



تأثير استخدام التمرينات النوعية على معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن أداء الضربة الأمامية للاعبين التنس الأرضي

مدرس مساعد/ محمود محمد علي وهيدى

مدرس مساعد – كلية التربية الرياضية- جامعة العريش

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية لتنمية أداء الضربة الامامية ومعدلات القدرة العضلية، واستخدام الباحث تحقيقاً لأهداف الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة (عينة البحث الأساسية)، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث، قام الباحث باختيار عينة الدراسة من تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (5) طلاب من فريق كلية التربية الرياضية – جامعة العريش – بمحافظة شمال سيناء بالطريقة العمدية نظراً لتوافر عينة الدراسة بالجامعة. في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات: ان برنامج التمرينات النوعية قد أثر بصورة ايجابية على معدلات القدرة العضلية للذراعين. برنامج التمرينات النوعية قد أثر بصورة ايجابية على مستوى أداء الضربة الامامية استخدام برامج التمرينات النوعية كوسيلة فعالة في تطوير مستوى أداء المهارات في التنس الأرضي. ضرورة التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة للوصول الى العضلات المشابه للأداء. تقنين الأوزان المستخدمة في أداء تمرينات النوعية حتى لا تكون عائق لأداء المهارات. إجراء دراسات مماثلة على المهارات الأخرى في التنس. إجراء دراسات على عناصر بدنية أخرى.

الرياضي رفيع المستوى والسلوك والخلق المتميز. (2:4)

وتنصف المهارات الأساسية في التنس بأن الأداء الرئيسي لها يتم باستخدام اليد وبالتحديد باليد الماسكة للمضرب، ومع ذلك فإن الأداء الصحيح لأغلب الضربات في التنس يستلزم تشغيل الذراع بأكمله والكتف والجذع، فضلاً عن تحركات القدمين. (2:16)

تتطلب رياضة التنس أن يتميز ممارسيها وخاصة المستويات العليا بالقوة العضلية بصفة عامة والقدرة العضلية بصفة خاصة حيث يتضمن من خلال

مقدمة البحث

تعتبر رياضة التنس من الأنشطة الرياضية سريعة الانتشار في كثير من دول العالم حيث شهدت تصاعداً مستمراً في زيادة ممارستها نظراً لطبيعتها وما تمثله من متعة كبيرة للممارسين والمشاهدين من مختلف الأعمار والجنسين ولقد ساعد التقدم التكنولوجي المذهل في مجال الاتصالات ومن خلال الأقمار الصناعية للملايين من المشاهدين في متابعة البطولات العالمية وكذلك نجوم هذه الرياضة مما ساهم في إن أصبح هؤلاء اللاعبين نماذج يحتذى بها في الأداء

اللاعب من أجل إستعمالها في رفع المستوى وزيادة كفاءة الإنتاج. (10: 28) ونظراً للأهمية الكبرى التي تمثلها القدرة العضلية في تحقيق النتائج في كثير من الرياضات الجماعية والرياضات الفردية وخاصة التنس الأرضي أصبح من الأهمية بمكان إجراء العديد من الأبحاث لتنمية هذه الصفة البدنية وبمختلف الاساليب التدريبية.

والقدرة العضلية لها أهميتها في التعلم الحركي حيث لا بد من توافرها لدى اللاعبين حيث يتم التعليم الحركي بشكل جيد , وتوجد علاقة طردية قوية بين تنمية القدرة العضلية والأداء الحركي كما ان سرعة التعليم تتأثر بمقدار القدرة العضلية ويعزز طارق عبد الرؤوف (1998 م) هذا الاتجاه حيث يقول أن اللاعب عند أدائه لحركاتها المختلفة في نوع النشاط الرياضي الممارس فإنه يحتاج إلى درجة عالية من القوة المقترنة بالسرعة. (7:30)

ونتيجة لذلك يرى الباحث مما سبق أن التدريبات النوعية تعتبر من أكثر طرق التدريب الذي تتداخل بعمق مع طبيعة الأداء المهاري وتلبيه كل متطلباته سواء تشريحية أو ميكانيكية أو كذلك نفسية .

أهداف البحث:

التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على القدرة العضلية للذراعين تطوير مهارة الضربة الأمامية لأفراد عينة البحث.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي- والبعدي) على مستوى القدرة العضلية للذراعين لصالح القياس البعدي.

تحليل الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب في المكان المناسب لإستقبال أو رد الكرات أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن أغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو ما يعرف بالقدرة وخاصة بذل قدرة بأستخدام أداة وهي المضرب والكرة. (2: 234،235)

ويشير "طلحة حسام الدين" (1993) إلى أن مصطلح التدريب النوعي ظهر حديثاً في مجال التدريب الرياضي ليغطي ذلك الجانب الذي له صفة الخصوصية (specificity) في الأداء المهاري، وتمارين هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً وفق الاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري التي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (8: 211،210)

ويشير جمال علاء (1980) وويدون Whiddon (1983) محمد جابر بريقع (1990) إلى أنه لا بد من تشابه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة في التمرين وخلال أداء المهارة ذاتها. (5: 23)، (22: 23) (12: 98)

ويؤكد عصام عبد الخالق (2003) على أنه يتم تنمية الحالة التدريبية للاعب ورفع القدرة البدنية له بإستخدام القوى الحركية وبتمرير احتياطي القوى عند

البحث **الدراسة الثامنة**: دراسة "داليا نبيل محمد" (2008 م) (6) وهدف البحث للتعرف على الخصائص البيوميكانيكية لكلا من مهارة رمى الرمح في العاب القوى وضربة الإرسال في التنس ووضع تدريبات نوعية لتحسين و لتطوير أدائهما **الدراسة التاسعة**: دراسة "محمود محمد محمود" (2009 م) (14) وهدفت الدراسة إلى تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء الفني لمهارة الإرسال في التنس الارضى **الدراسة العاشرة** : ناصر غريب احمد محمد (2011م) (16) وهدف البحث تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للاعب التنس باقتراح 3 أساليب تدريبية لتطبيق الجزء الخاص لتنمية القدرة العضلية من البرنامج التدريبي **الدراسة الحادية عشر**: جيران (1992 م) (19) "وهدف الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي على الناشئين في رياضة الهوكي **الدراسة الثانية عشر**: اكسايبو وآخرون (1998 م) (23) وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريبات النوعية علي مستوى أداء الفريق القومي للجمباز في الصين

اجرائات البحث

أولاً: منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانياً: عينة البحث:

اشتملت على 11 طالب من طلاب كلية التربية الرياضية 5 طلاب عينة أساسية من طلاب من فريق كلية التربية الرياضية

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - والبعدي) على مستوى تحسن أداء الضربة الأمامية لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة

وتم الاسترشاد بدراسة " طلحة حسين حسام الدين، وآخرون " (1993 م) (9) وهدف البحث للتعرف على تأثير مجموعة من التمرينات النوعية على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية. **الدراسة الثانية**: أحمد محمد عبد الطيف " (1994م) (1) وهدف البحث إلى وضع أسس عامة للأعداد البدني الخاص للأداء المهاري عن طريق التدريب النوعي، **الدراسة الثالثة** : دراسة " محمد أحمد الشامي " (1996 م) (11) وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسن أداء بعض المهارات الصعبة بالجمال الحركية لطلاب الفرقة الثانية بمادة الجمباز **الدراسة الرابعة** : **الدراسة الخامسة**: دراسة " أحمد محمود الدالي " (2001 م) (1) وهدف البحث للتعرف على الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية، وضع تدريبات نوعية لتنمية عنصر الإطالة **الدراسة السادسة**: محمد محمد عبد العال وآخرون (2001 م) (13) وهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقتن على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل **الدراسة السابعة**: مروة أحمد فضل (2005م) (15) وهدف البحث الى التعرف على أهم العضلات العاملة للمهارة قيد البحث، التحليل الكمي للتعرف على الخصائص الكينماتيكية للمهارة قيد

جامعة قناة السويس في التنس، و6 طلاب
عينة أستطلاحية.

رابعاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبارات القدرة العضلية للذراعين:

رمى كرة طبية 3كجم لأقصى مسافة. ب
- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 15ث.

أسباب اختيار العينة:

الاختبارات المهارية:

أختبار dyer المعدل للضربة
الأمامية. - أختبار دقة الضربة الأمامية. -
الجري الي الشبكة. الجري الي خط
الإرسال.

خامساً: البرنامج التدريبي:

1- الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي الي تحسين
مستوى أداء الضربة الامامية والقدرة
العضلية للذراعين.

3- تطبيق البرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج
التدريبي 12 أسبوعا تدريبييا وفق رأى
الخبراء. (مرفق 1).

زمن الوحدة التدريبية 90الى 120دقيقة
للوحة التدريبية وفق رأى الخبراء (مرفق 1).

ج- أعتمد الباحث على معدلات النبض لتقنين
درجات الحمل عن طريق المعادلة التالية:

شدة الحمل بواسطة النبض المستهدف
= احتياطي أقصى معدل للنبض x النسبة
المئوية لمعدل النبض المستهدف.

قيام الباحث بالتدريس فى كلية التربية
الرياضية مما أعطى الباحث الفرصة فى
تطبيق البحث. موافقة المسؤولين بكلية
التربية الرياضية بتطبيق البحث على
الطلاب. - استعداد الطلاب للأنظام فى
التدريب

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية
الطبقية من طلاب من فريق كلية التربية
الرياضية جامعة قناة السويس في التنس.

يتضح من الجدول رقم (2) أن معمل
الالتواء قد تراوح ما بين (-0.052) ألي
(0.411) أي أنها انحصرت ما بين (+3)
و (-3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

مقياس الطول (الريستاميتير)- ميزان
طبي لقياس الوزن شريط القياس مضارب
تنس أرضى وكرات أساتيك مطاط أقماع
أكياس رمل جاكت أثقال كرات طبية

جدول 1. توصيف عينة البحث

الإجمالي	الدراسة الاستطلاحية	الدراسة الأساسية		الأندية
		القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة		
11	6	5		طلبة كلية تربية رياضية

حجم العينة: بلغ حجم العينة(11) لاعب وتم تصنيفهم وتوصيفهم ويوضح جدول رقم(1) ذلك.

جدول 2. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول
الوزن السن
ن = 5

م	المتغيرات	وحدة القياس	المعاملات الاحصائية		
			المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط الالتواء
1	الطول	متر	175.20	1.78	0.052-
2	الوزن	كجم	71.40	3.36	0.411
3	السن	سنوات	20.16	0.743	0.943-

سادساً: الدراسة الاستطلاعية:

البحث الأساسية في المتغيرات قيد
البحث، ويوضح جدول رقم (3) و(4)
صدق الاختبارات البدنية والمهارية.

يتضح من الجدول (3) أن قيمة (ت)
الجدولية بين المستوى المنخفض
والمستوى المرتفع كانت (3.50 و 3.726)
وهي أكبر من ت الجدولية عند مستوى
معنوية (0,05) مما يدل على صدق
الاختبارات لأفراد العينة.

يتضح من الجدول (4) أن قيمة (ت)
الجدولية بين المستوى المنخفض
والمستوى المرتفع كانت (7:2.68) وهي
أكبر من ت الجدولية عند مستوى معنوية
(0,05) مما يدل على صدق الاختبارات
لأفراد العينة.

2- الثبات

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار
ثم إعادة تطبيقه بعد (7) أيام من التطبيق
الأول وبلغ عدد العينة (6) طلاب، وقام
الباحث بإيجاد الثبات لأفراد العينة
الاستطلاعية ويوضح جدول (5) و (6)
ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

تمت الدراسة الاستطلاعية في فترة
2018/6/1م حتى 2018 /6/7 وتمت هذه
الدراسة بمعاونة المساعدين من
المتخصصين في المجال الرياضي من
معاوني أعضاء هيئة التدريس وخريجي
كلية التربية الرياضية.
وكان الهدف من إجراء الدراسة
الاستطلاعية ما يلي:

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات
(البدنية والمهارية).

التحقق من مدى صلاحية الأدوات
والأجهزة المستخدمة في البحث.

التعرف على الصعوبات التي قد تواجه
الباحث عند التنفيذ وكيفية التغلب عليها.
4- التأكد من الإعداد السليم لمكان ووقت
التدريبات.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق:

- قام الباحث بإجراء الصدق على عينة
ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة

جدول 3. معامل الصدق للاختبارات البدنية ن = 6.

م	الاختبارات	وحدة القياس	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية
			ن = 3		ن = 3				
			س	ع	س	ع			
1	ثنى الذراعين 15 ث	تكرار	12.66	0.57	15	1	2.33	3.50	دال
2	رمى كرة طيبة 3 كجم	متر	6.87	0.41	7.61	0.48	0.74	3.72	دال

ت الجدولية = 2.57 عند مستوى دلالة (0,05)

جدول 4. معامل الصدق للاختبارات المهارية ن = 6.

م	الاختبارات	وحدة القياس	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالات الإحصائية
			ن = 3		ن = 3				
			س	ع	س	ع			
1	سرعة الضربة الأمامية	تكرار	12	1	14.33	0.57	2.33	7	دال
2	دقة الضربة الأمامية	تكرار	13.66	0.57	15.33	0.57	1.67	5	دال
3	الجرى الي الشبكة	ث	6.21	0.25	5.57	0.32	0.63	2.68	دال
4	الجرى الي خط الأرسال	ث	4.05	0.07	3.86	0.09	0.19	2.69	دال

ت الجدولية = 2.57 عند مستوى دلالة (0,05)

جدول 5. معامل الثبات في الاختبارات البدنية ن = 6

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع		
1	ثنى الذراعين 15 ث	تكرار	13.83	1.47	14.50	1.37	0.93	دال
2	رمى الكرة الطيبة 3 كجم	متر	7.24	0.57	7.23	0.54	0.99	دال

ر الجدولية = 0.811 عند مستوى دلالة (0,05)

تنفيذ البرنامج:

أستغرق تنفيذ البرنامج اثنا عشر أسبوعاً في الفترة من 15/6/2018 حتى 11/9/2018 وتم إضافة 3 أيام للبرنامج لينتهي في 14/9/2018،

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث القدرة العضلية للذراعين وقياس مستوى أداء الضربة الأمامية وذلك يوم الثلاثاء 16/9/2018

ثامناً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Packing SPSS For Social Science).

أولاً: عرض النتائج

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى متغيرات البدنية فى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة (z) فى اختبار تنى الذراعين 15 ث بلغت (2.06) رمى الكرة الطبية 3كجم (2.02) لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (0.05).

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الاختبارات البدنية قيد البحث

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات المهارية فى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة (z) فى اختبار سرعة الضربة الأمامية بلغت (2.06) فى اختبار دقة الضربة الأمامية (2.03) فى اختبار الجرى الى الشبكة (2.02) اختبار الجرى

يتضح من الجدول (5) أن معاملات ثبات الاختبارات البدنية كانت (0.99)، وأن درجات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

يتضح من الجدول (6) أن معاملات ثبات الاختبارات المهارية كانت (0.99) (0.89): وأن درجات الأرتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية والمهارية).

تأكد الباحث من صلاحية ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

التأكد من صلاحية المكان للتدريب وتوافر الأدوات المناسبة. استيعاب المساعدين لطريقة التنفيذ المطلوبة.

سابعاً: الدراسة الأساسية

بعد تحقيق الدراسة الاستطلاعية أهدافها تمكن الباحث من معرفة المشكلات التى من الممكن أن تواجهه وتعرضه وأمكن التغلب عليها فى حدود الإمكانيات المتاحة وتوصلت إلى الإجراءات النهائية لبدء البرنامج التدريبي.

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث القدرة العضلية للذراعين وقياس مستوى أداء الضربة الامامية وذلك يوم الإثنين 7/6/2018 و 8/6/2018

جدول 6. معامل الثبات للأختبارات المهارية ن = 6

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
			س	ع±	س	ع±		
1	سرعة الضربة الأمامية	تكرار	13.16	1.47	13	1.67	0.97	دال
2	دقة الضربة الأمامية	تكرار	14.50	1.048	14.83	1.16	0.89	دال
3	الجرى الي الشبكة	ث	5.89	0.43	5.89	0.43	0.99	دال
4	الجرى الي خط الارسال	ث	3.95	0.12	3.88	0.17	0.95	دال

ر الجدولية = 0.811 عند مستوى دلالة (0,05)

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي- والبعدى) على مستوى القدرة العضلية للذراعين لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبار ثنى الذراعين 15ث، حيث كانت قيمة (z) (2.06) فى اختبار رمى الكرة الطبية 3كجم، حيث كانت قيمة (z) ((2.02)) وهذه القيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى. بار الاول وهو ثنى الذراعين ونسبة التغير 12% والاختبار الثانى رمى كرة طبية وزن 3كجم وجاءت ونسبة التغير 22%.

وفى ضوء ما سبق قد تحقق الفرض الاول وظهور التحسن فى مستوى الاداء البدني للاعبين وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد محمد عبد العال (2001 م) (13) وناصر غريب أحمد (2011 م) (16) وياسر إسماعيل محمود (2011 م) (17) ويرجع الباحث ذلك التقدم الحادث.

الى خط الأرسال (2.02) لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (0.05)، دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الاختبارات المهارية قيد البحث يتضح من الجدول (9) حيث جاء متوسط نتائج الاختبار الاول وهو ثنى الذراعين من الانبطاح المائل فى القياس القبلي (15.6) وفى القياس البعدى (17.6). الاختبار الثانى وهو رمى كرة طبية وزن 3كجم القياس القبلي(7.20) وفى القياس البعدى(8.80) .

يتضح من الجدول (10) حيث جاء متوسط نتائج الاختبار الاول وهو سرعة أداء الضربة الامامية فى القياس القبلي(13.80) وفى القياس البعدى (20) وكان الفارق بين المتوسطين هو (6.22). ونتائج الاختبار الثانى القياس القبلي (17.20) وفى القياس البعدى (22) نتائج الاختبار الثالث القياس القبلي (5.42) وفى القياس البعدى (5.06) الاختبار الرابع القياس القبلي (3.71) وفى القياس البعدى (3.19)

جدول 7. دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الاختبارات البدنية قيد البحث ن=5

م	الأحصاء	وحدة القياس	عدد الاشارات	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z	احتمالية الخطأ
				+	-	+	-		
1	ثنى الذراعين 15 ث	تكرار	0	5	0	3	0	2.06	0.039
2	رمى كرة طبية 3كجم	متر	0	5	0	3	0	2.02	0.043

قيمة (z) الجدولية = 1.96

جدول 8. دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى الاختبارات المهارية قيد البحث ن=5

م	الأحصاء	وحدة القياس	عدد الاشارات	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z	احتمالية الخطأ
				+	-	+	-		
1	سرعة الضربة الأمامية	تكرار	0	5	0	3	0	2.06	0.039
2	دقة الضربة الأمامية	تكرار	0	5	0	3	0	2.03	0.042
3	الجرى الى الشبكة	ث	5	0	3	0	15	2.02	0.043
4	الجرى الى خط ارسال	ث	5	0	3	0	15	2.02	0.043

قيمة (z) الجدولية = 1.96

جدول 9. معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث. ن=5

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطات	معدل التغير
			س	س		
1	ثنى الذراعين 15 ث	تكرار	15.6	17.6	2.00	12%
2	الكرة الطبية 3 كجم	متر	7.20	8.80	1.6	22%

بيان معدلات لمستوى التغير البدنى.

جدول 10. معدل التغير (نسبة التحسن) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات
المهارية لدى أفراد عينة البحث
ن=5

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي س	القياس البعدي س	الفرق بين المتوسطات	معدل التغير
1	سرعة الضربة الامامية	تكرار	13.80	20.00	6.22	44%
2	دقة الضربة الامامية	تكرار	17.80	22.00	4.08	27%
3	الجرى الى الشبكة	ث	5.42	5.06	0.36-	6%
4	الجرى لخط الارسال	ث	3.71	3.19	0.52-	14%

وجاءت نسبة التغير 27% وفي اختبار الجري لخط الشبكة، حيث كانت قيمة (z) (2.02) وجاءت نسبة التغير 6% وفي اختبار الجري لخط الإرسال، حيث كانت قيمة (z) (2.02) وجاءت نسبة التغير 14% وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي.

وفي ضوء ما سبق قد تحقق الفرض الاول وظهور التحسن في مستوى الاداء البدني للاعبين وهذا يتفق مع دراسة كل من طلحة حسام الدين (1993 م) (9) محمد أحمد الشامي (1996م) (11) مروة أحمد فضل (2005م) (15) ياسر إسماعيل محمود (2011 م) (24) جبرار (1992م) (19) ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهارى إلى التدرج خلال مدة البرنامج 12 أسبوعاً وكذلك التكرارات لتدريبات المهارة وتدرجها حتى الوصول لشكل الأداء الفعلي في المنافسة.

وهذا ما يتفق مع كل من "أمال شفيق، ميرفت علي" (1994م) على أن التمرينات النوعية الخاصة تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا ما تم اختيارها بدقة عالية وتسابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل العضلي فيها مع المهارة المراد الارتقاء بها، ولذا فاختيار التمرينات

في الاختبارات إلى مراعاة الأسس العلمية في وضع البرنامج وكذلك انتظام اللاعبين في التدريبات ومراعاة الجزء المحدد لتنميته داخل البرنامج من الناحية البدنية وهو الذراعين.

وهذا يتفق مع سيد عبد المقصود (1997م) بأن إن التمرينات الخاصة تحت الظروف المختلفة تمثل أهم الوسائل الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني وكذلك تحسن في التكنيك بسبب درجة التطابق الكبيرة بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم أدائه في المنافسة (17: 329).

مناقشة الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - والبعدي) على مستوى تحسن أداء الضربة الأمامية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار سرعة الضربة الأمامية، حيث كانت قيمة (z) (2.06) سرعة الضربة الأمامية وكانت نسبة التغير 44% وفي اختبار دقة الضربة الأمامية، حيث كانت قيمة (z) (2.03)

تقنين الأوزان المستخدمة في أداء تمرينات النوعية حتى لا تكون عائق لأداء المهارات.

أجراء دراسات مماثلة على المهارات الأخرى في الرياضات الأخرى .

أولاً : المراجع العربية:

1. أحمد محمد عبد اللطيف: الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي"، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1994

2. أحمد محمود الدالي: المحددات البيوميكانيكية لبعض مهارات الطرف السفلي الهجومية كدلالة لاختيار التمرينات النوعية في الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، 2001

3. أمال شفيق عزب مرفت علي سليم: تأثير التمرينات التخصصية على أداء سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية "، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول الرياضة في مصر بين الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1994

4. ج.ب. جليفرود : ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية"، المجلد الثاني، الميادين التطبيقية، ترجمة يوسف مراد ، ط6، دار المعارف ، القاهرة، 1993م

5. جمال علاء الدين: دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية "، دار المعارف، القاهرة، 1980م.

6. داليا نبيل محمد: الخصائص البيوميكانيكية لرمي الرمح وضربة الإرسال في التنس كأساس لوضع

النوعية الخاصة تعمل بطريقة مباشرة على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية للنشاط التخصصي الممارس لأقصى مدى ممكن للوصول لأعلى المستويات. (50:4)

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية والنفسية ويكون لدية القدرة على التغلب على مواقف اللعب المختلفة التي يواجهها في المباريات المختلفة. وكذلك الاهتمام بعنصر القدرة العضلية بسبب الاحتياج لها في أداء المهارات المختلفة حيث أن ممارسة التدريبات التي تنمي عناصر اللياقة البدنية إنما هي الأساس الذي يبني عليه مختلف المهارات ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض البحث.

أولاً : الإستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

برنامج التمرينات النوعية قد أثر بصورة ايجابية على معدلات القدرة العضلية للزراعين.

برنامج التمرينات النوعية قد أثر بصورة ايجابية على مستوى أداء الضربة الامامية.

ثانياً : التوصيات:

في ضوء ما تم أستخلاصه من نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

أستخدام برامج التمرينات النوعية كوسيلة فعالة في تطوير مستوى أداء المهارات في التنس الأرضي.

ضرورة التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة للوصول الى العضلات المشابهه للأداء.

12. محمد محمد عبدالعال وآخرون: مقارنة لتأثير استخدام تدريبات مقترحة لتنمية القدرة العضلية على القوة النسبية وارتفاع الوثب العمودي" المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2001م.
13. محمود محمد محمود : أثر التدريبات النوعية على كينماتيكية أداء مهارة الإرسال فى التنس" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 2009م
14. مروة احمد فضل: لتحليل الكيفي والكمي لمهارة الإرسال الساحق بالوثب كأساس للتدريب النوعي في الكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، 2005م
15. ناصر غريب أحمد : أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس" رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 2011م
16. ناصر محمد حلمي: الخصائص الميكانيكية للركلة الأمامية المستقيمة كأساس الأداء في رياضة الكونج فو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، 2004 م
17. ياسر إسماعيل محمود: فاعلية : استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لدى ناشئى الرمي" رسالة ماجستير كلية تربية رياضية جامعة حلوان ، 2011م.
- تدريبات نوعية "رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية. 2008م
7. طارق عبد الرؤوف: دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومتری لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1998م
8. طلحة حسين حسام الدين وآخرون: الميكانيكا الحيوية الأساس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993م،
9. طلحة حسين حسام الدين، مصطفى كامل أحمد، حسن على أنيس، إسماعيل أبو زيد: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجباز للمرحلة الابتدائية"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية التربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث ، ديسمبر 1993
10. محمد أحمد الشامي: تأثير برنامج تدريبي على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة بالجمل الحركية بمادة الجباز"، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1996م
11. محمد جابر بريقع: الأساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) بمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1990

- ثانياً المراجع الاجنبية
- Tennis Successfully,
second edition, Human
Kinetics, U S A, 2004
- 18- Greer.N Blath erwick:
school of konties
physiology serfasser and
leisure studies university
picconittow of America
polis 1992.
- 21- Whiddon, N.S. and
Reynolds, H Technique
basketball burgess Co.,
Minneapolis. 1983.
- 19- tkristy Brouland: boys
gymnastics Brice darbin
publisher ronssas missori
USA.
- 22- xiao_G: Research on the
Specific Strength of
gymnastic on Education
1998.
- 20- United States Tennis
Association Coaching
- ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية
- 23- [http:// mouazaf. ahlaontada. co](http://mouazaf.ahlaontada.co)

