

تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس

دلاور كريم عمر / قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية / سكول التربية الرياضية / كلية التربية /

جامعة سوران / اربيل.

dlawer.humer@soran.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٤/١/٨)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/١١/٢٢)

المخلص

يهدف البحث الكشف على تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية للاعبين التنس و تأثير التدريبات المركبة على مستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية للاعبين التنس، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة التجربة الواحدة مع استخدام الاختبارات القبلي والبعدي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التنس تحت (١٦) سنة، وقد بلغ عدد هؤلاء الناشئين (٢٢) ناشئين من نادي (سنور الرياضي) في محافظة اربيل في اقليم كوردستان - العراق و حيث تأكد الباحث من تجانس العينة في العوامل المؤثرة على البحث، وقد أظهر ان البرنامج التدريبي أظهرت تأثيراً ايجابياً على الصفات البدنية لناشئي التنس، في متغيرات (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) لمصلحة الاختبارات البعدية والبرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية اظهر تأثيراً ايجابياً على أداء المهارات الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس لمصلحة الاختبارات البعدية .

الكلمات المفتاحية : المهارات الاساسية، الوحدات التدريبية، الوسائل الحديثة.

The impact of Compound training on some physical characteristics and the forehand and backhand performance for junior tennis players

Dlawer karim Humar

Soran university / Faculty of education / school of physical education / Department of Physical Education and Sport Sciences
dlawer.humer@soran.edu.iq

Received Date (22/11/2023)

Accepted Date (08/01/2024)

ABSTRACT

The research aims to reveal the effect of compound exercises on some physical characteristics of tennis players and the effect of compound exercises on the level of forehand and backhand performance of tennis players. The researcher used the experimental method by designing a single experimental group with the use of pre-and post-tests due to its suitability to the nature of the study. The research sample was chosen intentionally from tennis juniors under (16) years old. The number of these juniors reached (22) juniors from (Sanur Club) Sports in Erbil Governorate in the Kurdistan Region - Iraq.

The researcher made sure of the homogeneity of the sample in the factors influencing the research, and he showed that the training program showed a positive effect on the

physical characteristics of junior tennis players, in the variables (transitional speed - agility - strength characterized by speed) for the benefit of the post-tests, and the training program to improve some physical characteristics showed a positive effect. On the performance of forehand and backhand skills among junior tennis players for post-tests.

Keywords : Basic skills, training Units, The modern method.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

اسهمت الوسائل الحديثة في مساعدة المدربين والباحثين والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية البدنية والرياضية على تغير وتخطي الوسائل والاساليب القديمة المعتمدة عليها واعتمادها على وسائل علمية حديثة في زيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي ، تؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الاداء المهاري والصفات البدنية، إذ ان الاتجاه المتزايد لتحقيق الإنجاز الرياضي دفع العلماء الى دراسة الكثير من طرائق التدريب والتي يمكن عن طريقها احداث تأثيرات ايجابية في الاداء .

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف لأداء الفرد الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخططة للإعداد والمنافسات ،وهو عملية منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ويعد التدريب الجيد هو تعليم جيد وهو أيضاً طرائق اتقان التعلم لدى اللاعبين ويؤدي المدرب دوراً مهماً في عملية التدريب حيث يتمثل هذا الدور في ايجاد اطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب لتنمية وتطوير قدراته الكامنة . (الجبالي، ٢٠٠٠، ٢٨)

ان التدريبات المركبة فهي تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة وتستخدم التمرينات المركبة لكي تثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية خاصة المهارات الأكثر استخداماً ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . (البساطي ، ١٩٩٨، ٧٥)

وأن لعبة التنس توفر مسابقات في المهارات الفردية والتي تسمح للاعبين بالتدريب والمنافسة في المهارات الأساسية والتي تعني الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد . إن تطوير وصقل هذه المهارات الأساسية هو أمر ضروري قبل المشاركة في منافسات الفرق والبطولات ،عليه اصبح التدريب في لعبة التنس يعتمد على العملية والمواكبة للتطوير التكنولوجي الحديث شأنه شأن التدريب في الرياضات العالمية الأخرى وذلك باستخدام طرائق ووسائل خاصة . (فرج ، ٢٠٠٧، ٧٣)

تعتبر التمرينات الرياضية اللبنة الأولى والاساسية في بناء الوحدات التدريبية وبواسطتها يمكن تنمية وتطوير المهارات الاساسية للرياضات المختلفة خاصة لعبة التنس التي تتميز بإعتمادها على أدوات معينة تتطلب تدريبات معينة تسهم في أداء اللاعب كي يتمكن من تحقيق التقدم والتطور سواءً على مستوى المهارات الاساسية أو المباريات، كذلك يمكن بواسطة التدريب قياس كم التدريب وتطويره، فضلاً عن انه يكسب اللاعب الانسيابية والجمالية في الأداء الى جانب اكتساب المهارات ،والتمرينات

يتم اختيارها طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بعرض تشكيل وتنمية قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي، وتتجلى أهمية البحث في اتخاذ أسلوب التدريب المركبة في لعبة التنس لتطوير ضربتي الأمامية والخلفية محاولة بذلك في الارتقاء بهذه المهارات الى مستوى متقدم وصولاً به الى مرحلة الانجاز .

١-٢ مشكلة البحث :

يعد التطور العلمي الركيزة الاساسية في التقدم والنجاح ، وهذا ما نلاحظه في جميع مجالات الحياة والذي يعتبر من الضروري الاعتماد عليه. ومما لاشك فيه ان علم التدريب الرياضي هو احد هذه المجالات المهمة التي اصبح لايمكن الاستغناء عنه عند وضع البرامج التدريبية. حيث لايمكن تطور اي لعبة رياضية دون استخدام برامج تدريبية حديثة، ومن هذه الرياضات هي لعبة التنس، اذ انها تعتبر رياضة الحركة فالعامل الأساسي الذي يحدد نجاح اللاعب فيها هي حركته، فالكرات التي يضربها المنافس يمكن أن تسقط في عدد غير محدد من الأماكن داخل الملعب في المنطقة ما بين الشبكة وخط القاعدة، هذا يعني أن اللاعب يجب أن يخرج عن وضع الاستعداد بسرعة وتوقيت مناسبين للوصول المبكر للكرة واتخاذ الوضع المناسب لضربها بشكل جيد ،ثم العودة لوضع الاستعداد لمتابعة الكرة التالية، نجد أن هذا التحرك نحو الكرة ثم العودة لوضع الإستعداد وتكرار الأداء عبارة عن حركات للقدمين والمرتبطة بالضربات الامامية والخلفية في التنس. (German

13-14,2001)

وتعتبر لعبة التنس من الالعاب التي تستهوي الصغار قبل الكبار لذلك لابد من وضع برامج تدريبية مناسبة وحسب الفئة العمرية وخاصة اللاعب الناشئ لتعمل مع صفاته البدنية. ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب للعبة التنس وحضوره بطولاتها لاحظ وجود ضعف في الاداء لدى اللاعبين الناشئين لنادي سنور الرياضي و المشاركين في البطولة ومما يؤكد ان الوحدات التدريبية لهم لا تلي تنمية الصفات البدنية لديهم وكذلك الضربات الامامية والخلفية. من هنا ظهرت مشكلة البحث والتي دعت لضرورة اجراء البحث الحالي لعلاج هذا القصور بوضع برنامج تدريبي لتحسين الصفات البدنية ومستوى اداء الضربة الامامية والخلفية لناشئي اللعبة ولتحقيق التكامل في الاداء على اساس علمي وعملي صحيح ومدرس.

١-٣ أهداف البحث :

- ١- الكشف عن تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية لناشئي التنس.
- ٢- الكشف عن تأثير التدريبات المركبة على مستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس .
- ٣- الكشف عن تأثير البرنامج التدريبي معدل التغير (التحسن) بعض الصفات البدنية و الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس .

١-٤ الفروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لمصلحة الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .
- ٣- تختلف معدلات التغير (نسب التحسن) لمتغيرات الصفات البدنية ومتغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

١-٥ المصطلحات المستخدمة في البحث :

- ١- التدريب المركب (Training Complex) : يستخدم فيها تدريبات الأثقال والبيومترك في الوحدة التدريبية نفسها.
- ٢- الدراسة السابقة :

٢-١ دراسة (محمد، افراح سعيد ٢٠١٠ م) بعنوان "تأثير تمرينات مركبة على مناطق الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة" هدفت البحث الى التعرف على تأثير تمرينات مركبة على مناطق الجهد في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة ،استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التصميم ذو الضبط المحكم) على عينة اختيرت بطريقة عمدية من لاعبات منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في ميسان والبلغ عددها (٢٤) لاعبة وبعد استبعاد لاعبتين من أداء التجربة الاستطلاعية، وتم تقسيم (٢٢) لاعبة عشوائياً الى مجموعتين الاولى (١١) لاعبة تمثل المجموعة التجريبية و(١١) لاعبة تمثل المجموعة الضابطة ،وقد استنتجت الباحثة ان المجموعة التجريبية تقدمت على المجموعة الضابطة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبنظام القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادى سنور الرياضي ،وقد اشتملت العينة على (٢٢) ناشئ تحت (١٦ سنة) من المشاركين في بطولات محافظة اربيل للتنس والمقيدين بسجلات الاتحاد المركزي للتنس الأرضي في اقليم كردستان العراق .

٣-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث :

وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس وتكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي - المتغيرات الصفات البدنية - المتغيرات المهارية) لعينة قيد البحث، وفيها يلي توصيفاً احصائياً لعينة البحث :

الجدول (١) يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	معدلات النمو	السن	13.52	1.11	0.13
		الوزن	42.13	1.68	0.15
		الطول الكلي	148.06	2.19	1.32
٢	العمر التدريبي	سنة	4.17	1.03	1.13 -
٣	الصفات البدنية	السرعة الانتقالية	8.11	0.12	0.25
		الرشاقة	13.69	0.48	0.81
		القوة المميزة بالسرعة	20.50	0.67	1.03
٤	المتغيرات المهارية	الضربة الأمامية	11.12	0.177	1.12
			12.27	0.45	1.09
			45.54	0.50	0.19
		الضربة الخلفية	11.13	0.35	2.27
			11.08	0.005	0.73
			42.27	0.45	1.09
		دقة	11.12	0.177	1.12
			12.27	0.45	1.09
			45.54	0.50	0.19

يتضح من نتائج جدول (١) ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المستخدمة قد اقتربت بين (- 1.13 - 2.27) وجميعها أقل من (± 3) ما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ،مما يؤكد على تجانسها في المتغيرات السابقة .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية.
- استمارات استبيان لتحديد أهم الصفات البدنية والمهارية . (الملحق ١)
- الاختبارات والقياس.(الملحق ٢) - فريق العمل المساعد. (الملحق ٣)
- ملعب التنس - كرات التنس عدد (٦٠) - صافرة عدد (٢) - شواخص العدد (١٠) و ٣-
- مسطرة مقسمة وشريط مقسم - ساعة توقيت الكترونية صيني المنشاء - موبايل ايفون للتصوير
- العدد ٢ (١٠ بلاص + ١١ بروه ماكس) - حاسبة شخصية لابتوب نوع (hp) - جهاز
- قياس الوزن صيني المنشأ- اقراص مدمجة (CD) عدد (٥) .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٥-١ تحديد الصفات البدنية في التنس الارضي :

لغرض تحقيق اهداف البحث عمده الباحث الى اتباع الخطوات الآتية :

١- اجراء مسح شامل للصفات البدنية للتنس ثم ادراجها في استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء ،
ينظر ملحق (1).

٢- استخراج النسبة المئوية للصفات البدنية ،حيث تم اعتماد نسبة (٧٥ % فما فوق للاختبار) وكما
موضح في الجدول (٢) .

الجدول (٢) يبين النسبية المئوية للصفات البدنية التي تم اعتمادها

ت	الصفات البدنية	النسبية المئوية
١	السرعة الانتقالية	80 %
٢	الرشاقة	100 %
٣	القوة المميزة بالسرعة	100 %

وضع اكثر من اختبار لكل الصفات البدنية في لعبة التنس وعرضت على السادة الخبراء والمختصين
لاختيار اختبار واحد لكل الصفات البدنية ينظر . (الملحق 2) وتم استخراجها على وفق النسبة المئوية
كما موضح في الجدول (٣) .

الجدول (٣) يبين النسبة المئوية لتفاق الخبراء على اختبارات البحث

ت	الاختبارات	النسبة المئوية للاتفاق
١	اختبار العدو ٢٢ متر من البدء العالي	80 %
٢	اختبار الجري على شكل الرقم (٨)	100 %
٣	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	100 %

٣-٦ الاختبارات التي تم اعتمادها في البحث :

٣-٦-١ اختبارات الصفات البدنية . (الملحق ٢)

- اختبار العدو (٢٢ متراً) من البدء العالي . (علاوي ، ١٩٨٢، ٢٨٨)
- اختبار الجري على شكل الرقم (٨) . (حسانين ، ٢٠٠٠، ٣٧٠)
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت . (الشناوي ، ١٩٩٦، ٥٠)

٣-٦-٢ اختبارات الضربات الأمامية والخلفية قيد البحث . (الملحق ٣)

- اختبار دقة الضربة الأمامية . (فرج ، ٢٠٠٠، ١٥٥)
- اختبار سرعة الضربة الأمامية . (فرج ، ٢٠٠٠، ١٥٦)
- اختبار قوة الضربة الأمامية . (فرج ، ٢٠٠٠، ١٦٧)
- اختبار دقة الضربة الخلفية . (احمد ، ٢٠٠٧، ١١٢)
- اختبار سرعة الضربة الخلفية . (احمد ، ٢٠٠٧، ١١٣)
- اختبار قوة الضربة الخلفية . (احمد ، ٢٠٠٧، ١١٤)

٣-٧ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من ناشئي التنس بنادي سنور الرياضي تحت ١٦ سنة ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي .

تطبيق الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال المدة الزمنية من ١-٩-٢٠٢٣ حتى يوم الأحد ٣-٩-٢٠٢٣ بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وإجراء بعض الاختبارات لضمان حسن سير البرنامج والاختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- صلاحية مكان التدريب والاجهزة والادوات المستخدمة .
- التأكد من صلاحية الاختبارات لقياس متغيرات الصفات البدنية وقياس متغيرات الضربات الاساسية للناشئين قيد البحث ،والزمن المناسب الاجراء مع تحديد فترات استعادة الشفاء لكل ناشئ على حدة بحسب النبض .
- صلاحية وكفاية بطاقات تسجيل البيانات ،وحسن سير البرنامج التدريبي واجراء القياسات .

٣-٨ المعاملات العلمية للاختبارات الصفات البدنية والمهارات المستخدمة قيد البحث :

١- الاختبارات الصفات البدنية :

الصدق Validity :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) وعددها (١٤ ناشئ) من مجتمع البحث منهم تحت (١٦ سنة)،حيث تم تطبيق الاختبارات الصفات البدنية قيد البحث على المجموعتين ،وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ،ويوضح جدول (٢) النتائج التي تم التوصل اليها :

جدول (٤) يبين دلالة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث

$$n=14$$

م	الصفات البدنية	وحدة قياس	المجموعة غير المميزة n = ٧		المجموعة غير المميزة n = ٧		م ف	ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السرعة الانتقالية	ث	8.8	0.14	6.24	0.23	1.86	*15.39
٢	الرشاقة	ث	13.85	0.48	10.60	0.89	3.25	*7.16
٣	القوة المميزة بالسرعة	سم	20.40	0.54	27.40	0.54	7	*20.20

تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة و غير المميزة لمصلحة المجموعة المميزة لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث ،مما يعطي دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

الثبات Reliability : قام الباحث لحساب ثبات الاختبارات الصفات البدنية باستخدام التطبيق وإعادته على عينة قوامها (٧ ناشئين) تحت ١٦ سنة من العينة الاستطلاعية؛ وذلك بفواصل زمن قدرة (٧ أيام) بين التطبيق الأول والثاني ،ويوضح جدول (٥) النتائج التي تم التوصل اليها .

جدول (٥) يبين معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث

ن=٧

م	الصفات البدنية	التطبيق		تطبيق		دلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	السرعة الانتقالية	6.24	0.23	6.37	0.32	*0.79
٢	الرشاقة	10.60	0.89	10.30	0.85	*0.81
٣	القوة المميزة بالسرعة	27.40	0.54	27.02	0.48	*0.76

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

٢- الاختبارات المهارية :

الصدق Validity : قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة وعددها (١٤ ناشئ) تحت ١٦ سنة والآخرى أقل تميزاً (عينة الدراسة الاستطلاعية) حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث على المجموعتين وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ،ويوضح جدول (٦) النتائج التي تم التوصل اليها .

جدول (٦) يبين دلالة الفروق المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث ن=١٤

م	المهارة	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الضربة الأمامية	الدقة	8.17	2.07	15.34	3.32	7.17	*6.61
		السرعة	9.13	3.16	16.06	4.37	6.93	*4.63
		القوة	41.07	7.43	63.72	6.45	22.65	*8.30
٢	الضربة الخلفية	الدقة	9.04	3.53	14.71	4.03	5.67	*3.82
		السرعة	10.17	3.55	17.82	3.56	7.65	*5.49
		الدقة	41.29	6.94	60.76	6.94	19.47	*9.02

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لمصلحة المجموعة المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث ،مما يعطي دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

الثبات Reliability : قام الباحث لحساب ثبات الاختبارات المهارية باستخدام التطبيق وإعادته على عينة قوامها (٧ ناشئين) تحت ١٦ سنة من العينة الاستطلاعية وذلك بفواصل زمن قدرة (٣ أيام) بين التطبيق الأول والثاني ،ويوضح جدول (٧) النتائج التي تم التوصل اليها .

جدول (٧) يبين معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المهارية قيد البحث

٧=ن

م	المهارة	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الضربة الأمامية	الدقة	15.34	3.32	16.02	4.17	*0.64
		السرعة	16.06	4.37	16.74	3.56	*0.78
		القوة	63.72	6.45	62.82	5.78	*0.79
٢	الضربة الخلفية	الدقة	14.71	4.03	14.54	3.17	*0.78
		السرعة	17.82	3.56	17.92	4.15	*0.71
		الدقة	60.76	6.94	61.07	5.06	*0.65

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المهارية قيد البحث ،مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

٣-٩ التجربة الرئيسية

٣-٩-١ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يومي (الثلاثاء - والاربعاء) الموافق (٥-٢٠٢٣/٩/٦) في الساعة (٢) ظهراً في قاعة نادي سنور الرياضي ، اذ تم في اليوم الأول إجراء اختبارات الصفات البدنية، وفي اليوم الثاني اجراء اختبارات المهارات الاساسية وعمد الباحث إلى تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للاعبين قبل البدء بتطبيق تمرينات المركبة ،السرعة الانتقالية ،الرشاقة ، والقوة المميزة بالسرعة وتم توثيق ذلك بتصويرها فيديوياً.

٣-٩-٢ تطبيق التدريبات المركبة . (الملحق ٤)

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية لعينة البحث تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ عمده الباحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة إلى اعداد تدريبات مركبة

- (بدنية - مهارية) أدخلت ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس وكما يأتي :
- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص تمرينات المركبة داخل الجزء الرئيس .
 - وكانت طريقة تطبيق التمرينات داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بأسلوب تدريبات الأثقال والبليومترك .
 - يجب أداء إحماء جيد قبل البدء بالتدريبات المركبة وخاصةً الإطالات الحركية لتحقيق مستوى مرتفع من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لتجنب مخاطر الإصابة.
 - زمن أداء التدريب الواحد من (١ - ٢ ق).
 - عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (٢ - ٣) مرات، وعدد المجموعات من (٣) مجموعات.
 - زمن الراحة بين المجموعات (١٢٠ ث - ١٨٠ ث)
 - بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٩/٩) لغاية (٢٠٢٣/١١/٩)
 - مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية .
 - أيام التدريب الأسبوعية الاحد والثلاثاء والخميس .
 - زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
 - زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (٣٥-٥٥) دقيقة .
 - وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :
- التمرينات المركبة التي اعدّها الباحث تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من الباحث، حيث قسمت الى ثلاث اقسام (السرعة الانتقالية - رشاقة - القوة المميزة بالسرعة)، وتم مراعات تمارين الرشاقة ووضعها في البداية ،لأنه تعتمد بشكل كبير على كفاءة الجهاز العصبي المركزي فهي قدرة نوعية خاصة بالجهاز العصبي المركزي.
- (صابر، والبديري، ٢٠١٧، ٩١)
- تم بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي من حيث (الإحماء والتهنئة - الحمل والراحة - التدرج في حمل التدريب - الاستمرارية في التدريب - الفروق الفردية - الدافعية والاستيعاب - القياس والتقويم) لوضع مكونات الحمل التدريبي .
 - استخدام تمرينات المركبة في فترة الاعداد الخاص كونها تساهم في تحسن الصفات البدنية و الضربة الأمامية والخلفية للاعبين التنس .
 - تنوعت وسائل التدريب المستعملة في برنامج تدريبات المركبة ،اذ شملت كرات التنس والاثقال والموانع والحبال المطاطية وشواخص وسلم وموانع ومصطبة.
 - لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها .

- بلغ المجموع الكلي لزمن الوحدات التدريبية للتمرينات المركبة خلال (٢٤) وحدة (٢٥٢٠ د) .
- ١- تم اعتماد الشدة التدريبية على أساس أقصى معدل للنض عند اللاعب على وفق المعادلة الآتية .

(Paul,2007,65)

٢- ٢٢٠ - العمر الزمني = المعدل القصوي لضربات القلب

$$\frac{\text{معدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدة المستهدفة}}{100}$$

٣- تم اللاعب في زيادة المكونات التدريبية الأخرى على وفق:-

- زيادة المسافة المقطوعة .
- سرعة التمارين .
- زيادة عدد التكرار .

٣-٩-٣ أسس وضع وتصميم البرنامج :

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه التي وضعت من أجله.
- ٢- أن يساير محتوى التدريبات قدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية.
- ٣- مراعاة أن تتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- ٤- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- ٥- مراعاة تشابه شكل أداء تدريبات المركبة مع طبيعة الأداء الخاص برياضة التنس.

٣-١٠ الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق مفردات المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات المركبة ولمدة (٨) أسابيع قامه الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي السبت والأحد الموافق (١١-١٢ / ٢٠٢٣م) وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .

٣-١١ الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحاسب الآلي في معالجة البيانات احصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي spss وقد استخدم المعالجة التالية بما تتناسب مع طبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج وتحليلها

جدول (٨) يبين دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات القلبي والبعدى ونسبة التحسن لمتغيرات الصفات البدنية قيد البحث

ن=٢٢

الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		م ف	ت	معدل التغير
		م	ع ±	م	ع ±			
السرعة الانتقالية	الثانية	8.11	0.125	6.30	0.117	1.81	* 51.82	% 22.32
الرشاقة	الثانية	13.69	0.486	10.59	0.572	3.10	* 18.42	% 22.64
القوة المميزة بالسرعة	سم	20.50	0.672	25.54	0.595	5.04	* 25.33	% 24.58

من خلال الجدول (٨) يمكن ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للاختبارات الثلاث (السرعة الانتقالية ، والرشاقة ، والقوة المميزة بالسرعة) تشير نتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١) بين الاختبارات القلبي والبعدى لمتغيرات الصفات البدنية لمصلحة الاختبار البعدي .

جدول (٩) يبين دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات القلبي والبعدى و نسبة التحسن لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية والخلفية قيد البحث

ن=٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القلبي		الاختبار البعدي		م ف	ت	معدل التغير
		م	ع ±	م	ع ±			
دقة الضربة الامامية	درجة	11.12	0.177	13.31	0.476	2.19	* 21.28	% 19.69
سرعة الضربة الامامية	درجة	12.27	0.455	16.45	0.509	4.18	* 18.42	% 34.06
قوة الضربة الأمامية	درجة	46.81	0.588	58.54	0.509	11.72	* 78.30	% 25.03
دقة الضربة الخلفية	درجة	11.13	0.351	12.77	0.294	1.63	* 10.56	% 14.69

سرعة الضربة الخلفية	درجة	11.08	0.059	14.36	0.492	3.27	31.10 *	29.51 %
قوة الضربة الخلفية	درجة	42.27	0.455	51.63	0.726	9.36	46.06 *	22.14 %

من خلال الجدول (٩) يمكن ملاحظة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات (دقة الضربة الامامية ، وسرعة الضربة الامامية ، وقوة الضربة الأمامية ، ودقة الضربة الخلفية ، وسرعة الضربة الخلفية ، وقوة الضربة الخلفية) تشير نتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات المهارات الضربة الامامية والخلفية لمصلحة الاختبار البعدي .

٤-٢ مناقشة النتائج :

٤-٢-١ النتائج المتعلقة بالفرض الأول وبنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمصلحة الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

يتضح من النتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين متوسطين الاختبارين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) لناشئي التنس لمصلحة الاختبارات البعدية . ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبالية الى تأثير البرنامج التدريبي في تحسن بعض الصفات البدنية لناشئي التنس وما اشتمل عليه من تدريبات التحسن متغيرات (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه (حسين ،١٩٩٧) أن البرنامج التدريبية المخططة والموضوعية على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز . (حسن ،١٩٩٧، ١٩٩٩)

كما يضيف (Malcolm,1997) ان البرنامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدات التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوى من الانجاز . (Malcolm,1997,9)

كما يتضح من نتائج جدول (٨) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت معدل تحسن في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث بنسبة متفاوتة فنجد أن متغير القوة المميزة بالسرعة أكثر الصفات استفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنه (24.58 %) يليها متغير الرشاقة الذي بلغ (22.64 %) ، ثم متغير السرعة الانتقالية فقد بلغ (19.60 %) .

ويرى الباحث أن معدل التغير مرجعة الى تأثير التمرينات البنائية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية لناشئي التنس وما اشتمل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتحسين متغيرات (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) . وقد اتفقت هذه النتائج مع

تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس

أشار اليه (مصطفي، ٢٠٠٥) ان التمرينات البنائية الخاصة تهدف الى تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس . (مصطفي، ٢٠٠٥، ٣١)

٤-٢-٢ النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الامامية (الدقة ، والسرعة ، والقوة) لمصلحة الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية الى تأثير الجزء المهاري وتمرينات المنافسة في البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهارة الضربة الامامية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة . حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي (توفيق ، ١٩٨٠، ١٩٨٢) و(علاوي وجلال، ١٩٨٢)، (مصطفي، ٢٠٠٥) الى وجود ارتباط قوي بين تحسين الصفات البدنية وتحسن مستوى الأداء المهاري، فالافتقار لهذه الصفات يجعل اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

(توفيق ، ١٩٨٠، ٢٠٠٥)،(علاوي وجلال ، ١٩٨٢، ٣٨٧)،(مصطفي، ٢٠٠٥، ١٨٩)

وان عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الامامية بنسب متفاوتة ،حيث وجد أن سرعة الضربة الامامية أكثر المتغيرات استفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها (٣٤.٠٦ %) ،تليها قوة الضربة الامامية فقد بلغت (٢٥.٠٣ %) ثم دقة الضربة الامامية حيث بلغت (١٩.٦٩ %) .

ويرى الباحث أن معدل التغير مرجعة الى طبيعة البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية، والذي راى الباحث في تصميمه أن يتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية لناشئي التنس تحت (١٦ سنة) . حيث يتفق كلاً من (عبدالفتاح ، ١٩٩٧) و(راتب ، ١٩٩٩) على أن المرحلة العمرية تحت ١٦ سنة تعد أفضل المرحلة العمرية لتنمية الصفات مهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الارتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب .

(عبدالفتاح ، ١٩٩٧، ٢٥٦) ،(راتب ، ١٩٩٩، ٨٣)

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لعينة البحث عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين الاختبارين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية (الدقة - السرعة - القوة) لمصلحة الاختبار البعدي . ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية الى تأثير الجزء المهاري في البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهارة الضربة الخلفية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة . وان عينة البحث التي

طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الخلفية بنسبة متفاوتة ،حيث وجد أن أكثر المتغيرات استفادة من البرنامج التدريبي سرعة الضربة الخلفية حيث بلغت نسبة تحسنها (٢٩.٥١ %) ،وتليها قوة الضربة الخلفية فقد بلغت (٢٢.١٤ %) ،ثم دقة الضربة الخلفية فقد بلغت (١٤.٦٩ %) . ويرى الباحث أن معدل التغير مرجعة الى طبيعة البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية ، والذي راعى الباحث في تصميمه أن يتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

٤-٢-٣ النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وبنص على تختلف معدلات التغير (نسب التحسن) لمتغيرات الصفات البدنية و متغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية لناشئي التنس، وما اشتمل عليه من تدريبات لتحسين متغيرات (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة) . كما تضح من نتائج (8) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت معدل تحسن في متغيرات الصفات البدنية قيد البحث بنسبة متفاوتة ،فنجد أن متغيرات القوة المميزة بالسرعة أكثر الصفة استفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنه (٢٤.٥٨ %) يليها متغير الرشاقة الذي بلغ (22.64 %) ،ثم متغير السرعة الانتقالية بلغ (22.32 %) . ويرى الباحث أن معدل التغير مرجعة الى تأثير التمرينات البنائية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئي التنس وما اشتمل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتحسين متغيرات (السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة) . وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار اليه كل من (مصطفى، ٢٠٠٥)، (الجبالي، ٢٠٠٠) أن التمرينات البنائية الخاصة تهدف الى تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس. (مصطفى، ٢٠٠٥، ٣١) ، (الجبالي، ٢٠٠٠، ٣٢)

ويضيف (الببيك، ١٩٩٢) انه يجب ان يوجه البرنامج التدريبي للتركيز على تطوير الصفات و القدرات البدنية والحركية والارتقاء بها في هذه المرحلة العمرية تحت ١٦ سنة ،والتي يمكن من خلالها احداث اكبر تطور ويوضح أن مشتملات تدريب الصفات والقدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في هذه المرحلة هي : السرعة، والرشاقة ، والمرونة، والتحمل العام .

(الببيك، ١٩٩٢، ٢٨)

ويتضح من نتائج جدول (٩) ان عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الامامية بنسبة متفاوتة ،حيث وجد أن سرعة الضربة الامامية أكثر المتغيرات استفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها (34.06 %) ،تليها قوة الضربة الأمامية فقد بلغت (٢٥.٠٣ %) ،ثم دقة الضربة الأمامية حيث بلغت (١٩.٦٩ %) ، كما يتضح من النتائج جدول (٩) الى أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الخلفية بنسبة متفاوتة، حيث وجد أن أكثر المتغيرات استفادة من البرنامج

تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس

التدريبي سرعة الضربة الخلفية حيث بلغت نسبة تحسنها (٢٩.٥١%) ، تليها قوة الضربة الخلفية فقد بلغت (٢٢.١٤%) ، ثم دقة الضربة الخلفية فقد بلغت (١٤.٦٩%) .

ويرى الباحث أن معدلات التغير (نسبة التحسن) في الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية مرجعها الى تأثير الجزء المهاري وتمرنات المنافسة خلال البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات الضربات الامامية و الخلفية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة . حيث يتفق كلاً من (راتب، ١٩٩١) و(حماد ١٩٩٦) و (عبدالفتاح، ١٩٩٧)، (الكاظمي، ٢٠٠٠) ان المرحلة العمرية تحت (١٦ سنة) تعد أفضل المرحلة العمرية لتنمية الصفات مهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الارتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب

(راتب، ١٩٩١، ٨٣)، (حماد، ١٩٩٦، ٢٣)، (عبدالفتاح، ١٩٩٦، ٢٥٦)، (الكاظمي، ٢٠٠٠، ٤٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

١- ان البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً ايجابياً على الصفات البدنية لناشئي التنس ،في متغيرات (السرعة الانتقالية، الرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة) لمصلحة الاختبارات البعدية .

٢- أن البرنامج التدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية اظهر تأثيراً ايجابياً على أداء المهارات الضربة الأمامية والخلفية لناشئي التنس لمصلحة الاختبارات البعدية .

٣- كما وجد أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين متغيرات الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) وأظهر تأثيراً ايجابياً وتحسناً معنوية ملموساً في الاختبارات الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين في متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهاراتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية لمصلحة الاختبارات البعدية .

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي بما يأتي:

- تطبيق تدريبات المركبة في لعبة التنس .
- على الاتحاد العراقي للتنس عمل مكتبة خاصة بالاتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرنامج التدريبية العربية والاجنبية في جوانب الإعداد كافة (البدنية - المهارية - الخططية) للإعمار كافة من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين و المدربين في تطوير اللعبة بشكل عام .

المصادر

١. أحمد ،ممدوح محمد (٢٠٠٧م) :تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا.
٢. البساطي ،أمرالله أحمد (١٩٩٨ م):قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ،دار المعارف ،الاسكندرية .
٣. توفيق ،عفاف أحمد (١٩٨٠ م):القدرة الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ،رسالة دكتوراه غير منشور ،جامعة حلوان .
٤. الجبالى،عويس على (٢٠٠٠م):التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ،دار GMS للنشر ،القاهرة .
٥. حسانين ،محمد صبحي (٢٠٠٠م):القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،دار الفكر العربي ،ط٤ ،الجزء الثاني ،القاهرة .
٦. حسن ،محمد زكي(١٩٩٧ م):المدرّب الرياضي ،أسس العمل في مهنة التدريب ،منشأة المعارف ،الأسكندرية .
٧. حماد ،مفتي ابراهيم (١٩٩٥ م) :التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. راتب ،أسامة كامل (١٩٩١م):النمو الحركي ،دارالفكر العربي ،القاهرة .
٩. راتب ،أسامة كامل (١٩٩٩م):النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة المدرسية ،دارالفكر العربي ،القاهرة .
١٠. شحاته ،محمد ابراهيم (٢٠١٤م):التدريب الدائري للياقة البدنية لجميع ،ماهي للنشر والتوزيع ،الاسكندرية .
١١. الشناوي ،محمد عيسى(١٩٩٦ م) ؛وضع بطارية اختبارات بدنية خاصة لناشئي التنس تحت ١٤ سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .
١٢. صابر ،عمرو ،والبدري ،نجلا (٢٠١٧) : تدريبات الساكوي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
١٣. عبدالفتاح ،أبو العلا أحمد (١٩٩٧م)؛ التدريب الرياضي ،الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربي.
١٤. علاوي ،محمد حسن (١٩٨٢م):موسوعة الألعاب الرياضية ،التنس ،ط ٣، دارالمعارف ، الاسكندرية.
١٥. علاوي ،محمد حسن ،وجلال سعد (١٩٨٢ م)؛على النفس التربوي الرياضي ،دار المعارف ،القاهرة.
١٦. فرج،إلين وديع(٢٠٠٠م):التنس -تعليم -تدريب -تقييم -تحكيم - منشأة المعارف ، الاسكندرية.
١٧. الكاظمي ،ظافر هاشم (٢٠٠٠م) ؛ الاعداد الفني والخططي للتنس ،ط ٢ ، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة .
١٨. محجوب،وجيه (٢٠٠٢ م) ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي ،ط ١ عمان ، دار وائل للنشر .

١٩. مصطفى، عصام عبدالخالق (٢٠٠٥ م)؛ التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، ١٢، الاسكندرية .

20. **Paul Retort (2007):** Complete conditioning for tennis, human kinetics, united states tennis association.
21. **Malcolm cook (1997):** New Ways in Tennis: Drills, Complex- and Cardio-Training.
22. **German Tennis association (2001):** Tennis course ,techniques and tactics ,volume .



حكومة اقليم كردستان - العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة سوران - فاكليتي التربية

سكول التربية الرياضية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (1)

إستمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية واختيار أفضل الاختبارات المناسبة للناشئين
التنس

اعداد الباحث

م.د. دلاور كريم عمر

٢٠٢٣

السيد الاستاذ الدكتور |

تحية طيبة...

يقدم الباحث (م.د.لاور كريم عمر) بإجراء دراسة بعنوان :

" تأثير التدريبات المركبة على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الأمامية

والخلفية لناشئي التنس"

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء الخبراء والمتخصصين وبما يعود بالنفع علي الدراسة
المرتبطة بلاعبين التنس للاستفادة بما لديهم من علم وخبرة وتجربة ، لذا يقدم الباحث لسيادتكم هذه
الاستمارة والأمل في ابداء رأيكم في الموضوع :

الاستاذ الفاضل /

المؤهل العلمي وتاريخه /

عنوان العمل /

عدد سنوات الخبرة في مجال رياضة التنس (تدريس - تدريب) /

رقم موبايل /

مع فائق احترامي

الباحث

أولاً : الصفات البدنية

م	العناصر الصفات البدنية		رأي الخبير	
			مناسبة	غير مناسبة
١	السرعة	السرعة الانتقالية		
		السرعة الحركية		
		سرعة رد فعل		
٢	التحمل	التحمل الدوري التنفسي		
		تحمل السرعة		
		تحمل القوة		
		تحمل الأداء		
٣	القوة	القوة المميزة بالسرعة		
		القوة القصوى		
		تحمل القوة		
٤	الرشاقة			
٥	المرونة			
٦	التوازن			
٧	التوافق			

ملاحظات :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثانيا :الاختبارات الصفات البدنية

الصفات	الاختبار	وصف الاختبار	وضع علامة () أمام أفضل اختبار
السرعة الانتقالية	العدو مسافة ٢٢ متر في خط مستقيم	يقف للمختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي و عند اعطاء للنائي اشارة البدء ويعدو الناشي باقصى سرعة لقطع المسافة حتى يتخطى خط النهاية .	
	العدو ٤ ثواني من البدء العالي	عندما يسمع اللاعب الاشارة بالجري ينطلق باقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصافرة ومعلنة انتهاء الوقت المحدد (٤ثواني) حيث يتم حساب المسافة التي قطعها اللاعب لاقرب 1/٢ متر .	
الرشاقة	الجرى الزجزاجي على شكل الرقم (٨)	يقف المختبر خلف البداية في وضع البدء العالي و عند اعطاء اشارة البدء يبدا الناشي بالجري بين الحواجز و دور المختبر حول الحاجز الاخير ويستمر في الجري مرة أخرى بنفس الطريقة عائدا الى الحاجز الاول ثم ينطلق باقصى سرعة الى خط النهاية .	
	اختبار قمع الرشاقة	يوضع قمع في المنتصف (المركز) وحوله ٤ اقماع المسافة بين كل منهم والمركز ٣ امتار يجري اللاعب للمس كل قمع والعودة للمركز مرة اخرى .	
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	يضع المختبر اصابع بده المميزة في المانيزيا ويقف بحيث تكون ذراعة المميزة بجانب السبورة و يقوم الناشئي بعمل مرجحة بالذراعين مع ثني الركبتين ثم الوثب عمودياً الى أعلى مسافة يستطيع ان يصل اليها لعمل علامة اخرى على السبورة بنفس اليد المميزة .	
	اختبار الثلاث قفزات	يبدا الرياضي بالوقوف عند خط البداية وأداء ثلاث قفزات متتالية واسعة بكلتا القدمين باستخدام نمط القفز العمودي لتحقيق أقصى مسافة ويسمح باستخدام الذراعين للتوازن	

ملاحظات :

.....

.....

.....

.....

ملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	ايهاب عبدالفتاح علي	استاذ التنس الارضي - رئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد - مصر
٢	جوزيف ناجي اديب	استاذ العاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات
٣	تغريب محمد العراقي	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الرقازيق - مصر
٤	سهير طلعت عبدالله	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية - مصر
٥	شريف فتحي احمد صالح	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر

الملحق (٣)

أسماء فريق العمل المساعد

م	الاسم	الشهادة	الجامعة	الكلية
١	رسول احمد صباح	بكالوريوس	جامعة صلاح الدين	كلية التربية الرياضية
٢	محسن اسماعيل عبدال	بكالوريوس	جامعة دهوك	كلية التربية

ملحق (٤)

نموذج لوحدة تدريبية

زمن الوحدة الكلي : ٩٠.٣٦ دقيقة

تاريخ الوحدة : الاحد ٢٠٢٣/٩/١٠

رقم الوحدة (١)

الراحة بين		المجموعات	الشدة	زمن التمرين	لتمارين	الزمن	محتوى نشاط الوحدة	أقسام الوحدة
المجموعات	التمرينات							
--	--	--	٣٠-٥٠%	--	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالجري، الوثب، الحجل، إطالة العضلات، مرونة المفاصل (	(١٥) دقائق	الإحماء	القسم التحضيري (١٥) دقيقة
--	--	--		--				
--	--	--		--				
					- الضربة الأمامية والخلفية بمحاذاة الخط - الضربة الأمامية والخلفية باستخدام ثلاث كرات	(١٥) دقيقة	الإعداد المهاري	القسم الرئيسي (٧٠.٣٦) دقيقة
١٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٣	٨٠%	(٢٧.٣ ث)، (٣٣.٢ ث)، (٣١.٤ ث)، (٢٨ ث)، (٢٤ ث)، (٢٩.٣ ث)	ت (١، ٣، ٤، ١٢، ٩، ٦)	(٥٥.٣٦) دقيقة	الصفات البدنية	
١٢٠ ثانية	٦٠ ثانية	٣	٨٠%	(٢٤ ث)، (٣٣.٣)، (٣١.٣)، (٣١.٣ ث)، (٢٧.٩ ث)، (٢٦.٣ ث)	ت (١٩، ٢٣، ٢٥، ٣٢، ٣١، ٢٦)			
--	--	--	٣٠-٥٠%	--	تمرينات التنفس والاسترخاء كالم (مرجحات، دورانات، اهتزازات) التركيز على العودة الحالة الطبيعية	(٥) دقائق	تمرينات تهدئة	القسم الختامي (٥) دقائق