



The effect of corrective exercises on some motor abilities of tennis players aged 13-15 years

Sahib Abdul Hussein Mohsen ^{*1}  , Prof. Dr. Hassim Abdul Jabbar Saleh ² 

¹ Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Kerbala, Iraq.

² Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Kerbala, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 24-03-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

The research problem was determined through the researchers' scientific and practical experience in the field of tennis training and their being faculty members at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kerbala, as well as their knowledge of the reality of practical practices of the specialized centers in the sport of tennis, including the Al-Durrah Tennis Center in the Holy Governorate of Kerbala, especially the study sample. For those who are 13-15 years old, there is a decline and weakness in some motor variables, including (balance, coordination, agility), which negatively affects skill performance and the emergence of multiple skill errors as a result of not using corrective exercises, and if they exist, they are few and not studied. From these points together, the problem of the study was crystallized, through which the researchers tried to select some corrective exercises that help and support the live model, through which we hope that they will help shorten and accelerate the learning time and thus develop the level of motor abilities of tennis players. The research aimed to identify the effect of corrective exercises on some of the motor abilities of tennis players aged 13-15 years. The researchers used the experimental approach with a single-group design, and the research population was determined by Kerbala tennis players aged 13-15 years, who numbered (8) players. As they were all chosen as a sample for the research and in a comprehensive inventory method, the researchers concluded that corrective exercises achieved a positive and effective effect in their purposes for which they were developed by providing the largest number of motor abilities such as motor coordination, agility and balance.

Keywords

Corrective exercises, Motor abilities, Tennis.



تأثير تمارين تصحيحية في بعض القدرات الحركية للاعبين التنس الارضي بأعمار
13-15 سنة

صاحب عبد الحسين محسن ، أ.د. حاسم عبد الجبار صالح

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024/3/24 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

الملخص

تم تحديد مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان العلمية والعملية في مجال تدريب التنس الارضي وكونهما عضوا هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء فضلا عن اطلاعهما على واقع الممارسات العملية للمراكز التخصصية في رياضة التنس الارضي ومنها مركز الدرة بالتنس في محافظة كربلاء المقدسة لاسيما عينة الدراسة والذين هم بأعمار 13-15 سنة، ان هناك تدني وضعف لديهم في بعض المتغيرات الحركية منها (الاتزان، التوافق، الرشاقة) مما يؤثر سلبا على الاداء المهاري وظهور الازعاجات المهارية المتعددة نتيجة عدم الاستعانة بالتمارين التصحيحية وان وجدت فهي قليلة وغير مدروسة، ومن هذه النقاط مجتمعة تبلورت مشكلة الدراسة والتي حاول الباحثان من خلالها انتقاء بعض التمارين التصحيحية المساعدة والمدعمة للنموذج الحي نأمل من خلالها ان تساعد في اختصار زمن التعلم والتسريع فيه وبالتالي تطور مستوى القدرات الحركية للاعبين التنس، وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين التصحيحية في بعض القدرات الحركية للاعبين التنس بأعمار 13-15 سنة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كيرلاء بالتنس الارضي بأعمار 13-15 سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، اذ تم اختيارهم جميعا كعينة للبحث وبأسلوب الحصر الشامل، وقد استنتج الباحثان ان التمارين التصحيحية حققت تأثيراً ايجابياً وفعالاً في اغراضها التي وضعت من اجلها من خلال توفير اكبر عدد من القدرات الحركية كالتوافق الحركي والرشاقة والاتزان.

الكلمات المفتاحية: تمارين تصحيحية، القدرات الحركية، التنس الارضي.

1- المقدمة:

لقد تطورت اساليب وطرائق التعليم في الأونة الاخيرة نتيجة لتطور المجتمعات المعاصرة وحاجتهم الى تغيير النمط المعتاد في عملية التعليم وايجاد بدائل تتوافق مع التطور العلمي والتكنولوجي، مما فتح افاقا جديدة امام الباحثان والدارسين في مجال رياضة لعبة التنس الارضي للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها للتوصل الى تحقيق أفضل النتائج. ولعبة التنس من الالعاب التي تطورت وبشكل كبير خلال السنوات الاخيرة وتزايد الاهتمام بها وجذبت الكثيرين لها، فهي تعد احدى رياضات العاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للاعب في كافة انحاء الملعب الكبير نسبيا مما يتطلب قدرات حركية تميزها عن غيرها من الرياضات الاخرى والتي لو توفرت للاعب الناشئ لإتاحة له الفرصة للتفوق في هذا النشاط. وللوصول الى الاداء الصحيح والدقيق للمهارة يتحقق من خلال استخدام تمارين تصحيحية توجه وتكامل مستوى مجموعة عناصر او صفات معينة وقابلية الانسجام والترابط بينهما فنياً او خططياً، فضلا عن ربطها ببناء نوعية الحالات المطلوبة للمنافسة، اذ ان للقدرات الحركية دورا بارزا في رياضة لعبة التنس وذلك لاعتماد اداء المهارات عليها اعتمادا كبيرا ولاسيما قدرات (التوازن والتوافق والرشاقة) والتي تساعد المتعلم على الاداء الصحيح وبأحسن صورة وبأقل جهد لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري لحسم النقطة رغم زمن التداول مما يعني اداء مجموعة كبيرة من القدرات الحركية الخاصة والمصاحبة للمهارات، وهذا لا يكون الا من خلال اعداد اللاعب اعدادا مشابهة لما يقوم ويحدث بالمباراة وفق مؤشرات صحيحة تساعد في تطوير الاداء الفني للمهارات، وذلك من خلال التمارين التصحيحية المنتقاة وفق المؤثرات التربوية والعلمية وما ينسجم وامكانيات اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والحركية والتي تعمل على تصحيح الاداء والاقتصادية به. وتأتي اهمية البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمارين التصحيحية واتباع الاسلوب العملي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل الى الصعب وادخال عامل التشويق والاثارة من خلال التمارين المعدة والتي تزيد من اكتساب المتعلمين للقدرات الحركية في لعبة التنس الارضي وبشكل أفضل من الطريقة المعتادة او المتبعة من قبل القائم على العملية التعليمية او التدريبية.

من خلال خبرة الباحثان العلمية والعملية في مجال تدريب التنس الارضي وكونهما عضوا هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء فضلا عن اطلاعه على واقع الممارسات العملية للمراكز التخصصية في رياضة التنس الارضي ومنها مركز الدرة بالتنس في محافظة كربلاء المقدسة لاسيما عينة الدراسة والذين هم بأعمار 13-15 سنة، ان هناك تدني وضعف لديهم في بعض المتغيرات الحركية منها (الاتزان، التوافق، الرشاقة) وظهور الاخطاء المهارية المتعددة نتيجة عدم الاستعانة بالتمارين التصحيحية وان وجدت فهي قليلة وغير مدروسة، والتي من خلالها تستطيع ان ترتقي بمستوى الاداء الفني للعبة. من هذه النقاط مجتمعة تبلورت مشكلة الدراسة والتي حاول الباحثان من خلالها انتقاء بعض التمرينات التصحيحية المساعدة والمدعمة للنموذج الحي والتي نأمل من خلالها ان تساعد في اختصار زمن التعلم والتسريع فيه وزيادة عملية التشويق خلال الوحدات التعليمية وبالتالي تطور مستوى القدرات الحركية للاعب التنس.

ويهدف البحث الى:

- 1- عداد تمارينات تصحيحية للاعب التنس بأعمار 13-15 سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمارينات التصحيحية في بعض القدرات الحركية للاعب التنس الارضي بأعمار 13-15 سنة.
- 2- إجراءات البحث:
- 2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2- 2 مجتمع البحث وعينة:

- تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كربلاء بالتنس بأعمار 13-15 سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، اذ تم اختيارهم جميعا كعينة للبحث وبأسلوب الحصر الشامل. وأجرى الباحثان التجانس لا افراد عينة البحث بالمتغيرات الدخيلة على البحث وهي (الطول، الكتلة، العمر التدريبي)، وتبين ان العينة متجانسة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- الاختبارات والمقاييس.

- الملاحظة.

- الاستبانة.

- ملعب تنس.

- مضرب تنس عدد (8).

- كرة تنس عدد (25).

- شريط قياس معدني.

- شريط لاصق.

- كاميرا تصوير فيديو.

- جهاز حاسوب نوع (hp).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات المدروسة في البحث:

اعتمد الباحثان على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة لهم، تم تحديد بعض القدرات الحركية كمتغيرات للبحث وهي (التوازن، الرشاقة، التوافق) التي سوف تدرس في البحث.

2-4-2 تحديد اختبارات متغيرات البحث المدروسة:

بعد الرجوع الى العديد من المصادر العلمية التخصصية وخبرة الباحثان تم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة لتطبيقها واستخراج النتائج.

2-4-3 توصيف الاختبارات:

1- اختبار التوازن الحركي

- اسم الاختبار: اختبار التوازن الحركي

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التوازن

- الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس معدني (30) متر، شواخص عدد (5)

بارتفاع (30) سم، علامتين لاصقتين على الأرض قطر كل منها (10) سم، صافرة،

أوراق واقلام للتسجيل.

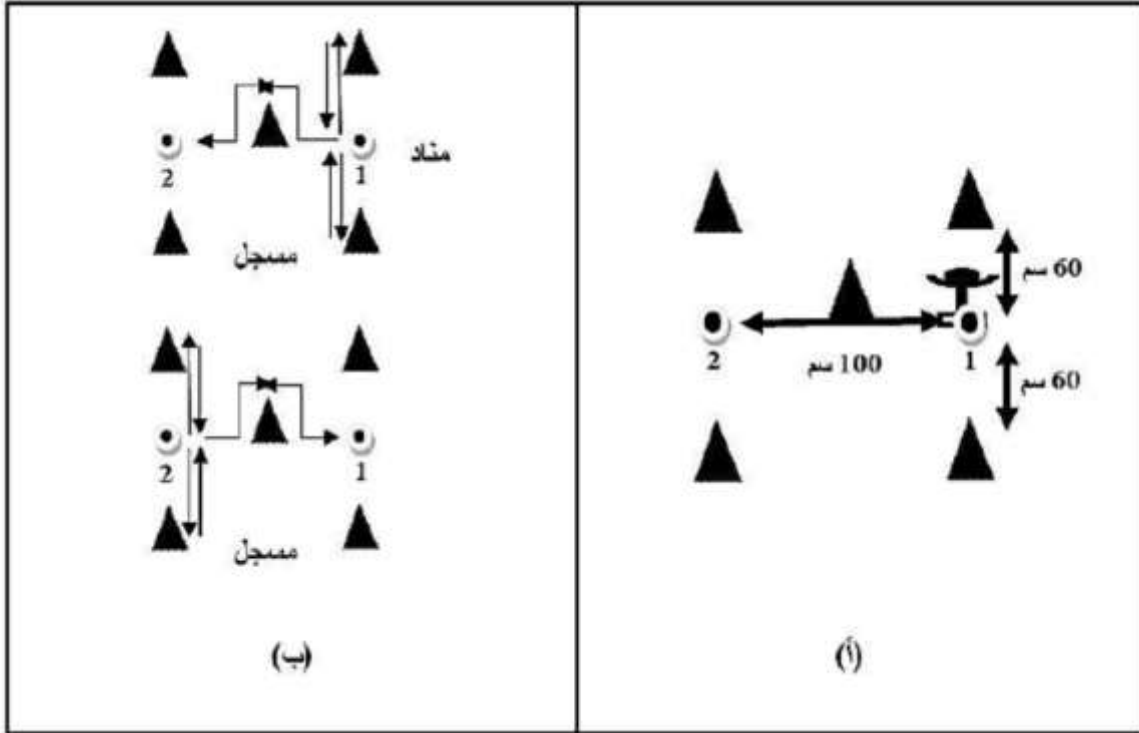
• إجراءات الاختبار:

- المسافة بين العلامتين على الأرض (100) سم، ويتم وضع شاخص واحد ينصفها

على مسافة (50) سم.

- وضع شاخصين موزعة للأمام وللخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علما ان المسافة بين الشاخص والعلامة (٦٠) سم.
- وضع شاخصين موزعة للأمام وللخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علما ان المسافة بين الشاخص والعلامة (٦٠) سم.
- **وصف الأداء:** يقف التلميذ على العلامة الدائرية الأولى والنراعين للجانب مع مراعاة قدم اليمين تكون على العلامة والأخرى بجانبها من الداخل، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم الطالب برفع قدم اليسار التي لا تمس العلامة على الأرض بهدف مس الشاخص للأمام والعودة لمس الشاخص للخلف والعودة دون مس الأرض، ومن ثم ثني الرجل الثابتة لقدم اليمين والقفز والنزول على قدم اليسار فوق العلامة الدائرية الثانية وتأدية مس الشاخص للأمام والعودة لمس الشاخص للخلف دون مس الأرض، ويستمر حتى يخطا التلميذ من خلال مس القدم الحرة للأرض، وكما في الشكل (١٢/أ، ب).
- **شروط الاختبار:**
 - ثبات قدم اليمين على العلامة الأولى مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليسار الحرة للشاخصين في الامام والخلف، وثبات قدم اليسار على العلامة الثانية مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليمين الحرة للشاخصين في الامام والخلف.
 - ثني ركبة رجل اليمين فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الثانية، وثني ركبة رجل اليسار فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الأولى.
 - يؤدي اللاعب الاختبار وهو حافي القدمين.
 - ينتهي الاختبار بمجرد مس القدم الحرة للأرض.
 - ينتهي الاختبار بمجرد مس أي من القدمين عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية للشاخص الموجود بينهما.
 - ينتهي الاختبار عند النزول على القدم غير الصحيحة عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية.
 - إعطاء محاولة واحدة على سبيل التجربة.
 - إعطاء محاولتين لتنفيذ متطلبات الاختبار ويتم اعتماد المحاولة الأفضل.
- **التسجيل:**
 - نقطة لكل مس للشاخص سواء كان للأمام او للخلف بالقدم الحرة ومن الجهتين.
 - نقطتين لكل تحول صحيح عبر القفز باتجاه العلامتين الدائرتين، ولا تسجل له أي نقطة في حالة النزول خارج العلامتين.

- نهاية التسجيل: مجموع النقاط لأفضل محاولة من محاولتين.



شكل (4) يوضح اختبار القدرة على التوازن

1- اختبار الرشاقة:

2- اختبار التوافق

اسم الاختبار: (اختبار رمي الكرات على الحائط)

الهدف من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين والكرة.

الأدوات: حائط، 10 كرات تنس، خط للرمي يبعد (5) أمتار عن الحائط.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط، يقوم برمي الكرات واستقبالها وفقاً بالأسلوب الآتي:

- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد.
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.

الشروط:

- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل أن تلامس الأرض.
- لا يسمح بمحاولات إضافية.
- يجب اتباع الشروط المحدد من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

التسجيل: يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة، أي درجة الكلية من عشرين درجة.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من عينة البحث يوم (الثلاثاء) الموافق (18/10/2022) وعلى ملاعب مركز الدرة، وكان الغرض منها الآتي:

- 1- التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات.
 - 2- استخراج الأسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.
 - 3- التعرف على الزمن الذي تستغرقه الاختبارات وترتيبها بصورة مناسبة.
 - 4- تدريب ومعرفة كفاءة فريق العمل.
- وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية كما يأتي:

- 1- ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث وعينته.
- 2- تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات وكانت سليمة وكما سيوضح لاحقا.
- 3- استوجب اداء الاختبارات زمنا قدره (80-90د)، وتم ترتيب الاختبارات بالشكل الاتي (رشاقة، توافق، توازن، مهارة الضربة الامامية، مهارة الضربة الخلفية).
- 4- تم تدريب واطلاع افراد فريق العمل على الاختبارات، وتبين انهم يتمتعون بالكفاءة اللازمة لأداء الاختبارات.

2-4-5 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبليّة على أفراد العينة يوم (الاثنين) الموافق (7/11/2022) والحصول على البيانات الاحصائية وتدوينها ضمن استمارات خاصة قبل معالجتها إحصائياً.

2-4-6 التجربة الاساسية:

قام الباحثان باختيار واعداد تمارينات تصحيحية خاصة تتناسب مع امكانية وقدرات العينة البحثية مراعيًا فيه الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني لهم، وتكون ذات فاعلية في معالجة وتصحيح متغيرات البحث المدروسة، وقد تم الاستفادة من المصادر العلمية في مجال التعلم وعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة التنس الارضي مع جرد الإمكانيات المتوافرة من أدوات واجهزة في اعداد وتقويم المنهج التعليمي لكي يكون بمستوى علمي يتناسب وامكانيات العينة والوصول بهم إلى أعلى مستوى. اذ تم وضع برنامج تعليمي تدريبي مكون من (24) وحدة وبواقع ثلاث وحدات اسبوعيا، وان زمن الوحدة تراوح بين (90-128) دقيقة مقسمة على ثلاث اقسام هي:

- القسم التحضيري قدره (20) دقيقة.
 - القسم الرئيسي تراوح بين (60-98) دقيقة.
 - القسم الختامي قدره (10) دقائق.
- وقد استغرق إجراء تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدة أسبوعياً لكي يكون عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة.
- ابتداء المنهج يوم (الجمعة) الموافق (11 / 11 / 2022).
 - أيام تنفيذ المنهج (الجمعة، الاحد، الثلاثاء) من كل اسبوع.
 - اذ راعى الباحثان مستوى اللاعبين والفروق الفردية وعامل التشويق والاثارة عند الاداء.
 - تم انتهاء المنهج يوم (الثلاثاء) الموافق (3 / 1 / 2023).

2-4-7 الاختبارات البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على أفراد العينة يوم (الجمعة) الموافق (6 / 1 / 2023) وبنفس الشروط ومواصفات القياس القبلي للحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

2-5 الوسائل الإحصائية المستعملة: أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض الباحثان نتائج القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج، من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث ومناقشتها.

لغرض التوصل لنتائج اختبارات القدرات الحركية المدروسة أجرى الباحثان الإجراءات الإحصائية المناسبة للبحث وكما مبين في الجداول الآتية:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ±	س	ع ±	س		
0.14436	6.0588	0.33306	6.7087	ثا	الرشاقة
2.60494	13.2500	1.45774	6.1250	درجة	توازن
1.24642	14.8750	1.66905	8.2500	درجة	توافق

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الرشاقة	0.65000	0.12392	5.245	0.001	معنوي
توازن	7.12500-	0.83318	8.552-	0.000	معنوي
توافق	6.62500-	0.77776	8.518-	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال ملاحظة الجدول (2) يبين وجود فروق معنوية بين جميع الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين. ويعزو الباحثان ذلك إلى التزام المجموعة التجريبية بتطبيق التمارين التصحيحية المعدة من قبل الباحثان في المنهج، إذ تم مراعاة الأسس العلمية، وساعدت اللاعبين على التحرك بسرعة مع تغيير الاتجاه والتحكم بحركة اجزاء الجسم اثناء الانتقال وبرود افعال عالية والعمل على المواقف المتفق عليها في التمرينات من قبل اللاعبين، إذ عملت

التمارين التصحيحية على كسر النمط الحركي التقليدي لأفراد المجموعة التجريبية واحداث التجديد والإثارة والتشويق التي أدت بدورها إلى تقبل اللاعبين لطريقة الاداء وازدياد رغبتهم بأداء التمارين بجد وتقاني، وهذه يعني تطور ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية، وهذا ما توفر في التمرينات التصحيحية للمجموعة التجريبية، اذ يجب أن تكون تلك التمرينات فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات أساسية". كما أكد ابراهيم شنين بان من الشروط الواجب توافرها في التمرينات، "هي وجوب أن تكون التمرينات مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم، وتشويق الفرد والابتعاد عن الملل.

ويعتقد الباحثان إن متغير الرشاقة يمكن ان يتأثر بتمرينات تصحيحية والتوافق التي تضمن العديد من الایعازات السريعة والمفاجئة والتي تنعكس على تطور الرشاقة وخصوصا عند الركض وتغير الاتجاه بالرغم من ان هذا المتغير يتأثر بعدة متغيرات أخرى، ك" زمن الاستجابة الذي يختلف من لاعب إلى آخر وقد يختلف عند الشخص نفسه، إذ انه يمكن أن يختلف من مجموعة عضلية لأخرى. كما ساهمت مدة تطبيق التمارين على ظهور التطور في القدرات الحركية، إذ يشير (أبو العلا) نقلا عن كل من (كوستل و يلمور) " إن التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع.

ويعزو الباحثان لك إلى نوعية التمرينات المتبعة من قبل الباحثان لتدريب هذه الفئة، والتي تكون مختلفة عن طريقة التدريب المتبعة من قبل المدربين والتي تكون معتمدة على تناقل الكرات ولمدة طويلة ومملة، بحيث تصل باللاعب إلى التعب، وان التمرينات التصحيحية امتازت بالتنوع وفي استخدام سرعات مختلفة مما ساعد على تطوير القدرات الحركية، وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) " إن الاداء بسرعه مختلفة يساهم في تطوير القدرات الحركية".

كما إن نوعيه التمارين التي امتازت بها المجموعة التجريبية هي تمارين تخصصية مشابهة لتمرين المنافسات مما طور أدائهم، ويعتقد الباحثان إن التخطيط الذي امتازت به الوحدات التعليمية والذي امتاز بتمارين متنوعة وجديدة والذي يعتقد الباحثان أنها أعطتهم الدافع للأداء الأفضل. ان وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، يعزوه الباحثان إلى التزام المجموعة بتطبيق التمرينات المعدة من قبلهم والتي احتوت على استخدام تمرينات تصحيحية متعددة عملت على زيادة سرعة حركة الذراع فضلا عن تمارين تغيير مسافات عمل الذراع مما يجعل من الواجب زيادة الانقباضات العضلية المشتركة في الأداء للتغلب على المسافات المتزايدة بنفس زمن الأداء مما يطور الإشارات العصبية الواصلة إلى العضلة لإنتاج تردد عالي في المجاميع العضلية المشتركة في الأداء. اذ ان " درجة الانقباض العضلي تزداد نتيجة زيادة إشارة الخلايا العصبية الحركية، وهذه الزيادة لا تعني مجرد إشراك

وحدات حركية جديدة، ولكن أيضا زيادة سرعة تردد الإشارات العصبية للوحدات الحركية الصغيرة".

إن تطور الانقباضات للمجاميع العضلية المشتركة في الأداء والذي تمثل في تطور سرعة تردد الحركات للذراعين اثناء تنفيذ التمرينات وتوافقهما يدل على تطور القدرات الحركية عامة والرشاقة والتوافق بشكل خاص، وان التمرينات التصحيحية التي تضمنت تكرارات كثيرة وبذل جهد كبير اثبتت فاعليتها في احداث هذا التطور في هذه القدرات، واخذ الباحثان بنظر الاعتبار المستوى الفني والبدني لأفراد المجموعة في اعتماده التمرينات التصحيحية وخاصة التطويرية منها لسرعة تردد الذراع والرجلين أن تكون تنافسية، ليتيح للاعب الاختيار بكمية الجهد المبذول في التمرين، لان في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى المنافسة أكثر من تنفيذ الأوامر.

ويرى الباحثان ان من الجدير بالذكر إن التمرينات التصحيحية يمكن من خلالها تطوير تمكن اللاعب من أداء المهارات والتحكم بمتغيرات الموقف، وهذا يعني ان " يمتلك اللاعب القدرة الحركية الجيدة لتنفيذ المهارات بمختلف أنواعها البسيطة والمركبة مما تتولد لديه قدرة فائقة على أداء الحركات الأخرى كلها وتغييرها على وفق ظروف اللعب.

كما ويعزو الباحثان حصول الفروق المعنوية لنتائج المجموعة التجريبية في القدرات الحركية الى التركيز على التمرينات التصحيحية المختلفة وأدائها من الثبات ومن حركة الجسم أو حركة الهدف، اذ اشارت بعض الدراسات الى ان إذا تم الاعتماد على زيادة التعقيد وبتدرج من جسم ثابت وهدف ثابت إلى أن تزداد المهارة تعقيدا بجعل الجسم متحرك والهدف متحرك سوف يعمل على تطوير القدرات الحركية وثبات الاداء الأمثل.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- حققت التمرينات التصحيحية تأثيراً ايجابيا وفعالاً في اغراضها التي وضعت من اجلها، والتي ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير أكبر عدد من القدرات الحركية كالتوافق الحركي والرشاقة والاتزان.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تلك التمارين التصحيحية خلال التعلم والتدريب للاعب التنس وبالتالي توجيه اللاعب إلى الأداء الأفضل.
- 2- ضرورة الاهتمام بالتمارين التصحيحية في تطوير القدرات الحركية الأخرى وذلك لضرورتها في لعبة التنس.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين التصحيحية للقدرات الحركية ومعرفة مدى تأثيرها على المهارات الأخرى بالتنس.
- 4- ضرورة استخدام التمارين التصحيحية باستعمال الأدوات المساعدة لتطوير دقة المهارات للاعب التنس الأرضي.

المصادر

- إبراهيم جبار شنين البهادلي: أثر التمارين المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعب الموي تاي المتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- فاتن إسماعيل محمد العزاوي: اثر تداخل أساليب التمارين في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- فارس سامي يوسف شابا وآخرون: تصميم وتقنين اختبار للتوازن الحركي للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2017، المجلد 29 العدد 2.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- وميض شامل كامل: تأثير تمارين خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد، 2003.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مكتب الصخرة، 2010.