



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير التداخل التدريبي باستخدام تمرينات لاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية في تنس الكراسي

بحث تجريبي

من قبل

الباحثون

أ.م. د منتظر مجيد علي

أ.م. د عقيل حسن فالح

الاستاذ يوسف سلمان خليل

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

## مستخلص البحث

(تأثير التداخل التدريبي باستخدام تمرينات لاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية  
والمهارات الاساسية في تنس الكراسي)

### الباحثون

أ. م. د منتظر مجيد علي . أ. م . د عقيل حسن فالح . الاستاذ يوسف سلمان خليل

أحتوى البحث على خمسة فصول تطرق الباحث فيها إلى ما يلي:

أشتمل الفصل الأول على المقدمة وأهمية ومن هنا جاءت اهمية البحث في تسليط تمرينات لا هوائية التي تكون مشابهة وملائمة لتنمية القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية وفق التداخل للطرق والاساليب التدريبية في الوحدة التدريبية اليومية. حيث يشمل هذا الفصل مشكلة البحث التي تجلت ما هو دور التداخل التدريبي للاعب التنس الكراسي في تطوير القدرات البدنية والمهارية وفق تمرينات لا هوائية، هل للتمرينات اللاهوائية للاعب التنس الكراسي منسجمة مع متطلبات البدنية والمهارية.

. أما أهم أهداف البحث فكانت:

١. اعداد تمرينات لا هوائية بالتداخل التدريبي للاعب التنس على الكراسي المتحركة.

أما أهم فروض البحث هي:

١. وجود تأثير ايجابي للتداخل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية

لدى لاعبي تنس الكراسي.

أما مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبين المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب.

١-٥-٢ المجال المكاني:

١- مجمع التنس الارضي في ملعب الشعب الدولي.

٢- ملعب نادي البصرة لرياضة المعاقين.

١-٥-٣ المجال الزمني: ٢٠١٥/٩/١١ ولغاية ٢٠١٦/٣/١٠.

أما **الفصل الثاني** أحتوى على الدراسات النظرية والدراسات السابقة  
 أما **الفصل الثالث** فاحتوى على منهج البحث وإجراءاته الميدانية  
 في حين شمل **الفصل الرابع** عرض ومناقشة نتائج البحث  
 أما **الفصل الخامس** فأشتمل على الاستنتاجات والتوصيات ومن أهم الاستنتاجات، استخدام المنهج  
 التدريبي المعد من قبل الباحث بأسلوب التداخل التدريبي في تدريب لاعبي التنس الكراسي (الفردى  
 - الزوجي - المختلط). اعتماد التمارين اللاهوائية المعدة من قبل الباحث لتطوير القدرات البدنية  
 والمهارات الأساسية لتنس الكراسي المبحوثة.

### Find extract

**(The effect of overlap training using anaerobic exercises to develop  
 certain physical capacities and basic skills of tennis chairs)**

By:

**Dr. Montather Majeed Ali**

**Dr. Aqeel Hassan Faleh**

**Yousef Salman Khalil**

The research included five chapters in which the researcher discussed the following:

The first chapter included the introduction and the importance, hence the importance of the research in shedding anaerobic exercises that are similar and appropriate for developing physical capabilities and some basic skills according to the overlapping of the training methods and methods in the daily training unit. Where this chapter includes the research problem that was demonstrated by what is the role of training overlaps for tennis players, chairs in developing physical and skill capabilities according to anaerobic exercises. Are the anaerobic exercises for tennis players chairs consistent with?

Physical and skill requirements.

. The most important objectives of the research were:

1. Preparing anaerobic exercises for the tennis players 'wheelchair interference.

The most important research hypotheses are:

1. The presence of a positive effect of the training intervention in the development of some physical capabilities and basic skills of tennis players.

As for the research fields:

1-5-1 The human sphere: players of the Iraqi national team for the youth category.

1-5-2 Spatial domain:

1- Ground tennis court in Al-Shaab International Stadium.

2- Al-Basra Club for Disabled Sports Stadium.

1-5-3 Timeframe: 9/11/2015 to 10/3/2016.

The second chapter contains theoretical studies and previous studies

As for the third chapter, it contains the research methodology and its field procedures

While the fourth chapter included the presentation and discussion of the research results

As for the fifth chapter, it included the conclusions and recommendations, and one of the most important conclusions is the use of the training curriculum prepared by the researcher in the training interference method in training tennis players for chairs (for singles – doubles – mixed). Adopting the anaerobic exercises prepared by the researcher to develop the physical capabilities and basic skills of tennis in search of chairs.

## ١-التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التطور في الانجاز الرياضي لم يكن وليد الصدفة او العشوائية بل يعد من النتائج الايجابية لتطبيق اسس ومبادي التدريب الرياضي الذي يرتبط بالعلوم الاخرى كالفسيولوجيا والكيمياء وعلم النفس والبايوميكانيك وغيرها من العلوم التي تساعد في تحقيق الانجاز للاعبين سواء كانوا اصحاء او ذوي الاعاقة فضلاً كون التدريب الرياضي من مجالاته رياضة المعاقين التي اصبحت من الجوانب التي اهتمت فيها العديد من البلدان.

وبما ان لعبة التنس الارضي من الالعاب التي تتميز بقدرات بدنية ومهارات اساسية تعتمد

في اساسها على وضع الاستعداد للتعامل المهاري من قبل اللاعب مع المنافس حيث يكون لتداول الكرة بين المنافسين دور مهم في تحديد القدرات البدنية التي تسعف اللاعبين لمجابهة هذا المجهود البدني الواقع على الاجهزة الوظيفية لجسم اللاعب. مما يبين لنا اهمية القدرات اللاهوائية في مجابهة هذا المجهود البدني الشديد على اللاعب وخصوصا اذا علمنا ان تبادل

ضرب الكرة بين المنافسين قد يصل ما بين (٣٠-٤٥ ثا) ويكون هذا الزمن مصحوب بقدرات بدنية مختلفة كسرعة الاداء والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة والقدرة العضلية وغيرها, التي هيه من القدرات اللاهوائية مما يعني يجب اعداد وتهيئة اللاعب لا هوائياً لكي يتطابق اداء اللاعب في اللعب مع المجهود البدني الذي يقوم به وفق القدرات الوظيفية التي هيه لا هوائياً وبالتالي نجاح الاداء المهاري بكل دقة وانسيابية رغم ظروف اللعب الصعبة ومن هنا تجلت اهمية البحث في تسليط تمرينات اللاهوائية التي تكون مشابهة وملائمة لتنمية القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين التنس الكراسي وفق التداخل للطرائق والاساليب التدريبية في الوحدات التدريبية اليومية او الاسبوعية لكي يتسنى للعاملين في مجال التدريب الرياضي للتنس الارضي والمعاقين معرفة اهمية هذا التمرينات في تطوير الاداء للاعبين رغم كون الفئة يصاحبها اعاقه بدنية

## ٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة التنس الارضي من الالعاب الرياضية المهمة والمنشرة في اغلب البلدان العالمية وكذلك بين جميع افراد المجتمع السوي والغير سوي كونها لعبة مسلية في بادي الامر وما تحتويه من قدرات بدنية ومهارية تساعد الممارسين على زيادة ممارسة نشاطها في جميع الاوقات

ان لعبة التنس الارضي من الالعاب التي تحتاج لقدرات بدنية خاصة بسبب صغر مساحة الملعب والاداء المهاري و الخططي طبقاً لطبيعة التحركات الدفاعية والهجومية للاعب طول فترة المباراة او اثناء زمن التداول لكل نقطة الذي يكون ذات طبيعة لا هوائية في ادائها وهذا يكون باختلاف كبير بين اللاعبين التنس للأصحاء وبين المقعدين(كراسي متحركة) حيث يتطلب الامر السرعة بالتحرك والرشاقة بأداء اللاعب نفسة لسد التراجع والتقدم وهذا يتطلب تمرينات ذات جهد بدني شديد لإيصال اللاعب لهذا المستوى المتميز من القدرات البدنية والمهارات الاساسية وهذا يكون بتدريبات منسجمة مع متطلبات اللعبة (بدنية - مهارية). فضلا عن عدم التداخل التدريبي في الطرائق والاساليب تخوفا من عدم التكيف او تأقلم اللاعب مع اكتساب القدرات البدنية والمهارات الاساسية بالدمج التدريبي اثناء الوحدات التدريبية اليومية او الاسبوعية فضلا كون باعتقاد بعض المدربين ان يكون التدريب المهاري

اكثر من ترابطه بالجانب البدني او الوظيفي وهذا ما نلاحظه عند المدربين هاملين في حساباتهم القدرات الوظيفية والبدنية الملائمة للاستمرار بالأداء المهاري طوال المنافسة بأحسن ما يمكن تقديمه للاعبين . ومن هنا تكمن مشكلة البحث في طرح التساؤلات التالية: هل للتمرينات اللاهوائية للاعب التنس الكراسي منسجمة مع متطلبات البدنية والمهارية؟ ما هو دور التداخل التدريبي للاعب التنس الكراسي في تطوير القدرات البدنية والمهارية وفق تمرينات لا هوائية؟ هل التداخل التدريبي امر يمكن تطبيقه في الوحدات التدريبية للاعب التنس الكراسي؟

### ٣-١ أهداف البحث

- ١ . اعداد تمرينات لا هوائية بالتداخل التدريبي للاعب التنس على الكراسي المتحركة.
- ٢ . تصميم اختبار السرعة الحركية للذراعين وبعض المهارات الاساسية للاعب التنس على الكراسي المتحركة
- ٣ . التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديا لبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي تنس الكراسي.

### ٤-١ فروض البحث

- ١ . وجود تأثير ايجابي للتداخل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي تنس الكراسي.
- ٢ . وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديا لبعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية ولصالح الاختبارات البعدية في تطور بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي تنس الكراسي.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبين المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب.

٢-٥-١ المجال المكاني:

١- مجمع التنس الارضي في ملعب الشعب الدولي.

٢- ملعب نادي البصرة لرياضة المعاقين.

٣-٥-١ المجال الزمني: ٢٠١٥/٩/١١ ولغاية ٢٠١٦/٣/١٠.

## ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبالتصميم ذي المجموعة الواحدة، لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

أذ يعد ((أنه الاختيار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا"

لحل العديد من المشكلات العلمية بصوره عمليه)).<sup>(١)</sup>

#### ٣-٢ عينة البحث.

يذكر وجيه محجوب ((ان الاهداف التي يصفها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي

ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها)).<sup>(٢)</sup>

اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية فشملت لاعبوا المنتخب الوطني فئة الشباب والبالغ عددهم

(٦ لاعبا" من أصل (٨) لاعب بنسبة (٧٥٪) وقام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث

باستخدام الاختلاف أذ وجد بأن جميع أفراد العينة متجانسين في متغيرات (الوزن - الطول - العمر

- العمر التدريبي) كما ميين في جدول (١)

١- محمد حسن علاوي، اسامه كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص٢١٧.

٢- وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١، ص١٦٨.

## جدول (١)

يوضح الجدول تجانس العينة في متغيرات البحث والعمر - العمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر	سنة	١٧,١٢٥٠	٠,٨٣٤٥٢	٪٤,٨٧
2	العمر التدريبي	سنة	٣,٢٥٠٠	٠,٧٠٧١١	٪٢١,٧
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التكرار	١٠,٨٧٥٠	٠,٩٩١٠٣	٪٩,١١
4	الرشاقة	ثانية	١٠,٦٧٠٠	٠,٤٣٩٨٤	٪٤,١٢
5	الضربة الارضية الامامية	درجة	١١,٦٢٥٠	١,٣٠٢٤٧	٪١١,٢٠
6	الضربة الارضية الخلفية	درجة	١٠,٢٥٠٠	١,١٦٤٩٦	٪١١,٣٦

## ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١- المراجع والمصادر العربية والاجنبية

٢- المقابلات الشخصية.

٣- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين وذلك لتحديد ما يلي

أ- استمارة تحديد القدرات البدنية

ب- استمارة تحديد المهارات الأساسية

ت- استمارة تحديد الاختبارات البدنية

ج- استمارة تحديد الاختبارات المهارية

٤- الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)

٥- الاختبارات المستخدمة

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١-١ الاختبارات البدنية

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين<sup>(١)</sup>:-

الغرض من الاختبار / قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ثانياً: اختبار الرشاقة<sup>(٢)</sup>:-

الغرض من الاختبار / قياس رشاقة الجري المتعرج والمستقيم بالكرسي المتحرك.

٣-٤-١-٢ الاختبارات المهارية.

أولاً<sup>(١)</sup>: اختبار الضربة الارضية الامامية:

الغرض من الاختبار / قياس دقة اداء الضربات الارضية الامامية.

ثانياً: اختبار الضربة الارضية الخلفية<sup>(٢)</sup>

الغرض من الاختبار / قياس دقة اداء الضربات الارضية الخلفية.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

(١) ( نائر صالح شنيار: استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢، ص ٦٨.

(٢) ايمان عبد الامير زعون واحمد محمد اسماعيل العاني: رياضة المعوقين. بغداد، مطبعة ينثرب، ٢٠١٢، ص ٥٧.

(١) يوسف سلمان خليل: تأثير التداخل التدريبي باستخدام تمرينات لا هوائية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية في لعبة

تنس الكراسي، جامعة البصرة، ٢٠١٦، ص ٩٢

(٢) يوسف سلمان خليل: المصدر السابق، ص ٩٤.

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينه مؤلفه من (٤) لاعبين لنتس الكراسي في البصرة وتمت بتاريخ ٢٠١٥/١٠/٥ ولغاية ٢٠١٥/١٠/٨ وكان الهدف منها ما يلي:

١- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة

٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

٣- التعرف على مدى صلاحية وملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث

٤- معرفة الوقت اللازم لأجراء كل اختبار وتسلسل الاختبارات البدنية والمهارية

### ٣-٦ تجربة البحث الرئيسية

#### ٣-٦-١ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعة بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠١٥.

#### ٣-٦-٢ المنهج التدريبي

تم البدء بتطبيق المنهج التدريبي ٢٧/١٠/٢٠١٥ ولغاية ٢٧/١٢/٢٠١٥ أي بواقع ثمان اسابيع معتمداً على المصادر والمراجع والدراسات التطبيقية وتم مراعات ما يلي:

١. تم تنفيذ المنهج في فترة الاعداد الخاص واشتمل على (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع (٣)

وحدات تدريبية بالأسبوع، حيث اشتمل المنهج على (٨) دورات حمل اسبوعية.

٢. تم مراعات التدرج بالأحمال التدريبية حيث تم تحديد الشدة المستخدمة من (٨٠-١٠٠٪)

وذلك لانسجامها مع متطلبات التداخل التدريبي والقدرات اللاهوائية.

٣. بعد اجراء المقابلات الشخصية مع السادة تم اعتماد التدريبات التالية (الفتري المرتفع

الشدة، التكراري، اللعب) بأحداث التداخل التدريبي وتم اعتماد الشدة (٨٠-٩٠٪) للفتري

مرتفع الشدة واللعب - و(٩٠-١٠٠٪) للتكراري واللعب ايضاً. فضلاً عن ذلك قام الباحث

بالتداخل التدريبي للقدرات البدنية والمهارات الحركية في الوحدات التدريبية.

٤. قام الباحث بأجراء التنوع والتغيير في التمارين المستخدمة بالمنهج خلال دورات الحمل الاسبوعية.

٥. تم تحديد الشدة باستخدام المعادلة التالية<sup>(١)</sup>:

النسبة المئوية للشدة الجزئية x النبض القصوى

معدل النبض لكل تمرين =

100

اما الراحة فقد تم اعتماد النبض اذ يتراوح ما بين (١٢٠-١٣٠ ض/د) للشدة ما بين (٨٠-٩٠٪) و (١١٠-١٢٠ ض/د) لأكثر من (٩٠٪). اما بالنسبة للراحة ما بين المجموعات فقد اعتمد الباحث على احتساب الزمن من ٢-٣ دقيقة، وهي كفيhle لعودة النبض الى (١١٠-١٢٠ ض/د) ما بعد انتهاء التكرارات الخاصة بالمجموعة.

٦. تم استخدام التشكيل (١:٢) بين الوحدات التدريبية.

٧. بلغ مجموع زمن الوحدات التدريبية (٢٣٠٢) وقد بلغ زمن القسم الرئيسي منها (١٥٥٣) دقيقة.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على المجموعة في يوم ٢٩/١٢/٢٠١٥.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS 17).

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية المستخدمة

(١) جبار علي جبار: التدريب الرياضي. ذي قار، ٢٠١٤.

## جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيم (T) في الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث

متغيرات الدراسة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		أقيمت الجدولية	أقيمت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	١١,٠٠	١,٤١٤	١٥,٠٠	٠,٨١٦٥	٩,٧٩٨		معنوي
الرشاقة	زمن	١٠,٥٧	٠,٥١٤	٩,٦٠	٠,٤٧٣	٧,٦٩٧	٣,١٨٢	معنوي
الضربة الارضية الامامية	درجة	١١,٠٠	١,٤١٤	١٦,٧٥	١,٥٠	١٢,٠١١		معنوي
الضربة الارضية الخلفية	درجة	١٠,٥٠	١,٧٣٢	١٤,٥٠	١,٢٩	٩,٧٩٨		معنوي

علما ان قيمة t الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوى احتمالية (٠,٠٥) تساوي ٣,١٨٢

من خلال جدول ( ٢ ) تبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات قيد الدراسة , و يعزو الباحث هذه المعنوية في المتغيرات البحث التي ادت الى تطور المجموعة الى ان التمارين المختارة التي استخدمها الباحث في المنهج التدريبي كانت لها الاثر الكبير في حدوث هذا التطور حيث كانت التمارين متنوعة وبأشكال مختلفة بالكرة وبدونها وكذلك ان المنهج التدريبي كان مقنن وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي وقد راعى الباحث فيه مبدى التدرج بالشدة وكذلك التموج للأحمال التدريبية للدورات التدريبية الاسبوعية والتي تتراوح ما بين ٨٥-١٠٠٪ والتدرج بها خلال الدورات الاسبوعية ساهمت بتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين تنس الكراسي وهذا ما يؤكد ابو العلا احمد عبد الفتاح (يؤدي استخدام حمل التدريب بطريقة سليمة الى النجاح في عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتتحقق افضل النتائج)<sup>(١)</sup>. ويعضد ذلك ايضاً محمد عثمان (يجب ان يتمكن المدرب من النجاح في

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٥٥.

وضعه للبرنامج التدريبي الذي يراعي فيه مكونات الحمل المستخدم ومدى مناسبته للهدف الموضوع من اجله البرنامج<sup>(٢)</sup>.

كما يضيف الباحث ان الطرائق والاساليب التدريبية المستخدمة وفق القدرات اللاهوائية كانت منسجمة مع الاهداف البدنية التي تم تطويرها والارتقاء بها اذ نلاحظ الارتفاع بالمجهود البدني في تدريبات السرعة والرشاقة نحو النظام اللاهوائي زمن خلال التمارين ذات الطابع القصوى والاقبل من القصوى وبفترة زمنية قليلة ومقننة ساهمت بالارتفاع بالقدرة اللاهوائية للاعبين مما يعني تطوير القدرات البدنية الخاصة. بالإضافة الى ذلك ان التدرج بالشدة والتنوع بالتدريبات للقدرات اللاهوائية وان الراحة المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مقننة وفق نظام الطاقة الذي يطور كل قدرة بدنية دون ان يؤثر سلباً، حتى تتمكن الاجهزة الوظيفية الداخلية للاعبين من التكيف مع الاحمال البدنية ويحدث تغيرات داخلية وهذا ما يتفق مع فوكس (ينبغي التركيز في البرنامج التدريبي على نظام الطاقة الذي يراى تطويره أخذين بنظر الاعتبار الزمن وأداء العمل بالطاقة)<sup>(٣)</sup>.

وان استخدام التدريب التكراري و التدريب الفترتي المرتفع الشدة و تدريب اللعب كانت جميعها ضمن الشدة التي تطور كل المتغيرات البدنية في البحث وان لكل قدرة بدنية استخدمنا لها طريقة خاصة بها لتدريبها وبذلك تنوعت التدريبات داخل الوحدة التدريبية وهذا ما يتفق مع ثامر محسن وواتق ناجي «ويحاول المدرب في أثناء التدريب خلق ظروف قريبة إلى ظروف التنافس الفعلي أثناء المباراة، وهذا يستوجب أن يضع سلسلة تحتوي على تمرينات لاسيما التمرينات التي يشترك في أدائها لاعبان فأكثر يمكن اعتمادها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والفنية والخطئية والنفسية والتكنيكية كافة، وعندما يؤدي اللاعب التمرين مع زميله فأن هذا يمثل فعالية متكررة من فعاليات اللعب<sup>(١)</sup>».وبالإضافة الى التنوع في التمارين التي تؤدي بها كل مهارة من حيث التغيير في المسافة والمساحة وتغيير المنافس الذي يؤدي فيه التمرين كل لاعبين على انفراد لها السبب الاساسي في تطوير المتغيرات المهارية وهذا ما يتفق مع اثير عبد الجبار فرحان (إن استخدام

(٢) محمد عثمان: موسوعة الألعاب القوى تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم. الكويت، دار التعلم، ١٩٩٠، ص ٤٥.

(٣) Fox, and Mathews: **interval training conditioning for sport, and general fitness**. W.b, sanders company, Philadelphia, 1974, p35.

(١) ثامر محسن وواتق ناجي: **الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم**. بغداد، الشركة المركزية للطباعة والاعلام، ١٩٧٥، ص ٥٧.

طريقة مواقف اللعب وتطبيقها للتفاعل والتنافس بين مجموع الحركات التي تشملها المهارة، كالسرعة في الأداء والدقة والتوقيت المناسب على وفق سرعة إيقاع اللعب، فضلاً عن إمكانية أداء المهارة تحت حفظ التعب البدني والنفسي»<sup>(٢)</sup>.

وبالإضافة الى ذلك ان رفع المستوى البدني للاعبين لها الدور في نجاح الاداء المهاري للاعبين ممثلاً عند تأدية مهارة الضربة الارضية الخلفية تحتاج الى القوة السريعة ورشاقة عالية من قبل اللاعب لتغيير حركته ولتنفيذ الاداء المهاري لها بكل سرعة ودقة مطلوبة وبالتالي فان للقدرات البدنية التي يمتلكها اللاعبون ساعدت على اكتسابهم ورفع الانجاز المهاري لهم وهذا ما يشير اليه مفتي ابراهيم «ان درجة الاستجابة الايجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابياً في تطوير مستوى الاداء المهاري»<sup>(٣)</sup>.

(٢) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط٦، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧، ص ٢٧٢.

(٣) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٦، ص ١٧٤.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- ان المنهج المعد من قبل الباحث له التأثير الايجابي في تطوير القدرات البدنية (السرعة الحركية للذراعين، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة للذراعين) والمهارات الاساسية في لعبة تنس الكراسي (الضربة الارضية الامامية، الضربة الارضية الخلفية، الضربة الطائرة الامامية، الضربة الطائرة الخلفية).
- ٢- يساهم التداخل التدريبي في توفير الوقت والجهد على المدربين واللاعبين في اكتساب أي هدف بدني او مهاري وهو بذلك ينسجم مع فترة الاعداد الخاصة.
- ٣- ان الطرق والاساليب التدريبية المستخدمة في التداخل التدريبي كان لها اثر مباشرة في تطوير القدرات اللاهوائية التي انعكست بدورها في تطوير المهارات الاساسية في التنس الكراسي.

### ٥-٢ التوصيات

- ١- استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث بأسلوب التداخل التدريبي في تدريب لاعبي التنس الكراسي (الفردية - الزوجي - المختلط).
- ٢- اعتماد التمارين اللاهوائية المعدة من قبل الباحث لتطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لتنس الكراسي المبحوثة.
- ٣- التأكيد على اعتماد اسلوب التدريب بالتداخل التدريبي لعينات اخرى تكون مقارنة الى عينة البحث جماعية كانت ام فردية لما له من فائدة كبيرة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية وكذلك يعمل على الاختصار بالوقت والجهد اثناء التدريب.
- ٤- ضرورة الاستمرار بالتدريب الرياضي بطرائق تدريبية واساليب كثيرة داخل الوحدة التدريبية الواحدة وبضمنها اسلوب اللعب على شكل منافسة بين اللاعبين حتى لا يصل فيها اللاعبين الى مرحلة الارهاق من التدريب واستخدام الحمل التدريبي المتدرج معهم

C