

تأثير تدريبات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

طالب زينل حسين
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
atalb9205@gmail.com

هادي احمد خضر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
Dr.hadi@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٦/٢٠)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٥/١٨)

الملخص

تعد لعبة تنس كرة القدم من الألعاب الحديثة التي تفتقر إلى الدراسة بشكل تفصيلي ونظراً لحدثة اللعبة في العراق، ومن خلال متابعة الباحثان للدراسات التي كتبت عن اللعبة وعلى حد علم الباحثان لا توجد دراسات تناولت بشكل شامل لكل جوانب اللعبة إذ تطرقنا في هذه الدراسة إلى إعداد تدريبات خاصة تتناول الجوانب البدنية التي يحتاجها لاعب تنس كرة القدم وذلك عن طريق تحليل عدد من المباريات من أجل الوقوف على أهم الصفات البدنية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في عدم توافر مناهج تدريبية قائمة على أسس علمية تلائم حداثة اللعبة. يهدف البحث إلى الكشف عن أهم المتغيرات البدنية وفقاً لتحليل المباريات للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب. والكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات. وأفترض الباحثان أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة القياس البعدي. وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وحدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين انديا محافظة كربلاء والبالغ عددهم (٦٦) لاعباً، أما عينة البحث فقد اختار الباحث لاعبي نادي الهندي المتكون من (١٤) لاعباً، وتم استبعاد (٢) من اللاعبين لعدم التزامهم بالتوقيات وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة. أستعان الباحثان بقوانين البرنامج (SPSS) والنسبة المئوية، وفي ضوء النتائج استخلص الاستنتاجات الآتية: للتمرينات الخاصة وفقاً لتحليل المباريات تأثير إيجابي لتطوير الأداء البدني وإن عملية التحليل كانت فاعلة في وضع التمرينات حسب خصوصية الفعالية. وأوصى الباحثان بما يأتي: ضرورة الاستفادة من التدريبات الخاصة التي تم اعتمادها من قبل الباحثان في تطوير الجانب البدني، والتأكيد على المدربين بأن يكون عملهم وفقاً للأسس العلمية التحليلية التي تتناسب مع قابليات اللاعبين. واستخدام تحليل المباريات في التخصص الثنائي والفردية ومع الفئات العمرية الأخرى.

الكلمات المفتاحية: تحليل، المتغيرات البدنية، تنس كرة القدم

The effect of special exercises according to the analysis of matches on several physical and skill variables for young fitness players

Talib Zainal Hussein

College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul
atalb9205@gmail.com

Hadi Ahmed Khader

College of Physical Education & Sports Sciences /
University of Mosul
Dr.hadi@uomosul.edu.iq

Received Date (18/05/2022)

Accepted Date (20/06/2022)

ABSTRACT

The research aims to reveal the most important physical variables according to the analysis of some games of tennis players and football youth. And learn the effect of special exercises. I suppose the researcher that there were significant differences between the two measurements pre and post-experimental and control in favor of the telemetric two groups. And that there are significant differences between the two measures of Badaan experimental and control groups in favor of the dimensional measurement of the experimental group. The researcher defined the research community my player's club Karbala's (66), the research sample researcher chose 14 players from the Indian club's players were excluded (2) of the players for not splitting the sample into two equal groups (experimental - control group) and by (6) players for each group. The researcher has used the laws of the program (spss) and percentage, and in the light of the results drew the following conclusions: the special exercises according to the analysis of the impact of positive matches for the development of physical performance analysis and that the process was effective in the development of exercise. The researcher recommended what comes the need to take advantage of the special exercises that have been adopted by the researcher, emphasizing that the trainers have their work according to the analytical and scientific bases that are commensurate with the capabilities of the players to analyze the games in Use. Specialization Duo singles.

Keywords : analysis, several physical, young fitness

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعود اصول رياضة تنس كرة القدم الى تشيكوسلوفاكيا ، وهي من الالعاب الحديثة التي تلعب بثلاث اشكال أو تخصصات (فردى ، زوجى ، ثلاثى) وتتطلب قدرات خاصة واستثنائية وتتميز بديناميكية مستمرة من خلال المواقف المختلفة التي يتعرض لها اللاعب في انحاء مختلفة من الملعب، ومهارتها تجمع بين الدقة والسرعة، وهي رياضة متنوعة تتكون من مزيج من الرياضات مثل كرة القدم والتنس وكرة الطائرة ولها مهارات محددة مثل الارسال، واستلام الكرة، والتمريرة، والهجوم الساحق. أن تطوير متطلبات اللاعب البدنية والمهارية هو الاساس الذي يسعى اليه المدرب الرياضي في تحقيق المستوى العالي من الأداء الرياضي ولا يتحقق ذلك إلا من خلال اختيار تدريبات خاصة بالاعتماد على النتائج العلمية والخبرة الميدانية لإحداث تطورات سريعة في الإعداد البدني والمهاري لتحقيق اهداف العملية التدريبية ، وان كل لعبة رياضية تتميز بنوع خاص من الصفات البدنية والمهارية ولتنميتها يجب اختيار تدريبات واساليب متنوعة يتناسب مع خصوصية اللعبة . وان الوصول الى المستويات العالية لا يحتاج فقط الى لاعبين موهوبين بل يحتاج الى عمل متكامل ومتواصل ومتطور واستخدام التقنيات والوسائل العلمية حتى تكون النتائج ايجابية . ان عملية التحليل من الاساليب الحديثة في

المجال الرياضي لتصحيح مسار العملية التدريبية والتي عن طريقها يمكن الحصول على معلومات دقيقة عن خصوصية المهارات والتمرينات والصفات البدنية المناسبة للأداء المهاري حتى يتمكن المدرب من اعداد المناهج التدريبية المقننة التي تلبى المتطلبات البدنية والمهارية والتي من شأنها الارتقاء بالمستوى الرياضي، وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال ايجاد تمرينات خاصة عن طريق تحليل المباريات وتكون معتمدة للتدريب المهاري والتي بدورها ستساهم بالمعلومات الضرورية واللازمة للمعنيين برياضة تنس كرة القدم وكذلك للمدربين واللاعبين من خلال الافادة من هذه التمرينات وتقديم بيانات مهمة التي تجعل من اللاعب في أجواء تنافسية وبالتالي يتطور الأداء المهاري للاعب بشكل جيد.

١- ٢ مشكلة البحث

ان لعبة تنس كرة القدم جديدة على البلاد وتم انشاء اتحادات في اغلب المحافظات وان مهاراتها تتسم بالتنوع والتعقيد، فضلا عن قلة المناهج التدريبية المدروسة والمبنية بشكل علمي ومن خلال اهتمام الباحثان بهذه الفعالية كونها مربيا لهذه اللعبة ومتابعا لكثير من المباريات فقد لاحظا ضعف في اداء اللاعبين للمهارات الخاصة باللعبة ومن خلال مشاهدته المباريات المحلية لبطولة اندية العراق المقامة في قاعة الجدول الغربي في كربلاء في عام ٢٠١٩ و ٢٠٢٠ ومن خلال اطلاعهما وتحليلهما للمباريات فقد لاحظا ان هناك قصور وعدم وجود تنظيم وتناسق، وكذلك استطلاعهما آراء المدربين واللاعبين تبين قلة اهتمام من قبل بعض المدربين بتمرينات الوحدات التدريبية للفعالية، ومن هنا برزت مشكلة البحث في اختيار تدريبات خاصة بشكل مناسب من خلال تقريب حالة التدريب الى حالة اللعب. وفقا لتحليل بعض المباريات في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب، وكذلك محاولة إضافة علمية في هذا المجال للمساهمة برفع مستوى لاعبي تنس كرة القدم في عراقنا الحبيب.

١- ٣ اهداف البحث

- ١- الكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقا لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب .
- ٢- الكشف عن تأثير التدريبات الخاصة وفقا لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبين تنس كرة القدم فئة الشباب .

١- ٤ فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب لمصلحة الاختبار البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب لمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

١- ٥ مجالات البحث :

- ١-٥ المجال البشري : لاعبو نادي الهندية في محافظة كربلاء فئة الشباب
- ٢-٥ المجال الزمني : ابتداءً من ١٤ / ١١ / ٢٠٢٢ لغاية ٩ / ٤ / ٢٠٢٢
- ٣-٥ المجال المكاني : القاعة الداخلية لنادي الهندية التابعة لوزارة الرياضة والشباب في محافظة كربلاء.

٣- اجراءات البحث

٣- ١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة لذلك يتطلب من الباحث ان تكون هناك مجموعتان " وبالنظر لان البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق"(علاوي وراتب، ١٩٩٩، ١٠٤)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يمثل مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة كربلاء بنس كرة القدم الشباب والبالغ عددهم (٦٦) لاعبا كما مبين بالجدول (١) ، تم اختيار عينة بالطريقة العمدية (١٤) لاعبا وتم تقسيم العينة وبواقع (٦) لاعبين إلى (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية غير المنتظمة (الفرقة) وتم استبعاد (٢) من اللاعبين لعدم التزامهم بالتوقيات وبذلك أصبحت نسبة العينة (٢١.٢١ %) من مجتمع البحث.

جدول (١)

يمثل اندية محافظة كربلاء بنس كرة القدم

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	الهندية	١٤	%٢١.٢١
٢	الروضتين	١٣	%١٩.٦٩
٣	الخيرات	١٤	%٢١.٢١
٤	الغدير	١٢	%١٨.١٨
٥	امام المتقين	١٣	%١٩.٦٩
	المجموع	٦٦	

٣-٣-١ تحديد المتغيرات البدنية :

قام الباحثان بتحليل مباراة كاملة لعينة البحث مقسمة إلى شوطين وبعد خزن المباريات ، تم التقصي عن برنامج ملائم لطبيعة التحليل و تم استخدام برنامج (Camtasia 2020) اذ يكون فيه توقيات التشغيل للفيديو (دقائق وثوان وأجزاء الثانية) يوفر البرنامج التحكم بعرض المباريات بسرعة أو ببطء ، وكذلك ميزة الرجوع أو التقدم بالفيديو بالثانية وأجزاء الثانية و بدقة عالية ، اذ يمكن التحديد وبدقة الصفات البدنية التي يؤديها اللاعب وزمنها بأجزاء الثانية من بدايتها الى نهايتها ، وتم إعداد استمارة تحليل وكما مبين في ملحق (٣) ، وبعد ذلك تم تشغيل برنامج التحليل في الحاسوب الذي كان متصلاً بشاشة العرض والبدء بعرض المباراة ، إذ تم عرضها على شاشة تلفزيونية كبيرة نوع (دنكا) وذلك عن طريق ربط الشاشة بجهاز حاسوب نوع (Hp) بناقل (HD) . وبعد البدء بتشغيل البرنامج تمت مراقبة كل لاعب في مراكز اللعب (المركز رقم (١)اللاعب المرسل، رقم (٢) المعد رقم (٣) الكابس) خلال مباراة للتعرف على الصفات البدنية التي يؤديها لاعب كل مركز خلال المنافسة لمعرفة نوع وشدة وفترة دوام وتكرارات الصفات البدنية و فترات الراحة البيئية وذلك لتوظيف المعلومات في بناء برنامج تدريبي مستند الى الاسس العلمية .

٣-٣-٢ تحديد اختبارات الصفات البدنية

وعن طريق ما ظهر للباحث في استمارة التحليل من صفات بدنية فقد قام بإعداد استمارة استبيان للسادة

الخبراء تحتوي على مجموعة من الاختبارات البدنية ملحق (١) وطلب من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم و لعبة تنس كرة القدم لاختيار الاختبارات الأكثر ملائمة لقياس الصفات البدنية الخاصة بالبحث ، واعتمد الباحثان نسب الاتفاق التي تزيد عن (٧٥) % إذ يشير (بلوم) انه على الباحث الحصول على نسبة موافقة (٧٥) % فاكثرت من آراء المحكمين (بلوم، وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦، والجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)

يبين النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية

ت	الصفات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	المرونة للرجلين	٨	٨	%١٠٠
٢	الرشاقة	٨	٨	%١٠٠
٣	السرعة الانتقالية القصوى	٨	٧	%٨٧.٥
٤	القوة الانفجارية العمودية للرجلين	٨	٨	%١٠٠

٣-٣-٣ الاختبارات البدنية:

١- اختبار ركض ٢٠ متر من البدء العالي

٢- اختبار بارو للرشاقة (٤,٥×٣ متر)

٣- الجلوس (الرجل الموازي) البرجل

٤- اختبار القوة الانفجارية (القفز العمودي من الثبات)

٥- التجارب الاستطلاعية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية لضبط طريقة التصوير المباراة.

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على مباراة لعينة البحث لغرض تصوير المباراة حيث تم استخدام (٤) كاميرات في هذه التجربة حيث وجد الباحثان عن طريق التجربة الاستطلاعية ان (٤) كاميرات كافية لتصوير المباريات وذلك لبيان تحركات اللاعبين في مراكزهم بشكل جيد وواضح، وكان الهدف الآخر من التجربة الاستطلاعية هو تدريب فريق العمل المساعد على طريقة التصوير حيث نفذت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٢/١٢/٢٠٢١ .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية لاختبارات الصفات البدنية :

اجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية على لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ ٢٠٢٢/١/٣ وكان الهدف منها :

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.
- كفاءة فريق العمل ومدى تفهمهم تنفيذ الاختبارات.

- التأكد من مدى ملائمتها لعينة البحث.

- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء.

- حساب وقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لوحدة تدريبية كاملة بتاريخ ٢١-٢٢/١١/٢٠٢٢ على افراد

المجموعة التجريبية وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

-التأكد من تنفيذ زمن الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.

-التأكد من زمن فترة الراحة بين تكرار وآخر ومجموعة واخرى وذلك بقياس النبض وعودته الى(١٠٠)ن.أد.

-التأكد من شدة التمارين وذلك بقياس النبض.

-ومعرفة المعوقات غير المحسوبة التي قد تعوق عمل المدرب.

٣-٦-٦ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة على عينة البحث بمجموعتيها التجريبية

والضابطة في يوم السبت الموافق ٢٩/١١/٢٠٢٢.

٣-٦-١ البرنامج التدريبي:

وعن طريق تحليل افضل مباراة لعينة البحث لتحديد الصفات البدنية لغرض بناء برنامج تدريبي يعتمد

على تكرار هذه الصفات. قام الباحثان بتصميم برنامج تدريبي تتألف من ثلاث دورات متوسطة وتضمنت

كل دورة متوسطة على ثلاث دورات صغرى، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغرى وبحركة حمل

(١:٢) واستغرق البرنامج تسعة اسابيع . اشتمل المنهاج التدريبي على الصفات البدنية وعلى المهارات

الهجومية والدفاعية التي ظهرت خلال المباراة وتم اختيار التمارين حسب خصوصية لعبة تنس كرة القدم

بالاعتماد على نتائج التحليل. كما قام الباحثان عن طريق ما ظهر من نتائج التحليل بجمع التكرارات لكل

صفة بدنية وتم استخدام المتوسط الحسابي لمجموع التكرارات لكل صفة بدنية واستخدام الاهمية النسبية

لغرض الاستفادة منها في بناء برنامج تدريبي، أما طريقة قياس الشدة فقد استخدم الباحث المعادلات

الآتية:

أفضل إنجاز - الإنجاز المطلوب العمل به = ناتج

$$\text{ناتج} = \frac{\text{ناتج من المعادلة السابقة} \times \text{أحسن إنجاز}}{100}$$

ناتج المعادلة السابقة + الإنجاز الأقصى = شدة العمل المراد التدريب بها

(التكرتي و محمد علي ، ١٩٨٦ ، ٢٧٤)

أما المهارات فقد استخدم الباحثان شدة المباراة وهي شدة أداء المهارة في الوحدة التدريبية (أي

مشابه للأداء في المباراة). ولأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهاج التدريبي ملحق (٢) على

مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب تنس كرة القدم لإبداء آرائهم حول سلامة

البرنامج التدريبي وقد أبدى السادة الخبراء بمجموعة من الآراء التي أخذ الباحثان منها ما أجمعوا عليه.
٣-٦-٢ الاختبارات البعدية : بعد أن تم تنفيذ التجربة الرئيسية والانتهاج من تطبيق التمرينات على عينة البحث تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية التي طبقت قبل البدء بتطبيق التمرينات الخاصة لمجموعتي البحث في ٢٠٢١/٤/١٩.

٣-٧ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث بعض القوانين من البرنامج (SPSS) وكما يأتي :

١- الوسط الحسابي، والنسبة المئوية، والانحراف المعياري، والوسيط، وقانون النسبة المئوية، وقانون T لعينات المترابطة، وقانون T لعينات المستقلة، وقانون الارتباط البسيط(بيرسون).

٤-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة لعينة البحث ووضع الباحثان النتائج في جداول واشكال بيانية تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما وصولاً إلى النتائج، ومن ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضة.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدية وقيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		متوسط الفروق		قيم (ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية
		س	ع±	س	ع±	س	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٩.٢٨٥	١.١١٢	٤١.١٤٢	١.٠٦٩	١.٥٧١	٠.٧٢٨	٩.٢٤١	معنوي
الرشاقة	ثانية	٢٣.٧١٤	١.١١٢	٢٠.٨٥٧	٠.٦٩٠	٢.٧١٤	٠.٦٩٩	١٠.٢٨٠	معنوي
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	٢.٨٤	٠.٠٠٧	٢.٦٣٥	٠.١٨١	٢.٢٠٧	١.١٣٤	٥.١٥٦	معنوي
المرونة للرجلين	سم	٣٦.٧١٤	١.٠٠٣	٢٩.٢٨٥	٠.٩٥١	٧.٤٢٨	٠.٥٣٤	٣٦.٧٧٢	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ ودرجة حرية (٥) = ٢.٥٧١

من خلال الجدول (٣) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، ولمصلحة الاختبار البعدى في جميع المتغيرات البدنية والتي تضمنت (القوة الانفجارية العمودية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية القصوى، والمرونة للرجلين) وهو ما يحقق جزء من الفرضية الأولى .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة:

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبارات القبلية والبعدية وقيم (ت) للمجموعة الضابطة وكما هو مبين في .

الدلالة المعنوية	قيم (ت) الجدولية	متوسط الفروق		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	س	±ع	س	±ع	س		
غير معنوية	١.٦٧٦	٠.٤٥١	٠.٢٨٥	١.٣٩٧	٣٩.٣٩٧	١.٣٤٥	٣٩.١٤٢	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوية	٧.٠٦٩	٠.٥٣٤	١.٤٢٨	٠.٩٧٥	٢٢.٥٧١	٠.٨١٦	٢٤.٠٠	ثانية	الرشاقة
غير معنوية	٢.١٨٠	٠.٠٢١	٢.٠٠٤	٠.١٦٨	٢.٨١٥	٠.٠١٣	٢.٨٥	ثانية	السرعة الانتقالية القصى
معنوية	٢٣.٥٨٠	٠.٨٣٢	٣.٨٥٧	١.٢٧٢	٣٣.٤٢٨	١.٣٨٠	٣٧.٢٨	سم	المرونة للرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) = ٢.٥٧١

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية التي تضمنت (القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، السرعة، المرونة) وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ذاتها في صفى القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية القصى.

٤-١-٣ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين :

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقوة الانفجارية العمودية للرجلين للمجموعتين :

يعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة الانفجارية، إلى تنفيذ التمارين الخاصة للارتقاء بمستوى صفة القوة الانفجارية وتطويرها بشكل حركي موجه لخدمة المجاميع العضلية العاملة، إذ كان لاستخدام التدريب بالحبال المطاطية واستخدام وزن الجسم والوثب دوراً مهماً في زيادة القوة العضلية، لأن التدريب بالمقاومة يعمل على زيادة كفاءة العضلة من خلال التكرار، وبهذا الخصوص يشير (الهاللي) نقلاً عن (كايتون وهيل) إلى أن تدريب المقاومات له دور مهم في زيادة القوة العضلية وتطويرها، وذلك لأن التدريب باستخدام المقاومات يعمل على التأثير الايجابي في قوة العضلات، وإن العضلات التي تعمل بدون تحميل ومقاومة لا تزداد قوتها إلا قليلاً (الهاللي، ١٩٩٦، ٩٢). أما الفروق العشوائية للمجموعة الضابطة فيعزو الباحثان ذلك الى عدم اعتماد مبدأ الخصوصية في التدريب وتحديد متطلبات الصفات البدنية الضرورية للاعبين تنس كرة القدم وفقاً للتحليل وعدم قدرة المدرب على بناء برنامج تدريبي وفقاً لأهمية كل صفة بدنية ونسبتها في المنهاج التدريبي، فضلاً عن قلة الاهتمام بتدريبات القوة الانفجارية العمودية للرجلين وهذا ما أشار إليه (Biran Mackenzie) " من أن القاعدة الذهبية لأي برنامج للأعداد أو التهيئة تكون الخصوصية، وهي تعني أن الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيواجهها في أثناء المسابقات " (Biran, Mackenzie, 2002, 1)

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية القصى للمجموعتين :

أن الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيعزوها الباحثان إلى فاعلية التدريبات الخاصة التي طبقتها المجموعة التجريبية والمعدة من قبل الباحثان على تنمية وتطوير السرعة والقوة الانفجارية و تمارين الرشاقة التي تجبر العضلات العاملة والعضلات المضادة على القيام بالانقباض العضلي، الأمر الذي أدى إلى تطوير عضلات الأطراف السفلى بشكل شامل والذي انعكس إيجاباً على صفات القوة الانفجارية للرجلين، ومن ثم الارتقاء بالسرعة الانتقالية القصوى، ومما سبق يرى الباحثان أن هناك تداخل بين الصفات البدنية وعلاقة إيجابية بين السرعة والقوة مع مراعاة عدم تضخيم العضلات حتى لا يكون له تأثير في إعاقة تحسين مستوى السرعة الانتقالية. أما الفروق العشوائية في نتائج الاختبارين للمجموعة الضابطة في السرعة الانتقالية القصوى يعزوها الباحثان إلى كون هذه الصفة تتطلب وقتاً طويلاً في عملية تطويرها وهي صفة موروثية، فضلاً عن عدم استخدام الشدة القصوى في تدريبات السرعة وعدم تقوية العضلات العاملة والعضلات المضادة لها بصورة متزنة، والسرعة من الصفات المهمة التي يحتاجها لاعب تنس كرة القدم للتحرك داخل الملعب والانتقال بسرعة للدفاع عن الملعب، إذ يؤكد (الحيالي) على أهمية هذه الصفة والتي تعتمد عليها العديد من الرياضات بوصفها صفة أساسية ويمكن تطويرها من خلال زيادة شدة حمل التدريب إذ تساعد اللاعب على امتلاك المقدرة للأداء بأقصى سرعة (الحيالي، ٢٠٠٠، ٤٣٢)

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للرشاقة للمجموعتين :

يعزو الباحثان التطور المعنوي لمجموعتي البحث في صفة الرشاقة إلى أداء المجموعة التجريبية تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة، فضلاً عن التحسن الذي حدث في القوة العضلية الانفجارية وفي السرعة الانتقالية القصوى وان هذا التحسن قد انعكس إيجاباً على صفة الرشاقة وذلك من خلال زيادة القوة العضلية للأطراف السفلى والذي أدى إلى تحسن القدرة على سرعة العدو والتباطؤ وتغيير الاتجاه بالشكل المطلوب والسيطرة التامة على حركات اللاعبين، وهذا ما أكدته (celenn) أن قابلية تحريك الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مختلفة يدل على فاعلية العلاقة بين القوة والسرعة والتوافق لدى اللاعب (celenn,1881,157).

- مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمرونة للمجموعتين :

إن طبيعة اللعبة الرياضية هي التي تحدد المدى الحركي ونوع المفصل فالمدى الحركي لمفصل الحوض وعضلات الفخذين الأمامية والخلفية يكون كبيراً لدى لاعبي تنس كرة القدم حيث يعزو الباحثان التطور المعنوي للمجموعتين إلى التدرج في سرعة وقوة أداء تمارينات المرونة وبتكرارات مناسبة لمستوى العينة فضلاً عن وضع تمارينات المرونة قبل تمارينات القوة، وهذا ما أكدته (أميرة وماهر) "اجمع كثير من المتخصصين على ان موقع تمارينات المرونة في الوحدات التدريبية له أهمية كبيرة على فاعلية التمرين ومدى الاستفادة منه، وقد اجريت عدة تجارب استخدمت خلالها خمس تمارينات للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح ما يأتي:

* عند وضع تمارينات القوة قبل تمارينات المرونة فقد أدى إلى انخفاض مستوى المرونة خلال تمارينات القوى ثم ارتفاعها خلال تمارينات المرونة.

* عند وضع تمارينات المرونة قبل تمارينات القوة فقد أدى ذلك إلى تحقيق مدى أكبر للمرونة خلال تمارينات

المرونة ثم انخفاضها عند أداء تمارينات القوة (محمود، ٢٠٠٨، ٢٠٩-٢١١)

٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي بين المجموعتين:

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية في الاختبار البعدي وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية
		ع±	س	ع±	س		
القوة الانفجارية للرجلين	سم	١٠٠٦٩	٣٩٠٣٩٧	١٠٣٩٧	٣٩٠٣٩٧	٢٠٥٧٨	معنوية
الرشاقة	ثانية	٠٠٦٩٠	٢٢٠٥٧١	٠٠٩٥٥	٢٢٠٥٧١	٣٠٩٥	معنوية
السرعة الانتقالية	ثانية	٠٠١٨١	٢٠٨١٥	٠٠١٦٨	٢٠٨١٥	٧٠٠٦٨	معنوية
المرونة للرجلين	سم	٠٠٩٥١	٣٣٠٤٢٨	١٠٢٧٢	٣٣٠٤٢٨	٦٠٩٠٠	معنوية

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ٢.٢٢٨

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبارات (القوة الانفجارية للرجلين، والرشاقة، والسرعة الانتقالية، والمرونة) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة في هذه الصفات البدنية على التوالي (٢.٥٧٨، ٣.٩٥، ٧.٠٦٨، ٦.٩٠٠).

٤-١-٤ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي بين المجموعتين:

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القوة الانفجارية للرجلين :

يعزو الباحث التقدم المعنوي الحاصل في صفة القوة الانفجارية للرجلين إلى فاعلية التمارين المتنوعة (البدنية والمهارية) والمقننة بشكل جيد وفقاً لتحليل المباريات والمبنية على تحديد المتطلبات الفعلية والاساسية للصفات البدنية والمهارية للاعبين تنس كرة القدم بالاعتماد على مبدأ الخصوصية في التدريب، كما يعزو الباحثان التطور الحاصل في القوة الانفجارية الى فاعلية التدريب التكراري باستخدام تمارين القوة والمتمثلة في تمارين الوثب والحبال المطاطية، الاثر في تطوير هذه الصفة "ان التمارين التي تستخدم فيها مقاومة كبيرة تعد من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية" (حسين والعنكي، ١٩٨٨، ١١٣)، اذ ان تمارين القوة تزيد من قدرة العضلة على اثاره اكبر عدد ممكن من اليافا كما اشار (علاوي وعبد الفتاح) انه "كلما زاد اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية كلما ادى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة انتاجها" (علاوي وعبد الفتاح، ١٩٩٧، ١٢٢)

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفة الرشاقة :

يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي خضعت الى مفردات البرنامج التدريبي من خلال مجموعة من التمرينات الخاصة والقائم على تحليل المباريات لصفة الرشاقة ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وفي بداية الوحدة التدريبية مراعاة التدرج في صعوبة الأداء، لان عند التدريب على مثل هذه الصفات الحركية الخاصة تحتاج الى جهاز عصبي مركزي غير مجهد حتى لا يؤدي الى التعب وينعكس سلبي على تطور صفة الرشاقة لذلك

راعى الباحثان الفترة الزمنية للقسم الرئيس من الوحدة التدريبية والشدة والحجم وفترات الراحة، وكذلك تسلسل مجموعة التمرينات الخاصة واستخدام الشواخص ادى إلى زيادة السرعة والرشاقة " ومن الجدير بالذكر فان هذه التمرينات تعد من التمرينات المفضلة لدى الكثير من المدربين على الأساليب التقليدية في تدريبات السرعة والرشاقة، لأنها تعمل على تأخير ظهور التعب على اللاعبين، الأمر الذي يجعل إمكانية إكمال التكرارات المطلوبة منهم في أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية وبشكل يقترب من الواجب البدني المطلوب (www.sport-fitness-advisor.com).

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية :

يرى الباحثان ان التطور الحاصل في صفة السرعة الانتقالية ، اذ كان لفاعلية استخدام التمارين بالسرعة الاقل من القصى، وحسب الازمنة والتكرارات المحددة لكل مجموعة ، الاثر في هذا التطور ، اذ يشير (خريبط) انه "يتم تطوير السرعة الانتقالية عن طريق التدريب باستخدام السرعة الاقل من القصى " (خريبط ، ١٩٨٨، ٢٦٠) ، الى جانب ذلك فاعلية تمارين القوة المستخدمة في البرنامج ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الفتاح) اذ " ترتبط السرعة بمستوى القوة العضلية وتساعد القوة على التغلب على مقاومة الأداء ، كما تساعد على طول الخطوة " (عبد الفتاح ، ١٩٩٧، ١٨٨) ، فضلا عن ذلك تطوير التوافق العصبي العضلي من خلال فاعلية تمارين الرشاقة ، وهذا يتفق مع ما قاله (حمادة) "كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا امكن تحقيق معدلات افضل من السرعة " (حمادة ، ٢٠٠١، ٢٠٥).

- الفرق المعنوي للمجموعة التجريبية في صفة المرونة :

يعزو الباحثان هذا التطور لصفة المرونة الى التمرينات الخاصة لصفة المرونة التي تضمنها القسم الرئيس من الوحدة التدريبية ، اذ راى الباحثان التدرج في اختيار التمرينات من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة كل هذه المكونات كانت السبب في تطور صفة المرونة . اذ يطالب بعض العلماء بضرورة توافر صفة المرونة بمستوى اعلى من المستوى الطبيعي لمعظم مفاصل الجسم ولاسيما المفاصل المشاركة في الأداء المهاري التخصصي على احسن وجه . نتيجة للفرق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي وهو الامر الذي يدل على اثر المنهج التجريبي المقترح في تنمية وتطوير صفة المرونة ، وكذلك فان صفة المرونة تحد من وقوع الاصابات المختلفة ولاسيما في الحركات او المهارات المعقدة والصعبة من خلال عرض النتائج.

٥- الاستنتاجات :

١ . للتمرينات الخاصة وفقا لتحليل المباريات تأثير إيجابي لتطوير الأداء البدني والمهاري.

٢ . إن عملية التحليل كانت فاعلة في وضع التمرينات حسب خصوصية الفعالية.

لذا يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:

١- ضرورة الاستفادة من التدريبات الخاصة التي تم اعتمادها من قبل الباحثان في تطوير الجانب البدني والمهاري، والتأكيد على المدربين بأن يكون عملهم وفقا للأسس العلمية التحليلية التي تتناسب مع قابليات اللاعبين .

المصادر

١. بلوم، بنيامين. س، وآخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي، وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
٢. التكريتي، وديع ياسين، ومحمد على، ياسين طه (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٣. الجبالي، عويس (٢٠٠٠): "التدريب الرياضي. النظرية والتطبيق" ط١، دار S.M.G للنشر، جامعة حلوان، مصر.
٤. الجبالي، عويس (٢٠٠١): "التدريب الرياضي. النظرية والتطبيق" ط٢، دار S.M.G للنشر، القاهرة، مصر.
٥. الهلالي، محمد خليل (٢٠٢١) أثر مناهج تدريبي وفق تحيل المباريات على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والانجاز للاعبين تنس الطاولة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
٦. الزبيدي، أياد محمد عبد الله، (٢٠١٩)، الأسس العلمية في التدريب الرياضي، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، موصل، العراق.
٧. حسين، قاسم حسن والعنبيكي، جميل منصور (١٩٨٨): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٨. حمادة، ابراهيم مفتي (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٧): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. علاوي، محمد حسن واسامة كامل راتب؛ (١٩٩٩) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. خريبط، ريسان (١٩٨٨): التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
12. <https://www-amazon-com.translate.google/Brian-MacKenzie->

الملاحق

الملحق رقم (١)

تحليل مباراة لعينة البحث للاعبين تنس كرة القدم

قام الباحث بتحليل مباراة لعينة البحث وكان الهدف من هذا التحليل هو التعرف على الصفات البدنية التي يؤديها كل لاعب من مراكز اللعب الثلاثة خلال المنافسة لمعرفة نوع وشدة وفترة دوام وتكرارات الصفات البدنية لهذه اللعبة خلال فترة العمل وكذلك التعرف على زمن ونوع وفترات الراحة البينية بين الصفات البدنية فضلا عن التعرف على المهارات الأكثر تكرارا والاستفادة من المعلومات لبناء برنامج تدريبي صحيح يستند على الأسس العلمية في التدريب.

قام الباحث بتحليل مباراة لشوطين والفوز بالشوط يكون للفريق الذي يسجل (١١) نقطة بفارق نقطتين، وأصبح زمن التحليل للمباراة هو (٢٣.٣٨) دقيقة أي (١٤٠٣) ثانية .

ان في لعبة تنس كرة القدم في التخصص الثلاثي هناك ثلاثة مراكز للعب وقد تكون هناك تداخل في العمل فيما بينهم في بعض الاحيان ولكن بصورة عامة مراكز اللعب هي (المرسل ، المعد ، الكابس) وسوف يتطرق الباحث إلى عرض نموذج من استمارة التحليل للصفات البدنية التي ظهرت له من خلال تحليل المباراة ، كما يقوم الباحث بعرض جداول يبين فيها التكرار الكلي والوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية للصفات البدنية كما سيتم عرض استمارة التحليل للمهارات الشائعة بنفس الكيفية .

استخدم الباحث جهاز الحاسوب مستعينا ببرنامج (Camtasia Studio) لتحليل المباراة ، فالجداول الآتية تبين التحليل للصفات البدنية (١، ٢، ٣، ٤)

الجدول (٢)

يبين الزمن الكلي والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل صفة بدنية للاعبين الثلاثة

ت	الصفات البدنية	زمن العمل (ثا)	معادلة استخراج النسبة المئوية للعمل	النسبة المئوية لكل صفة بدنية
١.	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١١٨	$٨.٤١ = \frac{١٠٠ \times ١١٨}{١٤٠٣}$	%٨.٤١
٢.	القوة الانفجارية لعضلات الصدر والرأس	٥٤	$٣.٨٥ = \frac{١٠٠ \times ٥٤}{١٤٠٣}$	%٣.٨٥
٣.	الرشاقة	١٤٦.٨	$١٠.٤٦ = \frac{١٠٠ \times ١٤٦.٨}{١٤٠٣}$	%١٠.٤٦
٤.	السرعة الانتقالية	١٠٨.٣٣	$٧.٧٢ = \frac{١٠٠ \times ١٠٨.٣٣}{١٤٠٣}$	%٧.٧٢

الجدول (٣)

يبين التكرار الكلي والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية الكلية للصفات البدنية لجميع مراكز اللعب

ت	الصفات البدنية	التكرار الكلي للصفة البدنية	المتوسط الحسابي لجميع التكرارات للصفة البدنية	الانحراف المعياري	النسبة المئوية الكلية
١.	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١١٨	$٣٩ = \frac{١١٨}{٣}$	$١٩ \pm$	%٨.٤١
٢.	القوة الانفجارية لعضلات الصدر والرأس	٥٢	$١٧ = \frac{٥٢}{٣}$	$٥ \pm$	%٣.٧٠
٣.	الرشاقة	١٣٠	$٤٣ = \frac{١٣٠}{٣}$	$٩ \pm$	%٩.٢٦
٤.	السرعة الانتقالية	٤٨	$١٦ = \frac{٤٨}{٣}$	$٢ \pm$	٣.٤٢

الجدول (٤)

يبين الزمن الكلي والنسبة المئوية لفترات الراحة المختلطة لكل لاعب والمجموع

ت	رقم المركز أو اللاعب	زمن الراحة الكلي (ثا)	معادلة استخراج النسبة المئوية للراحة	النسبة المئوية لكل راحة
١.	اللاعب الاول (المرسل)	٣٣٣.٧٣	$23.79 = \frac{100 \times 333.73}{1403}$	%٢٣.٧٩
٢.	اللاعب الثاني (الكابس)	٤٤٥.٥٤	$31.76 = \frac{100 \times 445.54}{1403}$	%٣١.٧٦
٣.	اللاعب الثالث (المعد)	٣٦١.٩٩	$25.80 = \frac{100 \times 361.99}{1403}$	%٢٥.٨٠
	الزمن الكلي للراحة لجميع المراكز	١١٤١.٢٦	$81.34 = \frac{100 \times 1141.26}{1403}$	%٨١.٣٤

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء حول استبيانات البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عناد جرجيس عبد الباقي	أ.د.	تدريب	جامعة الموصل
٢	عثمان عدنان عبد الصمد	أ.د.	تدريب	جامعة الموصل
٣	علاء فليح	أ.د.	تدريب	جامعة كربلاء
٤	نزار فائق صالح	أ.د.	تدريب	جامعة تكريت
٥	سهيل جاسم المسلماوي	أ.د.	تدريب	جامعة بابل
٦	صفاء صاحب	أ.م.د.	تدريب	رئيس الاتحاد المركزي لتنس كرة القدم
٨	طاهر يحيى ابراهيم	أ.م.د.	طرائق تدريس	رئيس اتحاد بابل لتنس كرة القدم
٩	فؤاد حماد عسل	أ.م.د.	تدريب	جامعة الأنبار
١٠	خليل ستار محمد	أ.م.د.	تدريب	جامعة بغداد
١١	زهير صالح مجهول	أ.م.د.	طرائق	جامعة كربلاء
١٢	قصي حاتم	أ.م.د.	تدريب	جامعة ديالى
١٣	نزار ناظم حميد	أ.م.د.	تدريب	جامعة ديالى
١٤	حديفة ابراهيم خليل	أ.م.د.	تعلم حركي	جامعة بابل
١٥	حسن علي حسين	أ.م.د.	قياس تقويم	جامعة كربلاء
١٦	عبد الحسين محسن عبد	أ.م.د.	تدريب	رئيس اتحاد تنس كرة القدم _ ناصرية

الأسبوع الأول : الوحدة التدريبية الأولى

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيس
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	١٨٠ ثا	١٥ ثا	٣	٨	٨٥ %	٧ ثا	تقسيم اللاعبين على مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تقف كل المجموعة على الخط الجانبي للملعب أمام كل مجموعة ٦ شواخص المسافة بين الخط والشاخص ٢ م وبين الشواخص ١م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالركض بين الشواخص ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة	١٧.٠٥ د	الرشاقة
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٣ ثا	(الارسال بوجه القدم والاستقبال بالصدر) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة اخرى تقف في الجهة الأخرى من الملعب في منطقة (٦) م المجموعة الاولى ترسل والمجموعة الثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن ثم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبل وبالعكس.	٣.٤ د	الإعداد المهاري الارسال بوجه القدم والاستقبال بالصدر
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٣ ثا	(الارسال الكابيس والاستقبال بباطن القدم) مجموعة تقف في بداية خط الارسال ومجموعة الثانية تقف في الجهة الثانية من الملعب في منطقة (٦) م المجموعة الاولى ترسل والثانية تستقبل وتحاول اسقاط الكرة على دائرتين مرسومتين بالقرب من الشبكة ومن بعدها يتم تبادل الادوار المرسل يصبح مستقبل وبالعكس	٣.٤	الارسال الكابيس والاستقبال بباطن القدم

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيس
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٣	شدة مباراة	١د	(الإعداد بباطن القدم) ثلاثة أقماع على شكل مثلث متساوي الاضلاع ويقف كل لاعب خلف هذه الاقماع يبدأ التمرين بالتمريرة بباطن القدم على شرط ان يقوم اللاعبون بتغيير مواقعهم عند كل تمريرة باستمرار	٤.٧٥	الإعداد بباطن القدم
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	٣	٨	٨٥%	٣ ثا	تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع وتقف مجموعة وتجلس المجموعة الثانية و يحاول اللاعب الواقف وضع ساقه اليمنى على كتف اللاعب الجالس ويحاول الاخير الصعود بساق زميله بالتدرج تكرر ٥ مرات لكل رجل ومن ثم تبادل الادوار بين المجاميع بنفس الكيفية	٩.٤٥د	المرونة
ATP-Pc	١٢٠ ثا	١٥ ثا	٣	٨	٨٥%	٦ ثا	تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع والوقوف على الخط الجانبي ، التقدم إلى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء . يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الامام مسافة (٩)م ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة	١٣.٦٥	القوة الانفجارية للرجلين
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٣	شدة مباراة	١د	ربط حبل مطاطي لكاحل القدم المدربة للاعب وربط الطرف الاخر بكاحل القدم الأخرى ومحاولة رفع القدم للأعلى والجانب	٥.٧٥	القوة الانفجارية للرجلين

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات خاصة وفقا لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

الوحدة التدريبية الثانية

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيسي
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	١٢٠ ثا	١٥ ثا	٣	٨	٨٥ %	٢.٢ ثا	تقسم الى اللاعبين على ٣ مجاميع وتقف كل مجموعة على الخط الجانبي وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة لمسافة ٩ م إلى نهاية الخط الجانبي الاخر من الملعب ذهابا فقط والعودة الى اخر المجموعة .	١٢.١٣ د	السرعة الانتقالية
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٤ ثا	(الإعداد بباطن القدم والكبس) وقوف لاعبين(٢) بالقرب من الشبكة المسافة بينهما(٣)م ويقف لاعب بالقرب من خط البداية ويرسل الكرة الى احد اللاعبين قرب الشبكة حيث يناولها بباطن القدم الى اللاعب الثالث الذي يقوم باداء مهارة الكبس بباطن القدم	٣.٥	الإعداد المهاري الإعداد بباطن القدم - الكبس
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٣ ثا	(دقة الارسال) اداء الارسال من خط البداية الى الجهة الأخرى على ان تقع الكرة على الدوائر المرسومة في الجهة الثانية من الملعب.	٣.٤	دقة الارسال بمشط القدم

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات خاصة وفقا لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيسي
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٠ ثا	١	٨	شدة مباراة	٣ ثا	(دقة الارسال) ربط حبل فوق الشبكة بارتفاع (٣٠)سم يقوم اللاعب بأداء الارسال الى الجهة الأخرى ويشترط دخول الكرة بين الحبل والشبكة .	٣.٤ د	دقة الارسال الكابيس
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٥ ثا	وقوف لاعبين متقابلين على الخط الجانبي على بعد(٢)م عن الشبكة وامام كل لاعب شواخص عدد (٢) حيث يقوم اللاعب الثالث الواقف على خط البداية بارسال الكرة بمشط القدم الى احد اللاعبين الذي يقوم بدوره في اجتياز الشواخص واعداد الكرة بباطن القدم للاعب الاخر الذي يقوم باجتياز الشواخص وأداء مهارة الكبس المقصي	٣.٥٣ د	الإعداد - الكبس
ATP-Pc	١٨٠ ثا	١٥ ثا	٣	٨	٨٥%	٩ ثا	تقسم اللاعبين على (٣) مجاميع وضع (٣) اقماع على شكل مثلث طول كل ضلع ٢م يقف لاعب في الوسط ويقوم بالجري إلى القمع(١) ويستقبل الكرة بباطن القدم من اللاعب المقابل ويمررها له ثم يقوم بالجري إلى القمع (٢) ويعود للقمع (١) ويستقبل الكرة بصدرة من اللاعب المقابل ويمررها له ثم يقوم بالجري إلى القمع (٣) ويعود للقمع (١) ويستقبل الكرة برأسه للاعب ثم يمررها له ثم التبديل مع الزميل	١٧.٨٥ د	الرشاقة
	١٢٠ ثا	١٥ ثا	٤	٧	٨٥	٦ ثا	تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع والوقوف على الخط الجانبي ، التقدم إلى الامام مع الوثب من وضع القرفصاء . يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الامام مسافة (٩)م ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة	١٦.٨ د	القوة الانفجارية للرجلين

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات خاصة وفقاً لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

الوحدة التدريبية الثالثة

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيسي
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	١٨٠ ثا	١٥ ثا	٥	٥	٨٥ %	٧ ثا	تقسيم اللاعبين على مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تقف كل المجموعة على الخط الجانبي للملعب أمام كل مجموعة ٦ شواخص المسافة بين الخط والشاخص ٢ م وبين الشواخص ١ م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالركض بين الشواخص ذهاباً فقط وعند الانتهاء العودة إلى آخر المجموعة	٢٢.٩١	الرشاقة
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٣	شدة مباراة	١ د	يقف ثلاثة لاعبين على بعد (١.٥) م عن الشبكة وفي الجهة الأخرى تقف مجموعة مقابلة لهم حيث يتم تبادل تمريرة الكرة من فوق الشبكة بالرأس.	٤٤.٧٥	الإعداد المهاري الإعداد بالرأس
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٣	شدة مباراة	١ د	يقف ثلاثة لاعبين على بعد (١.٥) م عن الشبكة وفي الجهة الأخرى تقف مجموعة مقابلة لهم حيث يتم تبادل تمريرة الكرة من فوق الشبكة بباطن القدم	٤٤.٧٥	الإعداد بباطن القدم

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات خاصة وفقا لتحليل المباريات في بعض المتغيرات البدنية للاعبين تنس كرة القدم الشباب

النظام المسيطر	الراحة بين		المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	تفاصيل التمارين	الوقت	الجزء الرئيسي
	المجاميع	التكرارات							
ATP-Pc	٦٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٦ ثا	يقف لاعب على الخط الجانبي ويبعد عن الشبكة (٢) ويقوم برمي الكرة الى الاعلى ويقوم اللاعب الاخر بكبس الكرة بعد ارتدادها من الارض	٣.٨	الكبس المقص
ATP-Pc	٦٠	١٥ ثا	١	٨	شدة مباراة	٦ ثا	يقف لاعب على الخط الجانبي ويبعد عن الشبكة (٢) ويقوم برمي الكرة الى الاعلى قريبة من الشبكة ويقوم اللاعب الاخر بكبس الكرة بعد ارتدادها من الارض	٣.٨	الكبس الخطاف
ATP-Pc	٩٠ ثا	١٥ ثا	١	٨	٨٥	د١	تقسيم اللاعبين على ٣ مجموعات الوقوف فتحا الظهر للظهر الذراعان عاليا خلفا تقوس الجذع خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع اماما لاستلام الكرة من بين الرجلين .	١١.٧٥	المرونة
ATP-Pc	٦٠	١٥ ثا	١	٤	شدة مباراة	د١	ربط حبل مطاطي لكاحل القدم المدربة للاعب وربط الطرف الاخر بكاحل القدم الأخرى ومحاولة رفع القدم للأعلى والجانب	د٦	القوة الانفجارية للرجلين
	٦٠	١٥ ثا	١	٣	شدة مباراة	د١	تقسيم اللاعبين على ٣ مجاميع وقوف اللاعبين ظهر لظهر وربط حزام حول الصدر لكل لاعب بينهما حبل مطاطي طوله ١.٥ م ويحاول كل لاعب التقدم إلى الامام	د٥.٧٥	القوة الانفجارية للصدر

