

تأثير تدريبات (Gliding drills) على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين
ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التنس

م. د. دلاور كريم عمر

dlawer.humer@soran.edu.iq

العراق. أربيل. جامعة سوران. كلية التربية. قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية

تاريخ استلام البحث 2024/1/10 تاريخ نشر البحث 2024/2/28

الملخص

يهدف البحث الكشف على تأثير تدريبات (Gliding drills) على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التنس ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع استخدام الاختبارات القبلي والبعدي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سنور الرياضي ، وقد اشتملت العينة على (20) لاعب تحت (20 سنة) من المشاركين في بطولات محافظة أربيل للتنس والمقيدين بسجلات الإتحاد المركزي للتنس في إقليم كردستان العراق ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) لاعبين لكل مجموعة وحيث تاكد الباحث من تجانس العينة في العوامل المؤثرة على البحث ، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء و معامل الارتباط و اختبار (ت) والنسبة التغير المئوية ، ومن أهم نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أثرت تدريبات (Gliding drills) تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدى لاعبي التنس وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين والأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات قرص الإنزلاق - التوازن - تحركات القدمين.

**The effect of (Gliding Drills) in the level of balance related to
foot movements and the level of skill performance
among tennis players**

Lec. Dr. Delawar Karim Omar

dlawer.humer@soran.edu.iq

Faculty of Education. Department of Physical Education and Sports
Sciences/ Soran University, Erbil, Iraq.

Received: 10-01-2024

Accepted: 28-02-2024

Abstract

The research aims to reveal the effect of (Gliding drills) on the level of balance of foot movements and the level of skill performance among tennis players. The researcher used the experimental method by designing two groups, one experimental and the other control, with the use of pre- and post-tests due to its suitability to the nature of the study. The research sample was tested intentionally from the players of the Sanur Sports Club. The sample included (20) players under (20 years old) who participated in the Erbil Governorate Tennis Championships and who were registered in the records of the Central Tennis Federation in the Kurdistan Region of Iraq. They were divided into two groups, one experimental and the other a control group. There are (10) players for each group, and the researcher made sure of the homogeneity of the sample in terms of the factors affecting the research. The data was treated statistically using the mean, standard deviation, skewness coefficient, correlation coefficient, t-test, and percentage change. Among the most important results of the study, the researcher concluded that gliding drills had a clear and noticeable positive effect on the level of physical performance of the variables (under research) Among tennis players, there were statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in some variables related to foot movements and skill performance (under investigation) in favor of the post-measurement for the experimental group.

Keywords: Sliding disc exercises - balance - foot movements.

1-المقدمة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخطية، وحيث أن الإعداد البدني والمهاري والخطي قد تعددت طرقه ومبادئه إلى حد كبيرٍ وظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بدراسة العوامل البدنية المرتبطة بالإعداد المهاري ذلك من منظور تأثير تلك العوامل البدنية على الأداء الرياضي. وتعتبر لعبة التنس من الرياضات التي تزخر بأنواع متعددة من المواقف المتغيرة التي تتميز بقوتها والتي تؤثر بصورة واضحة على أداء اللاعب داخل الملعب الأمر الذي يتطلب تدريب اللاعبين على التحكم في حركاتهم وتغيير أوضاعهم وفقاً لظروف اللعب. (Paul,2007,57)

ويشير أحمد (2007) ان لعبة التنس تعد من الرياضات التي لا تسير فيها مواقف اللعب على وتيرة واحدة فلكل موقف من هذه المواقف حلول ممكنة ومتعددة ويتطلب الأمر تضامن عناصر القدرات الحركية المهارية والتي بدورها تتأثر بالقدرات البدنية بتحركات القدمين للاعب، فهي من أهم الجوانب البدنية التي تتحكم في أداء اللاعب وردود أفعاله في الأداء خلال المواقف المتباينة بالمنافسة. (أحمد، 2007، 24). ويذكر مصطفى (2005) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس وتقوي الثقة بالنفس عند اللاعبين. (مصطفى، 2005، 12). ويرى حسانين (2003) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء. (حسانين، 2003، 34) وفي هذا الصدد يذكر علاوى (2004) أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية، والتي أصب استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية. (علاوى، 2004، 153). ويضيف (2002) Baumgartner and Jakson أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلي أن السائد في الحركات المؤداة على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري. (Baumgartner and Jakson,2002,22)

وللأجهزة المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على

الأجهزة المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء.

ويوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها، كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية تكنولوجيا الرياضة من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة .
(Margarita,2004 ,11)

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت في المجال الرياضي وتركت به آثاراً إيجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً في علم التدريب الرياضي حيث استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات قرص الانزلاق (Gliding drills) وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع الأدوات تطوراً في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية .
(رضاء، 2011، 7)

وتري (Mendy 2007) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الخطوات إلى حركات سهلة وسريعة وسلسة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها.
(Mendy,2007,11)

وأقراص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزلج علي الجليد. ويذكر مجدي (2015) أن الأقراص متوفرة في نوعين أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفيبر المقوى التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة، أو أقراص

مرنة مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة في الأداء.

وتعتبر تدريبات قرص الانزلاق (Gliding drills) برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الجلدينج وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل العضلي.

(قاسم، 2017، 10)

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجلدينج أن يصبح الممارس بارعاً في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفيولوجية للجسم بشكل عام.

(الهجرسي وكامل، 2009، 19)

وتعد تدريبات قرص الانزلاق (Gliding drills) أحد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له أكبر الأثر في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتكمن أهمية هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية إلى المدى الحركي الذي يمكن أن يتحكم فيه اللاعب ذاتياً في الجسم .

(مجدي، 2015، 14)

وأن لعبة التنس توفر مسابقات في المهارات الفردية والتي تسمح لاعبين بالتدريب والمنافس في المهارات الأساسية والتي تعني الحركات التي يتحتم على اللاعب أداءها في جميع المواقف بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الإقصاد 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 طرق ووسائل خاصة .

(فرج، 2007، 73)

تعتبر التمرينات الرياضية تعتبر اللبنة الأولى والاساسية في بناء الوحدات التدريبية وبواسطتها يمكن تنمية وتطوير المهارات الاساسية للرياضات المختلفة خاصة لعبة التنس التي تتميز باعتمادها على ادوات 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 أو الأداء 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 تدريب (Gliding drills) في لعبة التنس لتطوير الضربات الأمامية المدفوعة والخلفية المستقيمة محاولة بذلك الارتقاء بهذه المهارات الى مستوى متقدم وصولاً به الى مرحلة الانجاز. والتنس رياضة الحركة فالعامل الأساسي الذي يحدد نجاح الناشيء هي حركته، فالكرات التي بضربها المنافس يمكن أن تسقط في عدد غير محدد من الأماكن داخل الملعب في المنطقة ما بين الشبكة وخط القاعدة هذا يعني أن الناشيء 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 للكرة ثم العودة لوضع الاستعداد وتكرار الأداء عبارة عن حركات القدمين والمرتبطة بالضربات الامامية والخلفية في التنس. ومن خلال خبرات الباحث في تدريس مادة التنس وكذلك في مجال تدريب التنس والملاحظة المنظمة للعديد من البطولات المحلية والدولية لوحظ أن أداء معظم لاعبي التنس يفقدون الكثير من الأداءات بسبب اختلال توازن اللاعب أثناء التحرك للوصول للكرات البعيدة أو العودة لمنطقة منتصف خط القاعدة بعد أداء تلك الكرات، من ثم ضعف القدرة على متابعة اللعب بشكل جيد مما يترتب عليه الإخفاق في النجاح، وهذا ما دفع الباحث إلى استخدام تدريبات (Gliding drills) نظراً لما قد يكون لها من دور في تحسين التوازن في تحركات القدمين بما يخدم الأداء المهاري والخططي للفوز بالمباريات.

ويهدف البحث الى:

1- الكشف على تأثير تدريبات (Gliding drills) على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التنس.. تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة .

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر" .

(علاوي وراتب ،1999،

217)

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي سنور الرياضي، وقد اشتملت العينة على (20) لاعب تحت (20 سنة) من المشاركين في بطولات محافظة اربيل للتنس والمقيدين بسجلات الاتحاد المركزي للتنس في اقليم كردستان العراق، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهما (10) لاعبين لكل مجموعة.

ولقد اختار الباحث هذه العينة لأسباب الآتية:

1- يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.

2- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين.

3- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

4- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

2-3 تجانس عينة البحث:

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

الجدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	معدلات النمو	السن	20.00	0.77	1.22
		الوزن	65.65	3.20	1.25
		الطول الكلي	172.17	4.15	0.88
2	العمر التدريبي	سنة	3.17	0.98	0.65
3	المتغيرات البدنية	التوازن الأمامي	7.58	0.22	0.14
		التوازن الخلفي	7.29	0.96	0.32
		التوازن يساراً	6.12	0.56	0.54
		التوازن يمين	6.45	0.14	0.25
4	الضربة الأمامية بالدوران العلوى	سرعة	12.27	0.45	1.09
5	الضربة الخلفية المستقيمة	سرعة	11.08	0.005	0.73

يتبين من نتائج جدول (1) ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المستخدمة قد تراوحت بين (0.14- 2.27) وجميعهم أقل من ($3 \pm$) ما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يؤكد على تجانسها في المتغيرات السابقة .

2-4 تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في ضوء متغيرات معدلات النمو (السن ، الطول الكلي ، الوزن، العمر التدريبي) المتغيرات البدنية والمهارية كما يتضح من جدول (2):

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط واختبار (ت) للمتغيرات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن₁ = 2 = ن₂ = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = 10)		المجموعة الضابطة (ن = 10)		الفروق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س	ع	س		
معدلات النمو	العمر	سنة	19.50	0.77	20.00	0.60	0.21
	الطول	سم	170.00	5.59	165.00	5.94	0.11
	الوزن	كجم	70.00	4.26	70.00	3.71	0.24
	العمر التدريبي	درجة	2.00	0.72	2.00	0.75	0.25
المتغيرات البدنية	التوازن أمامي	درجة	7.61	0.21	7.55	0.18	0.32
	التوازن الخلفي	درجة	7.33	0.36	7.30	0.16	0.11
	التوازن يسارا	درجة	6.14	0.24	6.10	0.02	0.02
	التوازن يمين	درجة	6.51	0.11	6.45	0.05	0.85
الضربة الأمامية بالدوران العلوي	سرعة	درجة	12.30	0.46	12.00	0.40	0.11
	سرعة	درجة	11.12	0.006	11.09	0.002	0.15

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.833

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.02 إلى 0.85) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

2-5 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول والوزن): تم قياس الطول لأقرب (1) سم و قياس الوزن لأقرب (2/1) كجم.
- جهاز خاص لقياس عنصر التوازن (التوازن الجانبي يمين ويسار والخلفي والأمامي):
- أقرص الانزلاق
- شرائط لاصقة
- شريط قياس
- ساعة إيقاف.

الاستمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد مجموعة من الاستمارات وهي كالاتي:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين (الاسم، السن، الطول الكلي، الوزن العمر التدريبي) (ملحق 1)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الأساسية للتنس الارضي. (ملحق 2)
- استمارة رأي الخبراء لتحديد الاختيارات المهارية من أعضاء هيئة التدريس تخصص العاب المضرب. (ملحق 3)
- الاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبي عن طريقة جهاز قياس التوازن. (ملحق 4)

- أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أهم المهارات الأساسية ولاختيارات (الضربة الأمامية بالدوران العلوى - الضربة الخلفية المستقيمة). (ملحق 5)
- استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات المهاري في رياضة التنس. (ملحق 6)

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 تحديد المتغيرات وترشيح اختباراتها. ملحق (2)

تحديد المتغيرات المناسبة للدراسة من خلال المراجعة للمراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة فضلاً عن استطلاع آراء الخبراء وعلى ضوء خبرة الباحث، تم تحديد المهارات الأساسية المناسبة للدراسة والتي اشتملت على (الضربة الأمامية بالدوران العلوى و الضربة الخلفية المستقيمة) .

2-6-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات قيد الدراسة. ملحق (3)

في ضوء المراجع والمصادر العلمية واستطلاع آراء الخبراء الذي تم ترشيح الاختبارات الخاصة بالمهارات الضربة الخلفية بالدوران العلوى والضربة الأمامية المستقيمة المناسبة لإفراد عينة البحث، وذلك من خلال الاعتماد على الاختبارات المقننة، فقد رشح الباحث (2) اختبار لكل مهارة قيد الدراسة اختبار واحد، وتم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء، وذلك للتعرف على آراهم حول صلاحية الاختبارات لقياس دقة وسرعة الضربة الخلفية بالدوران العلوى و دقة وسرعة الضربة الأمامية المستقيمة والاطلاع على ملاحظاتهم على تلك الاختبارات فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث وبعد جمع استمارات الاستطلاع وتفريغ الاجابات تم اعتماد الاختبارات المناسبة على ضوء رأى الخبراء .

2-6-1 الاختبارات التي تم اعتمادها في البحث:

- 1- اختبارات الضربة الأمامية المستقيمة والضربة الخلفية بالدوران العلوي قيد البحث.
 - اختبار سرعة الضربة الأمامية بالدوران العلوي. (فرج، 2000، 156)
 - اختبار سرعة الضربة الخلفية المستقيمة. (احمد، 2007، 113)
- 2- الاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبى عن طرق جهاز التوازن. (الملحق 4)

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وذلك في يومي السبت 2023/11/11 والاثنين 2023/11/20 علي عينة قوامها (20) لاعبي التنس من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

أهداف التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التدريب على جهاز التوازن.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختلفة بهذا البحث.
- ترتيب تمرينات التوازن المستخدمة والتأكد من مناسبتها لعينة البحث.
- التأكد من استيعاب اللاعبين لتمرينات الجليدنج المستخدمة وسهولة استجابتهم لها.

2-8 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لجميع الاختبارات المستخدمة بالبحث للتأكد من مناسبة تطبيقه اعلى عينة هذا البحث وذلك كما يلي:

2-8-1 الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للعينة الاستطلاعية من لاعبي التنس والبالغ عددهم (20) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (3) يبين دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات التوازن ومستوى الأداء المهاري في رياضة التنس

(ن=1ن=2=5)

قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
*3.20	0.41	7.10	0.11	7.95	درجة	التوازن الأمامي	القدرات البدنية
*3.47	0.12	7.50	0.20	8.10	درجة	التوازن الخلفي	
*3.51	0.45	6.33	0.25	6.81	درجة	التوازن يساراً	
*3.62	0.62	6.25	0.85	6.84	درجة	التوازن يميناً	
*3.87	0.03	12.18	0.04	12.17	درجة	السرعة	الضربة الأمامية بالدوران العلوي
*3.33	0.54	11.12	0.54	11.43	درجة	السرعة	الضربة الخلفية المستقيمة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.132$

يتبين من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

2-8-2 حساب الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة على نفس العينة الاستطلاعية وأعتبر بيانات حساب الصدق كبيانات التطبيق الأول في الثبات وتم إعادة التطبيق مع توافر نفس الظروف والشروط والإجراءات.

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين التنس

(ن = 20)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*0.860	0.14	7.55	0.14	7.52	درجة	التوازن الأمامي
*0.870	0.32	7.98	0.21	7.80	درجة	التوازن الخلفي
*0.900	0.38	6.66	0.14	6.57	درجة	التوازن يساراً
*0.910	0.05	6.70	0.012	6.54	درجة	التوازن يميناً
*0.880	0.11	12.12	0.05	12.80	درجة	الضربة الأمامية بالدوران العلوي
*0.933	0.11	11.98	0.54	11.60	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.516$

يتبين من الجدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة ذات معاملات ثبات مقبولة.

2-9 التجربة الرئيسة:

2-9-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي (الثلاثاء - والأربعاء) الموافق (21-2023/11/22) في الساعة (1) ظهراً في ملعب المركز الشباب سوران الرياضي ، اذ تم في اليوم الأول إجراء اختبارات القدرات البدنية وهي (التوازن الأمامي - التوازن الخلفي - التوازن يساراً- التوازن يميناً) وفي اليوم الثاني اجراء اختبارات (الضربة الأمامية بالدوران العلوي والضربة الخلفية المستقيمة عمد الباحث على 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 تمارين (Gliding drills) ،التوازن الأمامي - التوازن الخلفي - التوازن يساراً - التوازن يميناً ، وتم توثيق ذلك بتصويرها فيديوياً.

2-9-2 تطبيق التدريبات (Gliding drills) . (الملحق 6)

- بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليّة لعينة البحث تم البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ عمد الباحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة إلى اعداد تدريبات (Gliding drills) أدخلت ضمن القسم الرئيس للوحدات التدريبية تهدف إلى تطوير التوازن الخاص بتحركات القدمين و الضربة الأمامية بالدوران العلوي والضربة الخلفية المستقيمة للاعبين التنس وكما يأتي : -
- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتمارين (Gliding drills) داخل الجزء الرئيسي .
- وكانت طريقة تطبيق التمارين داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بأسلوب (Gliding drills) .
- يجب أداء إحماء جيد قبل البدء في تدريبات (Gliding drills) وخاصةً الإطالات الحركية لتحقيق مستوى مرتفع من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لتجنب مخاطر الإصابة.
- زمن أداء التدريب الواحد من (1 - 2 ق).

- عدد مرات التكرار في المجموعة الواحدة (2 - 3) مرات، وعدد المجموعات من (3) مجموعات.
- زمن الراحة بين المجموعات (120 ث - 180 ث).
- بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق (2023/11/25) لغاية (2024/1/17)
- مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب الأسبوعية (السبت والاثنين والأربعاء) .
- زمن الوحدة التدريبية (95) دقيقة.
- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (35-70) دقيقة .

وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي:

- يهدف البرنامج إلى تطوير التوازن الخاص بتحركات القدمين لتحسين مستوى الأداء المهاري في التنس .
- التمرينات (Gliding drills) التي اعددها الباحث تم تطبيقها من قبل فريق العمل المساعد وتحت الاشراف المباشر من الباحث، حيث قسمت الى الاربعة اقسام (التوازن الأمامي- التوازن الخلفي- التوازن يساراً - التوازن يميناً)، وتم مراعات تمارين الرشاقة ووضعها في البداية ،لأنه تعتمد بشكل كبير على كفاءة الجهاز العصبي المركزي فهي قدرة نوعية خاصة بالجهاز العصبي المركزي. (صبري، وحمزة، 2023، 141)
- تم بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي من حيث (الإحماء والتهدئة - الحمل والراحة - التدرج في حمل التدريب - الاستمرارية في التدريب - الفروق الفردية - الدافعية والاستيعاب - القياس والتقويم) لوضع مكونات الحمل التدريبي .

- استخدام تمرينات (Gliding drills) في خلال فترة الإعداد الخاص كونها تساهم في تحسن (التوازن الأمامي- التوازن الخلفي- التوازن يساراً - التوازن يميناً) والضربة الأمامية بالدوران العلوى والضربة الخلفية المستقيمة للاعبى التنس .
- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في برنامج تدريبات (Gliding drills) ،اذ شملت كرات التنس والانتقال والموانع والحبال المطاطية وشواخص وسلم وموانع ومصطبة.
- لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد شدة الحمل التدريبي خلال البرنامج:

• الحمل الأقصى 85 % - 90 %

• الحمل العالى 70 % - 84 %

- بلغ المجموع الكلى لـ زمن الوحدات التدريبية للتمرينات (Gliding drills) خلال (24) وحدة (2280) دقيقة .

تم التلاعب في زيادة المكونات التدريبية الأخرى على وفق :-

• زيادة المسافة المقطوعة.

• سرعة التمارين.

• زيادة عدد التكرار.

أسس وضع وتصميم البرنامج:

- 1- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه التى وضعت من أجله.
- 2- أن يساير محتوى التدريبات قدرات اللاعبين ويراعى الفروق الفردية.
- 3- مراعاة أن تتدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- 4- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- 5- مراعاة تشابه شكل أداء تدريبات (Gliding drills) مع طبيعة الأداء الخاص بلعبة التنس.

10-2 الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق مفردات المنهاج التدريبي باستخدام تدريبات (Gliding drills) ولمدة (8) أسابيع قامه الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الخميس والجمعة الموافق (18-19\2024م) وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها .
2- 11 الوسائل الإحصائية:

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط .
- إختبار (ت).
- نسبة التغير المئوية .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج وتحليل الفرض الأول:

جدول (5) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين والأداء المهاري لدى مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين	نسبة التحسن	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س			

		المتوسط ن							
*4.17	%31.14	2.37	0.25	9.98	0.21	7.61	درجة	التوازن الأمامي	القدرات البدنية
*4.21	%48.70	3.57	0.41	10.9	0.36	7.33	درجة	التوازن الخلفي	
*3.91	%59.28	3.64	0.27	9.78	0.24	6.14	درجة	التوازن يساراً	
*3.71	%47.46	3.09	0.41	9.60	0.11	6.51	درجة	التوازن يميناً	
*3.54	%12.55	4.18	0.45	12.27	0.50	16.45	درجة	الضربة الأمامية بالدوران العلوي	الأداء المهاري
*3.69	%11.46	6.74	3.56	17.82	0.05	11.08	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	

ن=10

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)=1.833

يتبين من جدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

3-1-2 عرض نتائج وتحليل الفرض الثاني:

جدول (6) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين والأداء لمهاري لدى مجموعة البحث الضابطة

ن=10

قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطي	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		

		ن							
*2.61	%8.60	0.65	0.24	8.20	0.18	7.55	درجة	التوازن الأمامي	القدرات البدنية
*2.14	%15.61	1.14	0.36	8.44	0.16	7.30	درجة	التوازن الخلفي	
*2.62	%17.21	1.05	0.51	7.15	0.02	6.10	درجة	التوازن يساراً	
*2.74	%12.24	0.79	0.34	7.24	0.05	6.45	درجة	التوازن يميناً	
*2.36	%6.54	7.89	4.37	16.06	2.07	8.17	درجة	الضربة الأمامية بالدوران العلوى	الأداء المهاري
*2.84	%7.35	4.19	0.49	14.36	3.55	10.17	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.833

يتبين من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05).

3-1-3 عرض نتائج وتحليل الفرض الثالث:

جدول (7) يبين دلالة الفروق بين القياسيين البعديين في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري في لعبة التنس لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

(ن=10 = 2ن=10)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*3.25	0.24	8.20	0.25	9.98	درجة	التوازن الأمامي
*3.14	0.36	8.44	0.41	10.9	درجة	التوازن الخلفي

*3.12	0.51	7.15	0.27	9.78	درجة	التوازن يساراً	الأداء المهاري
*3.25	0.34	7.24	0.41	9.60	درجة	التوازن يميناً	
*3.88	4.37	16.06	0.50	16.45	درجة	الضربة الأمامية بالدوران العلوى	
*3.92	0.49	14.36	3.56	17.82	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.833

يتبين من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مختلف القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين متوسطي الفروق في كل منها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

3-2 مناقشة النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرض الأول وبنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث، يتضح من جدول (5) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياسين القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج (Gliding drills) ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات مشابه للأداء والتي تعتمد على تمرينات متنوعة تعمل على تنمية المتغيرات قيد البحث واستخدام هذه التمرينات لتشجيع اللاعبين على الاستمرار في الأداء مما جعل التدريب أكثر فاعلية وحيوية.

ويتفق هذا مع رأي كلاً من (علي، 2013)، (السويفى، 2014)، و (عباس، 2013) والذين أشاروا إلي أن التدرج في حمل التدريب ومراعاة الراحة البينية بين التمرينات من أهم عوامل نجاح البرامج التدريبية.

ويرجع الباحث زيادة نسبة التحسن إلي اختيار وتقنين وتنفيذ تدريبات (Gliding drills) من خلال تطابق المسار الحركي لهذه التمرينات من اللف أو الخطو أو الدوران مع ما يمثلهما جزئياً من المسارات الحركية المستخدمة في تحركات القدمين للاعبين التنس .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مجدي، 2015)، و(الهجرسي و كامل، 2009) في أن استخدام تدريبات (Gliding drills) تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين. ومن هنا تثبت صحة الفرض الأول وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطا درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وبنص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويتبين من جدول (6) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك نسبة التحسن للمجموعة الضابطة إلى استمرارية تطبيق البرنامج التقليدي المتبع لمدة (8) أسابيع وممارسة التدريب على المهارات الحركية والتدريب عليها مما أدى إلى التقدم وهذا يعني أن البرنامج المتبع يمكن أن يحدث تحسناً في المتغيرات قيد البحث. وفي هذا الصدد يشير (مصطفى، 2003) إلى أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوى القدرات البدنية. ومن هنا تثبت صحة الفرض الثاني وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطا درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي. النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وبنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مختلف القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، يتضح من جدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين متوسطي الفروق في كل منها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ويرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات (Gliding drills) وبناءً على ذلك فإن البرنامج بما يحتويه من هذه الحركات والتمرينات السابق ذكرها يعتبر وسيلة فعالة في تنمية التوازن الخاص بتحركات القدمين والأداء المهاري للاعبين وهذا ما يؤكد أن البرنامج المقترح يؤثر على تنمية التوازن الخاص بتحركات القدمين لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة التي اتبعت البرنامج التقليدي. وتؤكد دراسة (مجدي، 2015) و دراسة (الهجرسي و كامل، 2009) في أن استخدام تدريبات (

Gliding drills) له تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين وكذلك أشارت إلى أهمية تمارين التوازن في تحسين مستوى مهارة الأداء الرياضي وبالنظر إلى نتائج نفس الجدول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث. ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام برنامج التدريبات (Gliding drills) المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية المهارات قيد البحث، كما يرجع الباحث هذا التحسن في مستوى المهارات قيد البحث والتوازن الخاص بتحركات القدمين إلى استخدام التمرينات المتنوعة والمختلفة بـ (Gliding drills) في البرنامج المقترح ومن خلال ما سبق يتضح أن هذا التحسن في المستوى المهاري والتوازن الخاص بتحركات القدمين للاعبين التنس للمجموعة التجريبية بنسب أعلى من المجموعة الضابطة إلى تأثير برنامج التوازن المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة التي تتبع البرنامج التقليدي والذي أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعات التجريبية في جدول (7) بنسبة أعلى من المجموعة الضابطة. ومن هنا تثبت صحة الفرض الثالث وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطا درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة، في مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين والأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية للاعبين التنس، في متغيرات (التوازن الأمامي- التوازن الخلفي- التوازن يساراً - التوازن يميناً) لصالح الاختبارات البعدية.

2- أثرت تدريبات (Gliding drills) تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء البدني للمتغيرات (قيد البحث) لدى لاعبي التنس وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3- أثرت تدريبات (Gliding drills) تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوى الأداء المهاري للمتغيرات (قيد البحث) لدى لاعبي التنس وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

4- يوجد نسبة تحسن في المتغيرات الخاصة بتحركات القدمين والأداء المهاري قيد البحث للمجموعتين.

2-4 التوصيات:

- 1- تطبيق تدريبات (Gliding drills) في لعبة التنس .
- 2- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.
- 3- على الاتحاد العراقي للتنس عمل مكتبة خاصة بالاتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرنامج التدريبي العربية والاجنبية في كافة جوانب الإعداد (البدنية - المهارية - الخطئية) لكافة الإعمار من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين و المدربين في تطوير العبة بشكل عام .

المصادر

- أحمد ،ممدوح محمد (2007م) ؛تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس .

- قاسم، عزة على (2017م)؛ تأثير استخدام تدريبات الجليدنغ على بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية ، بحث علمي منشور ، المؤتمر الثالث عشر علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- الهجرسي ،مها محمد ،وكامل، هالة أحمد (2009م)؛ تأثير تدريبات الجليدنغ علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة) ، بحث منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى، عصام عبدالخالق (2005 م)؛ التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، 12، الاسكندرية .
- مصطفى، عصام عبد الخالق (2003 م)؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (2003 م)؛ التحليل العملي للقدرات البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوى، محمد حسن(2004م)؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوى، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين(2001م)؛ اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رضا، مهاب محمد (2011م)؛ تأثير تدريبات المقاومة باليستية على فاعلية الأداء الفني للاعبى الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- مجدي، سامح محمد(2015م)؛ تأثير استخدام تدريبات قرص الإنزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة ، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
- علي، أحمد سمير(2013م)؛ تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى التنس ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- التسويفي، أيمن ناصر(2014م)؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- عباس، فيصل حمزه (2011م)؛ المزج بين تدريبات الانتقال والبليومترك وأثره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2011م.

- Paul Retort (2007): Complete conditioning for tennis, human kinetics, united states tennis association.
- Margarita Protzoa (2004): Soviet sport review, published Quarterly by Michael yes sis, London.
- Mendy Mendy. K (2007): Measurement by the physical education because and how, copyright by the McGraw-Hill companies, third edition.
- Baumgartner, T. A, & Jakson, S.J(2002): Measurement for evaluation and exercise science, fifth edition, Brown and Benchmark publishers.

ملحق (1)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المهارات الاساسية للتنس الارضي

اعداد الباحث

م.د دلاور كريم عمر

2023

السيد الاستاذ الدكتور | المحترم.

تحية طيبة...

يروم الباحث (دلاور كريم عمر) إجراء بحثه الموسوم " تأثير تدريبات (Gliding drills) على مستوى التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التنس " ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص لذا تم اختياركم وضمن لجنة الخبراء لتحديد اهم المهارات الاساسية للاعبي التنس المرفقة طيا والتي جمعها الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات المشابهة والمصادر ذات العلاقة والخبرة الميدانية أو اضافة أي مهارة اخرى مقترحة.

مصطلح تدريبات(drills Gliding) : هي تدريبات باستخدام أداة جديدة للتدريب باستخدام أفراس خفيفة الوزن تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمارين تشبه حركات عملية الترحلق علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحة صغيرة وبقدرات ممارسة متعددة .

الاستاذ الفاضل /

المؤهل العلمي وتاريخه /

عنوان العمل /

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

رقم موبايل /

شاكرين تعاونكم معنا...مع بالغ التقدير

الباحث / دلاور كريم عمر

ملحق (2)

المهارات الاساسية لتتنس

ت	المهارات الاساسية لتتنس	رأي الخبير	
		مناسبة	غير مناسبة
1	الضربات الامامية	الضربة الامامية المستقيمة	
		الضربة الامامية بالدوران العلوي	
		الضربة الامامية بالدوران السفلي	
2	الضربات الخلفية	الضربة الخلفية المستقيمة	
		الضربة الخلفية بالدوران العلوي	
		الضربة الخلفية بالدوران السفلي	
3	ضربات الارسال	ضربة الارسال المستقيم	
		ضربة الارسال القاطع	
		ضربة الارسال الملتوى	
		ضربة الارسال الدائري	
4	الضربات الطائرة	الضربة الطائرة الامامية المباشرة	
		الضربة الطائرة القاطعة	
		الضربة الطائرة الخلفية	
		الضربة الطائرة الساكنة	
		الضربة نصف الطائرة	
5	الضربات المرفوعة	الضربة المرفوعة الامامية المستقيمة	
		الضربة المرفوعة الخلفية المستقيمة	
		الضربة المرفوعة بالدوران السفلي	
		الضربة المرفوعة بالدوران العلوي	
6	الضربات الساحقة	الضربة الساحقة المستقيمة	
		الضربة الساحقة بالدوران السفلي	
		الضربة الساحقة بالدوران العلوي	
7	الضربة الساقطة		

ملاحظات :

.....

ملحق (3)

الاختبارات المهارات الاساسية

المهارة	الاختبار	وصف الاختبار	وضع علامة (/) أمام أفضل اختبار
الضربة الامامية بالدوران العلوي	إختبار سرعة الضربة الأمامية	يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الحائط بـ 8 م ،عند إعطاء اشارة البدء ،يقوم المختبر باسقاط الكرة على الأرض ثم ضربها في الحائط لمدة 30 ثانية بعد ارتدادها الارض	
	اختبار شافيزونايدر للضربات الامامية	يقف الممتحن عند خط القاعدة ويقوم بضرب الكرة بنفسه الى المختبر وتعاد الضربة اذا أحس الممتحن أن المختبر لم تعطى له فرصة عادلة لضرب الكرة .	
الضربة الخلفية المستقيمة	اختبار بروار وميلر للضربات الخلفية	يقف المختبر خلف خط القاعدة ويسقط الكرة في الارض لنفسه ثم بضربها محاولاً توصيلها الى منطقة الـ 9 أقدام الخلفية من الملعب المقابل ،ويجرب المختبر كرتان ضربة أمامية وكرتان ضربة الخلفية أولاً ولا تكون محسوبة في التسجيل ويسمع لكل مختبر بأداء 14 محاولة من جانب الخلفي	
	إختبار سرعة الخلفية الأمامية	يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الحائط بـ 8 م ،عند إعطاء اشارة البدء ،يقوم المختبر باسقاط الكرة على الأرض ثم ضربها في الحائط لمدة 30 ثانية بعد ارتدادها الارض	

ملاحظات

:

.....

.....

.....

.....

(ملحق 4)

الاختبارات الخاصة بقياس مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبى عن طريقة جهاز قياس التوازن

استخدم الباحث جهاز قياس التوازن والذي يتكون من قرص دائري مثبت على أسطوانة وله مقبضين للسند ويخرج من أسفل الجهاز سلك موصل بالحاسب الآلي ويقوم الباحث بإدخال بيانات المختبر مثل (الاسم - تاريخ الميلاد) ويقوم بإعطاء التعليمات الخاصة بالأداء على الجهاز ثم يقوم المختبر بإجراء محاولة تجريبية على الجهاز لمدة (5) ثواني ثم الراحة لمدة (10) ثواني ثم إعطاء محاولة حقيقية للوضع الأول لمدة (10) ثواني ثم الراحة لمدة (15) ثانية ثم إعطاء محاولة حقيقية للوضع الثاني لمدة (10) ثواني ولا بد أن يراعى ارتداء اللاعب لحذاء وملابس رياضية مريحة وأن يحصل على قسط كافي من النوم قبل القياس، حيث يقوم الجهاز بإعطاء النسبة المئوية بالنسبة للمختبر والنسبة التي حصل عليها، ويحدد المنطقة التي يقع فيها المختبر والمنطقة التي من المفترض أن يقع بها وهى تتراوح من ضعيف إلى ممتاز ويوضح الجهاز رسم بياني يوضح مدى تذبذب اللاعب أثناء القياس.



ملحق (5)

اسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	ايهاب عبدالفتاح علي	استاذ التنس الارضي - رئيس قسم نظريات وتطبيقات الالعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد - مصر
2	جوزيف ناجي اديب	استاذ العاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات
3	تغريب محمد العراقي	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - مصر
4	سهير طلعت عبدالله	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية - مصر
5	شريف فتحي احمد	استاذة العاب المضرب بقسم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - مصر

ملحق (6)

نموذج لوحدة تدريبيهة / ————— (الاسبوع الاول)

زمن الوحدة الكلي : 95 دقيقة

تاريخ الوحدة : السبت 2023/11/25

رقم الوحدة (1)

الراحة بين المجموعات		المجموعات	الشدة	زمن التمرين	التمارين	الزمن	محتوى نشاط الوحدة	أقسام الوحدة
المجموعات	التمرينات							
--	--	--	-40	--	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كـ(الجري، الوثب، الحجل، إطالة العضلات، مرونة المفاصل)	(20) دقائق	الإحماء	القسم التحضيري (20) دقيقة
--	--	--	%50	--				
					- الضربة الأمامية بالدوران العلوي و الضربة الخلفية المستقيمة بمحاذاة الخط . - الضربة الأمامية بالدوران العلوي و الضربة الخلفية المستقيمة باستخدام ثلاث كرات	(15) دقيقة	الإعداد المهاري	القسم الرئيسي (70.69) دقيقة
120 ثانية	60 ثانية	3	%85	(26.7ث)،(32.6ث)،(30.8ث)،(27.4ث)،(29.6ث)،(34.5ث)	ت (1 ، 3 ، 4 ، 6 ، 11 ، 15)	(55.69)	القدرات البدنية	
120 ثانية	60 ثانية	3	%85	(23.4ث)،(32.7ث)،(30.7ث)،(27.5ث)،(27.3ث)،(30.7ث)	ت (19 ، 23 ، 25 ، 26 ، 31 ، 32)	دقيقة		
--	--	--	-30	--	كالـ تمرينات التنفس والاسترخاء	(5) دقائق	تمرينات	القسم الختامي

			50%		(مرجحات، دورانات، اهتزازات) التركيز على العودة الحالة الطبيعية		تهديئة	(5) دقائق
--	--	--	-----	--	--	--	--------	-----------

زمن الوحدة الكلي : 95 دقيقة

تاريخ الوحدة : الاثنين 2023/11/27

رقم الوحدة (2)

أقسام الوحدة	محتوى نشاط الوحدة	الزمن	التمارين	زمن التمرين	الشدة	المجموعات		الراحة بين المجموعات
						المجموعات	التمرينات	
القسم التحضيري (20) دقيقة	الإحماء	(20) دقائق	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالـ(الجري، الوثب، الحجل، إطالة العضلات، مرونة المفاصل)	--	-40	--	--	--
				--	50%	--	--	
				--		--	--	
القسم الرئيسي (70.37) دقيقة	الإعداد المهاري	(15) دقيقة	- الضربة الأمامية بالدوران العلوى والضربة الخلفية المستقيمة بمحاذاة الخط . - الضربة الأمامية بالدوران العلوى والضربة الخلفية المستقيمة باستخدام اربعة كرات					
				(5، 30، 7، 23، 6، 29 ث) (6، 30، 7، 30، 6، 36، 7 ث)	85%	3	60 ثانية	120 ثانية
		(55، 37)						

120 ثانية	60 ثانية	3	85% ث 27،6، ث 27،7، ث 23،5	ت (20، 24، 27، 28، 33، 34)	دقيقة	القدرات البدنية	
--	--	--	-30 50%	--	(5) دقائق	تمريبات تهدئة	القسم الختامي (5) دقائق
تمريبات التنفس والاسترخاء كالم (مرجحات، دورانات، اهتزازات) التركيز على العودة الحالة الطبيعية							

زمن الوحدة الكلي : 95 دقيقة

تاريخ الوحدة : الأربعاء 2023/11/29

رقم الوحدة (3)

الراحة بين المجموعات		المجموعات	الشدة	زمن التمرين	التمارين	الزمن	محتوى نشاط الوحدة	أقسام الوحدة
المجموعات	التمريبات							
--	--	--	-40 50%	--	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئة المفاصل والعضلات كالم (الجري، الوثب، الحجل، إطالة العضلات، مرونة المفاصل)	(20) دقائق	الإحماء	القسم التحضيري (20) دقيقة
					- الضربة الأمامية بالدوران العلوي و الضربة الخلفية المستقيمة بمحاذاة الخط . - الضربة الأمامية بالدوران العلوي و الضربة الخلفية المستقيمة باستخدام ثلاث كرات	(15) دقيقة	الإعداد المهاري	القسم الرئيسي (70.3) دقيقة
120 ثانية	60 ثانية	3	85% ث 34،3، ث 31،2، ث 30،8	ت (4، 8، 13، 16، 17، 18)				
			ث 25،7، ث 36،7، ث 31،3			(56.3)		

120 ثانية	60 ثانية	3	85% (6، 29، 4، 30، 6، 30 ث 7، 30، 3، 27، 5، 27 ث)	ت (21، 22، 29، 30، 31، 32)	دقيقة	القدرات البدنية	
--	--	--	-30 50%	--	تمارين التنفس والاسترخاء كالمـ (مرجات دورات) التركيز على العودة الحالة الطبيعية	(5) دقائق	القسم الختامي تمارين تهديئة (5) دقائق