

تأثير التدريبات الارتدادية في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي التنس الارضي على الكراسي المتحركة

ا.د سوزان خلفية جودي ، ا.د فخري الدين قاسم صالح ، ا.د علاء خلف حيدر

alaa.khalaf@uodiyala.edu.iq waseem@sport.uodiyala.edu.iq

مسلخص البحث

وتعد القوة العضلية عنصرا أساسيا في الأداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الألعاب الرياضية ومنها لعبة التنس الارضي ويتفق المختصون في مجال التدريب الرياضي على أهمية كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث أن اللاعب الذي يمتلك قوة انفجارية في ضربة الارسال وكذلك صد الارسال الكرة من المنافس "حيث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا مهما كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل الارسال، وصد الارسال، الرشاقة، وتغير

في ضوء ما قام به الباحثون من دراسة وما توصلوا إلى التوصيات الآتية:

- 1-تطبيق المنهج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على لاعبي التنس الارضي على الكراسي المتحركة في مرحلة الإعداد الخاص.
 - 2-التركيز على تدريبات الارتدادية عند وضع المناهج التجريبية لما لها أثر إيجابي على القدرات البدنية.
 - 3-الاهتمام بأداء تمرينات المرونة والاطالة قبل وبعد كل وحدة تدريبية.
- الكلمات المفتاح: ، التدريب الارتدادي، قدرات البدنية، ، التنس الارضي. الكراسي المتحركة

The effect of rebound exercises on the development of some physical abilities of tennis players on wheelchairs

Prof. Dr. Suzan Khalafi Judy, Prof. Dr. Fakhry El Din Qasim Saleh, Prof. Dr. Alaa Khalaf Hayder

Abstract

Muscular strength is an essential element in skillful performance in training and competitions, with a difference in the degree of reliance on it in sports, including the game of tennis. Specialists in the field of sports training agree on the importance of both explosive power and the power distinguished by speed, as the player who possesses explosive power in the serve stroke as well The serve repulsed the ball from the opponent, "as the strength distinguished by speed plays an important role as one of the basic characteristics of the physical preparation components that characterize sports activities such as serving, serving blocking, agility, and changing

In the light of the study conducted by the researchers and the following recommendations:

- 1- Applying the proposed approach to its effectiveness and positive impact on wheelchair tennis players in the special preparation stage
- 2- Focusing on reflexive exercises when developing experimental curricula, because of their positive impact on physical capabilities.
- 3- Paying attention to performing flexibility and stretching exercises before and after each training unit.

Keywords: rebound training, physical abilities, tennis. Wheelchairs

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الحاصل في الالعاب الرياضية وعلى اختلاف انواعها ، وتحقيق الانجازات في مختلف المحافل الرياضية ، لم يأت من فراغ ، و لم تكن ولادته ولادة بسيرة ، بل جاءت من خلال جهد كبير وبحث علمي متواصل ، رفع شأن الرياضة عالياً حالها حال المجالات الأخر في الحياة العامة ، وبأتباع الأسس العلمية السليمة تحققت مكاسب رياضية كبيرة ، أختصرت من خلالها الجهد والزمن والتكاليف ، وأوصلت العملية التدريبية الى درجة جيدة من الرقي ،ومن بين الالعاب الرياضية لعبة التنس الارضي ، شأنها شأن أكثر الالعاب لها صفات وقدرات بدنية عامة ، وصفات وقدرات بدنية خاصة ، تميزها عن باقي الالعاب الأخر ، وتعد القوة العضلية عنصرا أساسيا في الأداء المهاري في التدريب والمنافسات مع الاختلاف في درجة الاعتماد عليها في الألعاب الرياضية ومنها لعبة التنس الارضي ويتفق المختصون في مجال التدريب الرياضي على أهمية كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة حيث أن اللاعب الذي يمتلك قوة انفجارية ضربة الارسل وكذلك صد الارسل الكرة من المنافس "حيث أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا مهما كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل الارسل، وصد الارسل، الرشاقة، وتغير اتجاه الكرة انشاء لعبة كرة التنس. إذ أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والنفسية والحركية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوي الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية التي يتمتع بها اللاعب .

(1)

والتدريبات الارتدادية لها أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي التنس الارضي والها تأثير على عمل العضلات علة الاطالة وكذلك تغيرات المفاجئة التي تحدث اثناء المباراة . لذا فان المعاق له خصوصية اثناء المباراة غهو يحتاج الى استخدام الذراعين او الطرف العلوي في تغير اتجاه الكرسي المتحرك وكذلك استعمال المضرب من اجل صد او ارجاع الكرة اثناء المباراة فهو يعتمد على القوة العضلية في الذراعين او الطرف العلوي من اجل اكتساب الكرة سرعة عالية من خلال توجيه الكرة او تغير اتجاهها حسب حالة اللعب من اجل كسب الشوط او نقطة الفوز بالمباراة وللتدريبات الارتدادية أهمية كبيرة في تطوير بعض القدرات البدنية وذلك من خلال اعداد تدريبات ارتدادية للطرف العلوي تعمل على تطوير القوة العضلية لدى الاشخاص المعاقين ومنهم الذين يستخدمون الكراسي المتحركة.

1-2 أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى:

- اعداد تدريبات ارتدادية تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية لدى الافراد المعاقين على الكراسي المتحركة.

- التعرف على تأثير التدريبات الارتدادية المقترح بعض القدرات البدنية لدى الافراد المعاقين على الكراسي المتحركة.

1-3 فروض البحث:

-توجد فروق دالة احصائياً بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وذلك في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

1-2 منهج البحث: المنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحثون بغية تحقيق بحثه،⁽²⁾ (رشيد زرواتي، 2002، ص119)، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة الدراسة.

(1) بطرس رزق الله؛ دراسة برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية: (رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1981).

(2) رشيد زرواتي؛ مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1: (الجزائر، 2007).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع بافراد اللجنة البارالمبية في محافظة ديالى والبالغ وعددهم (5) افراد من المعقنين على الكراسي المتحركة ولقد تم اختيارهم بطريقة العمدية وهم مجتمع البحث الاصلي ، والتي تشكل نسبة مئوية مقدارها (100%) من مجتمع البحث الاصلي.

2-3 والبيانات المستخدمة في البحث:

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون الأدوات والأجهزة التالية للحصول على نتائج البحث:

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

2-ساعة توقيت إلكترونية .

3- شريط قياس بطول (50) متر .

4- ملعب قانوني للتنس الارضي

5-كرات التنس الارضي عدد (20) .

6- فريق العمل المساعد**.

7-التجارب الاستطلاعية .

8-استمارة تسجيل البيانات .

9-المنهج التدريبي .

10-الوسائل الاحصائية .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا- اسم الاختبار : اختبار قوة القبضة (1) :

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قوة القبضة .

الأدوات المستخدمة : جهاز الداينموميتر اليدوي ، مسحوق كاربونيذ المغنيزيوم .

مواصفات الأداء : يغمس المختبر يده في مسحوق كاربونيذ المغنيزيوم ثم يمسك الجهاز في راحة اليد المميزة ، ثم يقوم بالضغط عليه بأقصى قوة ممكنة .

الشروط :

– يفضل اختبار قوة القبضة اليمنى ثم اليسرى .

– ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لاي جسم خارجي او جسم اللاعب نفسه ، كما يجب تجنب مرجحة الذراع عند الاداء .

– إرجاع مؤشر الجهاز الى (صفر) بعد كل محاولة .

التسجيل : يشير مؤشر الجهاز الى قوة قبضة المختبر بالكيلو غرام (للمختبر ثلاث محاولات تسجل له افضلهم) .

ثانيا- اسم الاختبار : اختبار الدفع على جهاز المتوازي (2) :

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس القوة السريعة للذراعين والكتفين .

مستوى السن والجنس : من 10 سنوات الى مرحلة السن الجامعية للبنين فقط .

الأدوات المستخدمة : جهاز متوازي في مستوى ارتفاع اعلى قليلا من مستوى ارتفاع الكتفين ويكون باتساع الصدر بالنسبة لاي مختبر ، أبسطة الجمناستك .

(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، ج 2 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 م ، ص 250 .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1994 م) اقتبسه إسماعيل إبراهيم محمد : تأثير تمارين خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 م ، ص 75 – 76 .

مواصفات الأداء : من وضع الارتكاز على اليدين على جهاز المتوازي يقوم اللاعب بثني الذراعين ومدهما ، يتكرر الاختبار بسرعة قدر الإمكان لمدة (10) ثانية .
التسجيل :

- يحسب عدة واحدة لكل دفعة واحدة صحيحة وكاملة وتبدأ بثني الذراعين ومدهما للوصول الى الوضع الابتدائي .
- ينتهي الاختبار ويتوقف العدد حيثما يصل الوقت (10) ثانية .

ثالثاً:- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽¹⁾:

اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي لمدة (10ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقوم المختبر من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) بثني المرفقين ومدهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (15 ثا)، وغير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء، ويلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ضرورة ملازمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الذراعين كاملاً عند الصعود.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن قدره (15ثا).
3-5 التجارب الاستطلاعية: لغرض ضبط متغيرات التجربة الرئيسية قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على لاعبين من مجتمع البحث الأصلي ، بتاريخ 2021/8/5 الغرض منها منهما:

1. التأكد من امكانية فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات والقياسات .

2. التعرف على مدى استجابة افراد العينة للاختبارات والقياسات .

3. التعرف على مدى امكانية تطبيق بعض التمارين في المنهج التدريبي .

4. التعرف على الوقت المستغرق عند اداء التجارب .

5. التعرف على مدى صلاحية الادوات المستخدمة في التمارين .

2-6 الاختبارات والقياسات القبليّة: قام الباحثون بأجراء الاختبارات والقياسات قبل وبعد المنهج التدريبي اذ تمت الاختبارات القبليّة 2021/8/12 والتي اشتملت على (اختبار قوة القبضة، واختبار الدفع على جهاز المتوازي، واختبار الاستناد الأمامي لمدة (10ثا))

2-7 التجربة الرئيسية: قام الباحثون بإعداد تدريبات الارتدادية في الفترة الاعداد الخاص، والتي كان امداءها (8) اسابيع، وقد راعى الباحثون المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية، وقد اشتمل المنهج على (16) وحدة تدريبية بمعدل (2) وحدة تدريبية في الاسبوع وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام السبت، والخميس، ، وكان زمن الوحدة التدريبية (25) دقيقة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وقد راعى الباحثون بناء التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والراحة بحيث تكون مرتبطة بأهداف التمرينات التي بنيت من اجلها، :

ابتدأ تنفيذ المنهج التدريبي يوم الموافق 2021/8/15 واستمر لغاية 2021/10/15 .

2-8 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت 2021/10/20 وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبليّة نفسها قدر الامكان .

2-7 الوسائل الاحصائية استخدام الباحثون الحقيبة الاحصائية spss من اجل المعالجات الاحصائية

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرة البدنية ومناقشتها:

(1)ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالانتقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة

اليد الشباب. (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية

3-2 مناقشة النتائج

1- من خلال ملاحظتنا لجدول رقم (1) لاختبارات عينة البحث ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون السبب الى ان تدريبات الارتدادية للطرف العلوي لعينة فئة المعاقين على الكراسي المتحركة كان لها تأثير ايجابيا في تطور القدرات البدنية. ومنها قوة القبضة للذراع اليميناذ يعتمد افراد

ت	القدرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطا	الدلالة
1	اختبار قوة القبضة- الذراع اليمين	قبلي	كغم	25.54	2.65	11.56	0.000	معنوي
		بعدي		30.25	2.98			
2	اختبار قوة القبضة- الذراع اليسرى	قبلي	كغم	24.75	2.55	11.34	000	معنوي
		بعدي		29.50	2.88			
3	اختبار الدفع على جهاز المتوازي	قبلي	زمن	5	0.65	1.34	0.001	معنوي
		بعدي		9	0.85			
4	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	قبلي	زمن	4	0.60	1.22	0.000	معنوي
		بعدي		8	0.80			

عينة البحث على الذراعين في الانتقال والتحرك من اجل الدفع عن ارض ملعب التنس وكذلك تغيرات اتجاه لعبة الكرة اثناء لعبها من اجل كسب النقطة اذ ان اليد اليمنى تكون حاملة للمضرب دائما ويكون الارتكاز على اليد اليسرى عند تحريك الكرسي المتحركة ، " ، وفيما يخص السلسلة الحركية ذات الشكل الدوراني على الكرسي المتحرك لان تكون يد اللاعب متميزة في سرعة الترك وسرعة الارتكاز وبشكل ايقاعي جميل ، ناهيك عن المقاومة التي يبذلها جسم اللاعب ضد القوة الطاردة التي تحاول ابعاد جسم اللاعب عن نقطة الارتكاز ، زيادة على ذلك فان التدريبات الارتدادية التي تضمنها المنهاج المقترح ساعدت على تطوير قوة القبضة ، أي تقوية معدل قوة القبضة. ويتفق الباحثون مع ما ذكره (حسين علي . وعامر فاخر) مترجم عن جميس ايد ، بوبرت يولدر "ان معظم اللاعبين يمكن ان تلعب بمهارة اكثر فيما إذا امتلك اللاعبون القدرة التي تربط القوة والسرعة (1). ففي بعض الانواع الرياضية تتحدد الانجازات الرياضية قبل كل شيء من خلال امكانيات القوة والسرعة ومستوى تنمية الانتاجية الانجازية (2). ان

(1) (جميس ايد ، بوبرت يولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية ، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط1 ، العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006 ، ص13 .

(2) (ريسان خريط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 ، الاردن ، الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص52 .

القدرة الانفجارية هي مقدار ما يمكن ان تنتجه العضلة من شغل ضد مقاومة خارجية خلال أداء معين ولمرة واحدة فقط . وبارتباط هذا العمل بالمسافة المنجزة (ارتفاع او مسافة افقية) مع مكون الزمن سوف نحصل على امكانية العضلة على بذل قوة عالية بمستوى عالي من السرعة والذي يمثل القوة العضلية والتي يعبر عنها بناتج القوة والسرعة معاً (1).

وفي حين كان الاختبار الدفع على جهاز المتوازي معنوياً ويعزو الباحثون ذلك الى التدريبات الارتدادية المعد من قبل الباحثون كانت ايجابية اذ ان اللاعب يقضي اكثر وقته في الاداء على سرعة رد الكرات من الاعلى لحضة استلامها اثناء التدريبات وهو مرتكز على يد واحدة اذ تكون اليد الاخرى مرفوعة للارتكاز الثاني المتناوب بالقوة السريعة " تظهر مدى امكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه او جزء منه في حركات الدفع للامام والاعلى والخلف " (2) ، زيادة على ذلك ان تحمل قوة الذراعين والكتفين يمكن ان يتطور نتيجة لطول مدة الاداء على جهاز حمالة الارجل وما يصاحبه هذا الاداء من حمل وزن الجسم بواسطة الارتكاز على الذراعين والكتفين مما انعكس ذلك على حدوث توافق عصبي عضلي وذلك بتجنيد اليااف عضلية عاملة اكثر أدت الى تطوير القوة السريعة للذراعين . وما يصاحب ذلك الاداء من جهد في الدفع من منطقة الكتفين لكي يحصل على ارتكاز أقوى ويحصل على ارتفاع نسبي لمركز ثقل الجسم مما يسبب تطور وتنمية قدرة عضلات الذراعين والكتفين وهذا ما يؤكد (هارا ، 1979 م) " ان عملية الارتفاع بمستوى القوة السريعة يتطلب العمل باستخدام الاثقال او باستخدام ثقل كتلة الجسم " (1)

فيما كانت اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين معنوياً في الاختبارات البعيدة لعينة البحث على الكراسي المتحرك ويعزو الباحثون السبب ان تدريبات الارتدادية كانت لها اثر ايجابيا في تطور القوة المميزة بالسرعة ويشير (ريسان خريبط 1995) الى أن حصة التمارين الخاصة بزيادة سرعة تقدم العمر التدريبي لأنها تنمي وتصل القوة العضلية الخاصة ويجب ان تناسب التمارين الخاصة بمتطلبات السباق من حيث التركيبية والمسار ومقدار القوة الخاصة ولحظات استخدامها (1). ولهذا فان هذه الخاصية يمكن أن تستخدم في التدريب لتطوير الأداء أولاً من خلال التأكيد على تقليل المسافات العمودية بين مراكز ثقل أجزاء الرجل ومحاور الدوران (المفاصل) وهذا يعني التأكيد على اتخاذ الأوضاع الفنية الصحيحة التي تعطي اقل المقاومات والحصول على انسيابية عالية في السرعة والقوة والنقل الحركي أو يمكن استغلال هذه الخاصية لتطوير القوة من خلال زيادة كتلة أجزاء الجسم (لكل جزء) أي إضافة أوزان كالإثقال إلى الجسم أو أجزاء الجسم وبهذا فإننا سوف نزيد من قيمة المقاومة وقيمة القوة العضلية المطلوبة للتغلب عليها بأقل زمن ممكن وتعد هذه الزيادة كقوى مقاومة يحاول الرياضي التغلب عليها تدريجياً من خلال التدريب وبهذا فان كفاءة العضلات العاملة حيث سوف تزداد من اتجاهين ، الأول إذا ما طبق الأداء من دون أوزان مضافة ، والثاني ، إذا ما طبق الأداء بإضافة أوزان ، وما يطبق على الرجل يمكن تطبيقه على أي جزء آخر (الذراعين – الجذع) (1) ، بشرط أن يكون التطبيق بأعلى قوة واقل زمن ممكن لضمان تطوير القوة الانفجارية .

وحيث أن مقدار القوة الانفجارية التي نحصل عليه كقيمة يستدل من خلالها على زيادتها أو نقصانها يتم عن طريق ضرب قيمة أو مقدار القوة التي تمثل وزن جزء الجسم والوزن المضاف كقوة مقاومة في

(3) طلحة حسام الدين ، وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط1 ، مصر ، مطابع إمون ، 1997 ، ص16 .

(4) قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 78 .

(1) هارا (1979 م) اقتبسه محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط 1 ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 م ، ص 107 .

(2) ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتخصير الطباعي ، 1995 ، ص561 .

1- Gunter Tiodow Lmodel **Technique Analysis , part V III** , the flop High jump ,The IAAF Qua, MaG, V: 8 No, 3 , 1993

الزمن المنجز به تلك القوة ومقدار التغير في كمية الحركة لحسابها (القوة الانفجارية ((دفع القوة)) = التغير في كمية حركة الجسم⁽²⁾.

ونظراً إلى أن موضع مركز ثقل الجسم أو مركز ثقل أي جزء من أجزائه كالفخذ والساق أو العضد أو الساعد... الخ يمثل أهمية كبيرة في تحليل حركات الأجسام فإن الحقائق المرتبطة بتحديد هذا الموضوع يجب أن تؤخذ بالاعتبار ومركز ثقل الجسم هو النقطة التي تؤثر فيها الجاذبية، أي أنها النقطة التي يتمركز فيها وزن الجسم وتعمل عليها الجاذبية عمودياً للأسفل باستمرار ولهذا فهي تمثل دائماً قوى مقاومة لهذا الجسم عند إجراء التدريبات بوزن الجسم أو بوزن مضاف وهذه التدريبات تشكل جوهر تدريبات القوة الانفجارية كل حسب الفعالية أو المهارية ، حيث يجب أن تشكل هذه التدريبات الجزء الأكبر لرامي الرمح باعتبار أن كل حركاتهم هي عبارة عن تطبيقات لهذه القوة

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-حققت المجموعة التجريبية تحسناً في القدرات البدنية وذلك يرجع إلى استخدام تدريبات الارتدادية إذ أظهرت النتائج فروقاً دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لافراد عينة البحث على الكراسي المتحركة.

4-2 التوصيات:

في ضوء ما قام به الباحثون من دراسة وما توصلوا إلى التوصيات الآتية:

1-تطبيق المنهج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على لاعبي التنس الأرضي على الكراسي المتحركة في مرحلة الإعداد الخاص.

2-التركيز على تدريبات الارتدادية عند وضع المناهج التجريبية لما لها أثر إيجابي على القدرات البدنية.

3-الاهتمام بأداء تمرينات المرونة والاطالة قبل وبعد كل وحدة تدريبية.

المصادر

1. بطرس رزق الله؛ دراسة برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية: (رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1981).

2. رشيد زرواتي؛ مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1: (الجزائر، 2007).

3. ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، 1995.

4. جيمس ايد ، بوبرت يولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية ، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط1 ، العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، 2006.

5. ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 ، الاردن ، الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 .

6. طلحة حسام الدين ، وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط1 ، مصر ، مطابع إمون ، 1997.

7. قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1998.

8. هارا (1979 م) اقتبسه محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، ط 1 ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990م.

9. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1994 م) اقتبسه إسماعيل إبراهيم محمد : تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 م.

10. ليث ابراهيم جاسم؛ تأثير تمارين السوبرسيت بالاثقال لتطوير القوة الخاصة وقوة ودقة التصويب خلال الجهد المختلف للاعبين كرة اليد الشباب. (اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008.
11. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 2 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996 م

Gunter Tiodow Lmodel Technique Analysis , part V III ,the flop High jump ,The IAAF ,Qua, MaG, V: 8 No, 3 , 1993
Ueye,K ; The men theowing event , New Studies in Athletics , Vo;7,No;2 , 1992.

الوحدات التدريبية.
الوحدة التدريبية الأولى.

أقسام الوحدة التدريبية	الوقت	تفاصيل التمرينات والتدريب	زمن أداء التمرين	التكرار	زمن الانتقال بين التمرينات	الزمن الكلي للتمرينات و زمن الانتقال
القسم التحضيري	25د	تمرينات عامة وخاصة				
القسم الرئيسي	55د	تفاصيل وصف أداء التمرينات				
الإعداد المهاري	45د	تمرينات مهارية لم يتدخل فيها الباحث				
الإعداد البدني تمرينات بدنية تمرينات الكورس فت	10د	1. من وضع الوقوف ومواجهة صندوق او منضدة ارتفاعها من 20-30سم الدفع بالرجلين سويا وسريعا من فوق سطح الارض والصعود فوق الصندوق ثم الرجوع الى الوضع الابتدائي ثانية	20ثا	12	5ثا	100ثا يكرر الأداء بكامله (6 مرات)
		2. الوقوف اما مدرج (الملعب) الانطلاق القوى والسريع للصعود بخطوات ترددية مع رفع وخفض فعال للركبتين وتوافق عالي للذراعين وتنفيذ 12-14 خطور للاعلى، ثم الهبوط مشيا مع تنفس وارتقاء وتكرار هذه التمرين 10 مرات	17ثا	12	3ثا	
		من وضع الوقوف الاعتيادي ضمما، اداء قفزات ارتدادية قوية في	10ثا	10	5ثا	

				المكان الى الاعلى مع فتح الساقين ورفع الذراعين جانبا عاليا وحفظهما وضم الرجلين اثناء الهبوط.		
				من وضع الوقوف الاعتيادي ضماء، اداء قفزات ارتدادية قوية في المكان الى الاعلى مع فتح الساقين ورفع الذراعين جانبا عاليا ولمس الساقين بالذراعين		
		12	15 ثا			
		12	17 ثا			
		3 ثا				
		العودة للنبض الطبيعي	العودة الطبيعي	تمارين تهدئة واسترخاء	10 د	القسم الختامي

ملاحظة: زمن الانتقال من تمرين إلى آخر: (3-5 ثا).