

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تعد دراسة عن اثر البلايومترك في لعبة التنس

أعدت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل دراسة عن (أثر البلايومترك في قوة ودقة الضربة الأمامية والخلفية في التنس للاعبين المتقدمين). تهدف الدراسة التي أعدها الأستاذ الدكتور احمد يوسف متعب، والأستاذ الدكتور سامر يوسف متعب، والمدرس المساعد محمد معاذ عارف إلى إعداد تمرينات بلايومترك والتعرف على تأثيرها لتطوير قوة ودقة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس للاعبين المتقدمين.

وبينت الدراسة أن اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية هي عناصر مترابطة في أداء لعبة التنس، حيث أن الأداء الفني ما هي إلا حلولاً ميكانيكية لواجبات حركية تضمن أعلى مستوى من الدقة في الأداء وباقتصادية عالية، وقد لاحظ الباحثون ضعفا واضحا لدى لاعبي كربلاء في أداء الاستقبال، لذلك ارتأى الباحثون تشخيص مواطن الضعف في أداء الضربتين الأمامية والخلفية، وإعداد حلول بدنية متمثلة بتمرينات البلايومترك لتكون وسائل تدريبية فاعلة ومؤثرة، تستخدم من قبل المدربين واللاعبين تعمل على تطوير أداء الضربتين الأمامية والخلفية، وتكونت عينة البحث من (12) لاعبا من أندية محافظة كربلاء، ونفذ أفراد المجموعة التجريبية تمرينات البلايومترك بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ولمدة شهرين ونصف. واستنتجت الدراسة أن لتمرينات البلايومترك تأثيرا ايجابيا معنويا في قوة ودقة الضربة الأمامية بالتنس للاعبين المتقدمين، ولها تأثير ايجابي معنوي في قوة ودقة الضربة الخلفية بالتنس، وإن تمرينات البلايومترك المعدة مناسبة من حيث شدتها وتدرجها ومستوى صعوبتها للاعبي التنس للمتقدمين.

مرتضى علي