

تَأْثِيرُ بَرْنَامَجِ تَدْرِيبِيِّ بِاسْتِخْدَامِ التَّدْرِيبَاتِ النَّوْعِيَّةِ
عَلَى تَطْوِيرِ الْمُسْتَوِيِّ الْبَدْنِيِّ وَ الْمَهَارِيِّ لِأَنْشِئَةِ التَّنِيسِ

*د/ ممدوح محمد أحمد أبوالمجد

مُقَدِّمَةٌ وَمُشْكَلَةٌ الْبَحْثِ:

إن الانتصارات والإنجازات التي تتحقق كل يوم في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هي إلا نتاج لجهود علمية وعملية حديثة لبرامج التدريب الرياضي الحديثة ، التي تستخدم أحدث طرق وأساليب التدريب في محاولات عديدة لتطوير مستوي أداء اللاعبين " بدنياً ومهارياً وخططياً " في أنشطتهم الرياضية التخصصية والوصول بهم إلي المستويات العليا .

حيث يؤكد "عبد النبي الجمال " (١٩٨٨) " أن الوصول إلي المستويات العليا في رياضة التنس يعتمد أساساً علي التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي ، من خلال تطوير مستوي الأداء البدني والمهاري للاعب التنس. ويضيف "ممدوح أبوالمجد " (٢٠٠٧) " أن البرنامج التدريبي الجيد يتجه نحو تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية الأساسية ، مستخدماً في ذلك التمارين المشابهة للأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي " (٢١ : ١) ، (٣٣ : ٢٠) .

ويري كلاً من "محمد علاوي (١٩٩٤)"، "كاس ولينين Case and Leanne (١٩٩٧)" علي أنه "لضمان نجاح عملية التدريب الرياضي يجب أن نتعرف علي القدرات البدنية المميزة للأنشطة الرياضية التخصصية ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي ترتبط بإستعدادات الفرد الكامنة ، والتي تسهم في وصوله إلي المستويات العليا في هذا النشاط الرياضي التخصصي ، لذلك يجب العمل علي تطويرها لأقصى مدي لها ، إذ لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حال إفتقاره للصفات البدنية الخاصة لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (٢٩ : ١٤٤) (٥٥ ، ٥٦ : ٤٠)

ويشير "أمر الله البساطي " (٢٠٠١) " أن البرنامج التدريبي الجيد يتجه إلي تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية الأساسية ، مستخدماً في ذلك التمرينات المشابهة للأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي بسرعة وفاعلية (٨ : ٣٥) .

ونجد أن هناك العديد من طرق و أساليب التدريب الحديثة ، التي يستطيع من خلالها المدرب أن يبني برنامج تدريبي فعال يمكنه من تطوير مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً ، حيث تعتبر التدريبات النوعية من أكثر التدريبات المستخدمة لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لنوع الرياضة التخصصية ، لأنها تتشابه مع الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي وتستخدم نفس المجاميع العضلية " كما وكيفاً " .

وتفيد "ضحى فتحي محمد " (٢٠١١) " بأن التدريبات النوعية هي مجموعة من التمرينات التي تتشابه مع المهارات الحركية في شكلها وتركيبها ، ولكنها أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمة ، ومن السهل سرعة إستيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات النوعية (١٦ : ٩) .

كما يرى "مفتى إبراهيم " (٢٠٠٢) " أن الهدف الأساسي للتمرينات النوعية هو تحسين النواحي التقنية للأداء ، ويتم من خلال التدريب الأساسي بعرض أشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها ، وزيادة المقاومة (العبء الواقع على اللاعب) أثناء أداء التدريبات النوعية ، وذلك لتزيد الإحساس بالأداء والمسارات الحركية والزمنية ، وتستخدم أيضاً في تصحيح الأداء الخاطئ ، والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالي (٣٢ : ٢٣) .

وتعتبر رياضة التنس إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة والمتغيرة للعب في كافة أنحاء الملعب الكبير نسبياً ، مما يتطلب صفات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، وتسهم في تطوير أداء مهاراتها الأساسية ، والتي لو توفرت للاعب لأتاحت له فرصة الوصول إلي المستويات العليا وتحقيق البطولات والإنجازات . (١٠ : ٤٤٧)

حيث يتفق كلاً من "عبد النبي الجمال" (١٩٨٩) ، "سكوت وليامز" (١٩٩٩) ، "أمين الخولي وجمال الشافعي" (٢٠٠١) ، "إلين وديع" (٢٠٠١) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠٠٧) " علي أن تحديد الصفات البدنية الخاصة التي يجب أن يمتلكها لاعب التنس أمراً بالغ الأهمية ، لذا يجب أن يعتني المدرب بتطوير تلك الصفات البدنية الخاصة ضمن البرنامج التدريبي كي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والوصول إلي

المستويات العليا ، ويرون أن الصفات البدنية الخاصة بالتنس تتمثل في : الرشاقة - السرعة - القوة - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - المرونة - القوة المميزة بالسرعة .
(٢٢ : ١٨) ، (٤٩ : ٦) ، (٩ : ٢٣٤ - ٢٣٥) (٤ : ١١١ - ١١٥) ،
(٢٠ : ٣٣)

وتعتبر المهارات الأساسية في رياضة التنس هي أساس الإعداد البدني والمهاري والخططي الذي تعتمد عليه للوصول باللاعبين للمستويات العليا ، وتتكون المهارات الأساسية في رياضة التنس من كل الحركات الضرورية والهادفة التي يتدرب عليها الناشيء ويتقنها في إطار القانون الدولي للتنس . حيث يتفق كلاً من "محمد علاوي" (١٩٨٢) ، "عبد النبي الجمال" (١٩٨٨) ، "إيهاب شحاته" (١٩٩٣) ، "إلين فرج" (٢٠٠٢) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠١٤) علي أن المهارات الأساسية في رياضة التنس تنقسم إلي:

- | | |
|-------------------|----------------|
| ١- القبضة. | Grip |
| ٢- وضع الإستعداد. | Ready Position |
| ٣- حركات القدمين. | Feet Work |
| ٤- الضربات. | Stroke |

(٣٣ : ٣٤)

إلا إن كل المهارات الأساسية السالفة الذكر (القبضة ، وضع الإستعداد ، حركات القدمين) ما هي إلا مهارات حركية مساعدة تسهم في محاولة اللاعب أداء مختلف الضربات في التنس. ويؤكد "عبد النبي الجمال" (١٩٨٨) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠٠٧) " أن هناك ثلاث أنواع من الضربات في التنس:

- ضربات أرضية (الضربات الأساسية للناشئين - Beginners) .
- ضربات قوية متصلة (للاعبين المتقدمين - Advanced players) .
- ضربات خاصة (للاعبين المسابقات - Tournament Players) .

(٢١ : ١٥٣) (٣٣ : ١٢)

ويشير كلاً من "جاك جروبل Jack Groppe" (١٩٩٢) (٤٤) و "شيت ميرفي Chet Murphy" (١٩٩٨) (٤١) ، "ناصر غريب أحمد" (٢٠٠٠م) ، "أبو النجا عزالدين ، وحمدي الجوهري" (٢٠٠١م) " إلي أن الضربات الأرضية هي الضربات الأساسية في التنس ، لأنها أكثر الضربات التي

يستخدمها اللاعبون خلال المباريات ، و تعتبر من الضربات الهجومية الكفيلة بتحقيق الفوز إذا أتقن اللاعب أدائها بشكل جيد ، كما يمكن أدائها من أي مكان في الملعب ، وهي الأساس الذي تبني عليه أداء الضربات المتقدمة . وتنقسم إلي:

١-ضربة الإرسال The Serve.

٢-الضربة الأمامية Forehand.

٣-الضربة الخلفية Backhand.

ويشير "مفتي حماد" (١٩٩٦) إلي الرغبة الملحة للإهتمام بالناشئين في المجال الرياضي باعتبارهم يشكلون القاعدة العريضة لممارسة النشاط الرياضي ، وقد ساندت بدرجة كبيرة مناداة العلماء بالإهتمام بالتربية البدنية ، وهو مجال حديث نسبياً مما يسهم بصورة إيجابية في توسيع قاعدة الناشئين المعدين إعداداً بدنياً وحركياً واجتماعياً بصورة تتسم بالتبكير والعلمية " (٣١ : ٢٤) .

وقد شهدت رياضة التنس تطوراً ملحوظاً في مستويات أداء الناشئين ، حيث تركزت العديد من الأبحاث العلمية نحو تطوير البرامج التدريبية من خلال دراسة جميع الخصائص البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، والعمل علي وضع البرامج التدريبية الخاصة بهم للوصول لأعلي المستويات الممكنه من الأداء الرياضي . حيث يؤكد " عبد النبي الجمال " (١٩٨٩) " علي ضرورة الإهتمام بالناشئين من خلال وضع البرامج التدريبية الخاصة بهم لمعالجة نقاط الضعف لديهم ، بأحدث الوسائل و الطرق العلمية ، وذلك بغرض الوصول بهم إلي المستويات الأعلي وتحقيق البطولات والإنجازات المختلفة من خلال التخطيط العلمي السليم لإختيار التدريبات والإختبارات والمقاييس وطرق التدريب الخاصة بالتنس " (٢٢ : ١) .

و يشير " الإتحاد الأمريكي للتنس USTA " (٢٠٠٤) " أن الناشئين هم المقوم الأساسي في البرامج التدريبية الناجحة في رياضة التنس ، فنجد أن الموهوبين سيتحسنون عام بعد آخر لكن يجب تحديد بعض الأهداف و الثوابت التي يلزم أن نسير عليها في البرنامج التدريبي الموضوع ، والتي يراعي تحقيقها تدريجياً (50 : ٣١) .

ومن خلال متابعة الباحث لبعض الوحدات التدريبية لفرق التنس بقطاع الناشئين بنادي طنطا الرياضي ، لاحظ الباحث وجود ضعف وقصور في مستوى الأداء البدني والمهاري لدى بعض الناشئين. فقام الباحث بالبحث والإضطلاع علي المراجع والأبحاث والدراسات العلمية السابقة لمحاولة إيجاد حل لهذه المشكلة، " وفي حدود علم الباحث " لم يجد أية أبحاث أو دراسات علمية قد تناولت تأثير التدريبات النوعية علي تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس .

وللعمل علي حل المشكلة قام الباحث بالبحث والإضطلاع علي العديد من طرق و أساليب التدريب الحديثة ، التي يستطيع من خلالها بناء برنامج تدريبي فعال يمكنه من تطوير مستوى أداء الناشئين "عينة البحث" بدنياً ومهارياً ، فتوصل إلي أن التدريبات النوعية من أكثر التدريبات التخصصية التي يمكن إستخدامها لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في التنس ، لأنها تتشابه مع طبيعة الأداء البدني والمهاري في رياضة التنس .

أَهْمِيَّةُ الْبَحْثِ:

الأَهْمِيَّةُ الْعِلْمِيَّةُ:

يُعدُّ هذا البحث محاولة لإستكمال البناء المعرفي و التحقق من تأثير التدريبات النوعية ، وكيفية إستخدامها ، وتقنين أحمال التدريب بها ، للإستفادة منها في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس .

الأَهْمِيَّةُ التَّطْبِيقِيَّةُ:

يُقَدِّمُ هذا البحث نموذجاً قيماً لبرنامج تدريبي بإستخدام مجموعة من التدريبات النوعية التي " قد" تسهم في تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس ، بحيث يمكن الإستفادة منه في تطوير مستوى أداء الناشئين البدني والمهاري .

أَهْدَافُ الْبَحْثِ:

يَهْدَفُ البحث إلى تطوير المستوى البدني والمهاري لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" من خلال تصميم برنامج تدريبي "مقترح" بإستخدام التدريبات النوعية:

- (١) التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي " المقترح " علي تطوير المستوي البدني لناشئي التنس.
- (٢) التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي " المقترح " علي تطوير المستوي المهاري لناشئي التنس.
- (٣) التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي " المقترح " علي تطوير مستوي الأداء (البدني والمهاري) لناشئي التنس "عينة البحث".

فَرَوْضَ البَحْثُ:

لتوجيه العمل إلي إجرات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه فقد إفترض الباحث الآتي:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ، ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية "قيـد البحث" لصالح القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ، ومتوسط القياس البعدي في المتغيرات مهارية "قيـد البحث" لصالح القياس البعدي.
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ، ومتوسط القياس البعدي في مستوي الأداء (البدني والمهاري) لناشئي التنس "عينة البحث" لصالح القياس البعدي.

مُصْطَلَحَاتُ البَحْثِ:

التَّدْرِيبَاتُ النُّوعِيَّةُ:

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية والمهارية ، للوصول بالفرد لأعلي مستوي ممكن من الأداء الرياضي في المجالات المختلفة ، إعتياداً علي أسس عملية للحركات ، لتسهيل وإتقان أداء الحركة (المهارة) بشكل غير تقليدي ، سواء كانت بإستخدام أدوات أو بدون (٣٩ : ١٥) .

الدَّرَاسَاتُ السَّابِقَةُ:

أولاً : الدَّرَاسَاتُ العَرَبِيَّةُ:

- ١ - دراسة " راندا شوقي حسين " (٢٠٠٢ م) بعنوان " تأثير إستخدام التمرينات النوعية علي مستوي أداء مهاري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير البرنامج

التدريبي المقترح علي مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان والتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي مستوي القدرات البدنية قيد البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عدد ٤٣ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق وكانت أهم نتائج هذه الدراسة انها أثبتت أن التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي علي الناحية البدنية والمهارية لرياضة هوكي الميدان (١٥) .

٢ - دراسة " أيمن حمد عبد الفتاح الباسطي " (٢٠٠٥ م) بعنوان " فعالية برنامج للتدريبات النوعية علي بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي " وهدفت الدراسة إلي وضع مجموعة من التمرينات النوعية ومعرفة آثارها علي القدرات البدنية والمهارية للاعبين الهوكي واستخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت عينة الدراسة علي ٦٠ لاعب هوكي تحت ١٤ سنة وتوصل لأهم النتائج أن البرنامج التدريبي النوعي له تأثير إيجابي علي بعض المكونات المهارية المختاره (١١) .

٣ - دراسة " ياسر موسي كمال " (٢٠٠٧ م) بعنوان " تأثير التدريبات النوعية الخاصة علي تطوير مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لناشئي كرة السلة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٥٠ ناشئ من مركز شباب السادات ونادي الشبان المسلمين وكانت من أهم نتائج الدراسة البرنامج التدريبي أثر إيجابياً علي تحسين مستوي الأداء المهاري للعينة (٣٩) .

٤ - دراسة " عادل جودة عبد العزيز " (٢٠٠٧ م) بعنوان " فاعلية برنامج للتدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الأداءات المهارية للاعبين كرة السلة " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية برنامج التدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة من خلال تصميم برنامج تدريبي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي ١٨ لاعب من لاعبي نادي هيهيا تحت ١٨ سنة من لاعبي كرة السلة ، واستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي أدى إلي تنمية وتطور القدرات البدنية الخاصة (٢٠) .

٥ - دراسة " طارق عزالدين إبراهيم " (٢٠١٠ م) بعنوان " فاعلية التدريبات النوعية علي سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئي هوكي الميدان " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي فاعلية

التدريبات النوعية علي سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئي الهوكي ، استخدم الباحث المنهج تجريبي واشتملت العينة علي عدد (٢٤) لاعب وقد توصل الباحث إلي ان البرنامج المقترح عمل علي تطوير الأداءات الحركية المركبة قيد البحث (١٧) .

٦ - دراسة " ضحي فتحي محمد " (٢٠١١ م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوي الرقمي في سباحة الزحف علي البطن " وهدفت الدراسة إلي إستخدام التدريبات النوعية التي تسهم في تحسين وإتقان الطلاب لمختلف مراحل البدء من أعلي وأهم نتائج الدراسة برنامج التدريبات النوعية حسن مسافة البدء والمستوي الرقمي في سباحة الزحف علي البطن (١٦) .

٧ - دراسة " ناصر أبو زيد علي إبراهيم " (٢٠١٦ م) بعنوان " تأثير التدريب النوعي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريب النوعي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واشتملت عينة البحث (٣٠) ناشئي مرحلة (١٢ - ١٣) سنة بنادي ٦ أكتوبر . وكانت أهم نتائج الدراسة أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس ٧ عناصر بدنية وأن بطارية اختبار اللياقة البدنية تعتبر وسيلة علمية يمكن الإعتماد عليها في انتقاء تقييم ناشئي التنس (٣٦) .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١ - دراسة " بيريز وآخرون Perez M.A et al " (٢٠٠٣ م) بعنوان " أثر التدريبات النوعية علي تحسين مستوى الأداء المهاري الخاصة بكرة السلة " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي أهم التدريبات النوعية وأثرها علي تحسين مستوى الأداء المهاري - خاصة بكرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٥٠ لاعب كرة السلة وأهم نتائج الدراسة أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً علي تحسين مستوى الأداء المهاري لكرة السلة (٤٦) .

٢ - دراسة " أوليفير جيرارد ، جريجيرميليت Olivier Gregoire Girard.Millet " (٢٠٠٩ م) بعنوان " المحددات البدنية في أداء التنس لدي اللاعبين المراهقين المتنافسين " وهدفت الدراسة إلي إيجاد العلاقة بين السرعة والقوة الانفجارية وقوة عضلات الرجلين والأطراف العلوية والتي ترتبط بأداء اللعب في مجموعة من لاعبي التنس واسخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة علي ١٢ لاعبا

تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٤) سنة وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث علي وجود بعض العناصر ترتبط بالاداءات الخاصة للاعبي التنس (٤٢) .

خُطَّةُ وإِجْرَاءَاتُ البَحْثِ:

مِنْهَاجُ البَحْثِ:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وهدف البحث ، بإستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مع إجراء القياسين (القبلي ، البعدي).

مُجْتَمَعٌ وَعَيِّنَةُ البَحْثِ:

بلغ حجم عينة البحث (٢٠) ناشئ من المسجلين بكشوفات الإتحاد المصري للتنس ، وتم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي طنطا الرياضي خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ، بعد ذلك تم إستبعاد (٥) ناشئين لعدم إنتظامهم في حضور التدريبات اليومية ، وقد حدد الباحث حجم العينة الأساسية (١٠) ناشئين ، بينما بلغ حجم العينة الإستطلاعية (٥) ناشئين.

أَسْبَابُ إِخْتِيَارِ عَيِّنَةِ البَحْثِ:

- ١- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث والمكان المناسب لتطبيق البحث.
- ٢- موافقة المسؤولين في نادي طنطا الرياضي علي تطبيق البحث .
- ٣- الرغبة في تطوير المستوى البدني والمهاري للناشئين "عينة البحث".

إِغْتِدَالِيَّةُ بَيَانَاتِ العَيِّنَةِ:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الإعتدالي ، قام الباحث بإجراء إعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة ، وذلك كما يوضحه الجدول (١) .

جدول (١)

توصيف العينة في متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

| م | المتغير | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الإنحراف المعياري | التفطح | الإلتواء |
|----|---------|-------------|-----------------|--------|-------------------|--------|----------|
| ١- | السنة | سنة / شهر | ١٤,٦٠ | ١٥,٠٠ | ٠,٥١ | ٢,٢٧- | ٠,٤٨- |
| ٢- | الطول | سم | ١٦٣,٥٠ | ١٦٣,٧٠ | ٢,٠٦ | ١,٦٠ | ٠,٧٤- |

| | | | | | | | |
|----|----------------|-----------|-------|-------|------|-------|-------|
| ٣- | الوزن | كجم | ٥٦,٤٠ | ٥٣,٥٠ | ٨,٨٥ | ٠,٧٤ | ١,٤٣ |
| ٤- | العمر التدريبي | سنة / شهر | ٥,٣٠ | ٥,٥٠٠ | ٠,٨٢ | ١,٠٤- | ٠,٦٨- |

يوضح جدول رقم (١) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري والتفطح و معامل الإلتواء لمتغيرات معدلات ودلالات النمو للناشئين "عينة البحث" ، ويتضح إعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين ($3 \pm$) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

جدول (٢)

توصيف العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

ن=١٠

| م | القدرات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الإنحراف المعياري | التفطح | الإلتواء |
|-----|---|-------------|-----------------|--------|-------------------|--------|----------|
| ١- | قوة القبضة | كجم | ٣٨,٧٠ | ٣٩,٠٠ | ٢,٢١ | ٠,٦٩- | ٠,٢٩- |
| ٢- | قوة عضلات الرجلين | كجم | ٤٦,٩٠ | ٤٧,٠٠ | ٢,٤٢ | ١,٠٤- | ٠,٢٠- |
| ٣- | قوة عضلات الظهر | كجم | ٥١,٦٠ | ٥٢,٠٠ | ٢,٧١ | ١,٥٦- | ٠,١٣ |
| ٤- | قوة عضلات البطن | عدد | ٣٢,٠٠ | ٣٢,٥٠ | ٢,٥٨ | ٠,٨٦- | ٠,٥٨- |
| ٥- | القوة العضلية للذراع | متر | ٤٠,٦ | ٣,٩٢ | ٠,٤٨ | ٢,٩٥ | ١,٦١ |
| ٦- | القوة الانفجارية للرجلين | سم | ٣٥,٧٠ | ٣٧,٠٠ | ٤,٣٩ | ٣,٦٩ | ١,٧٦- |
| ٧- | القوة الانفجارية للرجلين | متر | ١,٦٩ | ١,٧٢ | ٠,١٦ | ٣,٢١ | ١,٤٧- |
| ٨- | القوة الانفجارية للذراعين | متر | ٧,٤٥ | ٧,٥٠ | ٠,٣٤ | ٠,٣٠- | ٠,٠٧- |
| ٩- | إختبار رفع الكتفين | سم | ٢٦,٤٠ | ٢٦,٥٠ | ٢,١١ | ٠,٨٦- | ٠,٧٤- |
| ١٠- | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | سم | ٣,٤٠ | ٣,٥٠ | ٠,٩٦ | ٠,٦٢- | ٠,١١- |
| ١١- | إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح | سم | ٣٤,١٠ | ٣٣,٥٠ | ٢,٣٣ | ١,٠١- | ٠,٤٤ |
| ١٢- | إختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل | سم | ٢,٦٠ | ٣,٠٠ | ٠,٨٤ | ٠,٣٧ | ٠,٣٩- |
| ١٣- | إختبار تمرير كرة التنس علي الحائط لمدة ١٥ ث | درجة | ٧,٧٠ | ٧,٥٠ | ٠,٨٢ | ١,٠٤- | ٠,٦٨ |
| ١٤- | إختبار رمي وإستقبال الكرات | عدد | ٩,٤٠ | ٩,٠٠ | ١,٤٢ | ٠,٣٤ | ٠,٢٥ |
| ١٥- | إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل لمدة ١٥ ث | عدد | ٩,٠٠ | ٩,٠٠ | ١,٠٥ | ٠,٤٥- | ٠,٧١ |
| ١٦- | إختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من وضع الرقود ١٥ مرة | ث | ٢٧,٣٠ | ٢٧,٥٠ | ٢,٣٥ | ٠,٦٧- | ٠,٥٧- |

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط و الانحراف المعياري و التقلطح ومعامل الإلتواء للناشئين "عينة البحث" في المتغيرات البدنية "قيد البحث" ، ويتضح إعتدالية البيانات ، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين ($3 \pm$) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

جدول (٣)

توصيف العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

ن=١٠

| م | الإختبارات المهارية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | التقلطح | الإلتواء |
|----|----------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|---------|----------|
| ١- | دقة ضربة الإرسال | درجة | ١٢,٥٩ | ١٢,٠٠ | ٠,٥٠٥ | ١,٤١٥- | ٠,٣٩٩ |
| ٢- | قوة ضربة الإرسال | درجة | ٢٥,٦٠ | ٢٥,٠٠ | ٠,٥٥٥ | ١,٣١٢- | ٠,٦٩٠ |
| ٣- | دقة الضربة الأمامية | درجة | ١٢,١٢ | ١١,٥٠ | ٠,١٨٧ | ٠,٨٥٥- | ١,١٢٩ |
| ٤- | سرعة الضربة الأمامية | ث | ١٢,٤٠٠ | ١٢,٠٠ | ٠,٤٥٢ | ١,٠٠٥- | ١,٠٩٩ |
| ٥- | قوة الضربة الأمامية | درجة | ٤٣,٥٥ | ٤٤,٥٠ | ٠,٥٠٢ | ١,٨٠٥- | ٠,١٩٤ |
| ٦- | دقة الضربة الخلفية | درجة | ١٠,١٢ | ١١,٢٥ | ٠,٣٥٧ | ١,٤١٣- | ٢,٢٥ |
| ٧- | سرعة الضربة الخلفية | ث | ١١,٦٥ | ١١,٤٥ | ٠,٠٥٥ | ٠,١٩٨ | ٠,٨٧٤- |
| ٨- | قوة الضربة الخلفية | درجة | ٤١,٤٥ | ٤٢,٠٠ | ٠,٤٤٥ | ١,٣١٥ | ١,٠٦ |

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الإلتواء للناشئين "عينة البحث" في المتغيرات المهارية "قيد البحث" ، ويتضح أن قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلي تماثل المنحني الإعتدالي ، كما يتضح إن جميع القيم أقل من حد معامل الإلتواء ، مما يشير إلي إعتدالية البيانات وخلوها من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

مَجَالَاتُ البَحْث:

المَجَالُ المَكَانِي:

تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية وتجربة البحث بملاعب نادي طنطا الرياضي، وصالة الإعداد البدني.

المَجَالُ الزَّمَانِي:

- ❖ تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من (٤ / ٢ / ٢٠١٨ م) إلي (٧ / ٢ / ٢٠١٨ م).
- ❖ تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية خلال الفترة من (١١ / ٢ / ٢٠١٨ م) إلي (١٧ / ٢ / ٢٠١٨ م).
- ❖ تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بتاريخ (١٩ / ٢ / ٢٠١٨ م) إلي (٢٠ / ٢ / ٢٠١٨ م).
- ❖ تم تطبيق تجربة البحث الأساسية (البرنامج التدريبي) في الفترة من (٢٣ / ٢ / ٢٠١٨ م) إلي (٢٤ / ٤ / ٢٠١٨ م).
- ❖ تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بتاريخ (٢٦ / ٤ / ٢٠١٨ م) إلي (٢٧ / ٤ / ٢٠١٨ م).

وَسَائِلُ جَمْعِ الْبَيِّنَاتِ:

- قام الباحث بإستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد إشتملت علي :
- إستمارة تسجيل البيانات و القياسات الخاصة بالناشئين "عينة البحث" الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
 - إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في الإختبارات البدنية والمهارية "قيد الباحث" .
 - إستمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بنتائج الإختبارات البدنية قيد البحث .
 - إستمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بنتائج الإختبارات المهارية قيد البحث .

الْأَجْهَزَةُ وَالْأَدَوَاتُ الْمُسْتَخْدَمَةُ فِي الْبَحْثِ:

- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .
- جهاز الرستاميتير (لقياس الطول) بالسنتيمتر .
- جهاز الجينوميتر لقياس عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر .
- قياسات الوزن بواسطة ميزان إلكتروني معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- ملاعب تنس و صالة الإعداد البدني .

- مقاعد سويدية و أقماع وأحبال مطاطة.
- كرات ومضارب تنس .
- كرات طبية (٢ ، ٣ كجم) .
- ساعة إيقاف وشريط قياس .
- دامبلز مختلف الأوزان .
- بارات حديدية .
- عقل حائط .

البيانات والقياسات الأساسية لعينة البحث:

- **السن** : تم إحتسابه لأقرب شهر عند بداية القياسات "قيد البحث" .
- **الطول الكلي للجسم** : تم قياسه لأقرب سنتيمتراً واحداً بإستخدام مقياس الطول .
- **وزن الجسم** : تم قياسه لأقرب كيلو جرام بإستخدام ميزان إلكتروني معاير .
- **العمر التدريبي** : تم إحتسابه لأقرب شهر عند بداية قياسات البحث .

الإختبارات قيد البحث:

- قام الباحث بعمل مسح مرجعي لـ (الكتب والمراجع العلمية - الدراسات العلمية السابقة - المجالات العلمية (الإنتاج العلمي للأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي و رياضة التنس) لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية ، وكذلك إختيار الإختبارات والمقاييس التي تتناسب مع طبيعة البحث وعينته وما يهدف إليه ، ثم قام الباحث بأخذ آراء الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية والمهارية لناشئي التنس ، والتي تتناسب مع طبيعة البحث وما يهدف إليه .

أولاً : الإختبارات البدنية:

جدول (٤)

| م | إسم الإختبار | هدف الإختبار |
|-----|--|--|
| ١- | إختبار قياس قوة القبضة بإستخدام جهاز المانوميتر (قياس قوة القبضة) | قياس قوة القبضة |
| ٢- | إختبار قوة عضلات الظهر (الجينوميتر) | قياس قوة عضلات الظهر |
| ٣- | إختبار قوة عضلات الرجلين (الجينوميتر) | قياس قوة عضلات الرجلين |
| ٤- | إختبار الرقود (ثني الجذع أماماً) | قياس قوة عضلات البطن |
| ٥- | إختبار الوثب العمودي من الثبات (الوقوف) | قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين |
| ٦- | إختبار الوثب العريض من الثبات | قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين |
| ٧- | إختبار رمي كرة طيبة " ٣كجم " من أعلي الرأس | قياس القوة الانفجارية للذراعين |
| ٨- | إختبار رمي كرة طيبة " ٢كجم " بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة من الثبات . | قياس القوة العضلية لعضلات الذراع والكتفين |
| ٩- | إختبار رفع الكتفين | قياس مرونة الكتف ومرونة المنكبين في حالة الرفع لأعلي من وضع الإنبطاح |
| ١٠- | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | قياس مرونة الظهر والفخذ في حركة الثني للأمام من وضع الوقوف |
| ١١- | إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح | قياس مرونة الذراع والقدرة علي إطالة "مد الجذع" |
| ١٢- | إختبار الراجلوس الوصول | يقيس مرونة الجذع والقدرة علي إطالة عضلات الظهر وعضلات مثنيات الفخذين |
| ١٣- | إختبار تمرير كرة التنس علي الحائط لمدة ١٥ ث | قياس التوافق بين العين واليد ويظهر في القدرة علي تناول الكرة وسرعة التحكم فيها |
| ١٤- | إختبار رمي وإستقبال الكرات | قياس التوافق بين العين واليد |
| ١٥- | إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل لمدة ١٥ ث | قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| ١٦- | إختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من وضع الرقود ١٥ مرة | قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين |

ثانياً : الإختبارات المهاريّة:

جدول (٥)

| م | الإختبار | وحدة القياس |
|----|-----------------------------|-------------|
| ١- | إختبار دقة ضربة الإرسال | الدرجة |
| ٢- | إختبار قوة ضربة الإرسال | الدرجة |
| ٣- | إختبار دقة الضربة الأمامية | الدرجة |
| ٤- | إختبار سرعة الضربة الأمامية | الثانية |
| ٥- | إختبار قوة الضربة الأمامية | الدرجة |
| ٦- | إختبار دقة الضربة الخلفية | الدرجة |
| ٧- | إختبار سرعة الضربة الخلفية | الثانية |
| ٨- | إختبار قوة الضربة الخلفية | الدرجة |

الدَّرَاسَاتُ الإِسْتِطْلَاعِيَّةُ:

الدَّرَاسَةُ الإِسْتِطْلَاعِيَّةُ الأُولَى:

قام الباحث بتطبيق الإختبارات المختارة علي عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد بلغت العينة (٥) من ناشئي التنس الأرضي تحت " ١٦ سنة " بنادي طنطا الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للتنس للموسم الرياضي ٢٠١٧م - ٢٠١٨م .

أَهْدَافُ الدَّرَاسَةِ:

- كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، وقد تم ذلك خلال الفترة من ٢٠١٨م / ٢ / ٤ حتى ٢٠١٨م / ٢ / ٧ ، للتعرف علي مدي :
- ملائمة هذه الإختبارات لعينة البحث .
 - صلاحية المكان و الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
 - إستيعاب المساعدين لكيفية إجراء الإختبارات .
 - معرفة الأخطاء "التي وقعت" أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية .

الدَّرَاسَةُ الإِسْتِطْلَاعِيَّةُ الثَّانِيَّةُ:

وتهدف هذه الدراسة إلي إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، وقد تم ذلك خلال الفترة من ٢٠١٨م / ٢ / ١١ حتى ٢٠١٨م / ٢ / ١٧ .

أ - حِسَابُ صِدْقِ الإِخْتِبَارَاتِ البَدَنِيَّةِ وَالمَهَارِيَّةِ:

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات البدنية والمهارية باستخدام صدق المقارنة الطرفية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين (الإرباعي الأعلى - الإرباعي الأدنى) للمجموعة المميزة وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة الدراسات الإستطلاعية وهي (٥) ناشئين ترتيباً تنازلياً .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث (صدق التمايز) لدي عينة التقنين

ن=١ ن=٢=٦

| م | الإختبارات البدنية | المجموعة المميّزة | | المجموعة الغير مميّزة | | الفروق بين المتوسطات | قيمة ت |
|-----|---|-------------------|------|-----------------------|------|-------------------------|--------|
| | | س | ع± | س | ع± | | |
| ١- | قوة القبضة | ٤٨,٤٩ | ٣,٢٦ | ٢٦,٢٨ | ٢,٥٦ | ٢٢,١١ | ١١,٩٥ |
| ٢- | قوة عضلات الرجلين | ٥٣,٧٣ | ٢,٣٧ | ٤٣,٢٢ | ٢,٢٥ | ١٠,٥١ | ٧,١٩ |
| ٣- | قوة عضلات الظهر | ٨٥,٧٠ | ٣,١٤ | ٤٧,٨٢ | ٤,٣٩ | ١٠,٨٨ | ٤,٥١ |
| ٤- | قوة عضلات البطن | ٣٩,١٥ | ١,٦٢ | ٣٠,٥٧ | ٢,١٢ | ٨,٥٨ | ٧,٢١ |
| ٥- | القوة العضلية للذراع | ٥,١١ | ٠,٣٣ | ٣,٩٧ | ٠,٤٠ | ١,١٤ | |
| ٦- | القوة الانفجارية للذراعين | ٨,٦١ | ٠,٤٢ | ٧,٢٩ | ٠,٣٨ | ١,٣٢ | ٥,٢٨ |
| ٧- | القوة الانفجارية للرجلين | ٤٤,٧١ | ٢,٦٩ | ٣٣,٨٧ | ١,٩٨ | ١٠,٨٤ | ٧,٢٧ |
| ٨- | القوة الانفجارية للرجلين | ١,٨٦ | ٠,٠٦ | ١,٦٤ | ٠,٠٧ | ٠,٢٢ | ٤,٨٦ |
| ٩- | إختبار رفع الكتفين | ٣٨,٨٦ | ١,٧٧ | ٢٥,٨٩ | ٢,١٤ | ١٢,٩٧ | ١٠,٤٦ |
| ١٠- | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | ٦,٥٢ | ٠,٨٤ | ٣,٣٦ | ٠,٧٢ | ٣,١٦ | ٦,٠٧ |
| ١١- | إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح | ٣٨,٨٨ | ١,٣٨ | ٣٣,٢٧ | ١,٦٥ | ٥,٦١ | ٥,١٠ |
| ١٢- | إختبار ثني الجذع أماماً من | ٤,٩٣ | ٠,٧١ | ٢,٥٥ | ٠,٦٣ | ٢,٣٨ | ٥,٦٦ |

| | | | | | | وضع الجلوس الطويل | |
|-------|------|------|-------|------|-------|--|-----|
| ١٠,٠١ | ٥٠,٠ | ٠,٧٣ | ٧,٣٠ | ٠,٨٥ | ١٢,٢٠ | إختبار تمرير كرة التنس علي الحائط لمدة ١٥ ث | -١٣ |
| ٥,٢٩ | ٥,٦٦ | ١,٩٧ | ٨,٥٠ | ١,٧٢ | ١٤,١٦ | إختبار رمي وإستقبال الكرات | -١٤ |
| ٦,٣٢ | ٥,٣٤ | ١,٥٠ | ٧,٦٦ | ١,٤١ | ١٣,٠٠ | إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل لمدة ١٥ ث | -١٥ |
| ٩,٢٥ | ٨,٣٣ | ١,١٦ | ٢٨,٨٣ | ١,٨٧ | ٢٠,٥٠ | إختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من وضع الرقود | -١٦ |

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 1,81$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث (صدق التمايز) عند مستوي معنوية $0,05$ مما يشير إلي صدق تلك الإختبارات .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان

معامل الصدق للإختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=6$$

| م | الإختبارات المهارية | المجموعة المميّزة | | المجموعة الغير مميّزة | | الفروق بين المتوسطات | قيمة ت |
|----|----------------------|-------------------|------|-----------------------|------|----------------------|--------|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| ١- | دقة ضربة الإرسال | ١٩,٨٨ | ٤,٥٥ | ١١,٤٢ | ٤,٥٢ | ٩,٥٥ | ٥,٥٥ |
| ٢- | قوة ضربة الإرسال | ٣٥,٢٠ | ٥,٣٠ | ٢٢,٠٧ | ٣,٥٥ | ١٢,١٧ | ٦,٤٥ |
| ٣- | دقة الضربة الأمامية | ١٦,٣٢ | ٤,٣٥ | ٩,١٨ | ٣,١٢ | ٨,١٩ | ٧,١٦ |
| ٤- | سرعة الضربة الأمامية | ١٧,٠٩ | ٥,٣٣ | ١٠,١٢ | ٤,١٥ | ٧,٧١ | ٥,٦٣ |
| ٥- | قوة الضربة الأمامية | ٦٥,٧٠ | ٨,٤٠ | ٤٤,٢٠ | ٩,٤٣ | ٢٣,٦٦ | ٧,٣٣ |
| ٦- | دقة الضربة الخلفية | ١٥,٦١ | ٥,٠٥ | ١٠,٠٥ | ٤,٥٢ | ٦,٥٥ | ٤,٨١ |
| ٧- | سرعة الضربة الخلفية | ١٩,٨٠ | ٥,٣٢ | ١٢,١٦ | ٤,٥١ | ٨,٦٢ | ٥,٧١ |
| ٨- | قوة الضربة الخلفية | ٦١,٦٨ | ٧,٩١ | ٤٢,٦٠ | ٧,٩١ | ٢٠,٤٥ | ١٠,٠٢ |

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للإختبارات قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الإختبارات المهارية علي قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

ب- حساب معاملات الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات من خلال إعادة تطبيق الإختبارات المستخدمة علي نفس العينة ، وذلك للحصول علي القياس الثاني ، لإستخدامه في إيجاد معامل الارتباط بينه وبين القياس الأول وذلك بعد مرور ثلاثة أيام من القياس الأول ، وقد روعي مايلي :

- أداء الإختبارات (البدنية والمهارية) بنفس ترتيب وطريقة أدائها في القياس الأول .
- إستخدام نفس إستمارات التسجيل والتفريغ المستخدمة في القياس الأول .
- روعي بقدر الإمكان توحيد ظروف هذا القياس بحيث تكون مشابهة للقياس الأول .

ويوضح جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط للاختبارات ودلالاتها .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

للاختبارات البدنية قيد البحث لدي عينة التقنين

ن = ١٢

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبارات البدنية | م |
|----------------|----------------|-------|---------------|-------|--|-----|
| | ع± | س | ع± | س | | |
| ٠,٨٩ | ٣,٩٨ | ٣٧,٧٦ | ٤,١٥ | ٣٧,٤٣ | قوة القبضة | -١ |
| ٠,٨٨ | ٤,١٧ | ٤٩,١٧ | ٤,٤٢ | ٤٨,٤٧ | قوة عضلات الرجلين | -٢ |
| ٠,٨٦ | ٤,٣٢ | ٥٤,٠٨ | ٣,٣٧ | ٥٣,٢٦ | قوة عضلات الظهر | -٣ |
| ٠,٨٧ | ١,٧٨ | ٣٥,٢٦ | ٢,٤١ | ٣٤,٨٦ | قوة عضلات البطن | -٤ |
| ٠,٩٢ | ٠,٤١ | ٤,٦٢ | ٠,٣٣ | ٤,٥٤ | القوة العضلية للذراع | -٥ |
| ٠,٩١ | ٠,٥٣ | ٨,٢٤ | ٠,٤٧ | ٧,٩٥ | القوة الانفجارية للذراعين | -٦ |
| ٠,٩٠ | ٢,٣٥ | ٤٠,١١ | ٣,١٢ | ٣٩,٢٩ | القوة الانفجارية للرجلين | -٧ |
| ٠,٩٣ | ٠,٠٩ | ١,٨١ | ٠,١١ | ١,٧٥ | القوة الانفجارية للرجلين | -٨ |
| ٠,٩٠ | ٢,٣٦ | ٣٢,٥١ | ٢,٤٥ | ٣٢,٣٧ | إختبار رفع الكتفين | -٩ |
| ٠,٩١ | ٠,٧٢ | ٥,١٦ | ٠,٧٦ | ٤,٩٤ | إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | -١٠ |
| ٠,٨٨ | ٢,٣٥ | ٣٦,٣٥ | ١,٨٣ | ٣٦,٠٧ | إختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبطاح | -١١ |
| ٠,٩٢ | ٠,٤٨ | ٣,٨٦ | ٠,٥٧ | ٣,٧٤ | إختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل | -١٢ |
| ٠,٩٢ | ١,٢٧ | ٩,٩٠ | ١,١٤ | ٩,٧٠ | إختبار تمرير كرة التنس علي الحائط لمدة ١٥ ث | -١٣ |
| ٠,٨٩ | ١,٨٤ | ١١,٦١ | ١,٦٥ | ١١,٣٣ | إختبار رمي واستقبال الكرات | -١٤ |
| ٠,٩١ | ١,٩٢ | ١٠,٥٦ | ٢,٠٣ | ١٠,٣٣ | إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل لمدة ١٥ ث | -١٥ |
| ٠,٩٣ | ٢,٥٤ | ٢٤,٥١ | ٢,٦٨ | ٢٤,٦٦ | إختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من وضع الرقود | -١٦ |

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنية قيد البحث لدي عينة التقنيين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

للإختبارات المهارية قيد البحث لدي عينة التقنين

ن = ١ = ٢ = ٦

| م | الإختبارات المهارية | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط |
|----|----------------------|---------------|------|----------------|------|----------------|
| | | ع± | س | ع± | س | |
| ١- | دقة ضربة الإرسال | ١٩,٣٠ | ٤,٤٠ | ١٩,٦٥ | ٤,٥٥ | ٠,٧٩ |
| ٢- | قوة ضربة الإرسال | ٣٨,٢٢ | ٨,٢٢ | ٣٨,٣١ | ٦,١٧ | ٠,٨٨ |
| ٣- | دقة الضربة الأمامية | ١٦,٣٤ | ٤,٣٠ | ١٧,٠٥ | ٥,١٨ | ٠,٧٦ |
| ٤- | سرعة الضربة الأمامية | ١٨,٠٧ | ٦,٣٥ | ١٧,٧١ | ٤,٥٣ | ٠,٧٩ |
| ٥- | قوة الضربة الأمامية | ٦٣,٧٥ | ٦,٥٥ | ٦٢,٩٢ | ٥,٧٩ | ٠,٨٩ |
| ٦- | دقة الضربة الخلفية | ١٥,٧١ | ٥,٠٤ | ١٥,٥١ | ٤,١٨ | ٠,٧٩ |
| ٧- | سرعة الضربة الخلفية | ١٧,٩٢ | ٣,٦٢ | ١٧,٨٨ | ٤,١٥ | ٠,٧٢ |
| ٨- | قوة الضربة الخلفية | ٦٠,٧٧ | ٦,٩٢ | ٦١,١٢ | ٥,١٢ | ٠,٦٦ |

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للإختبارات المهارية قيد البحث لدي عينة التقنين عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات .

البرنامج التدريبي "المقترح":

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي ، متمثلة في خطوات البرنامج التدريبي ، حيث أن هناك العديد من وجهات النظر المختلفة في وضع برامج التدريب في مجال التنس ، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي "قيد البحث" ، والتي أمكن إستخلاصها من بعض البرامج العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وتمثل في الآتي :

هدف البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية يهدف إلى تطوير المستوى البدني والمهاري لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث".

توزيعات البرنامج التدريبي:

تخطيط فترة الإعداد

| مقابل المنافسة | | الإعداد خاص | | | الإعداد العام | | | درجات الحمل |
|----------------|-----|-------------|-----|------|---------------|-----|-----|---------------------------|
| ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| | | | | | | | | الحمل الأقصى ٨٥ - %١٠٠ |
| | | | | | | | | الحمل العالي ٧٥ - %٨٤ |
| | | | | | | | | الحمل المتوسط ٦٠ - %٧٤ |
| ١٠٨٠ | ٩٠٠ | ٧٢٠ | ٩٠٠ | ١٠٨٠ | ٧٢٠ | ٩٠٠ | ٧٢٠ | المجموع |

| الأسابيع | إجمالي الأزمنة | الزمن | درجات الحمل |
|-----------|--------------------------|----------|---------------|
| ٨ - ٤ | ١٨ س × ٢ × ٦٠ ق = ٢١٦٠ ق | ٢ × ١٨ س | الحمل الأقصى |
| ٧ - ٥ - ٢ | ١٥ س × ٣ × ٦٠ ق = ٢٧٠٠ ق | ٣ × ١٥ س | الحمل العالي |
| ٦ - ٣ - ١ | ١٢ س × ٣ × ٦٠ ق = ٢١٦٠ ق | ٣ × ١٢ س | الحمل المتوسط |

وبناء على ما سبق ، فقد جاء إجمالي حجم التدريب الكلي لخطة التدريب السنوية = ٢١٦٠ + ٢٧٠٠ = ٧٠٢٠ ق توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي على درجات الحمل المختلفة .

وقد إتفق كلاً من "السيد عبد المقصود (١٩٩٥ م) (٢٥ : ٣٠)" و "جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٢ م) (٢٦ : ٤٠)" علي أن العلاقة بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص داخل فترة الإعداد كالتالي:

التوزيع الزمني لعناصر البرنامج التدريبي:

أ - توزيع نسبة الإعداد العام والخاص خلال فترة الإعداد:

| فترة الإعداد العام | فترة الإعداد الخاص | فترة مقابل المنافسة |
|--------------------|--------------------|---------------------|
|--------------------|--------------------|---------------------|

| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| عام : خاص | خاص : عام | خاص : عام |
| %٧٥ : %٢٥ | %٦٠ : %٤٠ | %٧٥ : %٢٥ |

ب - التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

| م | المحتوي | البيانات |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ١ - | عدد أسابيع التطبيق (مدة البرنامج) | ٨ أسابيع |
| ٢ - | عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع | ٣ وحدات |
| ٣ - | إجمالي الوحدات التدريبية في الأسبوع | $٣ \times ٨ = ٢٤$ وحدة |
| ٤ - | متوسط زمن الوحدة التدريبية | ١٢٠ دقيقة |
| ٥ - | تقسيم الوحدة التدريبية | ١٢٠ دقيقة |
| | أ - الإحماء | ٢٠ دقيقة |
| | ب - الجزء الرئيسي | ٩٠ دقيقة |
| | ج - التهدئة | ١٠ دقائق |
| ٦ - | طريقة التدريب المستخدمة | التدريب الفترتي (مرتفع - منخفض) |
| ٧ - | الأحمال التدريبية | متوسط - عالي - أقصى |
| ٨ - | إجمالي حجم التدريب الكلي | $٣ \times ٨ \times ١٢٠ = (٧٠٢٠)$ |

يتضح من الجدول أن إجمالي حجم التدريب الكلي للبرنامج التدريبي المقترح = ٢٨٨٠ ق من

إجمالي حجم التدريب الكلي لخطة التدريب السنوية خلال فترة الإعداد لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) .

ج - توزيع الزمن الكلي للبرنامج التدريبي علي الإعداد البدني والمهاري

| الإعداد | النسبة المئوية | الزمن |
|-----------------|----------------|------------|
| الإعداد البدني | ٦٠ % | ١٧٢٨ دقيقة |
| الإعداد المهاري | ٤٠ % | ١١٥٢ دقيقة |
| المجموع | ١٠٠ % | ٢٨٨٠ دقيقة |

د - توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة ٦٠ % ، ٣٦,٨ % دقيقة خلال فترة الإعداد:

| م | عناصر اللياقة البدنية | النسبة المئوية | الزمن |
|-----|-----------------------|----------------|--------------|
| ١ - | التحمل | ٢٥ % | ٢٥٩,٢ دقيقة |
| ٢ - | القوة | ٣٠ % | ٣١١,٠٤ دقيقة |

| | | | |
|-----|----------|------|--------------|
| ٣ - | السرعَة | ٢٠ % | ٢٠٧,٣٦ دقيقة |
| ٤ - | المرونَة | ١٥ % | ١٥٥,٥٣ دقيقة |
| ٥ - | الرشاقَة | ٥ % | ٥١,٨٤ دقيقة |
| ٦ - | التوافق | ٥ % | ٥١,٨٤ دقيقة |

هـ - توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة ٤٠ % ٦٩١,٢٠ دقيقة خلال فترة الإعداد:

| م | عناصر اللياقة البدنية | النسبة المئوية | الزمن |
|------|--------------------------|----------------|--------------|
| ٧ - | القوة العضلية | ٢٠ % | ١٣٨,٢٤ دقيقة |
| ٨ - | القوة المميزة بالسرعة | ٢٥ % | ١٠٣,٦٨ دقيقة |
| ٩ - | القوة العضلية الانفجارية | ٣٠ % | ٦٩,١٢ دقيقة |
| ١٠ - | المرونَة | ١٥ % | ١٠٣,٦٨ دقيقة |
| ١١ - | التوافق | ١٠ % | ٦٩,١٢ دقيقة |
| ١٢ - | المجموع | ١٠٠ % | ٦٩١,٢ دقيقة |

و - توزيع النسب المئوية للجانب المهاري ٤٠ % ١١٥٢ دقيقة خلال فترة الإعداد:

| م | المهارات | النسبة المئوية | الزمن |
|------|----------------------|----------------|-------------|
| ١٣ - | دقة ضربة الإرسال | ٣٠ % | ٣٤٥,٦ دقيقة |
| ١٤ - | دقة الضربة الأمامية | ٢٠ % | ٢٣٠,٤ دقيقة |
| ١٥ - | سرعة الضربة الأمامية | ١٥ % | ١٧٢,٨ دقيقة |
| ١٦ - | دقة الضربة الخلفية | ٢٠ % | ٢٣٠,٤ دقيقة |
| ١٧ - | سرعة الضربة الخلفية | ١٥ % | ١٧٢,٨ دقيقة |
| ١٨ - | المجموع | ١٠٠ % | ١١٥٢ دقيقة |

قياسات البحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية علي مدي يومين في الفترة من ١٩ / ٢ / ٢٠١٨ م حتي ٢٠ / ٢ / ٢٠١٨ م .

اليوم الأول : تم إجراء الإختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - القوة الانفجارية - التوافق - القوة العضلية) .

اليوم الثاني : تم إجراء الإختبارات المهارية (دقة ضربة الإرسال - دقة الضربة الأمامية - سرعة الضربة الأمامية - دقة الضربة الخلفية - سرعة الضربة الخلفية) .

القياسُ البُعديُّ:

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية علي مدي يومين في الفترة من ٢٦ / ٤ / ٢٠١٨ م حتي ٢٧ / ٤ / ٢٠١٨ م .

اليوم الأول : تم إجراء الإختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - المرونة - القوة الانفجارية - التوافق - القوة العضلية) .

اليوم الثاني : تم إجراء الإختبارات المهارية (دقة ضربة الإرسال - دقة الضربة الأمامية - سرعة الضربة الأمامية - دقة الضربة الخلفية - سرعة الضربة الخلفية) .

المُعَالَجَاتُ الإِحْصَائِيَّةُ:

إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً من خلال :

- الوسط الحسابي .
- الوسط.....يط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- نسبة التحسن .
- معامل الإرتباط .
- إختبار (ت) .

❖ وقد أرتضي الباحث بدرجة معنوية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .

عَرَضَ وَمُنَاقَشَةَ النَّتَائِجِ:

أولاً : عَرَضَ النَّتَائِجِ:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في المتغيرات البدنية

ن = ١٠

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفروق بين المتوسطات | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|-----|--|---------------|------|---------------|------|----------------------|--------|---------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | |
| -١ | قوة القبضة | ٣٨,٧٠ | ٢,٢١ | ٥٠,٨٠ | ٤,٠٢ | ١٢,١٠ | ١٤,٧١* | ٣١,٢٧ |
| -٢ | قوة عضلات الرجلين | ٤٦,٩٠ | ٢,٤٢ | ٥٦,٩٠ | ٢,٦٠ | ١٠,٠٠ | ١٥,٣٩* | ٢١,٣٢ |
| -٣ | قوة عضلات الظهر | ٥١,٦٠ | ٢,٧١ | ٦٢,٢٠ | ٢,٣٩ | ١٠,٦٠ | ١٨,٢٤* | ٢٠,٥٤ |
| -٤ | قوة عضلات البطن | ٣٢,٠٠ | ٢,٥٨ | ٤٢,٣٠ | ١,٧٦ | ١٠,٣٠ | ٢١,٨٠* | ٣٢,١٩ |
| -٥ | القوة العضلية للذراع | ٤,٠٦ | ٠,٤٨ | ٥,١٨ | ٠,٥٥ | ١,١٢ | ٢٧,٨١* | ٢٧,٥٩ |
| -٦ | القوة الانفجارية للذراعين | ٧,٤٥ | ٠,٣٤ | ٨,٧٦ | ٠,٢٦ | ١,٣١ | ١٥,٧٥* | ١٧,٥٨ |
| -٧ | القوة الانفجارية للرجلين | ٣٥,٧٠ | ٤,٣٩ | ٤٦,٦٠ | ٣,٥٣ | ١٠,٩٠ | ١٧,٥٠* | ٣٠,٥٣ |
| -٨ | القوة الانفجارية للرجلين | ١,٦٩ | ٠,١٦ | ١,٩٣ | ٠,٠٨ | ٠,٢٤ | ٨,٥٩* | ١٤,٢٠ |
| -٩ | اختبار رفع الكتفين | ٢٦,٤٠ | ٢,١١ | ٣٩,١٠ | ٢,١٣ | ١٢,٧ | ٣٧,٩١* | ٤٨,١١ |
| -١٠ | اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف | ٣,٤٠ | ٠,٩٦ | ٦,٦٠ | ١,١٦ | ٣,٢٠ | ٢٦,٨١* | ٩٤,١٢ |
| -١١ | اختبار ثني الجذع خلفاً من الإنبساط | ٣٤,١٠ | ٢,٣٣ | ٣٩,٠٠ | ٢,٢٦ | ٤,٩٠ | ١٧,٧٠* | ١٤,٣٧ |
| -١٢ | اختبار ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس الطويل | ٢,٦٠ | ٠,٨٤ | ٥,٠٢ | ٠,٩٦ | ٢,٤٢ | ١٨,٠٩* | ٩٣,٠٨ |
| -١٣ | اختبار تمرير كرة السلة علي الحائط لمدة ١٥ ث | ٧,٧٠ | ٠,٨٢ | ١٣,٣٠ | ٠,٦٧ | ٥,٦٠ | ٢٦,٦٧* | ٧٢,٧٣ |
| -١٤ | اختبار رمي واستقبال الكرات | ٩,٤٠ | ١,٤٢ | ١٣,٧٠ | ١,١٥ | ٤,٣٠ | ١١,٠٣* | ٤٥,٧٤ |
| -١٥ | اختبار ثني ومد الذراعين من الإنبساط المائل لمدة ١٥ ث | ٩,٠٠ | ١,٠٥ | ١٢,٤٠ | ١,٠٧ | ٣,٤٠ | ٢١,٢٥* | ٣٧,٧٧ |
| -١٦ | اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من وضع الرقود | ٢٧,٣٠ | ٢,٣٥ | ٢١,٤٠ | ١,١٧ | ٥,٩٠ | ١٣,٧٢* | ٢١,٦١ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية ، وأن قيمة (ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات حيث كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، بالإضافة إلي أن نسب التحسن المئوية

قد إنحصرت ما بين (١٤,٢٠ %) كأصغر نسبة مئوية في إختبار الوثب العريض من الثبات ، (٩٤,١٢ %) كأكبر نسبة مئوية في إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي

لدي مجموعة البحث في المتغيرات المهارية

ن = ١٠

| م | الإختبارات المهارية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفروق بين المتوسطات | قيمة ت | نسبة التحسن % |
|----|----------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------------|--------|---------------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | |
| ١- | دقة ضربة الإرسال | ١٢,٥٩ | ٠,٥٠٥ | ١٥,٤٦ | ٠,٥١٠ | ٣,٨٩ | ٣٣,٣٦ | ٣٣,٥ % |
| ٢- | قوة ضربة الإرسال | ١٦,٤٢ | ٠,٦٦٤ | ٣١,٣٦ | ٠,٤٧٩ | ٥,٩٢ | ٤١,٥٣ | ٢٢,٤٠ % |
| ٣- | دقة الضربة الأمامية | ١٢,١٢ | ٠,١٧٩ | ١٣,٣٦ | ٠,٤٧٨ | ٢,٢١ | ٢٢,٢٨ | ٢٠,٢٣ % |
| ٤- | سرعة الضربة الأمامية | ١٣,٣٧ | ٠,٤٥٦ | ١٧,٤٤ | ٠,٥١١ | ٥,١٩ | ٢٧,٧٧ | ٣٧,١ % |
| ٥- | قوة الضربة الأمامية | ٤٦,٨٨ | ٠,٥٨٧ | ٥٧,٥٥ | ٠,٥١٢ | ١٢,٧٢ | ٧٩,٣٠١ | ٢٦,٠٣ % |
| ٦- | دقة الضربة الخلفية | ١٢,١٣ | ٠,٣٥٦ | ١٢,٧٨ | ٠,٢٩٦ | ١,٦٦ | ١٠,٥٨ | ١٥,٦٩ % |
| ٧- | سرعة الضربة الخلفية | ١١,٠٩ | ٠,٠٦٩ | ١٤,٣٨ | ٠,٤٩٦ | ٣,٢٩ | ٣١,١٢ | ٣٠,٥١ % |
| ٨- | قوة الضربة الخلفية | ٤٢,٢٩ | ٠,٤٥٨ | ٥١,٦٦ | ٠,٧٢٩ | ٩,٣٨ | ٤٦,٠٧ | ٢١,١٤ % |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في متغير الإختبارات المهارية ، وأن قيمة (ت) المحسوبة دالة في جميع الإختبارات حيث كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية وذلك عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ، بالإضافة إلي أن نسب التحسن المئوية قد إنحصرت ما بين (١٥,٦٩ %) كأصغر نسبة مئوية في إختبار دقة الضربة الخلفية ، (٣٧,١ %) كأكبر نسبة مئوية في إختبار سرعة الضربة الأمامية .

ثانياً : مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية "لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" لصالح القياس البعدي ، بالإضافة إلي أن نسب التحسن المئوية التي إنحصرت ما بين (٩٤,١٢ %) كأكبر نسبة مئوية في إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف ، وبين (١٤,٢٠ %) كأصغر نسبة مئوية في إختبار الوثب العريض من الثبات.

ويرجع الباحث ذلك التحسن الواضح بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) ، بالإضافة إلي نسب التحسن المئوية في المتغيرات البدنية لناشئي التنس "عينة البحث" لصالح القياس البعدي نتيجة لـ تأثير البرنامج التدريبي "المقترح" بإستخدام التدريبات النوعية وما أشتمل عليه من تمارين لتطوير المتغيرات البدنية "قيد البحث" إلي إنتظام الناشئين "عينة البحث" علي مدار فترة تطبيق البرنامج المقنن علمياً ، ويتفق ذلك مع ما أكد عليه كلاً من " عبد النبي الجمال " (١٩٨٨) " " علي سلوم جواد " (٢٠٠٤ م) " أن التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الإختلاف عند المبتدئين عن الناشئين والمتقدمين يكون الوسيلة الأساسية والفعالة في التعامل مع إمكانات وقدرات الناشئين ومحاولة دفعها تدريجياً وبشكل مستمر نحو الأفضل ومراعاة خصائص النمو المناسبة لكل مرحلة سنوية من خلال رفع المستوي البدني والفني لناشئيء في مختلف العناصر البدنية الأساسية الخاصة برياضة التنس فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها " . (٢١ : ١) ، (٢٤) .

كما توصل كلاً من " الين وديع فرج " (٢٠٠٧ م) " ، " ممدوح أبوالمجد " (٢٠١٧) " أن القدرة العضلية من أهم المكونات التي توصل الناشئين إلي المستويات العليا في التنس ، فهي مركب من القوة والسرعة ، ولكنها تحتاج إلي قدرة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات في التغلب علي مقاومة بسرعة عالية ، وإخراج القوة في أقصى سرعة (٦ : ١٨٨ ، ١٨٩) .

وتضيف " ألين وديع فرج " (٢٠٠١ م) " أن رياضة التنس بصفة عامة ومهارات الضربات الأساسية بصفة خاصة تحتاج إلي تحسين في القدرة العضلية وأنسب التدريبات لذلك بإستخدام الأثقال وتنفيذها بسرعة (٤ : ١١٣) .

ويذكر " علي سلوم جواد " (٢٠٠٤ م) " علي أن رياضة التنس من الرياضات التي تستلزم متطلبات عالية في التوافق الحركي ، فالتوافق من أحد العوامل الأكثر أهمية التي تحدد مستوى الأداء في التنس ، وكلما كانت نوعية التوافق أفضل أصبح تسلسل الحركة أكثر نعومة وإنسيابية وأكثر إقتصاداً في الجهد ، وكلما كانت الحركة أكثر تعقيداً زادت أهمية التوافق ، ويكون التوافق الجيد هو وقاية جيدة وفعالة في مواجهة أنواع متعددة الأشكال من الإصابات الرياضية (٢٤ : ١٥٥) .

كما أشار العديد من العلماء إلي أن تدريبات القوة العضلية بإستخدام الأثقال أصبح الخطوة الأولى نحو ممارسة أي رياضة من الرياضات. هذا لأنه من أهداف تدريب القوة بإستخدام الأثقال تنمية القدرة العضلية وتطوير الأداء الحركي والأداء الفني ، ويظهر ذلك في تصميم التدريبات النوعية وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة والتعرف علي التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة ، مع معرفة العضلات العاملة في المهارة ، وإتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري (٣٠ : ٣٠١) ، (٢٣ : ٩٩) ، (١٥ : ٩٨) ، (١٩ : ٢٣) ، (٢٧ : ٥٧) .

ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية "قيد البحث" المخطط والمقنن طبقاً للأسس والمبادئ العلمية قد أدي إلي تطور المستوي البدني في "المتغيرات البدنية قيد البحث" لناشئي التنس ، مما أثر بشكل إيجابي فعال في تطور القدرات البدنية الخاصة بالتنس . ويتفق هذا مع ما توصل إليه " ممدوح أبوالمجد " (٢٠٠٧) " و " علي البيك " (١٩٩٢) " أن البرنامج التدريبي الذي يركز علي تطوير القدرات البدنية والحركية والإرتقاء بها يحدث أكبر تطور في هذه المرحلة السنوية (تحت ١٦ سنة) . (٣٣ : ٥٥) .

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في المتغيرات المهارية "الضربات الأساسية" لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" لصالح القياس البعدي ، بالإضافة إلي أن نسب التحسن المئوية التي إنحصرت ما بين (٩٣,٢ %) كأكبر نسبة مئوية في إختبار دقة الإرسال ، وبين (٢٠,٧١ %) كأصغر نسبة مئوية في إختبار سرعة الضربة الخلفية .

ويرجع الباحث ذلك التحسن الواضح بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) ، بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية في المتغيرات المهارية "الضربات الأساسية" لناشئي التنس "عينة البحث" لصالح القياس البعدي نتيجة لـ تأثير البرنامج التدريبي "المقترح" بإستخدام التدريبات النوعية وما أشتمل عليه من تمارين لتطوير المتغيرات المهارية "قيد البحث" ومن المناقشة السابقة للنتائج الإحصائية ، وجد الباحث إن هذا يتفق مع ما أنفق عليه " محمد علاوي" (١٩٨٢) ، "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠٠٧) " أنه يوجد إرتباط قوي بين تحسن القدرات الحركية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط الرياضي التخصصي ، وعلي العكس فإن الإفتقار لهذه القدرات الحركية الخاصة يجعل اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

كما تتفق هذه النتائج مع ما ذكرته "ضحى فتحي محمد" (٢٠١١) بأن التدريبات النوعية هي مجموعة من التمرينات التي تتشابه مع المهارات الحركية في شكلها وتركيبها ، ولكنها أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمة ، ومن السهل سرعة إستيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات النوعية . وأكد عليه "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٢) أن الهدف الأساسي للتمرينات النوعية هو تحسين النواحي التقنية للأداء ، ويتم من خلال التدريب الأساسي بعرض أشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها ، وزيادة المقاومة (العبء الواقع على اللاعب) أثناء أداء التدريبات النوعية ، وذلك لتزيد الإحساس بالأداء والمسارات الحركية والزمنية ، وتستخدم أيضاً في تصحيح الأداء الخاطئ ، والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالي (١٦ : ٩) ، (٣٢ : ٢٣) .

ويتفق مع ذلك أيضاً كلاً من " أبو النجا عزالدين ، وحمدى عبد الفتاح " (٢٠٠٢ م) " أن ضربات الإرسال من الضربات الهجومية التي تتسبب في إرباك الخصم خاصة إذا كان الإرسال موجهاً وقوياً وسريعاً فتحقق كسب نقطة تحقيقاً للفوز . كما يضيف " إيهاب عبد الفتاح " (١٩٩٣ م) " أن مهارة ضربة الإرسال في التنس من المهارات الهجومية الهامة في رياضة التنس ، والتي تساعد علي تحقيق نقطة مباشرة ، وبالتالي الفوز بالمباراة إذا تميزت بالقوة والسرعة (١ : ٣٢) . (١٢ : ٣٥) .

كما يتفق مع ما توصل إليه "ممدوح ابوالمجد" (٢٠٠٧) " أن البرنامج التدريبي للناشئين حقق تحسن في متغيرات مهارة ضربة الإرسال المستقيم بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن دقة ضربة الإرسال أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي ، تليها قوة ضربة الإرسال (٣٣ : ٥٩) .

ويؤكد "ياسر غنيم" (٢٠٠١ م) " علي أن سرعة أداء الضربات الأساسية تعد عامل مؤثر في عدم قدرة المستقبل علي الحصول علي زمن تركيز مناسب لعملية الصد بصفة عامة ، وصعوبة توجيه كرات عابرة في ملعب المرسل بصفة خاصة ، ويؤكد أن الإرسال الأول يجب أن يتميز بعنصر القوة الذي يعمل علي إرباك المستقبل حيث تلقي علي عاتقه الكثير من الضغوط لصعوبة التنبؤ بمكان سقوط الكرة المرسله وحاجته إلي الإستجابة السريعة (٣٨ : ١٦٩ - ١٧٠) .

ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية "قيد البحث" المخطط والمقنن طبقاً للأسس والمبادئ العلمية قد أدى إلي تطور المستوي المهاري في "المتغيرات المهارية" (الضربات الأساسية) قيد البحث" لناشئي التنس ، حيث يتفق كلاً من "عبد النبي الجمال" (١٩٨٩) ، "سكوت وليامز" (١٩٩٩) ، "أمين الخولي وجمال الشافعي" (٢٠٠١) ، "إلين وديع" (٢٠٠١) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠٠٧) " علي أن تحديد الصفات البدنية الخاصة التي يجب أن يمتلكها لاعب التنس أمراً بالغ الأهمية ، لذا يجب أن يعتني المدرب بتطوير تلك الصفات البدنية الخاصة ضمن البرنامج التدريبي كي تسهم في رفع مستوي الأداء المهاري والوصول إلي المستويات العليا . (٢٢ : ١٨) ، (٤٩ : ٦) ، (٩ : ٢٣٤ - ٢٣٥) (٤ : ١١١ - ١١٥) ، (٣٣ : ٢٠) .

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدولي (١٠) ، (١١) تطور مستوي الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" ، ويرجع الباحث ذلك التحسن الواضح نتيجة ل تأثير البرنامج التدريبي "المقترح" بإستخدام التدريبات النوعية وما توصلت إليه نتائج البحث من تطوير المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية (الضربات الأساسية) "قيد البحث" ومن المناقشة السابقة للنتائج الإحصائية وجد الباحث إن هذا يتفق مع ما أتفق عليه كلاً من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٦) ، "ممدوح أبوالمجد" (٢٠٠٧) "

علي أن المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) تعد أفضل المراحل السنية لتنمية المهارات الأساسية بجانب الصفات البدنية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب (٣١ : ٢٣٠)، (٣٣ : ٩٥) .

حيث تعتبر رياضة التنس إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة والمتغيرة للعب في كافة أنحاء الملعب الكبير نسبياً ، مما يتطلب صفات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، وتسهم في تطوير أداء مهاراتها الأساسية ، والتي لو توفرت للاعب لأتاحت له فرصة الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق البطولات والإنجازات .

(١٠ : ٤٤٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من "جيرار Greer N (١٩٩٢ م) (٤٢)" ، سكوت وليامز scott Williams (١٩٩٩ م) (٤٩) ، روشال Rushall (١٩٩٧ م) (٤٧) ، أكسايو وآخرون Xiqd (١٩٩٨ م) (٥١) ، راندا شوقي حسن (٢٠٠٢ م) (١٥) ، بيريز وآخرون Perez M (٢٠٠٣ م) (٤٦) ، إبانيز وآخرون Ibanez S . J (٢٠٠٣ م) (٤٣) ، أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي (٢٠٠٥ م) (٩) ، أمل محمد زكريا محمد نصر (٢٠٠٧ م) (٧) ، ياسر موسى كمال (٢٠٠٧ م) (٣٩) ، عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧ م) (٢٠) ، عادل إبراهيم تقي الدين (٢٠٠٨ م) (٢٠) ، طارق عز الدين إبراهيم (٢٠١٠ م) (١٧) ، ضحي فتحي محمد (٢٠١١ م) (١٦) . حيث إنفقت جميع هذه الدراسات علي أن البرامج التدريبية بإستخدام التدريبات النوعية أدت إلي تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهذا بالفعل ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي واضح للبرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس "عينة البحث" .

الإِسْتِخْلَاصَاتُ وَالتَّوْصِيَّاتُ

أولاً : الإِسْتِخْلَاصَاتُ:

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه ، وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ، ومن خلال المعالجات الإحصائية ونتائج البحث ، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

(١) - البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية " قيد البحث" له تأثير إيجابي في تطور مستوى الأداء البدني لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" في المتغيرات البدنية "قيد البحث" .

(٢) - البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية " قيد البحث" له تأثير إيجابي في تطور مستوى الأداء المهاري لناشئي التنس (تحت ١٦ سنة) "عينة البحث" في المتغيرات المهارية (الضربات الأساسية) "قيد البحث" .

(٣) - جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي علي مجموعة المتغيرات البدنية قيد البحث في إختبار (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٩٤,١٢ %) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في إختبار (الوثب العريض من الثبات) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (١٤,٢٠ %) .

(٤) - جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي علي مجموعة المتغيرات المهارية قيد البحث في إختبار (دقة الإرسال) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٩٣,٢ %) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في إختبار (سرعة الضربة الخلفية) بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة (٢٠,٧١ %) .

(٥) - الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلي المستوى المهاري الذي تتطلبه طبيعة النشاط الممارس .

(٦) - التدريبات النوعية تعمل علي تطوير المتغيرات البدنية والمهارية (الضربات الأساسية) لناشئي التنس .

ثانياً : التَّوَصِيَّاتُ:

إستناداً إلي ما توصلت إليه نتائج البحث ، وما خَلَّصَ إليه الباحث من إستخلاصات ، وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

(١) - الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات النوعية علي ناشئي التنس في نفس المرحلة السنوية (تحت ١٦ سنة) ، ومحاولة وضع برامج مشابهة للمراحل السنوية المختلفة .

(٢) - توجيه الباحثين والمدربين في مجال تدريب التنس إلي أهمية إستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوي بدني ومهاري ممكن .

(٣) - ضرورة إستخدام برامج التدريب بإستخدام التدريبات النوعية ضمن الخطط التدريبية لناشئي التنس .

(٤) - توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي الباحثين والمدربين في رياضة التنس لإمكانية الإستفادة من هذه النتائج .

(٥) - القيام بدورات صقل المدربين وزيادة معرفتهم بالتدريبات النوعية وأهميتها ، لوضعها ضمن البرامج التدريبية الخاصة بهم لتطوير مستوي لاعبيهم بشكل علمي مخطط ومقنن .

(٦) - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية علي فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوي و المرحلة السنوية لما له من تأثير إيجابي فعال في إكتساب وتنمية المهارات الأساسية في رياضة التنس والوصول للمستويات العليا .

(٧) - الإهتمام بوضع برامج تدريبية بإستخدام التدريبات النوعية علي أسس علمية سليمة للإرتقاء برياضة التنس في مختلف الأعمار لما لها من تأثير إيجابي واضح علي تقدم مستوي رياضة التنس .

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١. أبو النجا أحمد عزالدين ، : ألعاب المضرب (تنس المضرب الخشبي - تنس الطاولة - الريشة الطائرة) دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١ م
٢. إخلاص عبد الحفيظ : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٣. السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مستوي الإنجاز " مكتب الحساء" القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٤. ألين وديع فرج ، وجمال الدين الشنابلي : سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٥. ألين وديع فرج ، وسليو عزالدين فكري : المرجع في تنس الطاولة (تعليم - تدريب) ، منشأة المعارف - الأسكندرية (٢٠٠٢ م) .
٦. ألين وديع فرج : الجديد في التنس والطريق إلي البطولة ، منشأة المعارف ، الأسكندرية (٢٠٠٧ م) .
٧. أممل محمد زكريا محمد نصير : تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي مستوي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليمين علي حسان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية القاهرة ، جامعة حلوان ٢٠٠٧ م
٨. أممرالله أحمد البساطي : التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الأسكندرية (٢٠٠١ م)
٩. أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشنابلي : التنس (تاريخ ، مهارات ، الخطط ، قواعد اللعب ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى - القاهرة ٢٠٠١ م .
١٠. إيفان نعمة كاظم وزمن تروكي ورغدة إسماعييل : أنواع السرعة وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالضربة الأرضية الأمامية في لعبة التنس الأرضي للطالبات - بحث منشور ، دار المنظومة ، حوية المنتدى ، مج ٨ ، العراق ٢٠١٥ م .
١١. أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطي : فعالية برنامج للتدريبات النوعية علي بعض المكونات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٦٩ المجلد ٣٨ ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٥ م .
١٢. إيهاب عبد الفتاح : تأثير تمارين مقفحة لتنمية الإدراك الحس حركي علي دقة ضربات الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ١٩٩٣ م .
١٣. جمال عبد الحليم الجميل : الإعداد البدني ، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر ، طنطا ٢٠٠٢ م .
١٤. حازم حسن محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - ٢٠٠٥ م .
١٥. راندا شوقي : تأثير إستخدام التمارين النوعية علي مستوي أداء مهارتي رفع ونظر الكرة في

- حســــن
هوكي الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق - ٢٠٠٢ م .
- ١٦ . ضحي فتحي محمد : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوي الرقمي في سباحة الزحف علي البطن ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا ٢٠١١ م .
- ١٧ . طارق عــــزالدين
إبراهيم : فاعلية التدريبات النوعية علي سرعة ودقة بعض الإدراكات الحركية المركبة لناشئي هوكي الميدان ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق ٢٠١٠ م .
- ١٨ . طــــاحة حســــام الــــدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٩ . عــــادل إبراهيم تــــقي
الديــــن : تأثير برنامج للتدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل ، للناشئين في رياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ٢٠٠٨ م .
- ٢٠ . عــــادل جــــود
عبد العزــــيــــز : فاعلية برنامج للتدريب النوعي علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧ م .
- ٢١ . عبــــد النــــبي إسماعــــيل
الجــــمــــال : الموسوعة العربية للتنس ، للمبتدئين - المتقدمين - للاعبي المسابقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٨ م .
- ٢٢ . : الموسوعة العربية للتنس ، للمبتدئين - المتقدمة - للاعبي المسابقات - دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩ م .
- ٢٣ . عصــــام الــــدين عبــــد الخــــالــــق
مصطــــفــــي : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٥ م .
- ٢٤ . عبــــلي ســــلــــوم جــــواد : الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٥ . عبــــمرو عبــــد الــــرازــــق
الخيــــطــــا : تأثير التدريب العضلي علي دقة وسرعة الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ١٩٩٩ م .
- ٢٦ . فــــايــــد عبــــلي
فــــايــــد : أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٧ م .
- ٢٧ . محــــمــــد إبراهــــيم أبــــو
حــــلــــوة : ميادئ ومهارات رياضة التنس الأرضي ، دار أمج للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن ٢٠١٧ م .
- ٢٨ . محــــمــــد جــــابــــر
بــــريــــق : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - إتجاهات) منشأة المعارف الإسكندرية ٢٠٠١ م .
- ٢٩ . محــــمــــد حــــسن عبــــلوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤ م .
- ٣٠ . : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٦ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٣١ . مفتــــي إبراهــــيم حمــــاد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة - الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة ١٩٩٦ م .

٣٢. _____ : التدريب الرياضي التريوي ، مؤسسة المختار القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٣٣. ممدوح محمد أحمد : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين
لناشئي التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا ٢٠٠٧ م .
٣٤. _____ : العوامل الجغرافية وعلاقتها بالصفات البدنية والبيولوجية والنفسية كمؤشر
لانتقاء ناشئي التنس في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشوره
- كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ٢٠١٤ م .
٣٥. مهاب عبد الرزاق أحمد : تأثير التدريبات النوعية لإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية
المتكورة علي عارضة التوازن ، كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢ م .
٣٦. ناصر أبو زيد علي إبراهيم : تأثير التدريب النوعي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس ،
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع٧٧ ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ٢٠١٦ م .
٣٧. ناصر غريب أحمد محمد : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخطئية للاعب التنس المساهمة في
نتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ٢٠٠٠ م .
٣٨. ياسر كمال غنيم : دراسة فعالية زمن التركيز لأداء الإرسال الذي يعقبه هجوم علي الشبكة في
المباريات الفردية للاعب التنس المصنفين عالمياً " نظريات وتطبيقات " العدد
الأربعون - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية ٢٠٠١ م .
٣٩. ياسر موسي كمال : تأثير التدريبات النوعية الخاصة علي تطوير مستوي الأداء لبعض المعارات
الأساسية لناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية

40. Case,Leanne : Fitness Aquatics, Fitness Spectrum Series, Gallagher & Mundy
Co, Hong Kong 1997.
41. Chet Murphy : Advanced Tennis .W.M.C. Brown Publishers U.S.A 1998
42. Girard ,O,&Millet ,G.P. : Physical Determinants Of Tennis Performance in Competitive
Teenage players ,The Journal of Trench,&Conditioning
Research,23,2009 .
43. Ibanez S.J.et Al : Software for the Basketball players evaluation in real time
international journal of performance analysis in sport
,university of waks institute Cardiff ,1 December 2003
44. Jack ,GroppeI : High Techtennis ,Leisure Press Chanpaign,illinois, Human
,Kineticks Publishers, 1992 .
45. Paul Wardlow : Pressure Tennis . 2000
46. Perez,M.A et al : Software for planning sport Training Basketball – Opplication
analysis in sport, university.of wales institute Cardiff,1

December 2003 .

47. *Rushall, B.S* : The Best Drills To Be Used to promote swimming Excellence, Learning in sport Co U.S.A internet February.1997 .
48. *Robert Kennedy* : Circuit Treaning . university of Combria Online, <https://college.chlrobot> 2010 .
49. *Scott Williams* : Coaching Tennis Successfully , United States Tennis Association 1999 .
50. *United State Tennis Ascutione* : Coaching Tennis Successfully Second Edition , by Human Kinetics ,2004.
51. *Xiao - G* : Research on the specific strength of Gymnasts on Education ,1998 .