

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبي التنس الأرضي للمعاقين

م.د. سهى حافظ مهدي

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

الملخص :

التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الأرضي المعاقين، وقامت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ تكونت من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي للمعاقين (فئة الناشئين) إذ 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 الأرضي المعاقين، ان التدريب المستمر والمتكرر على تطوير السرعة الحركية ساعد في تطوير الدفاع عن الملعب بالتنس الأرضي 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).

(1) بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص148.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الأرضي للمعاقين.....
د. د. سمي حافظ مهدي

وان لعبة التنس الارضي واحدة من الالعب التي تعتمد على السرعة الحركية في التنقل في انحاء الملعب للدفاع عن الساحة عند اداء الضربات الامامية والخلفية واثناء الارسال، والتي تتطلب من اللاعبين كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي.
وان لعبة التنس الارضي للمعاقين واحدة من الفعاليات المهمة في الاولمبياد الخاص بالمعاقين والتي يزاولها اللاعبين 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، فكلما 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 التي لتطوير قابلية اللاعب من التحرك بالكراسي المتحركة واخذ الوضعيات المختلفة بالكرسي والتحريك السريع لتطوير قابليته البدنية والمهارية.

1-2 مشكلة البحث:

أنَّ 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 بلاعبي التنس الارضي المعاقين (فئة الناشئين)، بانه لا يتم التدريب على تطوير السرعة الحركية للاعبين والانتقال في ارجاء الملعب، لذلك قامت الباحثة باعداد 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 تأثير المنهج التدريبي في تطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الارضي المعاقين.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
د. سمي حافظ مهدي

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

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

2-5-1 المجال الزماني: 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 بزمان الاداء الحركي، وهي تؤثر في المكونات البدنية الاخرى جميعها، وترتبط بالقوة العضلية ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة⁽¹⁾، 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⁽²⁾.

اذ تعرف السرعة بأنها " قابلية الفرد على تنفيذ الفعالية الحركية بأقل وقت ممكن " ⁽³⁾، ويرى اخرون انها " القدرة على اداء حركات معينة في اقصى زمن ممكن"⁽⁴⁾، ويعرفها (أبو العلا) بانها إمكانيات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي

(1) عصام عبد الخالق؛ علم التدريب-نظريات تطبيق. ط9: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص134.

(2) باسل عبد المهدي؛ مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب الرياضي. ط1: (باريس، A.A.M.France، 1996)، ص94.

(3) قاسم حسن حسين؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص30.

(4) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1994)، ص151.

تأثير منهم تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
م.د. سمى حافظ مهدي

يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في أقل زمن⁽¹⁾، وهي كفاءة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية أو هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية عند أداء حركات معينة⁽²⁾، يرى البعض أن 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⁽³⁾.

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 " ⁽⁴⁾.

2-2 أنواع السرعة⁽⁵⁾:

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

1. السرعة الانتقالية (Sprint).

2. السرعة الحركية (speed of movement).

3. سرعة الاستجابة (speed of reaction).

وقسمها كمال جميل الربضي (2001) إلى⁽⁶⁾:

1. السرعة الانتقالية.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص 287.

(2) ياسر محمد عربي؛ كرة اليد الحديثة: (الإسكندرية، مطابع الانتصار، 1996)، ص 232.

(3) مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص 161.

(4) أثير صبري (وآخرون)؛ التدريب بالألعاب الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1990)، ص 83.

(5) محمد عادل رشدي؛ أسس التدريب الرياضي: (طرابلس، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلام، 1982)، ص 98.

(6) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين: (عمان، الجامعة الاردنية، 2001)، ص 58.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
د. د. سمي حافظ مهدي

2. سرعة الاستجابة.

3. السرعة الحركية.

4. تحمل السرعة.

2-3 السرعة الحركية (1):

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 الملائكة وخاصة في لحظة توجيه لكمة لجهة معينة من الخصم، كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الاداء) عند عملية الاستلام في كرة السلة، أو عند ركل الكرة أو عند الوثب، أو عند أداء مهارات التنس الأرضي.

والسرعة في الحركات يؤثر فيها عامل الزمن بمعنى ان اللاعب يؤدي اقصى شد وأرتقاء 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 والارتقاء وبأقصر وقت ممكن، لذلك يمكن القول أن سرعة الحركة تساعد على انتاج حركة جيدة لان هذه السرعة تعطي قوة اضافية للحركة المطلوبة (2).

وقد عرفها (ريسان خريبط) بأنها سرعة الانقباض العضلي لمجموعة معينة عند أداء حركات معينة تؤدي لمرة واحدة أي الحركات الوحيدة غير المتكررة مثل التصويب على الهدف في لعبة كرة القدم، سرعة التسليم والتسلم، وسرعة ضرب الكرة (3).

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، إذ تكونت من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي للمعاقين (فئة الناشئين) إذ تم تقسيمهم بالطريقة

(1) كمال جمال الربضي؛ المصدر السابق، ص59.

(2) وجية محبوب؛ علم الحركة والتعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)، ص144.

(3) ريسان خريبط؛ التدريب الرياضي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990)، ص259.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعبي التنس الأرضي للمعاقين.....
 د. سمي حافظ مهدي

العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة مكونة 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 (Hensely)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الفروق
	س	ع	س	ع			
السرعة الحركية	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.

3-3-4 اختيار الاختبار المهاري بالتنس الأرضي:

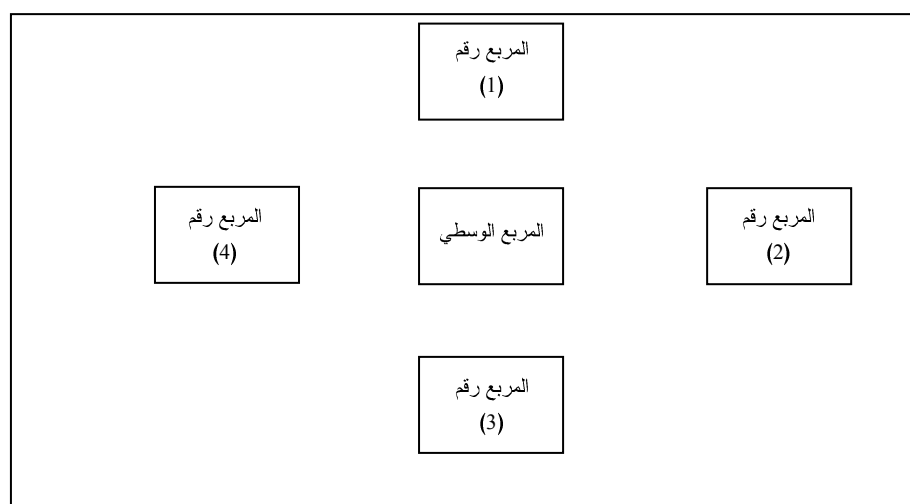
قامت الباحثة باعداد اختبار لقياس السرعة الحركية للاعبي كرة التنس واجراء

الاسس العلمية للاختبار:

تأثير منهم تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للاعبين التنس الأرضي للمعاقين.....
د. سمي حافظ مهدي

اختبار السرعة الحركية بالتنس الأرضي للمعاقين:

- اسم الاختبار: اختبار السرعة الحركية بالتنس الأرضي للمعاقين.
 - الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعبين التنس الأرضي.
 - 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 آخر بنفس القياسات يبعد عن الاول (3) متر وعلى اليسار مربع آخر بنفس البعد عن المربع الوسطي وعلى الشمال مربع آخر وعلى الجنوب مربع آخر وبنفس البعد، وكما موضح في الشكل (1)
 3. يقف اللاعب في المربع في المنتصف وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالتحرك الى المربع رقم واحد والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع رقم (2) والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع رقم (3) والرجوع الى مربع الوسط ثم التحرك الى المربع رقم (4) والرجوع الى مربع الوسط.
 - التسجيل: يتم احتساب الوقت المستغرق لاداء اللاعب من بدء الصافرة وحتى رجوع اللاعب الى مربع الوسط.



الشكل (1)

يوضح اختبار السرعة الحركية

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
د. د. سمي حافظ مهدي

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 " (1).

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 الاختبارين 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 " (2)، ومن أجل 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 " (3)، 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

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية:

(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999): ص 67.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ المصدر السابق، ص 14.

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ مصدر سبق ذكره: ص 14.

(*) انظر الملحق (1).

تأثير منهم تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
د. د. سمي حافظ مهدي

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 الموضوعية:

تعني الموضوعية " التحرر من التحيز أو التعصب وعم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية " (1)، إذ قامت الباحثة بشرح 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 بالمتر ووحدات الزمن بالثانية وأجزائها لذلك فإن الاختبارات المستخدمة تعد ذات موضوعية عالية.

3-5-5 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 " (2).

وفي ضوء هذا المفهوم ومن أجل التوصل إلى أفضل طريقة لتكملة إجراءات البحث الميدانية ولأهميتها أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/7/24 المصادف يوم الثلاثاء، وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، على لاعبين من لاعبي التنس الأرضي للمعاقين (فئة الناشئين) من غير عينة البحث وعددهم (4)، وقام الباحث بإعادة الاختبار بعد (5) أيام لإيجاد ثبات الاختبار، وإن الهدف من إجراء التجربتين الاستطلاعتين لغرض التعرف والوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي قد تواجه الباحث قبل تطبيقه التجربة الرئيسية، إذ كان هدفها الآتي:

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم؛ المصدر السابق: ص 153.

(2) مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية. ج 1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاجرية، 1984)، ص 79.

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعبي التنس الأرضي للمعاقين.....
د. سمي حافظ مهدي

- 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 الرئيسة للبحث.

3-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث من (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي 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 المصادف 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، 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 التدريبي وتم الانتهاء من المنهج التدريبي 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 المصادف يوم الخميس، من أجل معرفة الفروق

(*) انظر الملحق (2).

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
 د. سمي حافظ مهدي

بين المجموعتين، وحرص الباحث 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:

استخدم الباحث 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 التجريبي والضابطة لاختبار وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبي والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

لاختبار

اختبار (Hensely)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الفروق
	س	ع	س	ع					
المجموعة التجريبية	18.8	1.303	12.6	1.140	6.2	0.734	8.437	0.001	معنوي
المجموعة الضابطة	18.6	1.140	15.8	0.836	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

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للأعرج التنس الأرضي للمعاقين.....
 د. سمي حافظ مهدي

الحسابي في الاختبار القبلي قدره (18.6) وبانحراف معياري قدره (1.140)، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي لنفس الاختبار مقدار (15.8) وبانحراف معياري قدره (0.836)، أما 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 أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عشوائية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

ويتبين من خلال الجدول (2) بأن للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة كان ذو تأثير فاعل في تطوير السرعة الحركية، إذ إن التمارين المستخدمة كانت تفرض على اللاعبين على التحرك بسرعة وباتجاهات مختلفة وضمن ساحة التنس الأرضي.

4-2 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار (Hensely) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الفروق
	س	ع	س	ع			
اختبار (Hensely)	12.6	1.140	15.8	0.836	5.059	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدره (12.6) وبانحراف معياري قدره (1.140)، أما 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 أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وتعزو الباحثة سبب إلى أن التمارين المعطاة من قبل الباحثة كانت ذو فاعلية في تطوير السرعة الحركية بصورة أكبر من المنهج المعد فإن استعمال التمارين الخاصة أسهم وبشكل كبير في رفع كفاءة الأداء وتمكين أفراد العينة من تنفيذ الواجب الحركي تحت متطلبات أصعب، إذ إنَّ " التمرينات المستخدمة لتنمية معدلات سرعة الأداء تأخذ

تأثير منهج تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للعمي التنس الأرضي للمعاقين.....
د. د. سمى حافظ مهدي

شكل المهارة الفنية التخصصية في تمارين السرعة لمتسابقى الوثب والقفز إذ تؤدي الحركات بالشكل الذي يؤدي عليه المهارة الأصلية " (1).

وتعزو الباحثة هذه الفروق الى استخدام تمارين موجهة وهادفة لتحسين القدرات الحركية إذ تم استخدام التمارين القريبة من أوضاع اللعب الفعلية، إذ تأخذ هذه التمارين بعين الاعتبار استخدام أوضاع غير مألوفا وحركات انطلاق معقدة فضلاً عن التغير في الحركة أو في السرعة فضلاً عن تغير 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 للاعبى التنس الارضى المعاقين.
 2. ان التدريب المستمر والمتكرر على تطوير السرعة الحركية ساعد في تطوير الدفاع عن الملعب بالتنس الارضى للمعاقين.

5-2 التوصيات:

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

المصادر

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
2. أثير صبري (وآخرون)؛ التدريب بالعب 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. بسطويسى 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).

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

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

م.د. سهى حافظ مهدي

8. قاسم حسن حسين؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
9. كمال جميل الربضي؛ 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 للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).
14. مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
15. وجية محبوب؛ 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 الأمير	معاقين	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
2	أ.م.د. احمد محمد العاني	معاقين	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
3			
4			

تأثير منهم تدريبي لتطوير السرعة الحركية بالكراسي المتحركة للعمي التنس الأرضي للمعاقين.....
د. سمي حافظ مهدي

الملحق (2)

التمارين المستخدمة

الوحدة التدريبية الاولى

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

الوحدة التدريبية الثانية عشر

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