



Suggested exercises using VIPR exercises to develop some physical abilities and perform some ground tennis skills.

Abdullah Anan Muhammad ¹

Department of Student Activities / University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

Article info.

Article history:

-Received: 08/12/2024

-Accepted: 24/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- VIPR training

2024 This is an open access article ©
under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

The basic idea of training depends on the abilities, preparations, and the amount of time that the player needs in training, and since players differ in their abilities and preparations, especially in the field of training when performing new skills, the importance lies in the extent of the impact of using VIPR training, and the need of tennis players for physical abilities. The research problem is reflected in the answer to the following question :

“How effective are suggested exercises using ViPR training in improving some physical abilities and motor skill performance among tennis players ”?

As for the third chapter, the researcher used the experimental method on a sample of Heritage Academy players, as their number reached (8) players, represented by one experimental group.

The researcher concluded that there was an improvement in the level of skill performance of tennis players because of using the exercises suggested in the VIPR training

¹Corresponding author: abdullah.a@uobaghdad.edu.iq Department of Student Activities / University of Baghdad, Baghdad, Iraq.

تمريبات مقترحة باستخدام تدريبات vipr لتطوير بعض القدرات البدنية واداء بعض المهارات بالتنس الارضي

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- تدريبات vipr

م.م عبد الله عنان محمد

قسم النشاطات الطلابية - جامعة بغداد - بغداد - العراق

الخلاصة:

إن الفكرة الاساس في التدريب تعتمد على القابليات والاستعدادات ومقدار الوقت الذي يحتاجه اللاعب في التدريب، وبما أن اللاعبين يختلفون في قدراتهم واستعداداتهم وخاصة في مجال تدريب عند أداء مهارات جديدة، إذ تكمن أهمية على مدى تأثير استخدام تدريبات vipr ، وحاجة لاعبي التنس الارضي إلى القدرات البدنية الخاصة وانعكاسها على الجانب المهاري لديهم، وتكمن مشكلة البحث في تتجلى مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:
"ما مدى فعالية تمرينات مقترحة باستخدام تدريبات VIPR في تحسين بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي؟"
أما الباب الثالث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي اكااديمية الترات إذ بلغ عددهم (8) لاعبين تمثلت بمجموعة تجريبية واحدة.
وتوصل الباحث إلى حدوث تطور في مستوى الاداء المهاري للاعبي التنس الارضي نتيجة لاستخدام التمرينات المقترحة بالتدريبات vipr

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تُعد الرياضة بشكل عام أحد المجالات الأساسية التي تُعنى بتطوير الإنسان جسدياً ونفسياً، حيث تعمل على تعزيز الصحة العامة وتحسين الأداء البدني والمهاري. وتأتي رياضة التنس الأرضي كواحدة من الرياضات الأكثر شعبية وأهمية على المستوى العالمي، لما تتطلبه من مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، التركيز الذهني، والمهارات الفنية الدقيقة. يتميز التنس الأرضي بكونه رياضة تنافسية تعتمد على تداخل مهارات متعددة مثل الضربات القوية، التحركات السريعة، التوازن الجيد، والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة في وقت قصير. لذا، فإن تطوير هذه المهارات والقدرات البدنية يعتبر أمراً بالغ الأهمية لتحقيق الأداء الأمثل.

في ضوء التطور المستمر في أساليب التدريب الرياضي، ظهرت تقنيات وأدوات حديثة تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والمهارية للرياضيين، ومن أبرزها تدريبات ViPR. هذه التدريبات تعتمد على استخدام أداة تدريبية مبتكرة تجمع بين المقاومة الديناميكية والحركات الوظيفية المتنوعة، مما يجعلها فعالة في تحسين القوة، التوازن، المرونة، والقدرة الحركية. تتميز تدريبات ViPR بكونها متعددة الاستخدامات، حيث تُحاكي الحركات اليومية وتُركز على تنشيط العضلات الأساسية وتحسين التناغم بين أجزاء الجسم

المختلفة. وهذا يجعلها مناسبة بشكل خاص لرياضيين مثل لاعبي التنس الأرضي الذين يحتاجون إلى مزيج من القوة، السرعة، والمرونة لتحقيق أداء متميز في الملعب. (حمدو، وسام محمد زكي، 2017، 451)

وتعتمد التدريبات باستخدام اداة ViPR على استخدام مبدا الحركة مع استخدام الثقل بدون وزن وهذه الطريقة من التدريبات تعتمد على تكامل كلا من المقاومة وانماط حركه الجسم ويساعد هذا النوع من التدريبات على تطوير بيولوجيا الحركة المطلوبة من خلال اشترك المجموعات العضلية التي تعمل على جميع اجزاء الجسم المختلفة مما يساعد على تحفيز عمليه اعاده تشكيل الانسجة العضلية كما يقدم التدريب باستخدام اداة فايبر مفهوما جديدا في اللياقة البدنية والتكيف الرياضي مما يقلل من الفجوة بين الحركة وتدريب القوه هذا يجمع هذا النوع من التمارين بين الحركة الكاملة للجسم مع استخدام وزن او ثقل مما يعزز الاداء الرياضي (عبد الستار حسن، 2020، 1498)

تأتي هذه الدراسة لتقديم نموذج تدريبي مبتكر يعتمد على استخدام تدريبات ViPR لتطوير بعض القدرات البدنية الأساسية، مثل القوة العضلية والتوازن والمرونة، بالإضافة إلى تحسين الأداء في بعض المهارات الحركية المهمة في رياضة التنس الأرضي. يهدف البحث إلى تسليط الضوء على دور هذه التدريبات في تعزيز الكفاءة البدنية والمهارية للرياضيين، مما يسهم في تحقيق تقدم ملحوظ في أدائهم التنافسي.

علاوة على ذلك، يُعد هذا البحث مساهمة علمية مهمة في مجال التدريب الرياضي، حيث يُوفر بيانات علمية دقيقة حول فعالية تدريبات ViPR ويقدم برنامجًا تدريبيًا مقترحًا يمكن استخدامه من قبل المدربين واللاعبين على حد سواء. كما يُبرز أهمية استخدام أساليب تدريب حديثة لتعزيز التكامل بين القدرات البدنية والمهارات الفنية في الرياضات التنافسية، مما يدعم تطوير الممارسات التدريبية ويُساعد في تحقيق أفضل النتائج على المدى الطويل.

بذلك، يسعى البحث إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العملية والعلمية التي تصب في تطوير الأداء الرياضي في رياضة التنس الأرضي من خلال تطبيق تدريبات فعّالة ومبتكرة.

مصطلحات البحث

اداه فايبر تعرف نسمة فراج (2019) تمرينات باستخدام اداة فايبر هي التمرينات تؤدي الى طريق استخدام اعداد فايبر تحصيل تحسين عناصر اللياقة البدنية وهي تمرينات الامثل لاستخدام والتوجيه طاقة الجسم حيث التمرينات المركبة تمارين باستخدام أكثر من عضله في نفس الوقت وتعمل على تحسين

العمل الهوائي والقوه هو ومزيج من حركات الرفع والسحب والدفع والدورانات والرمي والجر (نسمه محمد فراج، 2018، 98)

وهي أحد الادوات التدريبية الحديثة التي توفر انماط تدريب تمزج بين الحركة مع اضافته ثقل مما يزيد من القدرة الوظيفية للحركة والرشاقة مع تحسين التوازن والقوه والقدرة في اتجاهات متعددة وتستخدم في تحسين عناصر اللياقة البدنية وهي الأداة الامثل لتوجيه طاقة الجسم البشري وهي مزيج من حركات الرفع والسحب والدفع والدورانات والرمي والجر



يوضح الشكل اداة فايبر بمختلف الأوزان

هي اداة متطورة عباره عن انبوب مصنوع من المطاط عالي الجودة وبها ثلاث مقابض لتستوعب العديد من التدريبات المختلفة يمكن استخدامها لجميع الاعمار وهي اداة امنه متطورة عباره عن انبوب مجوف طوله من 100 الى 120 سم مصنوعة من المطاط على الجودة تتميز بألوانها الذائيه وبها ثلاث مقابض لتستوعب العديد من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها لجميع الاعمار والفئات سهله التخزين والانتقال (محمد المغاوري، 2016، 78)

1-2 مشكلة البحث:

تعد رياضة التنس الأرضي من الرياضات التي تتطلب مستوى عاليًا من القدرات البدنية مثل القوة، التحمل، والرشاقة، بالإضافة إلى تطوير المهارات الحركية الدقيقة مثل الضربات الأرضية والإرسال. ومع تطور وسائل التدريب الرياضي، ظهرت تدريبات ViPR كأحد أساليب التدريب الحديثة التي تجمع بين تحسين القدرات البدنية والأداء المهاري. ومع ذلك، لا يزال تأثير استخدام تدريبات ViPR على تطوير القدرات البدنية وأداء المهارات الحركية في التنس الأرضي بحاجة إلى المزيد من الدراسة.

ومن هنا، تتجلى مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي:

"ما مدى فعالية تمارين مقترحة باستخدام تدريبات ViPR في تحسين بعض القدرات البدنية وأداء المهارات الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي؟"

يشمل ذلك دراسة مدى تأثير هذه التدريبات على الجوانب البدنية مثل القوة العضلية، التوازن، والمرونة، بالإضافة إلى تحسين أداء المهارات الأساسية كالإرسال والضربات الأمامية والخلفية.

1-3 هدف البحث:

- ❖ التعرف على مدى تمارين مقترحة باستخدام تدريبات ViPR لتطوير بعض القدرات البدنية.
- ❖ التعرف على مدى تأثير تمارين مقترحة باستخدام تدريبات ViPR وإداء بعض المهارات بالتنس الأرضي.

1-4 فرض البحث:

- ❖ توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية لدى لاعبي الشباب التنس الأرضي لدى لاعبي الشباب التنس الأرضي.
- ❖ توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المهارات بالتنس الأرضي لدى لاعبي التنس الأرضي لدى لاعبي الشباب التنس الأرضي.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي أكاديمية التراث بالتنس الأرضي.

1-5-2 المجال الزمني: 2024/6/7--2024/8/7.

1-5-3 المجال المكاني: الساحة الخارجية لملاعب أكاديمية التراث بالتنس الأرضي.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

إن الباحث يختار المنهج الملائم الذي تفرضه طبيعة المشكلة التي ينوي الباحث دراستها. لذا فإن مشكلة البحث فرضت استخدام المنهج التجريبي بأسلوب العينات التجريبية المتكافئة لكون المنهج التجريبي "يتميز عن غيره بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس" (إبراهيم عبد الخالق، 2001، 148)

2-2 عينة البحث:

إن اختيار العينة ركيزة من مفردات أو ركائز البحث العلمي الرئيسية كونه "يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه". (قاسم حسن المندلاوي، 1989، 107)

وعليه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثلت بلاعبي اكااديمية التراث بالنتس الأرضي والبالغ عددهم (8) لاعبين لفئة الشباب بأعمار (18 سنة فما دون) للموسم (2017- 2018 م) وللأسباب الآتية:

1. كفاية حجم العينة.
 2. ضمان تواجد المدربين والعينة وتنفيذهم المنهج التدريبي.
 3. توافر الأجهزة والأدوات التي تساعد الباحث على إتمام التجربة.
 4. سهولة الإشراف على مجموعة البحث من قبل الباحث وفريق العمل.
- وبلغ عدد العينة (8) لاعب تم التجانس لهم بوساطة معامل الالتواء إذ أظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (1).

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | المنوال | الوسيط | الوسط الحسابي | وحدة القياس | الوسائل الاحصائية المتغيرات |
|----------------|-------------------|---------|---------|---------------|-------------|-----------------------------|
| 0.486- | 5.166 | 170.00 | 172.000 | 171.233 | سم | الطول |
| 0.123 | 0.450 | 17.530 | 17.222 | 19.250 | سنة | العمر |
| 0.735 | 7.973 | 70.50 | 66.250 | 66.200 | كغم | الوزن |

يبين تجانس العينة، إذ إن قيم معامل الالتواء تتراوح بين (-0.486 و0.735) وهي ما بين (+ 3)

2 - 3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

• الاختبارات والقياس، استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات، الملاحظة والتجريب، المنهاج التدريبي، المصادر العربية والأجنبية، ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (1 / 100 ثا) ، صينية الصنع ،شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه ،كرات تنس قانونية عدد (12) ، ملعب تنس قانوني .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الاختبار البدني المستخدم

الاختبار الأول: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي: (علي فهمي البيك، 2016، 16)

. هدف الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين.

. الأدوات:

منطقة فضاء مستوية، وحزام جلدي، وكرسي، وكرة طبية زنة (2) كغم، وشريط قياس.

. مواصفات الإداء :

يجلس المُختَبِرُ على الكرسي مُمسكاً بالكرة الطيبة باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويُوضَعُ حول الصدر الحزام الجلدي ويُمسك من الخلف عن طريق مُحكِمٍ لغرض منع المُختَبِرِ من الحركة للأمام في أثناء الرمي للكرة باليدين، إذ تتم عملية رمي الكرة باستعمال اليدين فقط (بدون استخدام الجذع).

الشروط:

- 1- يعطى للمُختَبِرِ ثلاث محاولات يُسَجَلُ له أفضلها.
- 2- يعطى للمُختَبِرِ محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الإداء.
- 3- عندما يهتز الكرسي أو يتحرك أثناء الإداء لا تحتسب النتيجة ويُعطى محاولة أخرى عوضاً عنها.

. التسجيل:

- 1- درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي.
 - 2- درجة المُختَبِرِ: هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.
- . وحدة القياس (سم).

2-4-2 اختبار الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10 ثا) (على سموم جواد، 1998، 44)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وصف الأداء: يتخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض اذ يكون

الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يعمد المختبر إلى مد الذراعين كاملاً على ان

يستمر في تكرار الأداء لاكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة (10 ثا).

التسجيل: عدد مرات التكرار الصحيح خلال مدة (10ثا).

3-4-3 قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية للاعب التنس (4: 44).

الإجراءات:

- 1- يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما بالشكل.
- 2- يثبت حبل من طرفيه في قائمتي الشبكة موازياً لها وعلى ارتفاع 7 قدم من الأرض و4 قدم من الشبكة.

3- ترسم (3) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط = 4.5 قدم.

وصف الأداء:

1- يقف اللاعب على علامة الوسط، ويقف المدرب في نصف الملعب المواجهة على خط المنتصف ومعه صندوق لكرات التنس.

2- يضرب المدرب الكرة إلى اللاعب خلف خط الإرسال حيث يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية ثم الخلفية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في نصف الملعب المواجهة محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (5)

3- يكرر اللاعب الأداء السابق (5) محاولات متتالية بغرض التدريب على الاختبار.

4- يبدأ الاختبار بأن يقوم اللاعب بتنفيذ الأداء (10) مرات بنفس الطريقة.

5- في جميع المحاولات يقوم المدرب بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية وبحيث تكون مماثلة بدقر الإمكان للكرات في مواقف اللعب الفعلية.

6- اللاعب الحق أن يبدأ بالضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية.

حساب الدرجات:

1- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحتسب لها نصف درجة المنطقة التي تسقط فيها.

2- كل الكرات التي تلمس الحبل أول الشبكة تعاد ولا تحتسب محاولة.

2- درجة اللاعب هي مجموعة النقاط التي يحصل عليها من قيامه بضرب (10) كرات بطريقة الضربات الأرضية الأمامية ثم (10) كرات بطريقة الضربات الأرضية الخلفية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية من أجل التعرف على الثقل العلمي

الدقيق للاختبارات المرشحة للعمل، ولتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة

الرئيسية (وجيه محجوب ، 1993 ، 181)

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 3 / 6 / 2024 على عينة من

اللاعبين الشباب لنادي الامانة الرياضي والبالغ عددهم (4) الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد

والذي قام بالتدريب ولتذليل الصعوبات والمعوقات التي قد تواجههم، ومعرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث.

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في الساحة الخارجية لملاعب أكاديمية التراث في الساعة الرابعة عصرا من يوم الاثنين الموافق 7 / 6 / 2024.

2-6-1 تطبيق المنهج التدريبي:

التمرينات الخاصة: قام الباحث بإعداد تمرينات المقترحة وتطبيقها على عينة البحث واستمر تطبيق التمرينات (8) أسابيع وطبقت التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وتم استخدام التدريب الفترتي وكان التدرج بالحمل بصورة تموجيه وكانت مفردات التمرينات كالآتي:

- مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع.
- عددا لوحدات التدريبية الكلي: (16) وحدة.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (2) وحدة.
- شدة المستخدمة: 75% - 90%.
- أيام التدريب الأسبوعية: (السبت، الثلاثاء).

3-7: الاختبار البعدي:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساحة الخارجية لملاعب أكاديمية التراث في الساعة الرابعة عصرا من يوم الثلاثاء الموافق 7 / 8 / 2024.

3-8: الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء، واختبار (ت) للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختباري القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين واختباري الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي

جدول (1) يبين فرق الأوساط والانحرافات الأوساط وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة

الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث البدنية والمهارية

| الاختبارات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ع ف | درجة sig | الدلالة |
|---------------------------|-------------|-----------------|--------|-----------------|-------|-------|-------|----------|---------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | | |
| القوة المميزة بالسرعة | سم | 4.8333 | .75277 | 8.50 | .547 | 3.666 | .4944 | .001 | معنوي |
| القوة الانفجارية للذراعين | سم | 532.5 | 19.37 | 638.33 | 16.35 | 8.79 | 21.79 | .002 | معنوي |
| الضربة الأمامية | درجة | 19 | 1.41 | 23.5 | 1.048 | .991 | 2.42 | .000 | معنوي |
| الضربة الخلفية | درجة | 22.16 | 2.316 | 38.16 | 2.483 | 1.341 | 3.28 | .003 | معنوي |

* إذا كانت نسبة الخطأ أقل من (0.05) معنوي

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث البدنية والمهارية بالتنس الأرضي

2 مناقشة النتائج:

تُظهر النتائج أن التمرينات المقترحة باستخدام تدريبات ViPR كانت فعّالة للغاية في تطوير القدرات البدنية وتحسين الأداء المهاري في التنس الأرضي. التحسن الملموس في جميع المتغيرات المدروسة يشير إلى أن هذه التدريبات تمثل أسلوباً تدريبياً وذات تأثير إيجابي على الأداء.

2- تأثير تدريبات ViPR على القدرات البدنية:

- القوة المميزة بالسرعة للذراعين: أظهرت النتائج ارتفاعاً واضحاً من (4.83 سم ± 0.75) في الاختبار القبلي إلى (8.50 سم ± 0.55) في الاختبار البعدي، مع دلالة معنوية. (sig = 0.001) هذا يشير إلى أن تدريبات ViPR ساهمت بشكل مباشر في تحسين التنسيق العضلي العصبي وزيادة سرعة وقوة حركات الذراعين، وهو أمر أساسي في أداء الضربات في التنس الأرضي.
- القوة الانفجارية للذراعين: حققت تحسناً كبيراً من (532.5 سم ± 19.37) إلى (638.33 سم ± 16.35) مع دلالة معنوية. (sig = 0.002) هذه النتيجة تعكس فعالية تدريبات ViPR في تعزيز القوة الانفجارية التي تُعتبر جوهرية لتنفيذ الحركات السريعة والقوية خلال المباراة، مثل الإرسال والضربات الأمامية.

ويشير الباحث ذلك إلى ممارسه افراد عينه البحث التمرينات المقترحة والذي اشتملت على تدريبات فايبر ادى الى تحسن القدرات البدنية قيد البحث ويتفق ذلك مع النتائج نضال فيصل ابو الفيلات 2016

والتي اشارت الى ان استخدام تدريبات واعداد فايبر ادى الى تحسن مستوى القدرات البدنية. (نضال فيصل، 2013، 66)

3- تأثير تدريبات ViPR على الأداء المهاري:

- الضربة الأمامية: التحسن من (19 درجة \pm 1.41) إلى (23.5 درجة \pm 1.05) بدلالة معنوية (sig = 0.000) يُظهر أن التمرينات المقترحة ساهمت في تحسين مهارة الضربة الأمامية. هذا يعكس دقة التدريب الموجه الذي ركز على تقوية العضلات ذات الصلة وتعزيز التوافق العضلي العصبي اللازم لتلك المهارة.

- الضربة الخلفية: الزيادة من (22.16 درجة \pm 2.32) إلى (38.16 درجة \pm 2.48) مع دلالة معنوية (sig = 0.003) تدل على تحسن كبير في مهارة الضربة الخلفية. هذا يشير إلى أن تدريبات ViPR لم تُركز فقط على تحسين القوة، بل أيضاً على تحسين التوازن والاستقرار أثناء الحركة، وهي عناصر أساسية لإتقان الضربة الخلفية.

- ان التمرينات المقترحة باستخدام تدريبات فايبر لها تأثير ايجابي في تطوير وتحسن الاداء المهاري ونتج عنه ارتفاع في مستوى تبعا للتحسن في المستوى البدني حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وللصالح المجموعة البعدية في المستوى المهاري كما يشير (Michol Dalcourt - 2010 ، 85) الى ان برنامج تدريب فايبر تعتمد على تدريب الجسم الكلي من خلال تغيرات مستوى الحركة وذلك يساعد في تحسن مستوى الاداء المهاري من خلال تعدد المستويات الحركية كما تعتبر من الممارسات الحديثة التي تعمل على تنمية الجسم بالكامل وانتشر هذا النهج تدريجيا للتدريب في انديه اللياقة البدنية وخارجها ويمكن الاستفادة منها عند اداء حركات مركبه ومعقده تحتاج الى اكثر من مجموعه عضليه لتكون الحركة فاعله

كما يؤكد كل من نضال فيصل 2013 ومحمود المغاوير 2016 والامير عبد الستار 2020 وحاتم فات فتح الله 2019 واسلام دسوقي 2019 ونسمه محمد 2018 على النت تمرينات باستخدام الادوات لها تأثير ايجابي في تطوير وتحسن وقدرات البدنية بشكل ملحوظ ويترتب عليها ارتفاع في مستوى الاداء المهاري تبع للتحسن في المستوى البدني حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وصالح القياس البعدي في المستوى المهاري

4- العلاقة بين القدرات البدنية والمهارات في التنس الأرضي:

توضح النتائج أن تطوير القدرات البدنية باستخدام تدريبات ViPR يُترجم بشكل مباشر إلى تحسين في الأداء المهاري. هذا يعزز الفكرة القائلة بأن الأداء المهاري في التنس يعتمد بشكل كبير على مستوى القدرات البدنية الأساسية مثل القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

5- أهمية تدريبات ViPR في تطوير اللاعبين:

- تدريبات ViPR تعتمد على الحركات الوظيفية التي تُحاكي أنماط الحركات الطبيعية في التنس، مما يجعلها مناسبة لتطوير الأداء الواقعي.
- القدرة على تنويع التدريبات باستخدام ViPR يساهم في تحسين اللياقة البدنية والمهارية بطريقة شاملة، مما يُعزز من كفاءة اللاعبين داخل الملعب.

4- الخاتمة:

من خلال نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

4-1 من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي:

- ❖ تطبيق تدريبات ViPR بشكل دوري: يجب دمج هذه التدريبات في البرامج التدريبية للاعبين لتحسين القدرات البدنية والمهارية.
- ❖ تخصيص التدريبات حسب الاحتياجات: يمكن تصميم تدريبات مخصصة لكل لاعب بناءً على نقاط قوته وضعفه لتحسين أدائه في التنس.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات: يُنصح بإجراء دراسات مستقبلية تشمل متغيرات إضافية، مثل التحمل البدني أو التوافق الحركي، لفهم تأثير تدريبات ViPR بشكل أوسع.

4-2 التوصيات

- ❖ الاستعانة بالتمرينات المقترحة باستخدام تدريبات فايبر في العملية التدريبية في رياضته التنس الأرضي
- ❖ يراعى التدرج في التدريب على تدريبات فايبر من السهل إلى الصعب
- ❖ الاهتمام بتدريبات فايبر لمساهمته في تحسين أداء المهاري لدى أفراد عينه البحث

المصادر العربية والأجنبية

- ❖ إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية: (عمان، دار عمار للنشر، 2001).
- ❖ اسلام دسوقي احمد زكي برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومه الجسم الكلية فايبر تراكس في ضوء المتغيرات البيوميكانيكيه وتأثيره على مستوى الاداء الفني لمهاتري الركلة الدائرية والدفاع بالساعد للخارج للاعبيه الكوميدي رسالة الدكتوراه كلية التربية الرياضية جامعه اسيوط 2019
- ❖ الامير عبد الستار حسن تأثير برنامج تدريبي باستخدام فايبر تراكس على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقين دفع الجلة بالدوران مجله اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية الجزء الخامس عدد 54 جامعه اسيوط 2020
- ❖ حاتم فتح الله الحفني تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم فايبر تراكس على تحسن بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للاعبي المبارزة كلية التربية الرياضية جامعه اسيوط 2019
- ❖ حمدو، وسام محمد زكي; وسام محمد زكي. تأثير برنامج باستخدام تدريبات TRX & Viper على مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي 100م حرة. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، 2017،
- ❖ عبد الستار حسن، الأمير; الأمير. تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (Trx & Viper) علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوي الرقمي لدى متسابقين دفع الجلة بالدوران .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 54, 2020, عدد خاص بالمؤتمر (5):
- ❖ علي سموم جواد، بعض أنواع ضربات الأرسال وعلاقته بسرعة الكرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1988.

- ❖ علي فهمي البيك؛ تخطيط التدريب الرياضي: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 2016)، ص16.
- ❖ قاسم حسن المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- ❖ محمد المغاوري السيد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات فايبر وتأثيره على مستوى اداء بعض المهارات الجودو للناشئين الرسالة الدكتوراه غير منشوره كليه التربية الرياضية للبنين جامعه الإسكندرية 2016
- ❖ نسمة محمد فراج تأثير تمرينات الاهتزاز باستخدام اداة فايبر على بعض المتغيرات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية رسالة الدكتوراه غير منشوره كليه التربية الرياضية جامعه المنصورة 2018
- ❖ نضال فيصل ابو الفيلات إثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام اداة فايبر على تحمل قوه لدى مرتدي اندريه اللياقة البدنية بحث غير منشور كليه التربية الرياضية الجامعة الأردنية 2013
- ❖ وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية. ط3: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993).

– Michol Dalcourt: VIPR training manual, Fitness professionals ltd,
ptonthenet, 3528 Tejon Street, Suite 110 | Denver, Colorado 80211,
USA, 2010.

| شدة 75 - 84% | | | | | شدة 85 - 90% | | | | | الاسبوع | |
|---------------|--------------|--------------|-------|----------|---------------|--------------|--------------|-------|-----------|---|---------------------|
| الراحة بين | | المجامي ع | تكرار | زم ن | الراحة بين | | المجامي ع | تكرار | زمن | | التمرينات المستخدمة |
| تمرين واخر | المجامي ع | | | | تمرين واخر | المجامي ع | | | | | |
| 2 | 3 | 3 | 12 | - | 2 | 3 | 3 | 12 | - | من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية من فوق الراس وبأخذ خطوتين للأمام | |
| 2 | 2 | 2 | 12 | - | 2 | 2 | 2 | 12 | - | الوثب الطويل قطع مسافة طويلة/المطلوب الحصول على مسافة افقية | |
| 1.5 | 2 | 2 | 4 | - | 1.5 | 2 | 2 | 4 | - | القفز فوق ثلاث موانع ثم الاستقرار على الصندوق الاخير | |
| 1.5 | 2 | 2 | 4 | 2.5 5 | 1.5 | 2 | 2 | 4 | 2.3 ثا | اداء الاستناد الامامي وعند سماع الاشارة الركض بأقصى سرعة الى نهاية الملعب | |
| 1.5 | 2 | 3 | 8 | - | 1.5 | 2 | 3 | 8 | - | من وضع الاستناد على الركبتين رمي الكرة الطبية من فوق الراس | |