




The effect of two training methods (pendulum and play) to developing some physical abilities of advanced tennis players

Asst. Lec. Ahmed Shehab Ahmed ^{*1} , Prof. Dr. Haider Abdul Razzaq Kadhem ² ,
Prof. Dr. Mekki Jabbar Odeh³ 

^{1,2,3} College of Physical Education and Sports Science / University of Busrah, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 13-03-2024

Publication: 28-06-2024

Abstract

The importance of the research is the combination of science and training to find the best training methods in achieving good results for tennis players. With science, it is possible to know the extent of the player's ability to perform physically at a constant level and without fatigue during competition and throughout the match period, which sometimes exceeds more than (6) hours. After knowledge, it is possible to develop the appropriate training method to adapt to that environment, as in the pendulum training and playing methods, and continue training in it for the purpose of entering the competition and completing the match without falling in level. The most important objectives of the research were to identify the effect of the two training methods (pendulum and play) in developing some of the physical abilities of advanced tennis players. The researchers concluded that the two training methods (pendulum and play) achieved the goals of sports training in developing some of the physical abilities of advanced tennis players, and therefore it was recommended to adopt my method. Training (pendulum and play) because it achieves the goals of sports training in developing some of the physical abilities of advanced tennis players.

Keywords

Pendulum Training, Playing Training, Physical Abilities, Tennis.



تأثير أسلوبَي التدريب (البندولي واللعب) في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبِي
التنس المتقدمين

م.م. احمد شهاب احمد ، أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم ، أ.د. مكي جبار عودة
العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2024 /3/13 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

المخلص

تتجلى اهمية البحث هو المزج بين العلم والتدريب لإيجاد أفضل الاساليب التدريبية في تحقيق النتائج الجيدة للاعبِي التنس، إذا بالعلم يمكن معرف مدى قابلية اللاعب على الاداء البدني بمستوى ثابت وبدون تعب اثناء المنافسة وعلى طول فترة المباراة التي تتجاوز أكثر من (6) ساعات في بعض الاحيان، وبعد المعرفة يمكن وضع الاسلوب التدريبي المناسب في التكيف على تلك الأجواء وكما في اسلوبَي التدريب البندولي واللعب والاستمرار في التدريب عليه لغرض الدخول بالمنافسة واتمام المباراة دون هبوط المستوى. وكانت اهم اهداف البحث هي التعرف على تأثير أسلوبَي التدريب (البندولي واللعب) في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبِي التنس المتقدمين، واستنتج الباحثون ان أسلوبَي التدريب (البندولي واللعب) حقق اهداف التدريب الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبِي التنس المتقدمين، وعليه تم التوصية باعتماد أسلوبَي التدريب (البندولي واللعب) لأنها حقق اهداف التدريب الرياضي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبِي التنس المتقدمين.

الكلمات المفتاحية: التدريب البندولي، تدريب اللعب، القدرات البدنية، التنس الأرضي.

1- المقدمة:

الابداع والابتكار منطلق فكري للتطور والتقدم والازدهار للبلدان التي تسعى ان تكون حضارية وفي المقدمة لكافة مجالات الحياة، وهذا لم يحدث بصورة عفوية وغير مدروسة وانما اعتمد على وضع اسس وقاعدة متينة لحدوثه وهو الاهتمام بالعلم ومتطلباته. اذ يعد العلم المرتكز الاساسي للابداع والابتكار ومن خلاله يمكن بناء المؤسسات والمجتمعات وتحقيق الانجازات التي يحتاجها الانسان في بناء حياته بالشكل الصحيح. من ضمن احتياجات الانسان في حياته هو تحقيق الذات والعيش برفاهية وصحة وممارسة جميع الانشطة التي يعتبرها منطلق لبناء حياته ومنها الرياضية. وتعد الرياضة وممارستها في مقدمة متطلبات الانسان كونها تحقق اهداف متنوعة منها صحية ومعنوية في تحقيق الانجازات الرياضية لمختلف الالعاب الرياضية. ولكي يتم تحقيق الانجازات الرياضية لابد من التدريب الصحيح والاستعانة بالعلم والمعرفة من خلال البحث العلمي لتقصي عن حقائق علمية تساعد في استخدام التدريب الصحيح وحسب خصوصية اللعبة ومن ثم ايجاد الاسلوب والطريقة التدريبية المناسبة ومنها يتم تحقيق الاداء الامثل والفوز. وبالتأكيد فان كل لعبة رياضية لها خصوصية في التدريب ، بالإضافة نوعية الفئة التي سوف تدرّب ومستواهم وهذا بحد ذات يحتاج اسلوب تدريبي يتماشى مع امكانية اللاعبين ، ولهذا فان اللاعبين ذو المستوى المتقدم هم قمة العطاء والابداع ولديهم جانب بدني ومهاري وخططي يناسب مستوى تقدمهم وتحقيق الانجازات الرياضية لذا فان الاسلوب التدريبي الذي يتم الاستعانة فيه هو لابد يعطي نتائج مقاربة واعلى من مستوى المنافس .وفي لعبة التنس التي تعد احدى انواع الرياضة الفردية وفيها جانب بدني ومهاري وخططي ليس بالسهل اكتسابه وخلال فترة قليلة وانما يحتاج الى تدريب متواصل واستعمال الاساليب التدريبية التي تجعل اللاعب خلال الساعات الطويلة التي يقضيها في المباراة والتي تصل بعض الاحيان الى (6) ستة ساعات قادر على الاحتفاظ بالطاقة والجانب البدني والحركي والمهاري ، ولهذا فان التدريب على اجواء المماثلة لأجواء المباراة والمنافسة سوف يتكيف اللاعب على تكلمة المباراة وتحقيق النتائج. ولهذا نجد أفضل اسلوب تدريبي لهؤلاء لاعبي التنس هو التدريب المشابه لا جواء المنافسة مثل التدريب البندولي يتم استخدام فيه تمرينات تنافسية، وكذلك اسلوب تدريب اللعب يتم فيه تطبيق جميع قوانين اللعبة لغرض التكيف عليها، وهذه الاساليب وغيرها من الاساليب الاخرى عند تجريبها والتقصي عنها اكيد سوف تظهر لنا حقائق علمية على التطور في الجانب البدني والمهاري للاعبي التنس.

ومن هنا تظهر لنا اهمية البحث هو المزج بين العلم والتدريب لإيجاد أفضل الاساليب التدريبية في تحقيق النتائج الجيدة للاعب التنس، إذا بالعلم يمكن معرف مدى قابلية اللاعب على الاداء البدني بمستوى ثابت وبدون تعب اثناء المنافسة وعلى طول فترة المباراة التي تتجاوز أكثر من (6) ساعات في بعض الاحيان، وبعد المعرفة يمكن وضع الاسلوب التدريبي المناسب في التكيف على تلك الأجواء وكما في اسلوبي التدريب البندولي واللعب والاستمرار في التدريب عليه لغرض الدخول بالمنافسة واتمام المباراة دون هبوط المستوى.

تحقيق الانجاز والفوز في المباراة والبطولات المتنوعة للاعب التنس يتطلب مستوى بدني ويفضل اعلى من المستوى الثابت لغرض تحقيق الفوز، وهذا يتم تحقيقه من خلال التدريب على نظام صرف الطاقة المشابه لا جواء المباراة وزمنها وكذلك حسب نوعية اللعبة وأفضل تدريب هو اسلوبي البندولي واللعب. ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة في لعبة التنس والتدريب الرياضي ومتابعته مستوى لاعبي التنس المتقدمين العراقي ، واتصاله بعدد من المدربين والمختصين ، لاحظ هناك تذبذب في تحقيق المستوى الثابت من الفوز بين مباراة واخرى ، والتي يرجع الى ضعف المستوى البدني وخصوصا في الاشواط الحاسمة نهاية المجموعات او بسبب المدة القصيرة بين مباراة واخرى ، وبما ان المباراة تعد المقياس الحقيقي لمستوى اللاعبين اذا ان الفوز هو يعطي المؤشر الجيد للأداء ، ولكن الخسارة من مباراة لأخرى يعطي المؤشر الضعف بالمستوى ومنها متطلبات اللعبة البدنية ولهذا نجد ان عدم الاستعانة بالأساليب التدريب المطابقة لأجواء المنافسة هي السبب في هذا التذبذب والضعف في اكمال المباراة بنفس المستوى البدني والحركي والمهاري. لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال التقصي عن الحقائق العلمية في التدريب بأسلوبي البندولي واللعب وبيان اهمتهما في رفع المستوى البدني وكذلك من الافضل بهما وخاصة للاعبين المتقدمين بالتنس.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير أسلوبي التدريب (البندولي واللعب) في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب التنس المتقدمين.
- 2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب التنس المتقدمين.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب التنس المتقدمين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبتين لملائمته لطبيعة ومشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبى أندية محافظة البصرة بالتنس المتقدمين والبالغة عددهم (3) أندية، وتم اختيار نادي الميناء الرياضي (الميناء) لغرض تطبيق اسلوبي التدريبى (البندولي واللعب). اما العينة تم اختيارها بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبى نادي الميناء المتقدمين بالتنس الحاصلين والذي بلغ عددهم (14) لاعبا". وتم اختيار (12) لاعب والتي قسمت بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبتين) المجموعة التدريبية الاولى (اسلوب التدريب البندولي) والمجموعة التدريبية الثانية (اسلوب التدريب اللعبي) وبلغ عدد كل مجموعة (6) لاعبين. وتم تجانس العينة التطبيقية داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف بمتغيرات البحث، كما تم تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيم (T) لتجانس العينة

داخل المجموعتين وتكافؤ المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التدريبية الثانية اسلوب التدريب اللعبي			المجموعة التدريبية الاولى اسلوب التدريب البندولي			وحدة القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.2	9.171	0.764	8.33	7.912	0.652	8.24	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	0.069	1.471	2.556	173.65	1.412	2.452	173.54	سم	الطول
غير معنوي	0.12	1.266	0.896	70.745	1.365	0.965	70.674	كغم	الوزن
غير معنوي	0.933	2.893	0.745	25.745	2.677	0.678	25.325	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	0.215	2.583	0.867	33.562	2.227	0.745	33.452	عدد	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.219	2.137	0.969	45.342	1.97	0.891	45.213	عدد	السرعة الحركية للذراعين
غير معنوي	0.216	2.163	0.875	40.451	2.39	0.964	40.325	عدد	السرعة الحركية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.228

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات المستخدمة (المصممة)
- المقابلة الشخصية (ملحق 1).
- ساعة إيقاف يدوية (2).
- حاسبة شخصية نوع hp عدد (1)
- كرات تنس (10) سيت.
- مضارب تنس عدد 20.
- ملعب تنس قانوني.
- صافرة (1)
- أشرطة قياس عدد (2)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

استناداً إلى المراجع والمصادر والدراسات السابقة تم تحديد القدرات البدنية الضرورية للاعبي التنس وهي:

- 1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- 2- تحمل القوة للذراعين.
- 3- السرعة الحركية للذراعين.
- 4- السرعة الحركية للرجلين.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اسم الاختبار: اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي (10ثا)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

وحدة القياس: عدد المرات

وصف الأداء: من وضع الاستناد الأمامي مع ملاحظة اخذ وضع الجسم الوضع الصحيح، ثني

الذراعين ثم مدهما كاملاً.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

التسجيل: يتم التسجيل لعدد مرات ثني الذراعين ومدهما بشكل صحيح خلال (10) ثوان.

2-2-4-2 اختبار تحمل القوة للذراعين.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات كما في الشكل (2).

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.

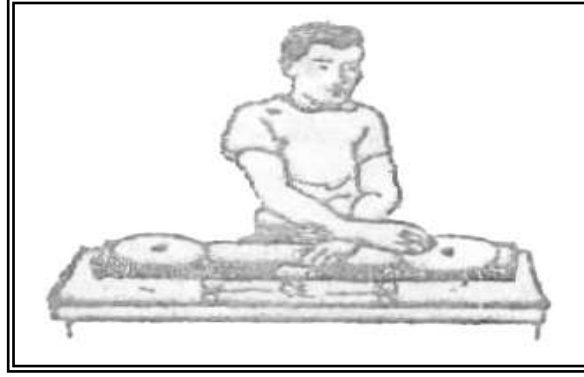
التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2-2-4-3 اختبار السرعة الحركية للذراعين.

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين.

وصف الاختبار: جهاز عبارة عن دائرتين خشبية مبطنه بالجلد وموضوعتين أفقياً بحيث تكون المسافة بينهما (24) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب يجلس المختبر امام الجهاز على بعد (8) بوصة وعند سماع اشارة البدء يقوم بلمس المسطح اي الدائرة اليمنى بأطراف اصابعه، ثم يقوم بلمس المسطح الايسر بنفس اليد (دورة) يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (20) ثا مع ساعة إيقاف.

التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر من خلال (20) ثا).



شكل (1)

يوضح اختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي

4-2-4-2 اختبار السرعة الحركية للرجلين.

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.

وصف الاختبار: جهاز عبارة عن لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (18) بوصة وارتفاعها (6) بوصة بحيث توضع عمودياً على لوحة بحيث يجعل المختبر على كرسي امام الجهاز وتكون القدم على الجانب الايمن عند سماع الاشارة يقوم المختبر بنقل القدم الى الجانب الايسر والعودة مرة ثانية من فوق العارضة (دورة كاملة) تكرر هذه خلال (20ثا) ومع وجود ساعة ايقاف. التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر في (20ثا).



شكل (2)

يوضح اختبار حركة الرجل بالاتجاه الافقي

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2023/610/1 على بعض لاعبي عينة البحث الأصلية (نادي الميناء الرياضي المتقدمين) لغرض تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد الحمل التدريبي المناسب من حيث الشدة والحجم والراحة وحساب الزمن الكلي.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات مقننة تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2023/10/8

2-5-2 اسلوبي التدريب المستخدمة:

تم وضع التمرينات الخاصة بالتنس الارضي وتم تطبيقها بأسلوبي البندولي والذي يحتوي على تمرينات المنافسة واللعب الذي يكون بطريقة اللعب وتم تطبيق التمرينات وفق الشروط:

1- تكون الشدة بحدود (90-10%)

2- عدد التكرارات حسب الشدة الموضوعية

3- الراحة تم تقنينها حسب النبض كمؤشر للراحة بين التكرارات (120-130 ض/د) وبين المجاميع (120-130 ض/د).

وشمل التدريب ما يأتي:

- عدد الأشهر: شهران - عدد الأسابيع: (8) أسابيع. - عدد الوحدات: (24) وحدة تدريبية. - أيام الوحدات: الأحد، الثلاثاء، الخميس.

وبعد الانتهاء من بناء التمرينات المطلوب بالشكل النهائي وإجراء التجربة الاستطلاعية عليه تم برمجته بالقسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص وبدأ تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2023/10/9 وانتهى يوم 2023/12/4

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية وبتاريخ 2023/12/5

2-6 الوسائل الإحصائية: اعتمد الباحثون الوسائل الإحصائية المدرجة أدناه لحساب النتائج:

- الوسط الحسابي.
- معامل الارتباط البسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T لعينات المترابطة.
- معامل الاختلاف.
- اختبار T لعينات غير المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلي والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التدريب البندولي) في اختبارات القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.412	0.881	0.985	27.45	0.678	25.325	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.819	1.223	0.812	38.123	0.745	33.452	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.236	0.884	0.764	48.074	0.891	45.213	عدد	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	3.138	0.677	0.784	42.45	0.964	40.325	عدد	السرعة الحركية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ = 0.05 = 2.015

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التدريب اللّعب) في باختبارات القدرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الخطأ القياسي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	3.185	0.664	0.764	27.86	0.745	25.745	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.747	1.334	0.914	38.561	0.867	33.562	عدد	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.38	0.889	0.845	48.347	0.969	45.342	عدد	السرعة الحركية للذراعين
معنوي	2.979	0.633	0.882	42.337	0.875	40.451	عدد	السرعة الحركية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (5) واحتمال خطأ (0.05) = 2.015

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية البعدية وقيم (T) المحتسبة والجدولية بين المجموعتين التجريبتين في اختبارات القدرات البدنية البعدية

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	المجموعة التدريبية الثانية		المجموعة التدريبية الاولى		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
		اسلوب التدريب اللّعب	س البعدي	ع	س البعدي		
غير معنوي	0.736	0.764	27.86	0.985	27.45	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	0.802	0.914	38.561	0.812	38.123	عدد	تحمل القوة للذراعين
غير معنوي	0.536	0.845	48.347	0.764	48.074	عدد	السرعة الحركية للذراعين
غير معنوي	0.214	0.882	42.337	0.784	42.45	عدد	السرعة الحركية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) = 2.228

بعد عرض الجدولين (2) و(3) للاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين تبين لنا إن المجموعتين قد احدثتا تطورا" في المتغيرات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على ان المجموعتين أحدثتا تطور وحققا الهدف التدريبي اذ يذكر كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب".

ويرى عامر عباس عيسى (واخران) "إن هدف علم التدريب باستخدام إي طريقة تدريبية أو أسلوب تدريبي وتنفيذها وفق أسس علمية صحيحة يعمل عمى الارتقاء بمستوى الأداء وهذا هو هدف التدريب"

كما إن واجبات كل مدرب هو اختيار التمرينات الهادفة والمؤثرة والعمل على تقنينها وفق ما يراه مناسباً لمستوى اللاعبين والتي يتم الاستدلال عليها من خلال التقييم المستمر لتطور اللاعبين وتحقيق النتائج أو من خلال الاختبارات وهذا هو نجاح عمل المدرب في التدريب وكما يراه مهند عبد الستار (2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين".

ورى كل من عادل مجيد خزعل ، محاسن حسين فاضل ان التدريب الرياضي الحديث "أخذ هيكلا تنظيميا يتفق مع حالة التطور الجديد باستخدامه وسائل حديثة في عملية التدريب الرياضي ، اي تغيير تلك الأساليب التقليدية المعتمد عليها سابقا واعتماد وسائل واساليب جديدة وفق أسلوب مقنن يؤدي الى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير العديد من المؤشرات البدنية والمهارية والوظيفية" ان التدريب بأجواء مشابهة لظروف المباراة سواء باندولي او لعب وخصوصا في لعبة التنس هي ذات احملة كبيرة تساعد على رفع المستوى البدني المطلوب ولهذا يرى كل من محسن عزيز احمد، صفاء الدين طه "ان العمل البدني والوظيفي الذي يواجه لاعبي التنس خلال التدريب والمنافسات يكون على الشدة وان متطلبات هذا العمل من القدرات الهوائية واللاهوائية عالية جدا" وتحتاج لكفاءة وظيفية عالية من اعضاء جسم اللاعب واجهزته، لتلبية تلك المتطلبات وان ارتفاع الحمل التدريبي يؤدي الى الارتقاء بمستوى الرياضي"

وتبين لنا من عرض جدول (4) في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين لا توجد فروق بين المجموعتين في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة أي المجموعة التجريبية الاولى وفق الاسلوب التدريب البندولي والمجموعة التجريبية الثانية وفق الاسلوب التدريبي اللعب وهذا نتيجة الحمل والتمرينات الموضوعية كانت مشابهة لظروف السباق وهذا المطلوب من التدريب اذ يرى محمد عبد الله (1997) "إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب إنشاء التدريب ". وكما يرى (محمد رضا إبراهيم 2008) " إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقا لاحتياجات السباق " .

وفي جانب السرعة الحركية نجد إن الجهد القصوى المستخدمة في أسلوب المشابه لظروف السباق حقق الهدف المطلوب لتطورها بصورة أفضل من التدريب المعتاد وهذا ما يؤكده أبو العلا احمد عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين (2003) "انه إنشاء تدريب السرعة يجب على اللاعب أن يؤدي التمارين بجهد قصوى كما يجب تنمية السرعة في اتخاذ القرار الذي يتحول إلى استجابة حركية ،لذلك لا بد من أن تؤدي تمارين السرعة وتدريباتها باستخدام الكرات كما يجب إتباع منهجية علمية صحيحة في تدريبات السرعة تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الإحساس والانتباه والتوقع لمثيرات اللعب المختلفة ومواقفه أو سرعة اتخاذ القرار بناء " على حركة الخصم وردود أفعاله واستجاباته " . وفي جانب القوة المميزة بالسرعة يرى فاروق عبد الزهرة خلف نقلا عن (محمد حسن علاوي) " القوة المميزة بالسرعة لا يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وانما من خلال التدريب المنظم اذ يلعب مثل هذا التدريب الى تنمية القوة المميزة بالسرعة "

وللتدريب باللعب له فوائد كثيرة مع الجانب البدني والوظيفي اذ ترى لمياء جبار كاظم "التدريب المستخدم والذي هو اشبه بأجواء المباراة الذي لعب دورا كبيرا" في تنظيم النبض وانخفاضه وتقليل الجهد على القلب من خلال النبض المنتظم اثناء الجهد وفي معدل الانفس يرجع الى الشدة العالية التي ساعدت على التطور "

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أسلوبى التدريب (البندولى واللعب) حقق اهداف التدريب الرياضى فى تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى التنس المتقدمين.
- 2- التدريب بطروف مشابهة لظروف المباراة من ناحية الاسلوب والزمن وقانون اللعبة يعطى تكييف للاعبين فى خوض المنافسة تحت نفس الظروف وثبات النتائج المستحصلة.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد أسلوبى التدريب (البندولى واللعب) لأنها حقق اهداف التدريب الرياضى فى تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى التنس المتقدمين.
- 2- التأكيد على التدريب بطروف مشابهة لظروف المباراة من ناحية الاسلوب والزمن وقانون اللعبة لأنها تعطى تكييف للاعبين فى خوض المنافسة تحت نفس الظروف وثبات النتائج المستحصلة.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب والرياضة: ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- امر الله احمد البساطي. اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: منشأة المعارف، الاسكندرية، 1988.
- عامر عباس عيسى (واخران). تأثير اسلوبين تدريبيين المتباين والمتقاطع في تطوير بعض انواع القوة والاداء المهاري بكرة السلة للشباب. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 68، 2021.
- فاروق عبد الزهرة خلف. تأثير برنامج تدريبي مقترح على وفق دائرة التدريب الصغيرة ذات القمة الواحدة في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري الهجومي المركب بكرة السلة للناشئين: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 65، 2020.
- كاظم جابر امير. الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي: ط2، الكويت، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- لمياء جبار كاظم: تأثير أسلوب تدريب اللعب وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير التهديف بالقفز المحتسب بثالث نقاط وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة السلة الشباب: بحث منشور. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد 50، 2017.
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ج1، 2001.
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ك ط1، ج1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- محمد عبد الله. تعلم وتدريب الملاكمة: مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1997.
- محمد رضا إبراهيم المدامغة. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط2، مكتب أفضل، بغداد، 2008.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 2001.

- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب : ط ١ ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، 2002.

-Ahmed, M. A., Taha, D., & Al, S. (2023). The effect of recovery with cold water after high physical effort similar to competition on some functional variables for tennis players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 170–180. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.435>

-Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The Influence of the Rofini Model on Learning Some Basic Skills and Sensory Perceptions in the Game of Female Tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(1), 16–28. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>

-Hummadi, J. N., Mushref, A. J., Awad, A. K., & Ali, O. A. (2024). The effect of special exercises on developing some coordination abilities and improving the level of performance of both open and wide jumping skills on the artistic gymnastics vaulting table for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1).

-Khazaal, A. M., & Fadel, M. H. (2024). Using Special Exercises for The Explosive Power Of The Legs And Arms According To Energy Systems In Developing Some Physical And Functional Aspects Of Gymnasts. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2).