



معلومات البحث

الاستلام: 2018/4/23

القبول: 2018/5/21

تاريخ النشر: 2018/7/30

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الإرسال والضرب الساحق للاعبين التنس

الشباب في محافظة ميسان

م.د. أحمد حسين غانم

العراق. كلية الحلة الجامعة

Ahmedalghanim276@yahoo.com

الملخص:

تؤدي البرامج التدريبية دوراً مهماً وفعالاً في تطوير المجالات كافة ، ومنها المجال الرياضي ، هذا وان لعبة التنس من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً على مستوى العالم لذا فإن المدربين في حاجة ماسة إلى تطوير برامجهم التدريبية من وقت لآخر للتعرف على سير العملية التدريبية في المستوى المحلي ، وتجلت أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير ضربة الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي التنس الشباب ، أما مشكلة البحث فتجسدت في الضعف الحاصل في أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق عند اللاعبين إذ أن سبب ذلك يعود لعدم التركيز في برامج التدريب على تطويرهما مما يجعل اللاعبين يواجهون صعوبة في تنفيذ هذه المهارات أثناء اللعب ، أما هدفاً للبحث فتلخصت في إعداد منهج تدريبي يتلاءم وقدرات وعينة البحث والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير الإرسال والضرب الساحق لعينة البحث ، وكانت فرضيتنا البحث بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات المهارية وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات المهارية المبحوثة ، وعمد الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، أما عينة البحث فتكونت من (10) لاعبين من لاعبي التنس الشباب في محافظة ميسان، وأوضح الباحث خطوات تنفيذ البحث ثم عمد إلى إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية المتمثلة بالبرنامج التدريبي ومن ثم الاختبارات البعدية ، وأوضح الباحث الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث ، وبعد المعالجات الإحصائية وعرض النتائج الخاصة بالبحث تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات وهي (ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات (الإرسال والضرب الساحق) للمجموعة التجريبية ، ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات (الإرسال والضرب الساحق) للمجموعتين التجريبية والضابطة).

أما أهم التوصيات فتلخصت في (اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير القدرات المهارية الأخرى للاعبين التنس الأرضي ، واعتماد طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض ومرتفع الشدة لتنفيذ التدريب على القدرات المهارية ويمكن العمل بها ضمن القدرات البدنية والحركية ، وبالإمكان تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على عينات أخرى ومن كلا الجنسين ولفعاليات أخرى).

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، الإرسال ، الضرب الساحق ، التنس

The impact of a proposed training program to develop the transmission and beating of the young tennis players in Maysan province

Researcher / Dr. Ahmed Hussein Ghanim Al-Nasrawe

College of Hilla University

Ahmedalghanim276@yahoo.com

Training programs play an important role in the development of all areas , Including sports , Tennis is one of the most successful games in the world Therefore, trainers need to develop their training programs from time to time to learn about the progress of the training process at the local level , The importance of research in the preparation of a proposed training curriculum for the development of the blow and the overwhelming beating of young tennis players , The problem of research is embodied in the weakness in the performance of the skills of transmission and overwhelming beating of players The reason for this is the lack of focus in the training programs on their development, which makes it difficult for players to implement these skills during play , The aim of the research was to prepare a training curriculum suitable for the research sample And to identify the impact of the training program in the development of transmission and overwhelming beating of the research sample , The research hypotheses were that there were statistically significant differences between the results of the tribal and remote tests of the control and experimental groups in the skill capacity There are statistically significant differences between the results of the remote tests of the control and experimental groups and for the benefit of the experimental group in the skilled technical abilities , The researcher used the experimental method to suit the nature of the research , The sample of the research consisted of (10) players of the young tennis players in Maysan province , The researcher explained the steps of the implementation of the research and then proceeded to conduct the pilot experiment and tribal tests and the main experience represented by the training program and then the tests of dimension , The researcher explained the statistical means used in the research , After the statistical treatments and presentation of the results of the research was reached the most important conclusions are (The appearance of statistically significant differences in the results of the tribal and remote tests in the transmission variables and the overwhelming beating of the experimental group , The appearance of statistically significant differences in the results of the remote tests in the variables (transmission and crushing) of the experimental and control groups , The most important recommendations were summarized in (Adopting the training curriculum prepared by the researcher in developing the skills of other tennis players , And the adoption of the method of training (intermediate) low and high intensity to implement training on the skills and can be worked within the physical and motor abilities , It is possible to apply the training curriculum prepared by the researcher on other samples and of both sexes and other functions.

Keywords: training program, transmitter, batting, tennis

1- المقدمة:

تؤدي البرامج التدريبية دوراً مهماً وفعالاً في تطوير المجالات كافة ، ومنها المجال الرياضي ، فهي تسعى لتوفير احتياجات ومتطلبات هذا المجال في المستقبل ، ذلك أن متطلبات الأفراد في الوقت الحاضر قد لا تتسجم مع جيل المستقبل ، الذي سيعيش عصر تقدم وتطور أكبر وأشمل من التطور الذي نشهده الآن ، لذا وجب عليها أن تكون عاملاً من عوامل التغيير والتطور التي تسمو بالمجتمع إلى آفاق رحبة ضمن أهداف واضحة ومحددة ، هذا وان لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي شهدت تطوراً كبيراً على مستوى العالم لذا فإن المدربين في حاجة ماسة إلى تطوير برامجهم التدريبية من وقت لآخر للتعرف على سير العملية التدريبية في المستوى المحلي، وهل هي باتجاه الهدف المحدد ؟ وهل أحدثت البرامج التدريبية التغييرات الايجابية المتوقع حدوثها جراء التدريب من خلال تطوير بعض الصفات المهارية مثلاً ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير ضربة الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي التنس الأرضي الشباب. ويهدف البحث الى إعداد منهج تدريبي يتلاءم وقدرات عينة البحث من لاعبي التنس الأرضي الشباب. و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير الإرسال والضرب الساحق لعينة البحث من لاعبي التنس الأرضي الشباب.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه: تمثل مجتمع البحث بلاعبي التنس الأرضي من فئة الشباب في محافظة ميسان والبالغ عددهم (10) لاعبين ، إذ تم اختيار المجتمع ككل ليمثل العينة ، وذلك لخصوصية اللعبة في عدد الممارسين لها في العراق بشكل عام وفي المحافظة بشكل خاص ، وتم أخذ (2) من اللاعبين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية ، وبلغت النسبة المئوية للعينة (100%) من مجتمع البحث الكلي ، وعن طريق القرعة تم توزيع العينة إلى مجموعتين وكما يأتي :

المجموعة الضابطة :- والتي تمثلت بـ (5) لاعبين من لاعبي التنس الأرضي وقد تم تدريب هذه المجموعة على وفق المنهج الموضوع مسبقاً من قبل المدرب .

المجموعة التجريبية :- والتي تمثلت بـ (5) لاعبين من لاعبي التنس الأرضي وقد تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على هذه المجموعة.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

تعد وسائل البحث العلمي بمختلف أنواعها سواء كانت عينات أو بيانات أو استمارات ، من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى حل المشكلة المتعلقة بدراسته وتحقيق أهدافه لذا استخدم الباحث ما يأتي :

- المقابلة : عمد الباحث إلى استطلاع آراء خبراء لعبة التنس الأرضي والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي لكي يعطي للبحث أغناءً ثرياً لبحثه ولوضع الحلول لكثير من التساؤلات في ذهن الباحث حول مشكلته.
- الاختبارات والقياس.
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- استمارة تسجيل متغيرات عينة البحث.
- استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.
- استمارة تفرغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب تنس نظامي.
- كرات تنس عدد(50).
- مضارب تنس عدد(12).
- شريط قياس.
- حبل.
- طباشير ملون.

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 اختبار هوايت المعدل للإرسال. (ظافر هاشم الكاظمي ، 2004 ، ص63)

الهدف من الاختبار : قياس دقة الإرسال في التنس الأرضي.

الأدوات المستخدمة : ملعب تنس نظامي ، حبل قطره (4.1) وطوله (11) م ، كرات تنس ، مضارب تنس ، شريط قياس ، استمارة تسجيل.

وحدة القياس : الدرجة.

مواصفات الاختبار : يثبت حبل قطره (4،1) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من أعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام.

بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (6-1) درجات وكما في الأرقام (1-2-3-4-5-6) التي تمثل قيم تشير إلى منطقة الإرسال .

الرقم (1) يشير إلى مستطيل (15×13.5) قدم .

الرقم (2) يشير إلى مستطيل (6×10.6) قدم .

الأرقام (3-4-5-6) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (1.5 × 3) قدم .

وتدل الأرقام نفسها (1-2-3-4-5-6) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل .

الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية .

الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفرا حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .

تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .

التسجيل : تسجل درجة كل لاعب من خلال مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر.

2-4-2 اختبار دقة الضربة (الساحقة) الكبس (Smash stroke) (قاسم لزام صبر ، 1977 ، ص 61-62)

الهدف من الاختبار/قياس دقة القدرة المهارية في الكبس.

الإجراءات:

يخطط ملعب التنس وفقاً للمناطق الموضحة في أدناه :

1- الأرقام (6,1,2,3,4,5) هي قيم تشير إلى مناطق أبعادها.

منطقة (1) مستطيل أبعاده 2.70×3.70 م.

منطقة (2) مستطيل أبعاده 2.70×3.70 م.

منطقة (3) مستطيل أبعاده 2.70×3.70 م.

منطقة (4,5,6) مستطيل أبعاده (2.70×3.70) م.

2- تدل الأرقام نفسها على تقييم الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.

1- يتم شرح الاختبار إلى المختبرين.

2- يعطي إجماع (10) دقائق قبل الاختبار.

5- يقف اللاعب الذي يراد اختباره في منتصف الملعب المقابل كما في الشكل (6) ويعطى (4) محاولات تجريبية ، ترمى الكرة إلى المختبر بواسطة المساعد في الجهة الثانية على شرط ان يجتاز الحبل الذي فوق الشبكة بحيث تكون على ارتفاع (2.50m) بشكل يسمح للمختبر بتأدية عملية الكبس.

6- تعطى لكل مختبر (10) محاولات, وتحسب المحاولة الناجحة عندما تمر الكرة بين الحبل والشبكة على المناطق الستة.

حساب الدرجات:

1- الكرات التي تمر أعلى الحبل أثناء الكبس تعتبر فاشلة وإن سقطت في الساحة المقابلة.

2- كل محاولة صحيحة تحسب لها قيمة درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.

3- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشرة.

2-5 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان، في يوم الجمعة الموافق (2018/1/5) في الساعة التاسعة صباحاً ولغاية الساعة الحادية عشر صباحاً، فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقاً وبمشاركة فريق العمل المساعد.

الوحدات التدريبية (المنهج التدريبي):

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمد الباحث إلى بناء منهج تدريبي يهدف إلى تطوير القدرات المهارية الخاصة للاعب التنس الأرضي ، تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي في تاريخ (2018/1/9) وانتهى بتاريخ (2018/2/8) ، وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي:

1- تم بناء المنهج التدريبي لمدة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لأيام (الثلاثاء والخميس والسبت) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (12) وحدة تدريبية.

2- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (25) دقيقة إلى (75) دقيقة وبمبدأ التدرج في الحمل وكان الزمن الكلي للمنهج التدريبي (925) دقيقة.

3- استخدمت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض ومرتفع الشدة في تطبيق المنهج ضمن القسم الرئيس.

4- استخدم الباحث نسبة العمل إلى الراحة بين تمرين وآخر (0.5) و (1.1).

5- تم الاعتماد على التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التمرينات الحديثة في مجال التنس الأرضي ، وتستخدم هذه التمرينات في الدول المتقدمة في مجال التنس الأرضي ، وجميع التمرينات حديثة التطبيق.

2-5-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ (2018/2/12) ، في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان، وتم تطبيق الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبلية وبالتسلسل نفسه الخاص للاختبارات.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS - 21) لمعالجة نتائج البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات المهارية

| دلالة الفروق | قيمة (t) الجدولية تحت مستوى (0.05) | درجة الحرية | قيمة (t) المحسوبة | بعدي | | قبلي | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|--------------|------------------------------------|-------------|-------------------|------|-------|------|-------|-------------|-------------------------------|
| | | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| غير دال | 2.13 | 4 | 1.88 | 0.78 | 23.40 | 1.42 | 20.70 | درجة | الإرسال |
| غير دال | | | 2.01 | 2.92 | 37.80 | 3.98 | 32.20 | درجة | الضرب الساحق |

من خلال عرض الجدول أعلاه ، لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لاختبار الإرسال قد بلغ (20.70) درجة ، في الاختبار القبلي وبانحراف معياري بلغ (1.42) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.40) درجة ، وبانحراف معياري (0.78).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (1.88) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) وبذلك يكون الفرق غير معنوياً.

وفي اختبار الضرب الساحق بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (32.20) درجة في وبانحراف معياري بلغ (3.98) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في نتائج الاختبار البعدي (37.80) درجة ، وبانحراف معياري (2.92).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (2.01) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) وبذلك يكون الفرق غير معنوي.

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات المهارية

| المعالجات الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | قيمة (t) المحسوبة | درجة الحرية | قيمة (t) الجدولية تحت مستوى (0.05) | دلالة الفروق |
|----------------------------------|----------------|-------|------|-------|------|----------------------|----------------|--|-----------------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | | |
| الإرسال | درجة | 21.44 | 0.29 | 34.79 | 1.05 | 11.27 | 4 | 2.13 | دال |
| الضرب الساحق | درجة | 36.50 | 1.45 | 46.00 | 1.79 | 5.73 | | | دال |

من خلال النظر إلى الجدول (2) يتبين لنا إن الإرسال بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (21.44) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (0.29) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في نتائج الاختبار البعدي (34.79) درجة ، وبانحراف معياري (1.05). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (11.27) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) وبذلك يكون الفرق معنوي.

يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى مراعاة المنهاج التدريبي المقترح والمتضمن هذه المهارة ، مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطويرها وهذا ما يؤكده (محسن وناجي، 1984) على أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين الدقة ". (محسن ثامر وناجي واثق ، 1984 ، ص128)

أما في الضرب الساحق قد بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (36.50) درجة ، القبلي وبانحراف معياري بلغ (1.45) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (46.00) درجة ، وبانحراف معياري (1.79).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (5.73) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (4) وبذلك يكون الفرق معنوي.

يعزو الباحث سبب التطور إلى أن الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي تضمنت تمارين خاصة بدقة الضربات الساحقة ، وقد تراوحت هذه التمارين من بطيئة إلى متوسطة وسريعة وتؤدي بتدرج ، إذ أن أداء مهارات الدقة ببطء سوف يساعد على تحليل المهارة ميكانيكياً وتحسن النموذج الحركي لها ، ولكن للحصول على نتيجة أفضل في التدريب يجب أن تؤدي مهارات الدقة في التمرين بالشدة والسرعة التي تؤدي بها في المنافسة . (عصام حلمي ومحمد جابر ، 1997، ص135)

فضلاً عن خصوصية التدريب التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب في اغلب النواحي (البدنية والحركية والفسولوجية ...) والتي تساعده في أداء المهارات بشكل انسيابي وبدقة أكبر ، وهذا ما يؤكده (Macardle) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب. (Macardle, W.O. etal. 1981.p.p268)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة، ومعالجتها إحصائياً تبين كما في الجدول (3).

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات المهارية

| دلالة الفروق | قيمة الجدولية (t) تحت مستوى (0.05) | درجة الحرية | قيمة (t) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالجات الإحصائية المتغيرات |
|--------------|------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|-------------------------------|
| | | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| دال | 2.30 | 8 | 24.76 | 0.78 | 23.40 | 1.05 | 34.79 | درجة | الإرسال |
| دال | | | 6.77 | 2.92 | 37.80 | 1.79 | 46.00 | درجة | الضرب الساحق |

ومن خلال النظر إلى الجدول أعلاه في اختبار الإرسال بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (34.79) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (1.05) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.40) درجة ، وبانحراف معياري (0.78). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (24.76) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار الضرب الساحق بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (46.00) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (1.79) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (37.80) درجة ، وبانحراف معياري (2.92). وعند استعمال قانون

(T-Test) للعينات المتناظرة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة للاختبار (6.77) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

يعزو الباحث سبب التطور للمجموعة التجريبية إلى التمرينات الخاصة لمهارة الإرسال والضرب الساحق والتي تعد من التمرينات الحديثة التي استعان بها الباحث من المراكز التخصصية التابعة للاتحاد الدولي بعد ان تم تعديلها وفقاً لمستوى اللاعبين المحليين ، فضلاً عن التوجيه السليم للمفردات التدريبية المحتوية على تمارين خاصة متنوعة وحديثة شبيهة بالمنافسات لتطوير تلك المهارة بما يساعد اللاعبين على أداء هذه المهارة بشكل جيد في التدريب ، فضلاً عن إن تشابه الأداء في ضربة الإرسال والضرب الساحق وعامل التركيز والانتباه الذي يحتاجه اللاعب الذي يوفر له الاستقرار التام والثبات العالي لتكون ضرباته مؤثرة وهذا ما يؤكد (Steven , Scot plisk 2000) بأن أداء تنفيذ اللاعب للإرسال من ثم التقدم نحو الشبكة وإنهاء النقطة بالضرب الساحق يتطلب منه ثباتاً عالياً في حدة الانتباه والتركيز ، من أجل وضع الكرة في المكان المناسب الأمر الذي يربك اللاعب المنافس ، ومن ثم إحراز النقطة أو الشوط أو المباراة .

(Steven , Scot plisk .2000 ,P.232)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في متغيرات (الإرسال والضرب الساحق) للمجموعة التجريبية.
- 2- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية في متغيرات (الإرسال والضرب الساحق) للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- التنوع في التمرينات المهارية داخل البرنامج التدريبي كان لها الأثر الكبير في تطوير القدرات المهارية المبحوثة.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في تطوير القدرات المهارية الأخرى للاعبين التنس الأرضي.
- 2- اعتماد طريقة التدريب المرحلي (الفتري) منخفض ومرتفع الشدة لتنفيذ التدريب على القدرات المهارية ويمكن العمل بها ضمن القدرات البدنية والحركية .
- 3- بالإمكان تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على عينات أخرى ومن كلا الجنسين ولفعاليات أخرى.

المصادر

- ظافر هاشم الكاظمي : الإعداد الفني والخططي بالتنس ، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2004 .
- عصام حلمي ومحمد جابر: التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997.
- قاسم لزام صبر: أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، 1977.
- محسن ثامر وناجي واثق: في دوري كرة القدم 99 مشكلة تقنية ، بغداد ، طبعة أركان ، 1984 .
- Macardle, W.O. etal: Exercise physiology, Energy, Nutrition and Human performance Lea and Febiger , 1981.
- Steven , Scot plisk . Training for Speed, Agility and quickens , human kinetics ,2000 ,