

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين

د. سها حافظ

المخلص :

التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين، وعمدت الباحثة الى استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، اذ تكونت من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الارضي للمعاقين (فئة الناشئين) اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة من (5) لاعبين، وبعد تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة ولمدة (8) اسابيع بعدد وحدات (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً ومدة الوحدة (30) دقيقة تعطى فيها تمارين تحرك باستخدام الكراسي المتحركة، توصلت الباحثة الى الاستنتاجات اهمها ان تمارين المعدة كانت ذات فاعلية في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين، ان التدريب المستمر والمتكرر على تطوير السرعة الحركية ساعد في تطوير الدفاع عن الملعب بالتنس الارضي للمعاقين.

1- الباب الاول (التعريف بالبحث):

1-1 مقدمة البحث واهميته:

تعد السرعة من القدرات المهمة الاساسية في القدرات البدنية لما لها من اهمية في تحسين المستوى الرياضي وفي مختلف الالعاب الرياضية مثل كرة القدم واليد والسلة والالعاب القوى والالعاب المضرب، لذلك ينظر الى السرعة على انها من العوامل المهمة لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية في جميع الحركات الرياضية الخاصة والعامة، لذلك يتطلب ان تكون هناك كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي في اداء سرعة ما. (1)

وان لعبة التنس الارضي واحدة من الالعاب التي تعتمد على السرعة الحركية في التنقل في انحاء الملعب للدفاع عن الساحة عند اداء الضربات الامامية والخلفية واثاء الارسال، والتي تتطلب من اللاعبين كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سها حافظ

وان لعبة التنس الارضي للمعاقين واحدة من الفعاليات المهمة في الاولمبياد الخاص بالمعاقين والتي يزاولها اللاعبون وهم على الكراسي المتحركة والذي يتطلب لهم تحكم عالي بالكرسي واستجابة حركية عالية في الانتقال في ارجاء الملعب للدفاع عن الساحة والوصول الى الكرة المرتدة من اللاعب المنافس باقصر وقت ممكن وبالوضع الصحيح للسيطرة على الكرة وضربها بصورة صحيحة لتسجيل نقطة على اللاعب المنافس، فكما كانت سيطرة اللاعب عالية على الملعب وقدرة وصوله الى الكرة بصورة سريعة زادت من قدرة على الدفاع عن ملعبه وتسجيل النقاط. ومن هنا تتجلى اهمية البحث في اعداد مجموعة من التمارين لتطوير قابلية اللاعب من التحرك بالكراسي المتحركة واخذ الوضعيات المختلفة بالكرسي والتحريك السريع لتطوير قابليته البدنية والمهارية.

1-2 مشكلة البحث:

أنّ لعبة التنس الارضي من الألعاب التي تتميز بعنصر السرعة الحركية لذا يجب على اللاعب ان يمتلك سرعة حركية عالية تمكنه من ضرب الكرة، كما تمكنه من الرجوع الى منتصف الملعب بعد أداء المهارات في أماكن مختلفة من الملعب لكي يأخذ الوضع الأمثل لتنفيذ أية مهاره أخرى. وقد لاحظت الباحثة من خلال حضورها الى الوحدات التدريبية الخاصة بلاعبين التنس الارضي المعاقين (فئة الناشئين)، بأنه لا يتم التدريب على تطوير السرعة الحركية للاعبين والانتقال في ارجاء الملعب، لذلك عمدت الباحثة الى اعداد منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية للاعبين وذلك كمحاولة علمية لتطوير هذه اللعبة.

1-3 اهداف البحث:

1. اعداد منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين.
2. التعرف على تاثير المنهج التدريبي في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين.

1-4 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في السرعة الحركية بالكراسي المتحركة من عينة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في السرعة الحركية بالكراسي المتحركة من عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الارضي للمعاقين (فئة الناشئين).

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2012/7/24 ولغاية 2012/9/28.

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب التنس في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/الجادرية.

2- الباب الثاني (الدراسات النظرية):

1-2 السرعة:

تعد العنصر الرئيس لمعظم الفعاليات الرياضية المرتبطة بزمن الاداء الحركي، وهي تؤثر في المكونات البدنية الاخرى جميعها، وترتبط بالقوة العضلية ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة⁽²⁾، وإن السرعة واحدة من القابليات البدنية الأساسية المطلوبة في التأثير على تحديد نوعية ومستوى الانجاز الرياضي وتمثل في الوقت نفسه احد الشروط البدنية المهمة لتنفيذ فعاليات حركية ينبغي ان تتم بمواجهة ظروف قائمة كأن تكون واجبات حركية معينة التغلب على عوامل خارجية مواجهة متطلبات فردية ... الخ، تهدف إلى السعي على انجازها أو التغلب عليها بأقصى زمن ممكن.⁽³⁾

اذ تعرف السرعة بأنها " قابلية الفرد على تنفيذ الفعالية الحركية بأقل وقت ممكن " ⁽⁴⁾، ويرى اخرون انها " القدرة على اداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن"، ⁽⁵⁾ ويعرفها (أبو العلا) بانها إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في اقل زمن، ⁽⁶⁾ وهي كفاءة الفرد على أداء حركة معينة في اقصر مدة زمنية أو هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية عند أداء حركات معينة، ⁽⁷⁾ يرى البعض ان السرعة في المجال الرياضي تستعمل للدلالة على تلك الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء. فالسرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن يمكن. ⁽⁸⁾ أي أنها من المستلزمات الأساسية لتحقيق الفعل الحركي تحت متطلبات عديدة منها الواجب الحركي والظروف الخارجية والمؤهلات الفردية، كما عرفت بأنها " الوقت المستغرق منذ بداية رد الفعل إلى نهاية العمل الحركي ". ⁽⁹⁾

2-2 انواع السرعة: ⁽¹⁰⁾

تعد السرعة واحدة من القابليات الحركية المهمة جداً في تدريب وتحسين الالعب والفعاليات الرياضية الممارسة جميعها، فمصطلح السرعة يضم ثلاثة عناصر هي زمن رد الفعل، وتردد الخطوة بالوحدة الزمنية، والانتقال من مكان الى اخر بأقل زمن ممكن، فعلاقة الارتباط بين هذه العناصر الثلاثة هي التي تحدد او تقيم أداء التمرين أو المهارة التي تحتاج الى السرعة بشكل كبير، اذ يقسم (هارة) السرعة الى ثلاثة انواع رئيسة هي:

1. السرعة الانتقالية (Sprint).

2. السرعة الحركية (speed of movement).

3. سرعة الاستجابة (speed of reaction).

وقسمها كمال جميل الربضي(2001) الى: (11)

1. السرعة الانتقالية.

2. سرعة الاستجابة.

3. السرعة الحركية.

4. تحمل السرعة.

2-3 السرعة الحركية: (12)

وتعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركة معينة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للالياف العضلية التي يلزمها الانقباض في أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيهية لكمة لجهة معينة من المنافس، كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الاداء) عند عملية الاستلام في كرة السلة، او عند ركل الكرة او عند الوثب، أو عند أداء مهارات التنس الارضي.

والسرعة في الحركات يؤثر فيها عامل الزمن بمعنى ان اللاعب يؤدي اقصى شد وأرتخاء منتظم موزعاً فيه القوة للمسافة التي يريد ان يتحرك من خلالها ومن ثم يمكن للجسم أداء أية حركة مطلوبة معتمداً على التبادل السريع بين الشد والارتخاء وبأقصر وقت ممكن، لذلك يمكن القول أن سرعة الحركة تساعد على انتاج حركة جيدة لان هذه السرعة تعطي قوة اضافية للحركة المطلوبة. (13)

وقد عرّفها (ريسان خريبط) بأنها سرعة الانقباض العضلي لمجموعة معينة عند أداء حركات معينة تؤدي لمرّة واحدة أي الحركات الوحيدة غير المتكررة مثل التصويب على الهدف في لعبة كرة القدم، سرعة التسليم والتسلم، وسرعة ضرب الكرة. (14)

3- الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

إن اختيار المنهج يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة المراد حلها، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، اذ تكونت من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الارضي للمعاقين (فئة الناشئين) اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى

تأثير منمع تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سها حافظ

مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة متكونة من (5) لاعبين، إذ تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين لكي يتم التحقق من عشوائية الفروق بين المجموعتين لكي يتم الانطلاق من خط شروع واحد، ولغرض تحقيق التكافؤ استخدم الباحث قانون (t) بين المجموعتين

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لاختبار السرعة الحركية

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | (t) المحسوبة | نسبة الخطأ | الفروق |
|----------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------|------------|-----------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| السرعة الحركية | ثانية | 18.8 | 1.303 | 18.6 | 1.140 | 0.258 | 0.802 | غير معنوي |

يتبين من الجدول (1) بان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار كانت عشوائية وذلك لان نسبة الخطأ هي اكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على ان المجموعتين قد بدأتا من خط شروع واحد.

3-3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3-1 أدوات البحث:

1. مضرب تنس عدد (10).
2. كرة تنس عدد (20).
3. أصباغ لتخطيط الملعب.
4. ملاعب تنس.
5. ساعة توقيت.
6. سلة كرات.

3-3-2 وسائل البحث:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. الخبراء المختصون.

3-4 اختيار الاختبار المهاري بالتنس الارضي:

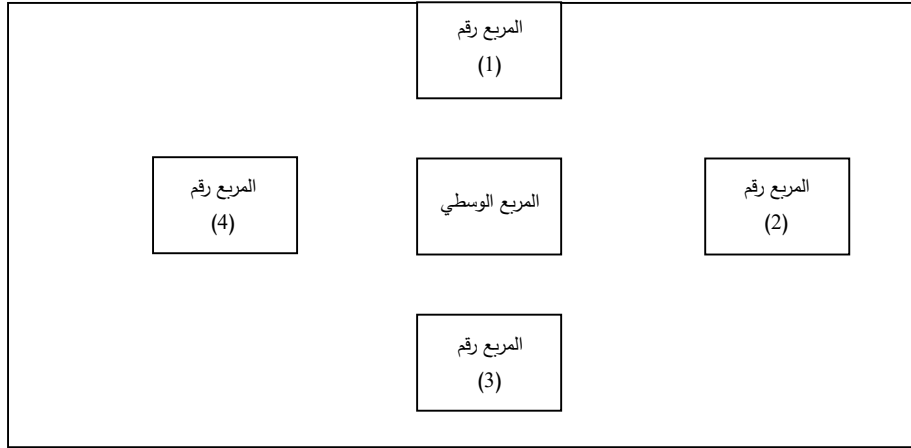
عمدت الباحثة الى اعداد اختبار لقياس السرعة الحركية للاعبين كرة التنس واجراء الاسس العلمية للاختبار:

تأثير منمغ تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سها حافظ

اختبار السرعة الحركية بالتنس الارضي للمعاقين:

- اسم الاختبار: اختبار السرعة الحركية بالتنس الارضي للمعاقين.
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعبين التنس الارضي.
- الادوات: ملعب كرة تنس، طباشير، شريط قياس.
- الإجراءات:
 1. يسمح لكل طالب بإجراء إحماء (5) دقائق قبل البدء بالاختبار.
 2. نقوم برسم مربع في الوسط وقياسه (1×1) متر وعلى يمينه مربع اخر بنفس القياسات يبعد عن الاول (3) متر وعلى اليسار مربع اخر بنفس البعد عن المربع الوسطي وعلى الشمال مربع اخر وعلى الجنوب مربع اخر وبنفس البعد، وكما موضح في الشكل (1).
 3. يقف اللاعب في المربع في المنتصف وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالتحرك الى المربع (1) والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع (2) والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع (3) والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع (4) والرجوع الى مربع الوسط.
- التسجيل: يتم حساب الوقت المستغرق لاداء اللاعب من بدء الصافرة وحتى رجوع اللاعب الى مربع الوسط.



الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة الحركية

3-5 الاسس العلمية للاختبار:

3-5-1 ثبات الاختبار:

يعد الثبات من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد، إذ يعد الاختبار ثابتاً " إذا حصلنا منه على نفس النتائج لدى إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي ظل نفس الظروف " (15).

تأثير منمع تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سها حافظ

وقد اختارت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار، إذ تم إجراء الاختبار الأول ثم تم إعادة الاختبار على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أنفسهم وتحت نفس الظروف التي تم إجراء الاختبار الأول فيها، وتم استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة الارتباط بين نتائج اختبارين الأول والثاني وللاختبارات كافة، وأظهرت النتائج أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات ذات دلالة معنوية، إذ بلغت القيمة الجدولية (0.81) بدرجة حرية (4) وبنسبة خطأ (0.05)، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لاختبارات البحث

| ت | الاختبار | معامل الثبات | معامل الصدق الذاتي |
|---|-----------------------|--------------|--------------------|
| 1 | اختبار السرعة الحركية | 0.91 | 0.95 |

3-5-2 صدق الاختبار:

أن الاختبار الصادق هو ذلك " الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها " (16)، ومن اجل بيان صدق الاختبارات استخدم الباحث نوعين من الصدق وهما (صدق المحتوى، والصدق الذاتي)، إذ أن صدق المحتوى يهدف إلى " معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة أو الموضوع الذي يهدف إلى قياسه " (17)، إذ تم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي والتأكد من أن الاختبار يحقق الهدف المنشود منه، إذ تم عرض الاختبارات على المختصين والخبراء (*)، واتفقوا على أن هذه الاختبارات تقيس صفة السرعة الحركية للمعاقين التي وضعت لقياسه أساساً، أما الصدق الذاتي فقد لجأت الباحثة إلى أيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات لاستخراج الصدق الذاتي وكانت جميع الاختبارات ذات صدق ذاتي عالٍ كما هو موضح في الجدول (2) على وفق القانون الآتي:

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

3-5-3 موضوعية:

تعني الموضوعية " التحرر من التحيز أو التعصب وعم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية " (18)، إذ عمدت الباحثة الى شرح الاختبارات إلى جميع المختبرين دون استثناء لضمان فهم أفراد العينة لطبيعة وطريقة الأداء وما هو الهدف من الاختبار، وبما أن الاختبارات المستخدمة في البحث بعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن التسجيل قد تم بحساب عدد المرات والمسافة المقطوعة بالمر ووحدة الزمن بالثانية وأجزائها لذلك فإن الاختبارات المستخدمة تعد ذات موضوعية عالية.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أن التجربة الاستطلاعية واحدة من الشروط الأساسية في البحث العلمي، إذ تعد " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ". (19)

وفي ضوء هذا المفهوم ومن أجل التوصل إلى أفضل طريقة لتكملة إجراءات البحث الميدانية ولأهميتها أجرت الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/7/24 الموافق يوم الثلاثاء، وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، على لاعبين من لاعبي التنس الارضي للمعاقين (فئة الناشئين) من غير عينة البحث وعددهم (4)، وعمدت الباحثة الى اعادة الاختبار بعد (5) ايام لايجاد ثبات الاختبار، وان الهدف من إجراء التجريبتين الاستطلاعتين لغرض التعرف والوقوف على الايجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث قبل تطبيقه التجربة الرئيسية، إذ كان هدفها الآتي:

- التعرف على العوامل السلبية والايجابية التي ربما تحدث خلال التجربة.
- التعرف على صعوبة الاختبار وسهولته، وكيفية تنفيذه.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- التعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبار والمنهج التعليمي والعمل على إيجاد الحلول لها.
- التعرف على مدى ملائمة الاختبار لمستوى اللاعبين.
- التعرف على الوقت المستغرق للوحدات التعليمية والتكرارات والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وهذا ساعد على نجاح التجربة الرئيسية للبحث.

3-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الارضي للمعاقين (فئة الناشئين) وذلك في يوم 2012/7/28، ومكان الاختبار في ملاعب كلية التربية الرياضية الخارجية لكرة المضرب/جامعة بغداد.

3-7 المنهج التدريبي:

تم تطبيق المنهج التدريبي (*) بتاريخ 2012/7/29 الموافق يوم السبت على المجموعة التجريبية وذلك لتحقيق أهداف البحث، واستخدم الباحث مبدأ الزمن (الوقت) في عملية التعلم، فضلاً عن ذلك تم اعتماد مبدأ التكرار مع إعطاء حد أقصى من الوقت في استخدام هذه التكرارات، وان فترة التدريبية التي اعطي فيها المنهج التدريبي هي فترة الاعداد الخاص، اما الشدة التدريبية فكانت تتراوح من (60%-90%)، وتألقت من (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، وان زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة تعطى فيها التمارين الخاصة بالسرعة الحركية بالكراسي المتحركة المعدة من قبل الباحثة، اما المجموعة الثانية فانها تتدرب وفق المنهاج المعد من قبل المدرب والذي يتشابه من حيث الزمن المعطى وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية المعطاة للدفاع عن الملعب ولكن تختلف من حيث التمارين بينها وبين المنهج التجريبي وتم الانتهاء من المنهج التجريبي في 2012/9/27.

3-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ 2012/9/28 الموافق يوم الخميس، من أجل معرفة الفروق بين المجموعتين، وحرصت الباحثة على أن تكون الظروف التي يجري فيها الاختبار مشابهة قدر الإمكان للظروف التي تم بها الاختبار القبلي، فهي متشابهة من حيث المكان والزمان وطريقة الاختبار.

3-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS): لاستخراج القوانين الإحصائية

الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون (t) للعينات المرتبطة.
- قانون (t) للعينات غير المرتبطة.

4- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الحركية

| السرعة الحركية | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ف | ف هـ | (t) المحسوبة | نسبة الخطأ | الفروق |
|--------------------|-----------------|------|-----------------|------|-----|-------|--------------|------------|--------|
| | ع | س | ع | س | | | | | |
| المجموعة التجريبية | 1.303 | 18.8 | 1.140 | 12.6 | 6.2 | 0.734 | 8.437 | 0.001 | معنوي |
| المجموعة الضابطة | 1.140 | 18.6 | 0.836 | 15.8 | 2.8 | 0.2 | 14 | 0.000 | معنوي |

يتبين من الجدول (2) بان الوسط الحسابي لاختبار للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدره (18.8) وبانحراف معياري قدره (1.303)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار مقدار (12.6) وبانحراف معياري قدره (1.140)، اما الوسط الحسابي للفروق فكان قيمته (6.2) وبانحراف معياري قدره (0.734)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (8.437) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.001) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قدره (18.6) وبانحراف معياري قدره (1.140)، اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار مقدار (15.8) وبانحراف معياري قدره (0.836)، اما الوسط الحسابي للفروق فكان قيمته (2.8) وبانحراف معياري قدره (0.2)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (14) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.000) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من خلال الجدول (2) بان للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة كان نو تاثير فاعل في تطوير السرعة الحركية، اذ ان التمارين المستخدمة كانت تفرض على اللاعبين على التحرك بسرعة وبتجاهات مختلفة وضمن ساحة التنس الارضي.

تأثير منمغ تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سها حافظ

4-2 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار السرعة الحركية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين

التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لاختبار السرعة الحركية

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | (t) المحسوبة | نسبة الخطأ | الفروق |
|----------------|--------------------|-------|------------------|-------|--------------|------------|--------|
| | س | ع | س | ع | | | |
| السرعة الحركية | 12.6 | 1.140 | 15.8 | 0.836 | 5.059 | 0.000 | معنوي |

يتبين من الجدول (3) بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدره (12.6) وبانحراف معياري قدره (1.140)، اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي قدره (15.8) وبانحراف معياري قدره (0.836)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة مقدار (5.059) بدرجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05)، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وتعزو الباحثة سبب الى ان التمارين المعطاة من قبل الباحثة كانت ذو فاعلية في تطوير السرعة الحركية بصورة اكبر من المنهج المعد فان استعمال التمارين الخاصة أسهم وبشكل كبير في رفع كفاءة الأداء وتمكين أفراد العينة من تنفيذ الواجب الحركي تحت متطلبات أصعب، إذ إن " التمرينات المستخدمة لتنمية معدلات سرعة الأداء تأخذ شكل المهارة الفنية التخصصية في تمرينات السرعة لمتسابقين الوثب والقفز إذ تؤدي الحركات بالشكل الذي يؤدي عليه المهارة الأصلية " (20) وان استخدام تمارين موجهة وهادفة لتحسين القدرات الحركية إذ تم استخدام التمارين القريبة من أوضاع اللعب الفعلية، إذ تأخذ هذه التمارين بالحسبان استخدام أوضاع غير مألوفة وحركات انطلاق معقدة فضلاً عن التغيير في الحركة أو في السرعة فضلاً عن تغيير الفعل المتبادل لدى التمارين بين اثنين أو أكثر.

5- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

1. ان تمارين المعدة كانت ذات فاعلية في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين.
2. ان التدريب المستمر والمتكرر على تطوير السرعة الحركية ساعد في تطوير قابلية لاعبي التنس الارضي المعاقين في التحرك داخل الملعب.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....

د. سما حافظ

2-5 التوصيات:

1. استخدام المنهج التدريبي والتمارين المستخدمة لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة
2. استخدام التمارين في ألعاب رياضية تستخدم الكراسي المتحركة اخرى.

الهوامش:

- (1) بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص148.
- (2) عصام عبد الخالق؛ علم التدريب-نظريات تطبيق. ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص134.
- (3) باسل عبد المهدي؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي. ط1: (باريس، A.A.M.France، 1996)، ص94.
- (4) قاسم حسن حسين؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص30.
- (5) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994)، ص151.
- (6) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص287.
- (7) ياسر محمد عربي؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، مطابع الانتصار، 1996)، ص232.
- (8) مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص161.
- (9) أثير صبري (وآخرون)؛ التدريب بألعاب الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1990)، ص83.
- (10) محمد عادل رشدي؛ اسس التدريب الرياضي: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، 1982)، ص98.
- (11) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: (عمان، الجامعة الاردنية، 2001)، ص58.
- (12) كمال جمال الربضي؛ المصدر السابق، ص59.
- (13) وجية محجوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)، ص144.
- (14) ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990)، ص259.
- (15) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص67.
- (16) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ المصدر السابق، ص14.
- (17) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره: ص14.
- (*) انظر الملحق (1).
- (18) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ المصدر السابق: ص153.
- (19) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية. ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاجرية، 1984)، ص79.

تأثير منمغ تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي للمعاقين.....

د. سما حافظ

(*) انظر الملحق (2).

(20) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)، ص249.

المصادر

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
2. أثير صبري (وآخرون)؛ التدريب بالعباب الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1990).
3. باسل عبد المهدي؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي. ط1: (باريس، A.A.M.France، 1996).
4. بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
5. ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990).
6. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)،
7. عصام عبد الخالق؛ علم التدريب-نظريات تطبيق. ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
8. قاسم حسن حسين؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
9. كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: (عمان، الجامعة الاردنية، 2001).
10. مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية. ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاجرية، 1984).
11. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994).
12. محمد عادل رشدي؛ اسس التدريب الرياضي: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، 1982).
13. مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطبعة والنشر والتوزيع، 1999).
14. مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
15. وجية محجوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
16. ياسر محمد عربي؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، مطابع الانتصار، 1996).

الملحق (1)

الخبراء والمختصين

| ت | الاسم | الاختصاص | مكان العمل |
|---|------------------------|----------|-----------------------------------|
| 1 | أ.د. أيمن عبد الامير | معاقين | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد |
| 2 | أم.د. احمد محمد العاني | معاقين | كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد |

تأثير منمغ تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبى التنس الارضى للمعاقين.....

د. سها حافظ

الملحق (2)

التمارين المستخدمة

الوحدة التدريبى الاولى

| ت | اسم التمرين | زمن الاداء | الراحة | عدد التكرارات |
|---|---|------------|--------|---------------|
| 1 | التحرك بالكراسي المتحركة الى الامام والخلف لمسافة (1) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 2 | الدوران بالكراسي الى اليمين ثم اليسار | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 3 | التحرك بالكراسي المتحركة الى اليمين ثم اليسار لمسافة (1) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 4 | التحرك بالكراسي المتحركة الى الامام اليمين والرجوع الى المركز ثم الامام اليسار لمسافة (1) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 5 | الدوران الكامل مرة على جهة اليمين ومرة على جهة اليسار | د 2.50 | 30 ثا | 2 |

الوحدة التدريبى الثانية عشر

| ت | اسم التمرين | زمن الاداء | الراحة | عدد التكرارات |
|---|---|------------|--------|---------------|
| 1 | التحرك بالكراسي المتحركة الى الامام والخلف لمسافة (2) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 2 | الدوران بالكراسي الى اليمين ثم اليسار | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 3 | التحرك بالكراسي المتحركة الى اليمين ثم اليسار لمسافة (2) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 4 | التحرك بالكراسي المتحركة الى الامام اليمين والرجوع الى المركز ثم الامام اليسار لمسافة (2) متر | د 2.50 | 30 ثا | 2 |
| 5 | الدوران الكامل مرة على جهة اليمين ومرة على جهة اليسار | د 2.50 | 30 ثا | 2 |

Abstract

The impact of a training curriculum to develop speed motor wheelchair tennis players Ground for people with disabilities

Identify the impact of the training curriculum to develop speed motor wheelchair for tennis players Ground disabled, and the researcher experimental method style groups Almtkavitin (experimental and control) with tests pre and post suitability of the nature of the search, and selected sample search as deliberate, as it consisted of (10) players from players elected Iraqi National tennis Ground for the disabled (junior class), as were divided randomly into two groups experimental and control group, each group is composed of (5) players, and after applying the training curriculum prepared by the researcher for a period (8) weeks the number of units (24) and a training module by three units per week and duration of the unit (30) minutes given the exercises move using wheelchairs, researcher reached conclusions that the most important exercises stomach was effective in developing speed motor wheelchair for tennis players Ground disabled, that continuous training and repeated on the development speed motor helped develop defense Ground pitch tennis features.