

تأثير التدريب بالقوة دون القصوى بالأسلوب الدائري لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الضربة الأمامية لطلبة المرحلة الثالثة بكرة المضرب (التنس)

م.م رائد مهوس زغير

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

د.احمد فرحان التميمي

كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

ملخص البحث

إن أهداف البحث هي وضع منهج تدريبي لتنمية القوة دون القصوى بالأسلوب الدائري لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية (المجموعة التجريبية). والتعرف على مقدار التأثير للمنهج التدريبي في أداء مهارة الضربة الأمامية بالتنس (المجموعة التجريبية). أما فروض البحث فهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية القوة ولصالح المجموعة التجريبية. واستنتج الباحثان المنهج التدريبي باستخدام التدريب بالقوة دون القصوى بالأسلوب الدائري يساهم بالشكل الفاعل في تطوير الضربة الأمامية في التنس. وكذا المنهج التدريبي ساهم في تطوير بعض الصفات البدنية كالقوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وفي السرعة الانتقالية.

Abstract

The aim of study is development of sup-maximal strength by circle style to effect in some physical ability and playing four-hand in tennis (control-

experimental) sample and knowledge exactly what is effect in them .the hypothesis there are statistical differences between control and experimental favours of the second group in some physical ability and playing four-hand in tennis and some physical ability by using experimental program .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يقوم المدربون و بشكل دائم إلى استخدام وتطوير تمارين مختلفة وجديدة من اجل بناء مناهج متكاملة وفعالة للرياضيين. وعند بناء مثل هذه المناهج التدريبية الجديدة لابد أن يتعرف المدربون على المشاكل التي تقف عائقا أمام تحقيق وتحسين الانجازات والوصول إلى المستويات العليا. وحيث انه من الشروط اللازمة للوصول إلى أعلى مستوى في رياضة ما أن يتوافر لدى ممارسيها مقدار لا بأس به من متطلباتها الخاصة، وان تكون حالة الانسجام بين هذه المتطلبات دالة للارتقاء في مستوى الرياضي^(١) .

ويات من البديهيات أن يكون لكل نشاط رياضي ما يميزه عن الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المؤشرات والمتغيرات ذات العلاقة بالجانب البدني أو المهاري وغيرها من الأمور التي لا غنى عنها في ذلك النشاط، حيث أنها من أسس ممارسته. ولعبة كرة المضرب (التنس) واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالإعداد البدني بوصفه الأساس في تنمية الجانب الفني مع ما يليها من متطلبات خاصة برياضة التنس الأرضي .

إن ما يميز هذه الدراسة هو التأكيد على تدريب احد القدرات البدنية (القوة دون القصى) بهدف تأثيرها على قدرات بدنية أخرى ، ولذا فان الأهمية تتجلى في الدراسة الحالية كونها تنمي قدرات مختلفة وبالأسلوب الدائري للمجاميع العضلية العاملة في أداء مهارة من مهارات التنس الأرضي وهي الضربة الأمامية كونها مهارة هجومية مهمة جدا في حسم اللقاءات .

(١) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص

٢-١ مشكلة البحث:

إن الحاجة المستمرة إلى مناهج تدريبية جديدة دفعت العلماء إلى التجريب ووضع الخطط والمناهج المتنوعة وإن افتقار مثل هذه المناهج في هذه الرياضة حري بالملاحظة وجدير بالدراسة وبالأخص الارتباط الوثيق بين القدرات البدنية والأداء المهاري لما لها من دور فاعل ومؤثر في رفق الحركة التدريبية للتنس، وإن التدريب باستخدام الأثقال لم يعد مقتصرًا على رياضة دون أخرى إذ قلّة المناهج في تدريب هكذا نوع وقلّة اللجوء إلى التنوع في الأساليب التدريبية ومنها الأسلوب الدائري هو مشكلة ولا شك فلزامًا علينا أن نرقي في هذا المضمار الخصب وإن نساهم ولو بالقليل في إغناء هذا المجال إذ لم يتم التركيز بشكل دقيق على هذه المهارات من أجل الإسهام بشكل علمي في تطوير قدرات الطلبة في الدراسة العملية الخاصة بالتنس و بمهارة الضربة الأمامية للعبة التنس الأرضي.

٣-١ أهداف البحث:

١. وضع منهج تدريبي لتنمية القوة دون القصى بالأسلوب الدائري لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية (المجموعة التجريبية) .
٢. التعرف على مقدار التأثير للمنهج التدريبي في أداء مهارة الضربة الأمامية بالتنس (المجموعة التجريبية) .

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في تنمية القوة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة / قسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٨/٣/١٤ إلى ٢٠٠٨/٥/١٥
- ١-٥-٣ المجال المكاني : الملعب الخارجي للتنس وقاعة الحديد في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

الباب الثاني

- الدراسات النظرية:

١-٢ تدريب القوة القصوى

تلعب القوة العضلية دورا بارزا ومميزا في جميع الفعاليات الرياضية سواء كان ذلك في الألعاب الفردية أو الجماعية ، فهي تحتل موقع الصدارة عند ترتيب الصفات البدنية اللازمة وهي القاسم المشترك الأعظم لجميع الفعاليات الرياضية . إن معظم العلماء اتفقوا على إن القوة هي تغلب العضلات على مقاومة خارجية خلال أداء التمارين الرياضية .

أما القوة القصوى فإنها أقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي في حالة الانقباض الإرادي أوهي أقصى كمية من القوة يمكن أن بذلها الفرد لمرة واحدة أو أكثر بالرغم من ان الدراسات العلمية اثبتت ان اجسام اللاعبين قبل مرحلة المراهقة قابلة لتحمل تمارين القوة العضلية الاستفادة منها، وذلك بالاستجابة لها رغما عن الصعوبة في زيادة كتلة العضلة ذاتها^(١).

٢-٢ الضربة الأرضية الأمامية

تعد الضربة الأرضية الأمامية هي الأساس الذي يجب على اللاعب تعلمها وإتقانها وبدونها ليس لباقي الضربات أهمية كأهمية الضربة الأرضية الأمامية لان الضربة الأمامية هي عامل الحسم الأول والوسيلة الهجومية الأكثر فاعلية وعلى طول الوقت والأكثر استعمالا في عالم التنس بالنسبة للاعبين وعلى مختلف مستوياتهم.

والضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استخداماً في لعبة التنس وهي تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة، فهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط^(٢)، إذ تعد الضربة الأمامية هي الضربة الرئيسية الأولى التي يجب أن تعلم للاعب ويجب التمرين عليها حتى تصبح جزءاً أساسياً في الهجوم وفي الريح وهي التي تجعل حليفك النصر^(٣) . لذا فهي أسهل طريقة لإعادة الكرة في ما إذا أتت إمام اللاعب وعلى جهة اليمين إذا كان اللاعب أيمن وبالعكس .

(١) مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة. (ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م) ص ١٤١.

(٢) طارق حمودي أمين الجليبي. العاب الكرة والمضرب. (جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م) ص ٢٤.

(3) Zwiege. John. Court Side Compam: (No.: 1, Chronicle Books San Francisco - USA, 1973) P. 13.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث:

توجد العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ولما كان المنهج هو "إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات والظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة"، وان اختيار المنهج المناسب يكون احد أساسيات نجاح البحوث العلمية والعملية، وعليه سوف نستخدم المنهج التجريبي وذلك لملائمته لمشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، وعينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة)، ويتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية بحيث يكون عدد كل مجموعة (٢٠ طالب).

جدول (١) تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	٦٩.٨٨٧	٧.٣	٠.٢٥٠
الطول	سم	١٧١.٠٠	٨.٦	٠.٧٧٨
العمر	سنة	٢١.٥٧٣	١.٦٩٥	٠.٩٠٦

و لغرض إجراء التجانس للعينة من حيث العمر والوزن والطول ومتغيرات البحث تم استخدام معامل الاختلاف وانحصرت القيم بين (٣-، ٣+) .

٣-٣ الأدوات والوسائل المساعدة المستخدمة بالبحث:

١-٣-٣ الأدوات المستخدمة بالبحث:

- ❖ ساعة توقيت عدد (٣).
- ❖ جهاز دينوميتير روسي الصنع.
- ❖ بار حديد مع أقراص زنة ١٠ كغم
- ❖ الملعب الخارجي للتنس لكلية التربية الرياضي/جامعة بغداد - الجادرية.
- ❖ مضارب تنس وكرات تنس
- ❖ شريط قياس وإصباغ.
- ❖ صفارة.
- ❖ استمارات التسجيل.
- ❖ فريق العمل المساعد.
- ❖ استمارات تفرغ المعلومات .
- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢-٣-٣ الوسائل المساعدة المستخدمة بالبحث:

- ❖ المقابلات الشخصية.
- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

- أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من (٦) طلاب من طلاب المرحلة الثالثة قسم التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد كان الهدف منها الآتي :
١. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
 ٢. معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستواهم وقدراتهم.
 ٣. قياس كفاءة فريق العمل المساعد وما يحتاج إليه خلال التجربة.
 ٤. التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ اختبارات البحث:

٣-٥-١-١ الاختبارات البدنية^(١):

١. اختبار قوة القبضة:

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى لقبضة اليد

الأدوات : جهاز (ديناموميتر) روسي الصنع .

وصف الأداء : - يقوم المختبر بمسك الجهاز بقبضة اليد .

- يقوم بالضغط على الجهاز بقبضة اليد لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار : - يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء آخر .

- يؤدي الاختبار باليد اليمين ومرة أخرى باليد اليسار .

حساب الدرجات : يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .

٢. اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين (الديني):

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية الدينامية للرجلين أثناء الهبوط لأسفل ثم الوقوف .

الأدوات : - بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم .

- عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة .

- حاملات لوضع الثقل عليها ، ذات ارتفاع مناسب .

وصف الأداء : - يقوم المختبر والمساعدان بتركيب الثقل المناسب في البار الحديدي .

- ويقف اثنين من المساعدان على جانبي البار الحديدي أثناء أداء المختبر لمساعدته عند اللزوم .

- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم تحميله خلف الرأس وعلى الكتفين ، وذلك برفعه على

الحاملات .

- يتحرك المختبر للخلف قليلا بعيدا عن الحاملات ، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين

تقريبا والجذع عموديا .

- يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالثقل كاملا بحيث تصل زاوية الركبتين لأقل من ٩٠ ثم يقوم بعد

ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين . مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء -

(١) ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم

العالي، ١٩٨٩.

بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل عليها .
- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه للقيام بالمحاولة إذا أراد ذلك .
تعليمات الاختبار: - يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء .
- يمكن للمختبر وضع قطعتين من الخشب أسفل العقب بارتفاع ١ سم - ٢ سم في حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب .

حساب الدرجات: : يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح.

٣. الركض (٢٠) متر من البدء الطائر:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، ساعة توقيت صفارة عدد (٢).

وصف الأداء: ترسم ثلاثة خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠ م) وهذه المسافة للتعجيل وبين الخط الثاني والثالث (٢٠ م) يقف المختبر خلف خط البداية الأول، ومن البدء العالي عند الإشارة يقوم المختبر بالركض تزايدي حتى تصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني وتنتهي عند نهاية الخط الثالث.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني، حتى لحظة اجتيازه خط النهاية الثانية وأجزائها، ويعطى الطالب محاولتين بعد أخذ مدة من الراحة المناسبة ويسجل الوقت الأفضل .

٤. الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (تمرين بطن):

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي (تحمل القوة) لعضلات البطن .

الأدوات المستخدمة: بساط.

وصف الأداء: يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة.

يقوم احد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار .

عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالمرفق الأيسر والركبة اليسرى بالمرفق الأيمن .

يستمر المختبر في تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات حتى التعب .

يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

التسجيل: عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها خلال (٣٠) ثانية.

٥. رمي الكرة الطبية^(١):

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (١) كغم، حبل صغير، كرسي، شريط قياس، فسحة من الأرض. مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة فوق الرأس ويجب ان يكون الجذع ملاصقاً لظهر الكرسي ويوضع حبل حول صدر المختبر بحيث يمسك زميله نهايتي الحبل وبطريقة محكمة وذلك لغرض منع حركة المختبر الى الأمام في إثناء رمي الكرة باليدين وذلك حتى تقتصر الحركة على رمي الكرة باليدين فقط.

احتساب الدرجة: تقاس المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين نقطة سقوط الكرة على الأرض.

٣-١-٥-٢ اختبار الضربة الأمامية:

سيتم تقويم الأداء لمهارة الضربة الأمامية من خلال الخبراء والمختصين حيث ستحسب درجة تقويم الطالب من (١٠) درجات لأداء مهارة الضربة الأمامية، وتعطى له ثلاث محاولات.

- اختبار (Hensley) (١٩٩٥) لقياس بعض مهارات التنس^(٢) :

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية.
- ❖ الأدوات: مضارب عدد (١٥)، كرات عدد (٢٠) ملعب نظامي متكامل للتنس، أصابع، طباشير، شريط قياس، استمارة تسجيل.
- ❖ الإجراءات:

- ١- يسمح لكل طالب بإجراء إحماء (٥) دقائق قبل البدء بالاختبار.
- ٢- يضرب اللاعب كرة تقذف من يديه إلى الأرض بجانبه للضربة الأمامية وعلى جهته سبعة محاولات للأمامية.
- ٣- الضربتان الأوليتان لكل جهة تعد بمثابة تثبيت واستقرار الأداء.
- ٤- خمسة محاولات لكل ضربة تسجل على ضوء الهدف المكاني المثبت في ارض الملعب لقياس الدقة.
- ٥- كل ضربة تقع في عمق الملعب (قرب خط القاعدة) تحصل على أربعة نقاط والتي تقع قرب الشبكة تحصل على نقطة واحدة.

(١) حمودان ، فانز بشير وجاسم ، مؤيد عبد الله؛ كرة السلة: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)، ص١٧٩

(2) Hensley, LD.; Tennis skills test manual, quoted by Tracy, pellehe and curt lox, journal of teaching phy-Ed Human kinetics pub.Inc. 1998. p.p. 453-467.

- ٦- صمم الاختبار لطلبة الجامعة مما يلاءم عينة الدراسة الحالية، وسهل الإدارة، ومشابهة لتوعية الملعب (الصلبة)، ومتوافق مع وحدة أهداف الاختبار، ومستوى أعمار العينة.
- ٧- حصل الاختبار على درجة ثبات عالية للأمامية (٠.٨٦)، وحصل على ثبات متقارب (Pellet:1998) (٠.٨٤) للأمامية أيضاً عند القيام باختبار (١١٠) من طلاب الجامعة.
- ٨- تجمع المحاولات العشر ويحتسب الوسط الحسابي لها ولكل لاعب.
- ٩- إن صدق الاختبار المؤشر كان (٠.٩٢) للأمامية.

جدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

قيمة الدلالة	قيمة (t) (*) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		القياسات الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	١.٨٦	١.٧٨	١٠.١	١.٨	٩.٥	الضربة الأمامية
غير معنوي	٠.٣٦٣	٠.٤٩٦١٨	٣.٢١٨٠	٠.٣٨٤٢ ٤	٣.١٦٧٠	(٢٠) م من البدء الطائر
غير معنوي	١.٣٦٩	٠.١١٤٢٥	٢.٢٩٠٠	٠.١٣٨٧ ٠	٢.٣٣٥٠	الوثب الطويل من الثبات
غير معنوي	٠.٨٢٧	٠.٤٥٤٥١	٩.١٥٠٠	٠.٤٠٤٨ ٦	٨.٢٦٢٥	رمي الكرة الطبية
غير معنوي	٠.٤٣٥	٦.٢	٥٩.٣	٤.٥	٥٥.٦٥	قوة القبضة
غير معنوي	١.٠١٨	٣.٨	٣٣.٣	٤.٥	٣١.٢٢	تمرين بطن
غير معنوي	١.٣٦	٤.٢	٩٠.١	٥.١٧	٨٨.٤	الدبني

- قيمة (t) المحسوبة تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (19).

٣-٥-٢ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث لمعرفة مستوى العينة من حيث اختبارات القدرات البدنيّة ومهارة الضربة الأمامية المحددة في البحث، إذ تم إجراء الاختبارات في (١٤-١٦/٣/٢٠٠٩).

٣-٥-٣ المنهج التدريبي:

المنهج التدريبي المتبع بعد إجراء الاختبارات القبليّة تكون من ثلاث وحدات تدريبيّة في الأسبوع في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) ولمدة شهرين واشتمل على جانبين الأول البدني والثاني مهاري، استخدم الباحثان أسلوب التدريب الدائري في تنمية القوة دون القسوى وبعض القدرات البدنيّة والاهتمام بها على أسس علمية مع مراعاة القدرات البدنيّة الأخرى والتدريب المهاري على الضربة الأمامية.

٣-٥-٤ الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي تم إجراء اختبارات بعديّة راعي من خلاله الباحثان في تلك الاختبارات زمن إجراء الاختبارات وطريقة التنفيذ، تم استخراج النتائج إحصائياً من أجل معرفة مستوى التطور في بعض القدرات البدنيّة ومهارة الضربة الأمامية .

٣-٦ الوسائل الإحصائيّة^(١):

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ الوسيط.
- ❖ اختبار (t) للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة نتائج البحث:

يستوضح من نتائج الاختبار البعدي الموجودة في الجدول (٣) المبين للاختبارات البدنيّة والمهاريّة لعينة البحث إذ سجل اختبار الضربة الأمامية وسطا حسابيا قدره (١٩.٥) وانحرافا معياريا (٣.٤) للضابطة ووسطا قدره (٢٧.٩) وانحرافا (٢.٥) للتجريبية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٩).

(١) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضيّة . الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص١٠٢ ، ١٥٥ ، ٢٧٢ ، ٢٧٩ .

جدول (٣) يبين نتائج المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي

قيمة الدلالة	قيمة (t) (*) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		القياسات الاختبارات
		ع	س	ع	س-	
معنوي	٣.٨٦	٢.٥	٢٧.٩	٣.٤	١٩.٥	الضربة الأمامية
غير معنوي	٢.٠٦٣	٠.٧	٢.١	٠.٣	٣.٢	(٢٠) م من البدء الطائر
معنوي	٤.٦٩	٠.٨	٢.٧	٠.٦	٢.٢	الوثب الطويل من الثبات
معنوي	٥.٩٧	٠.٤	١٤.١	٠.٤	١٠.٢	رمي الكرة الطبية
معنوي	٤.٩	٤.٥	٦٦.٢	٥.٢	٥٥.٤	قوة القبضة
معنوي	٣.٥	٥.٧	٣٧.٢	٦	٣٤.٢٢	تمرين بطن
معنوي	٣.٧	٨.٤	١٠٠.١٦	٧.٧	٩٠.٤	الدبني

قيمة (t) المحسوبة تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (19).

ويشير الجدول أعلاه أيضا الى ان الوسط الحسابي الى اختبار الركض من البداية الطائرة (٢٠) م للمجموعة الضابطة كان (٣.٢) اما الانحراف فكان (٠.٣) وللمجموعة التجريبية فقد سجلت وسطا مقداره (٢.١) وانحرافا قدره (٠.٧). وفي اختبار الوثب الطويل من الثبات فان الوسط والانحراف للمجموعة الضابط جاء على التوالي (٢.٢)، (٠.٦) وكذا للمجموعة التجريبية فكانت للوسط و الانحراف (٢.٧) (٠.٨) في حين سجل اختبار رمي الكرة الطبية من الثبات وسط حسابي قدره (١٠.٢) وانحرافا معياريا قدره (٠.٤) للضابطة وكان للتجريبية وسطا بمقدار (١٤.١) وانحرافا قدره (٠.٤). وسجل اختبار قوة القبضة وسطا قدره (٥٥.٤) وانحرافا قدره (٥.٢) للمجموعة الضابطة وللتجريبية فكان الوسط (٦٦.٢) والانحراف (٤.٥) في حين سجل اختبار تمرين البطن وسطا وانحرافا للضابط (٣٤.٢٢) (٦) على التوالي و (٣٧.٢) (٥.٧) للتجريبية. وكان بمقدار (٩٠.٤) (٧.٧) للوسط والانحراف للمجموعة الضابطة في اختبار الدبني، والتجريبية كان وسطها (١٠٠.١٦) وسجلت انحرافا قدره (٨.٤).

من خلال الجدول رقم (٣) لاحظ الباحثان ان قيمة (t) المحسوبة لاختبارات الضربة الأمامية (مهارة) واختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار رمي الكرة الطبية واختبار قوة القبضة واختبار

تمرين البطن واختبار الدبني (بدنية) هي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية قدرها (١٩) مما يؤكد معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية وهي جراء تأثير المنهج واستخدام القوة القصوى وبخاصة دون القصوى تعد القوة العضلية العظمى من أهم الصفات البدنية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تعتمد بارتفاع قوتها حيث يتطلب بذل الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها ضد المقاومة الخارجية^(١). وهو لصالح المنهج الذي أعده الباحثان و في اختبار الركض (٢٠) م من البداية الطائرة كان هناك تطوراً ولكن غير واضح إحصائياً بالرغم من تأثير الوسط الحسابي بارتفاع في الأداء البدني ويعزوه الباحثان إلى حاجة المنهج إلى وقت أكبر للحصول على الفرق المطلوب فالقوة القصوى لا تظهر إلا في الوضع الذي يكون العضو مثلاً عندما يكون المساعد مع العضد زاوية (١١٥-١٢٠) درجة في الذراع وتكون أقل قوة عند زاوية (٣٠) درجة أي عند تواجه العضلة حملاً معيناً فإن هذا الحمل يكون دائماً أقل من أوسع زاوية للعمل العضلي ويعني أن أقصى قوة للعضلة تحددها أوسع زاوية لعمل المفصل وليس اصغر زاوية وهو بالضبط ما تمت مراعاته في تنفيذ المنهج .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تمخض إليها البحث كانت الاستنتاجات الآتية:

- ١ . المنهج التدريبي باستخدام التدريب بالقوة دون القصوى بالأسلوب الدائري يساهم بالشكل الفاعل في تطوير الضربة الأمامية في التنس .
- ٢ . المنهج التدريبي ساهم في تطوير بعض الصفات البدنية كالقوة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وفي السرعة الانتقالية .

٢-٥ التوصيات

ويوصي الباحثان بالآتي:

- ١ . الاهتمام بمنهج تدريبية تستخدم وسائل وأساليب لرفع الجانب البدني وبخاصة أنواع القوة على عينات مختلفة .

(١) قاسم المنديلاوي (واخرون)؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٥)، ص ١٢٠.

٢. وضع مناهج تهتم بالجانب المهاري والبدني وفي جميع المهارات الخاصة بالتنس الأرضي وعلى كل الفئات.

المصادر والمراجع

١. حمودان ، فائز بشير وجاسم ، مؤيد عبد الله؛ كرة السلة: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧).
٢. طارق حمودي أمين الجلي. العاب الكرة والمضرب. (جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م).
٣. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. ط٢: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
٤. ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩.
٥. مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة. (ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م).
٦. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ .
٧. قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٥).
8. Hensley, LD.; Tennis skills test manual, quoted by Tracy, pellehe and curt lox, journal of teaching phy-Ed Human kinetics pub.Inc. 1998.
9. Zwiège. John. Court Side Compam: (No.: 1, Chronicle Books San Francisco - USA, 1973)

ملحق (١)

نموذج وحدة تدريبية يومية – الأسبوع الثاني – يوم الثلاثاء

القسم	وحدات المنهج		التكرار	الشدة	الراحة	المجموعات	الزمن
	ت	التمرينات البدنية					

١٠	—	—	٣٥%	—	الإحماء العام (هرولة وتسخين الجسم) التمارين العامة أ. تمارين سويدية	١ ٢	التحضيرى
٢٠	٣	٢٠ ث	٧٠%	١٥	ب. تمارين تمطية ومرونة ج. تمارين مع الزميل د. تمرين ركض مكوكي		
٢٠	٣	٣٠ ث	٨٠%	٨	تمارين خاصة ١. بنج بريس ٢. دبيني ٣. ديدلفت ٤. سحب عقلة مع مستوى الصدر ٥. تمرين برم الجذع مع الوزن ٦. تمرين كولف الساق		الرئيسى
٢٠	٣	٦٠ ث	٦٠%	٣	تمرين المهارة ١. الضربة الأمامية مع ارتداد الكرة من أسفل ٢. الضربة الأمامية المرتدة من الحائط ٣. تمرين رالى مع الزميل بدون شبكة أمامية وخلفية والتركيز على الأمامية		
٥			خفيف	١	تمارين هرولة خفيفة مع تحريك الذراعين باسترخاء		الختام
٧٥							