تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات الحركية الخاصة وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية في لعبة التنس

The effect of a proposed training curriculum to develop some special kinetic attributes and their relationship to the precise performance of the front and back ground stroke skills in tennis

أ.م.د مكي جبار عودة
جامعة البصرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Prof. Dr. Makki Jabbar Odeh
Albasrah university
College of Physical Education and Sports Science

أ.م.د هذام عبدالامير أمين
جامعة البصرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Prof. Dr. Hetham Abdel-Amir
Albasrah university
College of Physical Education and Sports Science

Gogomacki1@gmail.com
07733617577

1440 هـ 2019 م

مستخلص البحث

لعبة التنس هي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة ، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب بناءاً على ذلك تزداد اهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات في اداء الاستجابات المناسبة بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة بحسب مواقف اللعب المختلفة "، لذا فيجب ان تتوافر وبمستوى عال العديد من الصفات البدنية والمهارية والخططية والحركية خاصة في اللعبة التي يزاولها لكي يصل بالأداء الى الحالة القريبة من المثلى ... اذ يتطلب الامر التحكم السريع من اللاعب بجميع حركاته سواء كانت دفاعية ام هجومية ، وهذا يعني ان معظم مهارات التنس تحتاج الى توافر صفات حركية مثل المرونة – الرشاقة – التوافق – الدقة – التوازن، ناهيك انها تحتاج الى حركات مختلفة سريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من مكان الى آخر حسب قدوم الكرة واتجاهها بتوافق وانسيابية ودقة

حركية لارتباطها ارتباطا وثيقا بعضها مع بعض، وهذا يتطلب اعدادا بدنيا وحركيا على مستوى عال وهذا ما اكده كثير من العلماء على اهمية التوافق العصبي العضلي، ولان اللاعب يحتاج إلى التدريب المستمر على تمرينات مشابهة لحالة اللعب كي نضمن انسجام مستوى الاعداد والتدريب الخططي مع قابلية اللاعب من الناحية الذهنية واستيعاب الموقف التي تعطى له على شكل خطط لذا برزت اهمية دراسة بعض الصفات الحركية الخاصة وعلاقتها بمهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية في لعبة التنس .

Research abstract

The tennis game is one of the activities that many sports fans and followers are interested in and it is a game characterized by its lack of stability in terms of movement repetition, but the player's movements change according to the playing positions accordingly, the importance of the efficiency of the nervous system in receiving information and the speed of operations in the performance of responses increases. The occasion with the required motor and skill duties according to the different play situations. So it must be available at a high level many of the physical, skill, planning and kinetic characteristics, especially in the game that he is practicing in order to reach the performance to the near-perfect condition ... as it requires rapid control of the player with all his movements, whether defensive or offensive, and this Means that most of the tennis skills require the availability of kinetic components or kinetic characteristics such as flexibility - agility - compatibility - accuracy - balance, not to mention that they need different speedy movements It requires the player to move from one place to another according to the arrival and direction of the ball in harmony, flow and accuracy Kinematic linked closely with each other, and this requires numbers physically and physically at a high level, and this was confirmed by many scholars on the importance of nervous compatibility muscular, And because the player needs continuous training on exercises similar to the play condition in order to ensure the level of preparation and planning training is consistent with the player's mental ability and understanding of the position that is given to him in the form of plans, therefore the importance of studying some of the special kinetic characteristics and its relationship to the skills of the forehand and the backhand in Tennis.

1- المقدمة:

لعبة التنس هي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة ، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب بناءاً على ذلك تزداد اهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات في اداء الاستجابات المناسبة بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة بحسب مواقف اللعب المختلفة اذ يتطلب الامر التحكم السريع من اللاعب بجميع حركاته سواء كانت دفاعية ام هجومية ، وهذا يعني ان معظم مهارات لعبة التنس تحتاج الى توافر صفات حركية مثل المرونة – الرشاقة – التوافق – الدقة – التوازن، ناهيك انها تحتاج الى حركات مختلفة سريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من مكان الى آخر حسب قدوم الكرة واتجاهها بتوافق وانسيابية ودقة حركية لارتباطها ارتباطا وثيقا بعضها مع بعض، وهذا يتطلب اعدادا بدنيا وحركيا على مستوى عال وهذا ما اكده كثير من العلماء على اهمية التوافق العصبي العضلي، ولان اللاعب يحتاج إلى التدريب المستمر على تمرينات مشابهة لحالة اللعب كي نضمن انسجام مستوى الاعداد والتدريب الخططي مع قابلية اللاعب من الناحية الذهنية واستيعاب الموقف التي تعطى له على شكل خطط لذا برزت اهمية دراسة بعض الصفات الحركية الخاصة واثرها بمهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية في التنس . ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة في المتابعة والإطلاع فضلا عن حضورهم بعضَ الوحدات التدريبية وإجراء بعض المقابلات الشخصية وسؤالهم مع السادة المدربين ومن مشاهدتهم الى الكثير من الالعاب لاحظوا ان معظم مدربي لعبة التنس لا يولون اهتماماً كبيراً بالصفاتِ الحركية ضمن مفردات المناهج التدريبية اذ يركزون جل اهتمامهم على الصفات البدنية متناسين ان للصفات الحركية مثل (الرشاقة – المرونة – الدقة – التوافق – التوازن) ، تأثيراً كبيراً في الارتقاء بمستوى اللاعبين المهاري والبدني، ومن هذا كله اراد الباحثان ان يقف على هذه المشكلة والتعرف على مدى تأثير هذه الصفات الحركية منها (الرشاقة ، المرونة) على اداء مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية في لعبة التنس .

اما اهداف البحث فتضمنت اعداد منهج تدريبي لبعض الصفات الحركية للاعبي التنس والتعرف على تأثير المنهج التدريبي على بعض الصفات الحركية الخاصة (الرشاقة ، المرونة) بمهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية في التنس . وكذلك تعرف الفرق في مستوى مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية في الاختبارين القبلي والبعدي.

وتمثلت فروض البحث على ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائيه في مستوى الصفات الحركية ومستوى انجاز مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصفات الحركية ومستوى انجاز مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فتمثل المجال البشري بلاعبي جامعة البصرة بالتنس للموسم الدراسي2018–2019 ، والمجال المكاني ملعب التنس الارضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، والمجال الزماني للمدة من 1 / 3 /2019 ولغاية 15 / 6 / 2019 .

2 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث:

اختار الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الاولى تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته طبيعة المشكلة، لأن "جوهر المنهج التجريبي هو محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة باستثناء متغير واحد يتعمد الباحث تغييره على ان يكون هذا التغيير قابلاً للقياس" (11: 1988، 237).

2–2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحثان عينتهما بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب جامعة البصرة في لعبة التنس المشاركين ضمن بطولة الجامعات للموسم الرياضي 2018 – 2019، فضلاً عن لاعبين جيدين اخرين لم يشكلوا ضمن منتخب الجامعة لذا بلغ حجم العينة (20) لاعبا خضعوا جميعهم الى قياسات واختبارات ثم تم تقسيمهم عشوائيا على مجموعتين وبعد اجراء سلسلة من الاجراءات الاحصائية تبين ان عدد افراد المجموعة التجريبية (11) لاعبا، وعدد المجموعة الضابطة (9) لاعبين. وقد اجرى التكافؤ والتجانس بين المجموعتين بقياس (الطول الكلي – الوزن – العمر الزمني – والعمر التدريبي) فضلاً عن الاختبارات القبلية في صفتي المرونة والرشاقة وكذلك اختبارات مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية للمجموعتين. تم اعتماد معامل الاختلاف لمهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية للمجموعة الضابطة كون المنهج التجريبي لا يؤثر على المجموعة الضابطة اما من ناحية التكافؤ فأنهم متكافئون مع المجموعة التجريبية وقد كانت قيمة ت الجدولية تساوي (1.734) .

2– 3 الاجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات.

3-3 الادوات والأجهزة المستخدمة :

- كرات تنس قانونية (12).- كرات سلة قانونية عدد (2) . - حبال جمناستك عدد (4) .
- ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد (2) . - شريط لاصق بعرض (5) سم وأدوات مكتبية،- صافرة عدد (1).- ميزان طبي

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة تحديد الصفات الحركية والاختبارات الخاصة بمهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية.
- المنهج التدريبي. ملحق (1)
- المقابلات الشخصية.

2 – 4 اعداد الصيغة الاولية للمنهاج المقترح وتحديد الصفات الحركية :

ترشيح الصفات الحركية والاختبارات الحركية والمهارية :

بعد اطلاع الباحثين على عدد من المصادر في مجالي لعبة التنس والتدريب الرياضي صمما استمارة تحتوي على صفات حركية هي : (الرشاقة – المرونة) ثم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء* والمختصين في المجالين المذكورين آنفا وحصلت كل من صفتي الرشاقة والمرونة على نسبة 90% فما فوق من رأي الخبراء وهي النسبة التي حددها الباحث لترشيح الصفات. وضع الباحثان مجموعة الاختبارات للصفتين المرشحتين اذ تم ترشيح اختبار (1) لكل صفة من قبل الخبراء والمختصين انفسهم. اتبعت الإجراءات نفسها في ترشيح (3) اختبارات مهارية خاصة بمهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس .

2 -4-1 اختيار الاختبارات المناسبة :

اختار الباحثان مجموعة من الاختبارات للصفات الحركية المرشحة وهما صفتا المرونة والرشاقة، اذ بلغ عدد الاختبارات لصفة المرونة (3) اختبارات ولصفة الرشاقة (4) اختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص في لعبة التنس لكي يتم ترشيح اختبار واحد لكل صفة حركية وكذلك بالنسبة لمهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية لكل مهارة اختبار واحد لكل من متغيرات الدراسة.

2 – 5 التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار اساليب البحث وأدواته، كذلك معرفة المعوقات التي قد تظهر بغية تجاوزها في التجربة الرئيسة وعليه فقد اجرى الباحثان تجربة استطلاعية اولية في يوم الاحد 12 / 3 / 2019 في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة بلغ عددهم (3) لاعبين وذلك لمعرفة الوقت الخاص بإجراء التجربة وكذلك لتدريب كادر العمل المساعد على جميع المتطلبات اللازمة لإجراء هذه الاختبارات.

2 – 6 اختبارات الصفات الحركية قيد البحث :

2-6-1 اختبار الرشاقة (الاختبار الياباني) **(9م – 3م – 6م – 3م – 9م) للرشاقة .(10: 1997، 353).**

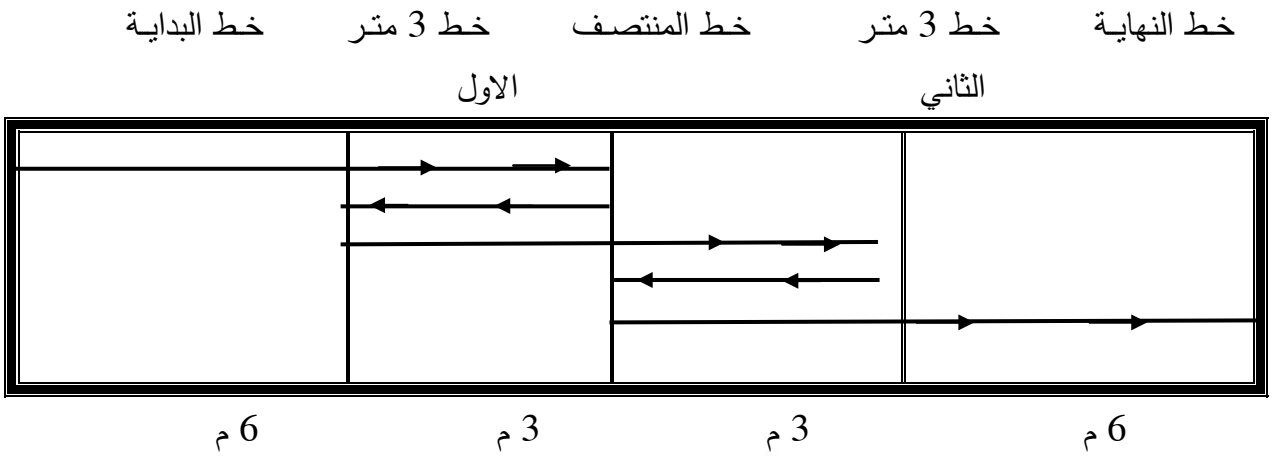
- الغرض من الاختبار : **قياس الرشاقة.**
- الادوات اللازمة : **ملعب الكرة الطائرة بدون شبكة – ساعة توقيت.**
- مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، انظر الشكل رقم (1) ، وعند سماع اشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف الـ(9) امتار باليد اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ(3) امتار الموجود في نصف الملعب الذي بدأ منه بالجري ليلمسه باليد اليمنى ، ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ (3) امتار الموجود في النصف الثاني من الملعب إذ يلمسه باليد اليمنى ايضا ، ثم يستدير ليتجه الى خط المنتصف ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلتا القدمين.

التوجيهات :

- يجب اتباع خط السير كما موضح بالشرح المشار اليه.
- اذا اخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد ان يحصل على الراحة الكافية.
- يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداءً من اعلى اشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.



شكل (1)

يوضح طريقة اداء الاختبار لصفة الرشاقة

2-6-2 اختبار المرونة (9: 1987، 335)

- **عنوان الاختبار** : اللمس السفلي والجانبي
- **الغرض من الاختبار** : يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس ثني ومد وتدوير العمود الفقري .
- **الادوات** : ساعة إيقاف ، حائط .

**** مواصفات الاداء : نرسم علامة [X] على نقطتين هما***

1. على الأرض بين قدمي المختبر .
2. على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف).

عند سماع أشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع إماما أسفل للمس الأرض بإطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار عند علامة [X] الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة [X] الموجودة بين القدمين مرة ثانية ،ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر .يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .

توجيهات :

1- يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الاداء .
2- يجب أتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات .
3- يجب عدم ثنى الركبتين نهائيا .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية .

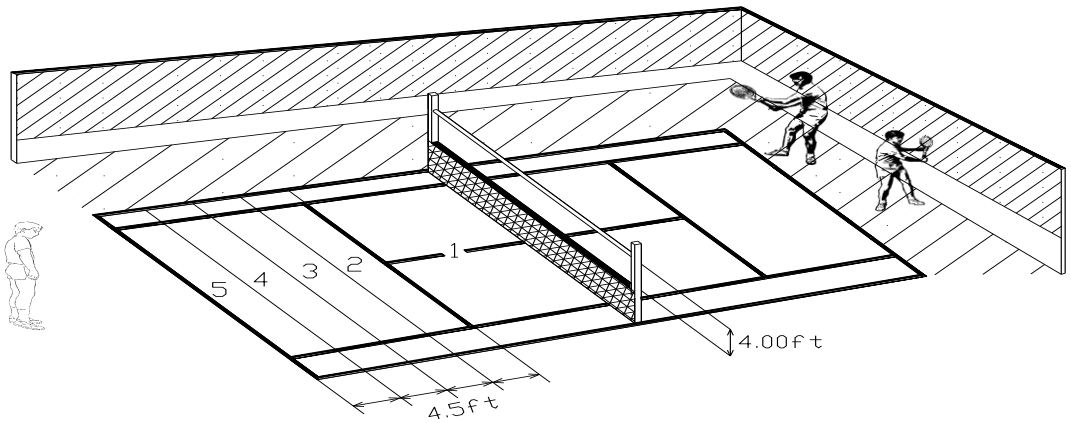
2-7 تحديد الاختبارات المهارية قيد البحث

2-7-1 : اختبار هوايت لقياس دقة الضربات الأرضية الأمامية (6: 1984، 256)

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في الضربات الأرضية الأمامية.

الإجراءات:

- يخطط ملعب التنس في إحدى جهتيه كما هو مبين في الشكل الآتي .
- يثبت الحبل من طرفيه في قائمي الشبكة موازيا" لها وعلى ارتفاع رقم (7 قدم) من الأرض و(4 قدم).
- من الشبكة كما في وحدة اختبار الدقة في الإرسال.
- ترسم ثلاثة خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة (4.5 قدم).
- الأرقام (5.4.3.2.1) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.
- يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع عند منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرب في منتصف الملعب المواجهة عند النقطة(ب) التي تقع على خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب التنس . يقوم المدرب بضرب الكرة بالمضرب نحو اللاعب خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لضرب الكرة بطريقة الضربات الأمامية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة في الأرقام في منتصف الملعب المواجه محاولا" تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (5).
- يكرر اللاعب الأداء السابق (5) محاولات متتالية لغرض التدريب على الاختبار.
- يبدأ الاختبار عند قيام اللاعب بتنفيذ الأداء (عشر مرات (10) كرات) بنفس الطريقة .
- وفي جميع المحاولات يقوم المدرب بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف الملعب الفعلية .
- للاعب الحق أن يبدأ الضربات الأرضية الأمامية أو الخلفية .
- حساب الدرجات : الكرة التي تمر أعلى الحبل تعاد ولا تحتسب محاولة .
- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من القيام بضرب عشر كرات صحيحة.



شكل (4)

إجراء اختبار هوايت لقياس دقة الضربتين الأمامية والخلفية للتنس الارضي

2-7-2 اختبار هوايت لقياس دقة الضربات الأرضية الخلفية (6: 1984، 258)

- تطبق هذه الوحدة وفقا" للإجراءات التي اتبعت في الوحدة السابقة فيما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة.
- تحتسب درجات هذه الوحدة بنفس الطريقة المتبعة بالوحدة السابقة ويسجل للاعب درجات كل وحدة منفصلة عن الأخرى .

2 – 8 إجراءات البحث الميدانية :

2-8-1 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحثان الاختبار القبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2019/3/14 في الساعة العاشرة صباحاً في ملعب التنس الارضي .

2-8-2 المنهج التدريبي المقترح :

بعد اطلاع الباحثين على مجموعة من المصادر والدراسات والبحوث العلمية والاتصال بالمدربين من ذوي الاختصاص لتعرف آرائهم وذلك لتطبيق المنهج التدريبي المقترح من حيث مدة وعدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية وطريقة تقنين حمل التدريب وقد طبق الباحث المنهج نفسه لتعرف مجريات ما يدور في الوحدات التدريبية وبمساعدة كادر العمل المساعد. انظر الملحق رقم (1).

لقد راعى الباحثان عند القيام بهذه التمرينات (الشدة – الحجم – فترات الراحة) وذلك بتهيئة مجموعة تمرينات خاصة بكل من الصفات الحركية (الرشاقة – المرونة) بين كل تمرين وأخر وبين كل مجموعة وأخرى لكون هذه الصفات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالجهاز العصبي المركزي.

لقد وضع الباحثان بنظر الاعتبار ان يكون الاحماء موحدا لأفراد المجموعة التجريبية وبوقت كافٍ وتطبيق المنهج في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بوقت قدره (40) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية التي مدتها (120) دقيقة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع، إذ يذكر (سعد محسن اسماعيل) بأن (البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز اذا ما بني على اساس من التنظيم لعملية التدريب وبرمجتها).(2: 1996، 98). تم تنفيذ المنهج التدريبي المقترح بتاريخ 2019/3/17 لمدة (8) اسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية أي بمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ولقد راعى الباحثان الوقت المحدد لكل وحدة تدريبية لأن أي زيادة في الوقت المحدد سوف تؤدي الى زيادة الشدة وحجم التمرينات وهو ما يؤدي الى اجهاد الجهاز العصبي المركزي لكون هذه الصفات تحتاج الى جهاز عصبي مركزي متقد ومهيأ عند اعطاء هذه التمرينات وخصوصا اذا كانت مركبة او مرتبطة بأداء مهارتي الضربة الارضية الامامية والخلفية في لعبة التنس .

كذلك وضع الباحثان في نظر الاعتبار الشدة والحجم وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى اذ لا يرتبط رفع المستوى في التدريب بنوعية التمرينات او شدتها فحسب ولكن ايضا بدوام فترات الراحة لذلك تؤدي مدة استعادة الاستشفاء اثراً كبيراً في تشكيل التدريب.(1: 1985، 140) ، وهذا ما اشار اليه كل من (سميد Sehmid (1992) وبرتنهام Brihenhum (1994)) "ان مدة الراحة يجب ان تكون كافية لاستعادة القوى والبدء بالتمرين الذي يليه".(13: 1992، 381).

2 -8-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثان الاختبار البعدي لعينة البحث – المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 5/20 / 2019 في الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب التنس الارضي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-9 الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان بمعالجة البيانات الاحصائية باستخدام القوانين التالية :

الوسط الحسابي(12: 1996، 102)

الانحراف المعياري.

النسبة المئوية.

معامل الاختلاف.

قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

قانون (ت)(T- test) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عـرض نتـائج الاختبـار اليابـاني (9 م – 3 م – 6 م – 3 م – 9 م) للرشاقة وتحليلها ومناقشتها.

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة .

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	س̄	±ع	س̄	±ع					
التجريبية	7.365	0.962	8.891	0.173	2.677	1.812	10	0.05	معنوي
الضابطة	8.452	0.501	8.17	0.31	0.146	1.86	8		غير معنوي

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار صفة الرشاقة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	س	±ع	س	±ع			
القبلي	7.365	0.962	8.452	0.501	1.054	1.734	غير معنوي
البعدي	8.891	0.173	8.17	0.31	9.61		معنوي

يبين الجدولين (1 -2) يعزو الباحثان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي خضعت الى مفردات المنهج التجريبي المقترح من خلال مجموعة من التمرينات الفردية والمركبة لصفة الرشاقة وضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية والبالغ (28) دقيقة ، اذ كانت حصة صفة الرشاقة من الوقت (14) دقيقة لان عند التدريب على مثل هذه الصفات الحركية الخاصة يحتاج اللاعب الى ان يكون غير مجهد وليس لفترة زمنية طويلة لان ذلك يؤدي الى التعب وينعكس سلبا على تطور صفة الرشاقة لذلك راعى الباحثان الفترة الزمنية للقسم الرئيس من الوحدة التدريبية والشدة والحجم وفترات الراحة وكذلك تسلسل مجموعة التمرينات الخاصة بالرشاقة فأنها كانت متصدرة الوحدة التدريبية بعد الاحماء مباشرة وهو الامر الذي ادى الى تطور صفة الرشاقة التي تبعها تطور وتحسن الاداء الفني والمهاري لمهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية من حيث الدقة والانجاز اذ اظهرت دراسات بيسلي (Beaselu وآخرين(6: 1984، 370) ان الرشاقة مهارة اساسية في بعض الانشطة الرياضة

المعينة، واشارت دراسات مور (Moro) وهنرستك (Hanrestik) الى وجود ارتباطات ايجابية دالة احصائيا بين بعض المهارات بالتنس والرشاقة وهما مهارتا الضربة الارضية الامامية والخلفية . ويلاحظ ان صفة الرشاقة هي صفة حركية جامعة تعتمد على مدى امتلاك اللاعب للسرعة الانتقالية وسرعة تغير الاتجاه والمرونة والقوة السريعة ، وبهذا يرى الباحثان ان اختبار الرشاقة يعد من المؤشرات المهمة في الحكم على الواقع البدني للاعبي بالتنس ومدى تأثير هذه الصفة في تكامل المهارات المختلفة في هذه اللعبة.

3 – 2 عرض نتائج اختبار صفة المرونة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمرونة الديناميكية (المتحركة)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	س̄	±ع	س̄	±ع					
التجريبية	24.45	0.934	29.09	1.135	14.9	1.812	10	0.05	معنوي
الضابطة	24	1.58	24.66	1.118	1.089	1.86	8		غير معنوي

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار صفة المرونة المتحركة

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	س	±ع	س	±ع			
القبلي	24.45	0.934	24	1.58	1.054	1.734	غير معنوي
البعدي	29.09	1.135	24.66	1.118	9.61		معنوي

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدولين (3– 4) لصفة المرونة وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي . حيث اظهر هذا الاختبار فرقا معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحثان هذا التطور لصفة المرونة المتحركة (الديناميكية) الى التمرينات الخاصة لصفة المرونة التي تضمنها القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، اذ راعى الباحثان التدرج في اختيار التمرينات من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة كل هذه المكونات كانت السبب في تطور صفة المرونة، اذ

يطالب بعض العلماء بضرورة توافر صفة المرونة بمستوى اعلى من المستوى الطبيعي لمعظم مفاصل الجسم وخصوصا المفاصل المشاركة في الاداء المهاري التخصصي على احسن وجه نتيجة للفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهو الامر الذي يدل على اثر المنهج التجريبي المقترح في تنمية وتطوير صفة المرونة المتحركة ، وكذلك فان صفة المرونة تحد من وقوع الاصابات المختلفة وخصوصا في الحركات او المهارات المعقدة والصعبة اذ يشير (محمد حسن علاوي)(6: 1984، 328) عن فيليشمان " Flieshman " بصفة خاصة الى هذا الاتجاه بالنسبة لقياس المرونة ، فهو يرى ان مدى حركة الجذع في الثني والمد واللف (التدوير) من اهم المظاهر التي تدل على المرونة ، ويذكر فيليشمان ان القدرة على مد الجذع (التقوس للخلف) تدل على مرونة الفرد لأنها تدل بالدرجة الاولى على قدرة عضلات البطن على الامتداد .

3 – 3 عرض نتائج اختبار الضربة الارضية الامامية وتحليلها ومناقشتها :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) لاختبار الضربة الارضية الامامية وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الضربة الارضية الامامية

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	$\bar{س}$	±ع	$\bar{س}$	±ع					
التجريبية	27.31	1.032	34.75	1.021	15.81	1.812	10	0.05	معنوي
الضابطة	23.91	1.83	24.01	1.245	0.294	1.86	8		غير معنوي

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الضربة الارضية الامامية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	س	±ع	س	±ع			
القبلي	27.31	1.032	23.91	1.83	1.476	1.734	غير معنوي
البعدي	34.75	1.021	24.01	1.245	15.81		معنوي

من خلال عرض النتائج في الجدولين (5-6) يعزو الباحثان سبب التطور في دقة اداء مهارة الضربة الارضية الامامية إلى عدد الوحدات الموضوعة ضمن المنهج التدريبي وزمن الوحدة التدريبية وزيادة عدد التكرارات قدر الامكان وشمولية المنهج بتمارين التهيئة والإعداد وتنويع التمارين التطبيقية للمهارات وقد أكدت ذلك مجموعة من خبراء التنس في الولايات المتحدة " أن التخطيط لمنهج التدريبات لا بد أن يحتوي على عملية الاعداد المسبق للمساعدة في تطور ألأداء وإتقانه وأن يكون ذا شمولية كافية لتمرينات مؤثرة في التدريب "(14: 1984، 125). والاستمرار في التمرينات لكي يكون اكتساب المهارات الحركية وإتقانها في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية حيث يكون اللاعب في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب مما يساعده على تركيز انتباهه وقدراته ويحدد عدد مرات تكرار الأداء لتأدية حركة ما من الاهداف المباشرة من التدريب أو التعلم فإذا كان الغرض رفع مستوى المهارة محدداً فالتكرار يكون قليلاً ، في حين يشترط ان تكون التكرارات اكثر في حالة تثبيت المهارة كذلك ان التدريب المتكامل الصحيح الجيد يجب ان ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي ويشمل ذلك استخدام التدريبات التي تعمل على تنمية الرشاقة والمرونة وجميع الصفات البدنية والقدرات الحركية ونُظم انتاج الطاقة التي يعتمد عليها اللاعب عند أداء المهارة الفنية وهذا ما اشار إليه الحماحمي (2000) وعبد على نصيف (1988) " يجب ان تفرد مساحة في التدريب الى التمارين الخاصة بكل مهارة حتى يتم التركيز على تدريس المجاميع العضلية والمشتركة في اداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها وإن استخدام التمارين الخاصة والتي تعني تلك التمارين التي إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية على عضلة أو مجاميع من العضلات بشكل مماثل أو مقارب من الحركة اتجاه الحركة ، قوة ، سرعة) التي تعمله العضلات في حركة السباقات) فأنها ستساعد اللاعب في تطوير تحمل كل من السرعة والقوة فضلاً عن فعاليتها لكونها تتشابه مع الأداء الفعلي للسباقات"(3-5: 39-94).

3 – 4 عرض نتائج اختبار الضربة الارضية الخلفية وتحليلها ومناقشتها :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (7) لاختبار الضربة الارضية الامامية وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الضربة الارضية الخلفية

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
	$\bar{س}$	±ع	$\bar{س}$	±ع					
التجريبية	23.56	1.498	32.88	1.203	14.66	1.812	10	0.05	معنوي
الضابطة	21.77	1.64	24.96	1.711	0.441	1.86	8		غير معنوي

جدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الضربة الارضية الخلفية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	س	±ع	س	±ع			
القبلي	23.56	1.498	21.77	1.64	1.476	1.734	غير معنوي
البعدي	32.88	1.203	24.96	1.711	13.52		معنوي

من خلال الجدولين (7–8) يعزو الباحثان تطور دقة اداء مهارة الضربة الارضية الخلفية إلى اندفاع اللاعبين لإتقان هذه المهارة مع إن هذه المهارة أكثر صعوبة في الاداء من سابقتها وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية التي حصلت عليها في الاختبار البعدي لكلا المهارتين وهو المؤشر الذي يشير الى مدى صعوبة هذه المهارة ، ويشير الباحثان إلى أن أداء هذه المهارة يتم عكس الذراع الضاربة التي تؤدي الى صعوبة أكثر في أثناء تأديتها من خلال مرجحة الذراع وعملية سحب الذراع وتقاطعها مع الجسم وفتل الجذع ونقل الرجل للامام فبهذا يحتاج الى توافق في الاداء الحركي بشكل كبير ، ومن ناحية أخرى نلاحظ إن العضلة القابضة تكون أصغر وأقوى من العضلة الباسطة للذراع فبذلك يلاحظ الباحثان الضعف في هذه المهارة وعدم قدرة اللاعب على إتقان المهارة لأنه يحتاج الى قوة كبيرة للتغلب على مقاومة كبيرة وخاصة عند استخدام وسيلة ذات سرعة مختلفة أعلى من سرعة التمارين التقليدية فبذلك تكون الحركة صعبة وخاصة على عينة البحث ، وهنا لجأ الباحثان إلى

أعداد تمرينات مناسبة ومتدرجة من السهل الى الصعب مبتدئاً من أداء المهارة بدون كرة منتهيا" بتمارين بكرات مع وجود عنصري الرشاقة والمرونة من أجل الاحساس بالحركة والتدريب عليها من دون مقاومة وبوجود المقاومة ألأمر الذي شجع اللاعبين على أداء الحركة ومن ثم التدرج الصحيح في الاداء والتكرار الكثير. ويرى الباحثان أن تجزئه الحركة أدى الى فهم أدائها أكثر الأمر الذي سهل على المتعلمين في أدائها وإن اختلاف التمارين من حيث أداؤها وهدفها باستخدام الحبال والكرات وغيرها جعل من اللاعب أكثر دقة في الاداء من خلال وضع تمرينات مختلفة نوعا" ما عن المهارة السابقة لصعوبتها باستخدام الوسائل المساعدة التي تعمل على تعلم وإتقان المهارة ، إذ تعد الوسيلة التدريبية من العوامل الاساسية في تسهيل عملية اتقان الاداء الحركي للمهارة وذلك لان عملية تطبيق هذه الوسيلة تساعد في عملية توضيح المراحل المكونة للمهارة وإمكانية توضيح المسارات الحركية لأجزاء الجسم في أثناء الاداء وتعطي امكانية في التأكيد على هذه المراحل مع شرح ما يحدث وما يجب أن يحدث من شروط فنية أثناء الاداء ، ويشير عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي " أن استخدام الوسائل التدريبية يزيد من عمق الاثر التدريسي وسرعة استثمار الجهود المبذولة في الوقت المحدد ، فالمدرسون والمدربون ذوو الخبرة والاختصاص يؤيدون استخدام الوسائل التدريبية والتعليمية كمحور أساسي في طرائق التدريس اذ أنها تعد مساعدات تدريسية في كثير من الحالات "(3: 1991، 51).

وفضلاً عن ذلك يرى الباحثان أن أهمية استخدام تمارين الرشاقة والمرونة وتنويعها والتجديد بها بأن يكون لها مغزى ومعنى في المنهج التدريبي لغرض الحصول على الشمولية الكافية لتمرينات مؤثرة في اتقان المهارة نفسها ، إذ أن المناهج التدريبية التي تستخدم خلال تنفيذها تمرينات جديدة ومتنوعة تختصر الوقت والجهد تعطي نتائج أفضل ، كونها تُشرك فيها أكبر عدد من الحواس ويطور الاداء المهاري بشكل مباشر وفعال (التعلم والممارسة). (7: 1987، 125).

ومن هنا يتضح دور التمرينات المتنوعة والمساعدة في عملية التدريب واستخدامها من قبل المدرب بصورة جيدة يساعد على تنفيذ المنهج التدريبي بالصورة الصحيحة والارتقاء بها نحو الافضل حيث أن توفير التمرينات الجديدة والمتنوعة والمشوقة سوف تؤثر على تنفيذ المنهج التدريبي بشكل كبير مما يجعل المدرب يتجه إلى أتباع طرق تدريبية حديثة تساعد على تطوير جودة الاداء وبالتالي ينعكس ذلك على تنفيذ المنهاج التدريبي والذي بدوره ينعكس على اتقان المهارة والوصول بها الى الالية. (8: 1982، 330).

4 – الخاتمة

تضمنت الخاتمة على الاستنتاجات والتوصيات ففي ضوء نتائج البحث أستنتج الباحثان أن للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تعلم مهارتي الضربة الأرضية الأمامية و الضربة الأرضية الخلفية بالتنس . وأن التنويع في استخدام التمارين والأدوات من خلال استخدام الحبال والكرات وغيرها من مواد يساعد في تطوير مستوى تعلم ألأداء لمهارتي الضربة ألأرضية ألأمامية والضربة ألأرضية ألخلفية بالتنس ، وكذلك جاء تطور المجموعة التجريبية في اتقان مهارتي الضربة الارضية ألأمامية والضربة الارضية الخلفية لاستخدامهم المنهج التدريبي بالصورة الصحيحة والعلمية وانتظامهم في تطبيقه .

اما أهم ما يوصي به الباحثان فهو اعتماد المنهج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل التدريبية والتمارين المتنوعة في تعلم وتطوير مهارتي الضربة الارضية الامامية والضربة الارضية الخلفية. وكذلك ضرورة استخدام التمرينات المتنوعة والمشوقة في البحث في أثناء العملية التدريبية لعينات اخرى لما لها تأثير ايجابي في رفع مستوى الاداء . ومن الضروري استخدام وسائل مساعدة في أثناء العملية التدريبية في لعبة التنس بحيث تكون مناسبة مع المرحلة العمرية للمتعلمين .

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا الرياضة. ط2 – دار الفكر العربي القاهرة 1985.
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد. 1996.
- عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم محمود السامرائي : كفايات في طرق التدريس التربية الرياضية. جامعة البصرة، دار الحكمة 1991.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- محمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت ، دار القلم ،1987 .
- محمد عادل رشدي : أسس التدريب الرياضي. ط2، ليبيا،طرابلس، منشأة العامة للنشروالتوزيع، 1982.
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة لطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.1997.
- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه – الموصل – مطبعة جامعة الموصل.1988 .
- وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل، دار الكتب، 1996.
- Sehmid & bliecher , Dietmar " Treaning for power Events" Strength & Power In Sports Oxford Py pauokom Biackell Buidishing , 1992 .
- United States Professional Tennis Association , Tennis Professional Guide, Kodansha International ,1984.