافرة، شريط قياس، طباشير ملون، شريط لاصق ملون بعرض 5سم .

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:

3-4-2تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة:

قامت الباحثة بترشيح مجموعة من الاختبارات البدنية المتعلقة بموضوع البحث والبالغ عددها (10) اختبار تمتاز بالمعاملات العلمية جميعها كونها وردت في المراجع العلمية. ومن اجل تحديد اهم الاختبارات البدنية عرضت استمارة استبيان لاستطلاع اراء الخبراء في مجال التربية الرياضية ولعبة التنس الارضي والبالغ عددهم (10) خبراء* وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اقل من 75% وحسب رأي الخبراء. ومن خلال نتائج الاستمارة تم اختيار اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي خلال 10ثا.

3-4-3تحديد الاختبارات المهارية الخاصة بالتنس الارضي:

قامت الباحثة بترشيح مجموعة من الاختبارات المهارية المتعلقة بموضوع البحث والبالغ عددها (6) اختبارات تمتاز بالمعاملات العلمية جميعها كونها وردت في المراجع العلمية. ومن اجل تحديد اهم الاختبارات المهارية عرضت استمارة استبيان لاستطلاع اراء الخبراء في مجال التربية الرياضية ولعبة التنس الارضي والبالغ عددهم (10) خبراء** وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اقل من 75% وحسب رأي الخبراء .

3-4-3-1 الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة:

3-4-3-1-1 اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي لمدة 10ثا(1) :

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.
وصف الاداء: يستند اللاعب على يديه وتكون المسافة بين اليدين مناسبة بعرض الاكتاف وعند سماع اشارة البدء يثني اللاعب اليدين.
التسجيل : تحتسب للاعب عدد مرات ثني ومد الذراعين خلال 10ثا.

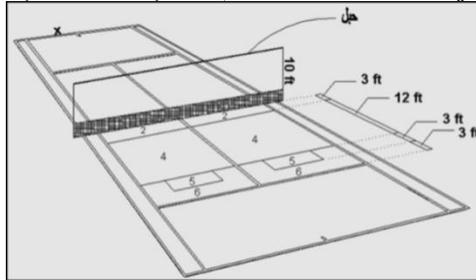
*انظر الملحق(6)

¹ (بسطويس احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1999) ص115.

3-4-3-1-2 اختبار (James 1987) المعدل لأرسال التنس(1):

- الغرض من الاختبار: تقييم قابلية دقة الارسال .
الهدف: دقة ارسال التنس.
الاجهزة والادوات: مضارب عدد(10)، (20)كرة، ملعب نظامي، طباشير سلة للكرات، شريط قياس، واستمارة تسجيل.
المساعدون: (3) اشخاص.
شروط الاختبار:

- 1- يتم تخطيط منطقة الارسال كما هو موضح بالشكل حيث يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الاول(3)قدم والمنطقة التي تليها(12)قدماً المنطقة الثالث(3)قدم اما المنطقة الاخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الارسال والمنطقة الثالثة(ويشمل هذا التخطيط منطقتي الارسال اليمين واليسار).
- 2- يقف اللاعب على شكل ازواج (زميلين) احدهما يرسل والاخر يرجع الكرات ويعطي لكل لاعب(10محاولات)من كل جانب.
- 3- يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع (10قدم)من الارض.
- 4- اذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطى نصف درجة التقييم المحدودة على ارض الملعب الذي تسقط فيه الكرة،والكرة التي تمس الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولا تحسب محاولة فاشلة.
- 5- بينما اذا حصل خطأ في الارسال فتعد محاولة فاشلة ويعطى لكل لاعب محاولتين للتمرين.
- 6- ان النتيجة النهائية هي للمجموعة المتراكم من (20محاولة)يمين ويسار.



الشكل (2)

يوضح اختبار (James) لدقة ارسال التنس والدرجات التقويمية

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الاجراءات الضرورية التي تقوم بها الباحثة قبل قيامها بالتجربة النهائية بهدف اختيار اساليب البحث وأدواته وتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات إذ تعد التجربة الاستطلاعية " دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته " (2).

إذ قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة وفريق العمل المساعد.
- السلبيات والايجابيات التي ترافق عملية التنفيذ بهدف تعزيز الايجابيات وتجاوز السلبيات قبل إجراء التجربة الرئيسية.

1) James, S.K, A. Mea cure of tennis serving ability, Los Angles, 1987,p.62.

(²) وجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره، ص82.

✿ ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة لطبيعة الاختبارات ومستوى افراد عينة البحث.

✿ الوقت الازم لإنجاز الاختبارات على جميع أفراد العينة.

✿ كفاءة فريق العمل في تنفيذ الاختبارات واستخدام الادوات والاجهزة وتدريب اعضاء الفريق على تنفيذ وتسجيل بما يضمن نجاح العمل.

✿ مدى صلاحية الاستثمارات المعدة للتسجيل.

✿ التأكد من الاسس العلمية للاختبارات المرشحة .

وعلى الرغم من كون الاختبارات المرشحة للتطبيق تمتاز بالمعاملات العلمية نظراً لكونها مقننة وقد وردت في مراجع عديدة الا ان الباحثة لم تكفي بذلك لهذا فقد عمدت الباحثة إلى تطبيق الاختبارات على عينة مشابهة لعينة الدراسة والمتمثلة بـ(5) ناشئين من لاعبي التنس الارضي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من اجل استخراج المعاملات العلمية لها والمتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

فقد قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2011/3/8م وللاختبارات المرشحة، وقد تم اعادة الاختبارات بتاريخ 2011/3/12م ، إذ أن المدة بين الاختبار واعادته لا تتجاوز 7ايام.

3-5-1 صدق الاختبار:

لغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة قامت الباحثة بعرض استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء وبذلك حصلت الباحثة على صدق الظاهري والذي غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعينة للتحقق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلاً ام لا (1).

3-5-2 ثبات الاختبار:

يعني ثبات الاختبار " مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس " (2). ولغرض استخراج معامل الثبات قامت الباحثة باستخراج معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني ، وقد توصلت الباحثة إلى أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات نظراً لان جميع قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيم (ر) الجدولية والبالغة (0,878) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05) .

3-5-3 موضوعية الاختبارات:

تعرف الموضوعية بأنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" (3).

ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قد استعانت الباحثة بدرجات محكمين* لنتائج الاختبارات أثناء إعادة الاختبار ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية نظراً لكون جميع قيم

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره ، ص258.

² (ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001) ص144.

³ (ليلي السيد فرحات؛ نفس المصدر، ص169.

*الحكم الاول عبد الكريم جبار، ملعب الشعب، بايو تنس .
الحكم الثاني ضياء علي، ملعب الشعب، مدرب ناشئين.

(ر) المحسوبة اكبر من قيم (ر) الجدولية والبالغة (0,878) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05).

جدول (1)

يبين المعاملات العلمية (معامل الثبات - معامل الموضوعية) للاختبارات البدنية والمهارية

| ت | الاختبارات المرشحة | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|---|--|--------------|-----------------|
| 1 | اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي لمدة 10 ثا | 0,851 | 0,913 |
| 2 | اختبار James المعدل لأرسال التنس | 0,946 | 0,913 |

3-6 خطوات تنفيذ تجربة البحث:

3-6-1 الاختبار القبلي:

أجرت الباحثة الاختبارين البدني والمهاري القبلي لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2011/3/14 وفي تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً في الاتحاد المركزي للتنس الارضي، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وأسلوب الاختبار فريق العمل المساعد* من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر المستطاع عند إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وقد كانت نتائج الاختبارات لهذه العينة، وقد كانت نتائج الاختبارات لهذه العينة كما مبين في الجدول (2و3).

3-6-2 تطبيق المنهاج التدريبي:

قامت الباحثة بأعداد منهاج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة مراعيًا بذلك الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين، إذ اعتمدت الباحثة على المصادر العلمية وأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وفي لعبة التنس الارضي في تقويم المنهاج التدريبي لكي يتناسب مع المستوى العمري للاعبين إذ تضمن المنهاج ما يلي:

- 1- تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- 2- فترة المنهاج التدريبي كانت (8) اسابيع، إذ تضمن المنهاج (24) وحدة تدريبية ابتداءً من 2011/3/13 ولغاية 2011/5/5.
- 3- نفذت هذه الوحدات التدريبية من قبل عينة البحث بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وللأيام (الاحد والثلاثاء والخميس)، أما زمن الوحدة التدريبية كان بمعدل (25-30 دقيقة) لكل وحدة.
- 4- تضمنت الوحدات التدريبية في الجزء التطبيقي على تدريبات المركبة (البلايومترك والانتقال).
- 5- تراوحت شدة المنهاج التدريبي من (60-85%).
- 6- قامت الباحثة بتدرج بالشدة والتكرار والراحة على طوال الاسبوع للمنهاج التدريبي.

3-6-3 الاختبار البعدي:

أجرت الباحثة الاختبارين البدني والمهاري البعدي لعينة البحث بعد ما انتهت من تنفيذ المنهاج التدريبي وذلك في يوم السبت المصادف 2011/5/7م، وقد تمت الاختبارات بنفس الظروف التي اجرت فيها الاختبارات القبلي من حيث الزمان والمكان وبنفس الظروف، وقد كانت نتائج الاختبارات لعينة البحث كما مبين في الجدول رقم (2و3).

3-7 الوسائل الاحصائية:

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي:
- 3- الانحراف المعياري:
- 4- معامل الارتباط البسيط بيرسون:
- 5- الوسيط
- 6- اختبار T للعينات المتناظرة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البدني :

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة للاختبارات البدنية لعينة البحث

| الاختبارات البدنية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ع ف | س ف | قيمة (T) المحسوبة* | الدلالة الاحصائية |
|--|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------|------|--------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | | |
| اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي خلال 10 ثا | تكرار | 1,13 | 10,42 | 1,38 | 15,28 | 1,34 | 4,85 | 9,714 | معنوي |

*بلغت قيمة T الجدولية (1,943) عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (6)

يتبين من خلال الجدول (2) أن الوسط الحسابي القبلي لاختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي خلال 10 ثا بلغت (10,42) والوسط الحسابي البعدي بلغ (15,28)، اما فرق الاوساط الحسابية فبلغ (4,857) بانحراف معياري للفروق (1,34)، وبلغت قيمة T المحسوبة (9,714) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,943) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

بهدف اختبار فروض البحث والتي نصت على إن التدريب المركب له تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التنس الارضي. يظهر من خلال الجدول اعلاه إن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن فعالية التمارين التي تم وضعها بالمنهاج التدريبي ساهمت بشكل فعال و اساسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتي ساهمت بدورها في تطوير دقة مهارة الارسال الدائري لان لعبة التنس تعتمد في اداءها المهاري بشكل كبير على القوة المميزة بالسرعة بقوة وسرعة ولأطول فترة ممكنة لان في بعض الاحيان يكون وقت المباراة يتجاوز ثلاث ساعات مما يتطلب السرعة والقوة في الاداء.

ومن خلال ذلك يتطلب تنسيق اكثر في تقلص العضلات بقوة بعد مرحلة الاطالة وسرعة عالية وسيطرة حركية كبيرة اثناء ادائها كل هذه العوامل ساعدت في بناء قوة لعضلات الذراعين التي تتركز عليها بشكل اساسي اداء مهارة الارسال في التنس الارضي . وكما كانت مهارة الارسال عبارة عن عمل انفجاري وديناميكي يتم من خلال ضرب بشكل قوي لذلك حصل التكيف لمعظم عضلات الجسم جراء التدريب البلايومترك والاثقال. "أن التدريب البلايومترك من اشهر الاساليب الفعالة في تطوير القوة الديناميكية ولاسيما خصوصا في اتجاه القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بقدرة الفرد على بذل القوة في اقل زمن ممكن" (1).

" وهناك دراسات كثيرة اشارت إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الانجاز" (2).

أي كلما تطور القوة السريعة تطور الاداء المهاري للاعب وبالتالي يتطور مستوى الإنجاز.

¹ زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة استراتيجية تدريبيات الدفاع والهجوم : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998)ص153.
² (كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001) ص41.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار المهاري:

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة للاختبارات المهارية لعينة البحث

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | س ف | ع ف | قيمة T المحسوبة* | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------|-------|------------------|-------------------|
| | س | ع | س | ع | | | | |
| اختبار James المعدل لأرسال التنس | 74,42 | 16,72 | 84,85 | 15,14 | 10,428 | 4,276 | 6,452 | معنوي |

*بلغت قيمة T الجدولية (1,943) عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (6)

يتبين من خلال الجدول اعلاه أن الوسط الحسابي القبلي لاختبار James المعدل لأرسال التنس فكان الوسط الحسابي القبلي (74,42) والوسط الحسابي البعدي (84,85)، أما فروق الاوساط الحسابية فبلغت (10,428) بانحراف معياري للفروق بلغ (4,276)، وبلغت قيمة T المحسوبة (6,452) وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (1,943) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (6)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. يتبين من خلال الجدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وفروق الاوساط الحسابية وفروق الانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة الذي يوضح تطور في الاداء المهاري لمهارة الارسال.

ظهرت النتائج كما توقعتها الباحثة في فرضيتها الثانية التي نصت على ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات المهارية. وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى ان تمارين المنهاج التدريبي كان له الأثر في تطوير الاداء المهاري من خلال اختبار الاستناد الامامي قد ساهمت بشكل كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين واثرا في دقة مهارة الارسال الدائري.

أن النتائج التي توصلت اليها الباحثة لتطوير القوة المميزة بالسرعة يمكن ان نحصل عليها من خلال إنتاج قوة عالية بزمن اقل مما ينتج حلقة وصل بين القوة والسرعة. إذ يمكن القول أن لتدريب المركب القدرة على زيادة او تقليل السرعة وتغيير الاتجاه ويتم ذلك بمساعدة القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب من خلال استخدام تمارين البلايومترك والانتقال ويظهر ذلك في مهارة الارسال التي تحتاج إلى القوة والسرعة للذراعين لأداء ضربة قوية ودقيقة أثناء الدفاع والهجوم.

واكد قيس جياذ " ان تطور الاداء يعتمد على مدى التقدم الذي يحرزه اللاعب وهو الطريق الصحيح للعالمية، والمهارة تعتمد بالذات على كفاءة اللاعب ومدى استيعابه وتقبله للعملية التدريبية وحينما تكون قابلية اللاعب للتطور اكيده يكون النجاح في تحقيق ما يصبوا اليه من العملية التدريبية" (1).

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان التدريب المركب له اثر في تطويرها وذلك من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة.

لأنه كلما كانت التمارين الموضوعة في المنهاج التدريبي والخاصة بالقوة المميزة بالسرعة قد ساهمت في تطوير قوة عضلات الذراعين وساهم ايضاً التدريب المركب في تطوير الاداء المهاري لمهارة الارسال الدائري.

(1) قيس جياذ خلف؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء والتغطية للاعبين تنس الكراسي: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، 2007). ص. 48.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:

1. أن استخدام اسلوب التدريب المركب كان له التأثير الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
2. أن استخدام اسلوب التدريب المركب كان له التأثير الايجابي في دقة مهارة الارسال الدائري بالتنس الارضي.
3. أن تطور القوة المميزة بالسرعة اثر على تحسين دقة مهارة الارسال الدائري بالتنس الارضي.

5-2التوصيات:

1. استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين مع مراعاة تلائم مفردات المنهاج مع عينة البحث
2. ضرورة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري لدى لاعبين للوصول الى افضل مستويات الانجاز.
3. التأكيد على استخدام تمارين البلايومترك والاثقال في المنهاج التدريبية بالأعداد البدني للرياضيين عبر مراحل التدريب المختلفة.
4. العمل على اجراء دراسات وبحوث مشابهة لأعداد مناهج مقترحة تعمل على تطوير قدرات البدنية والمهارية أخرى الذي شأنها المساهمة في تطوير اللعبة نحو الأفضل.

المصادر العربية :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: (القاهرة ،دار الفكر العربي،2003).
- أحلام شغاتي محسن ؛ استخدام التدريب المركب بالأسلوب الدائري في تطوير القوة السريعة وانجاز الوثب الطويل : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2002).
- إيلين وديع فرج؛ التنس تعليم -تدريب -تقييم -تحكيم: (الاسكندرية، منشأه معارف بالإسكندرية، 2000).
- بسطويس احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ،دار الفكر العربي، 1999).
- ربحي مصطفى عليان؛ البحث العلمي أسسه، مناهجه، واساليبه واجراءاته: (الاردن بيت الافكار الدولية، 2001).
- زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم : (الاسكندرية ، منشأه المعارف، 1998).
- سكينه كامل حمزة؛ تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الارسال الدائري في التنس الارضي: (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد الاول، 2005).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات- تطبيقات: (الاسكندرية ،دار المعارف، 1999).
- قيس جواد خلف؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة الأداء والتغطية للاعبين تنس الكراسي: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، 2007).
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1: (عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001).
- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- مارك كيري وديف ما يلي؛ دليل المدرب، مجموعة من خبراء التنس: (بغداد ،مطبعة السامرائي، 2006).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (عمان ،دار الفكر العربي، 2000).
- مفتي ابراهيم حمد؛ التدريب الرياضي الحديث- تطبيق وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- نوال مهدي العبيدي واخرون؛ التدريب الرياضي: (بغداد، دار الارقم للطباعة، 2009).
- هلال عبد الرزاق شوكت واخرون؛ الاعداد الفنى والخطى بالتنس، ط1: (مطبعة الحكمة ،جامعة الموصل، 1991).
- وجيه محجوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001).

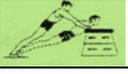
المصادر الأجنبية:

- Elliot, b., and Brain, M, A, three dimensional cinema tragic analysis of tennis serve, tnt. Journal biome chanics , Vol. 1,2, 1986. P.260.
- James, S.K, A. Mea cure of tennis serving ability, Los Angles, 1987.
- Pillar, Jj, Biomechanical analysis of the serve, itf, couches review issue, II, may, 1997.
- Zweig, john, court Sid companion, No.1, san Francisco, Chomical Book, 1973,

النموذج من المنهاج التدريبي

زمن العمل: 25 – 30 دقيقة
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة
الشدة: 60%

الأسبوع: الأول
الوحدة التدريبية: الأولى
التاريخ: الأحد ، 2011/3/13م

| الاشكال | الراحة | التكرار | عدد مرات اداء التمرين | التمارين |
|---|--------|---------|-----------------------|--|
| | د1 | 4 | 12مرة | 1 رمي كرة طبية زنة 0,5 كغم نحو الزميل .. بالتبادل معه .. هكذا . بذراع واحدة . ولأبعد مسافة ممكنة ومن فوق الرأس ومن الوقوف ثم التبديل . |
|  | د1 | 4 | 12مرة | 2.(الاستناد الأمامي ، مع وضع أثقال على الأكتاف بوزن 0,5 كيلو) |
| | د1 | 4 | 12مرة | 3 من وضع الاستناد على الركبتين دفع كرة طبية زنة 0,5 كغم مناولة (صدرية نحو الزميل) |
|  | د1 | 4 | 12مرة | 4.(من الوقوف مرجحة الذراعين أماماً مع حمل دمبل بوزن 0,5 كيلو) |
| | د1 | 4 | 12مرة | 5 من الوقوف رمي كرة طبية زنة 2كغم للخلف ثم الدوران والركض اماماً نحوها بسرعة للقفها بعد سقوطها |
|  | د1 | 4 | 12مرة | 6.الاستناد الامامي من الارتداد |