**منهج تدريبي على وفق المواءمة البايوكينماتيكية وأثره في أداء الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس**

**المشرف الطالب**

**أ . م . د هشام هنداوي هويدي مشتاق عبد الرضا ماشي**

**1435 ه 2014 م**

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس من الضربات المؤثرة التي يعتمد عليها لاعب التنس طيلة المباراة ، وأراد الباحث أن يبحث عن مدى تطابق وتكامل الأداء لهاتين الضربتين بعد استخدام منهج تدريبي وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية وهل ان الأداء تحسن بعد استخدام هذا المنهج . وتكمن أهمية البحث في توفير وسيلة علمية تجعل من المناهج التدريبية أكثر فاعلية وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات التي يجب أن يتضمنها المنهج وأسبقياتها أحدها على الأخر من خلال الكشف عن العلاقات الظاهرة والمستترة مما لا يبقى معه شك عن إغفال ما من شأنه أن يكون حلقة وصل في العملية التدريبية وبالتالي بناء قاعدة علمية يتم الاستفادة منها من قبل الباحثين في دراسة الظواهر التي يعتمد عليها الأداء المهاري لكي يتم وضع الخطط التدريبية الصحيحة والمدروسة للارتقاء بواقع الفعاليات الرياضية المختلفة .

وتلخصت **مشكلة البحث** في الأسئلة الآتية

* كيف يمكن أيجاد المواءمة البايوكينماتيكية في الضربة الأرضية الأمامية والخلفية ؟
* كيف يتم وضع برنامج تدريبي يساهم في صفة المثالية والتحكم وفق المواءمة البايوكينماتيكية وهل من شأنها أن تحسن الانجاز؟

**وتهدف الدراسة** إلى التعرف على أثر المنهج التدريبي في أداء الضربة الأمامية والخلفية بالتنس على وفق المواءمة البايوكينماتيكية ويتحقق ذلك من خلال فرعين

الفرع الأول / الحصول على المواءمة البايوكينماتيكية من خلال ربط المتغيرات المباشرة وغير المباشرة مع بعضها البعض مرة و مع المتغيرات التابعة مرة أخرى .

الفرع الثاني / بناء منهج تدريبي على وفق المواءمة البايوكينماتيكية في أداء الضربة الأمامية والخلفية بالتنس .

وتمثلت **عينة البحث** الأولى بلاعبي التنس المتقدمين بأعمار (17- 18) سنة وذلك لاستخراج المتغيرات البايوكينماتيكية ، وعينة البحث الثانية تمثلت بلاعبي التنس بنفس العمر ولكنهم يمثلون فئة الشباب . واستخدم الباحث الأسلوب الإحصائي ( تحليل المسار) لضبط واستخراج المتغيرات الفاعلة في مستوى الأداء بعد تصميم اختبارين لاختيار واختبار مستوى الأداء للعينتين الأولى والثانية .

**ومن أهم ما استنتج الباحث من خلال الدراسة هو** :

1. أولوية تأثير المتغيرات البايوكينماتيكية على أداء الضربة الأرضية الأمامية كانت كالأتي ( زاوية الرأس مع الخط العمودي – المسافة بين القدمين لحظة الضرب – زاوية الإطلاق – سرعة الكرة – زاوية ميلان الجذع )
2. أتضح وجود تأثيرات تفاعلية في الضربة الخلفية بين متغيرات البحث اتخذت أشكالا مختلفة من المسارات منها ما هو مباشر ومؤثر في الأداء مثل ( زاوية أطلاق الكرة - زاوية بين الفخذين – سرعة الكرة – مسافة بين القدمين لحظة ضرب )

**ويوصي الباحث بالأتي :**

1. ضرورة اهتمام المدربين بإيجاد تقييم شامل للضربات كي يتسنى تحقيق نتائج ايجابية أثناء عملية التدريب .
2. على المدرب عند وضع المناهج التدريبية أن يدرك طبيعة الموقف الذي يخلق المعوقات وينبغي أن يلم بدرجة أهمية المتغيرات المراد التعامل معها كي تكون نتيجة التقدم مرضيه .
3. على الرغم من أهمية دراسة المسارات البايوكينماتيكية التأثيرية المباشرة وغير المباشرة التي اعتمدها البحث لأداء الضربات الأمامية والخلفية إلا أنه يوصي بالتعمق في دراسة العوامل البايوميكانيكية الأخرى التي لم يتم التطرق لها .
4. ضرورة الكشف عن قدرة المتغيرات البايوميكانيكية كمدخل رئيسي لأجراء عمليات التدريب .