

## تدريبات المقتربات الخططية وتأثيرها على تحركات القدمين وبعض القدرات البدنية والضربات الأمامية والخلفية لناشئي التنس

أ.م.د/ أميرة عبد الرحمن حسن شاهين

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية-كلية

علوم الرياضة للبنات - جامعة حلوان

[dr.amera\\_shaheen@pef.helwan.edu.eg](mailto:dr.amera_shaheen@pef.helwan.edu.eg)

### الملخص:

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات مقترحة للمقتربات الخططية لمعرفة تأثيرها على نسب تحسن بعض المتغيرات البدنية، ومستوى تحسن (تحركات القدمين، الضربة المستقيمة الأمامية، الضربة المستقيمة الخلفية) لناشئي التنس، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحده بإستخدام القياس القبلي والبعدي، تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي التنس للموسم التدريبي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ تحت ١٢ سنة، حيث بلغ إجمالي العينة ( ١٨ ) ناشئة تم تقسيمهم إلى عدد ( ٨ ) ناشئات لإجراء الدراسة الأستطلاعية، وعدد ( ١٠ ) ناشئات عينة الدراسة الأساسية والمسجلين بالإتحاد المصري للتنس، قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المقترحة بأضافة مدة تطبيق التدريبات للوحدات التدريبية بالبرنامج الأساسي وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً.

وتمثلت أهم النتائج لتدريبات المقتربات الخططية في تأثيرها إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية وهي (القدرة، التوافق، التوازن) بينما لم يكن لها تأثير على متغير (المرونة)، بالإضافة إلى التأثير الإيجابي على مستوى ( تحركات القدمين، الضربة المستقيمة الأمامية، الضربة المستقيمة الخلفية) لناشئي التنس، وتوصى الباحثة بإستخدام تدريبات المقتربات الخططية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية والخططية والنفسية للاعبين التنس من الجنسين وللراحل السنية المختلفة بالإضافة إلى توجيه نتائج هذه الدراسة لمدربي التنس لإمكانية الأستفادة منها .

**الكلمات المفتاحية:** المقتربات الخططية ، تحركات القدمين، التنس.

## Tactical approach exercises and their effect on footwork, some physical abilities, and forehand & backhand strikes for Tennis juniors

### Abstract:

The research aims to design proposed training for tactical approaches to know their effect on the improvement rates of some physical variables, and the level of improvement (foot movements, forehand straight shot, backhand straight shot) for tennis juniors. The researcher used the experimental method by following the experimental design for one experimental group using pre- and post-measurement. The sample was selected intentionally from tennis juniors for the 2023-2024 training season under 12 years old, where the total sample amounted to (18) juniors who were divided into (8) juniors to conduct the exploratory study, and (10) juniors in the basic study sample registered with the Egyptian Tennis Federation. The researcher applied the proposed training by adding the duration of training application to the training units in the basic program for a period of 8 weeks at a rate of 3 units per week.

The most important results of the tactical approaches training were represented in their positive effect on some physical variables, which are (ability, coordination, balance), while they had no effect on the variable (flexibility), in addition to the positive effect on the level of (foot movements, forehand straight shot, backhand straight shot) for tennis juniors. The researcher recommends using tactical approaches training to develop some physical, skill, physiological, tactical and psychological variables for tennis players of both sexes and for different age groups, in addition to directing the results of this study to tennis coaches for the possibility of benefiting from them.

**Keywords:** tactical approaches, footwork, tennis.

### تدريبات المقتربات الخطئية وتأثيرها على تحركات القدمين وبعض القدرات البدنية والضربات الأمامية والخلفية لناشئي التنس

#### المقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة التنس إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة وتتصف بالتغيير المستمر والسريع في توقيتات الأداء الحركي من خلال المواقف المختلفة للاعب في أنحاء الملعب الكبير نسبياً ، بالإضافة لحاجتها للعديد من القدرات الخاصة التي تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى، فتعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب قدرات توافقية عالية حتى يتمكن ممارسيها من أداء المهارات المختلفة بكفاءة عالية بهدف الإرتقاء بالمستوى

البدني والمهاري والخططي للاعب والتي لو توفرت لأتاحت له فرصة التفوق في هذا النشاط. (٥)  
 (١١٧ ، ١١١:

وقد أشار كلاً من إلين وديع فرج (٢٠٠٧م)، أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) إلى مبدأ التخصصية وضرورة التركيز عليه دائماً في التدريب حيث ينبغي أن يكون مماثلاً للحركات والأفعال التي تحدث على أرض الملعب بكل دقة بقدر الإمكان، حيث تكمن أهمية المهارات الأساسية في إستخدامها بأدوار مختلفة سواء الدفاع للهجوم أو الهجوم المضاد فيجب على اللاعبين إتقان هذه المهارات حتى يستطيعوا اختيار الضربة المناسبة في الوقت المناسب، ويبدأ اللاعب أي نقطة من المباراة بأحد المهارات الأساسية سواء الإرسال أو رد الإرسال من خلال أنواع الضربات المختلفة التي تتوالى في محاولة من اللاعب لتحقيق نقطة.

(٤ : ٧٣) (٦ : ٢٨٣) (٢٣ : ٨٣)

فالتدريب التخصصي ضرورة ملحة لتحقيق المستوى العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلى التكيف للقدرة البدنية والمهارية المطلوبة للنشاط الرياضي التخصصي الممارس، فيجب أن يشتمل التدريب على التمرينات التي تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس والمسار الحركي للأداء حيث تعتمد على التدريبات المتشابهة للأداء وعلى سرعة التكيف والذي يقود بدوره إلى زيادة سرعة الأداء. (١٥ : ٢٥، ١٤)

ولتحقيق ذلك فقد أشار مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٣م) إلى ضرورة تطبيق فاعليات التدريب الرياضي من خلال مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية والبدنية المتتالية والتي يمارسها اللاعبون تحت إشراف المدرب لتحقيق عدد من الأهداف التعليمية والتنموية داخل الوحدة التدريبية وذلك لجميع الجوانب البدنية والمهارية والذهنية والنفسية والخططية، وتعني الخططية هنا بشكل عام الاستجابات والحركات المبنية على اختيار يتناسب مع المواقف التنافسية والتي يرجى من خلالها تحقيق نتائج إيجابية. (١٩ : ١٨ - ٢٤)

فالإعداد الخططي ينقسم إلى خطط المباريات والتي يضعها المدرب بهدف الفوز بالمباراة في الألعاب الجماعية، وخطط اللعب والذي ينطبق على جميع أنواع أنشطة التنافس كرياضات ألعاب المضرب والتي تعني تحديد شروط المسابقات والشرح الواضح والجيد للنقاط الهامة في قانون اللعبة والتي تتعلق بسير المباراة ودراسة المنافس وتحديد نقاط القوة وأستغلال نقاط الضعف والعمل على الضغط عليه ووضعه دائماً في مواقف صعبة، وكيفية إستخدام المهارات الأساسية الحركية بصفات إرادية قوية وقدرة ذهنية والتدريب عليها بشكل مترابط بهدف التغلب على مقاومة المنافس والذي

يتطلب إعداداً مسبقاً لكل مواقف اللعب والتحركات في الملعب بوحدات حركية واحدة مشابهة لمواقف اللعب. (٣٣) (٣٤)

ويؤكد كلاً من **ديفيد بيرسون David pearson (٢٠٢٠م)**، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** على إختلاف الإعداد الخططي من نشاط رياضي لآخر، فتزداد أهميته بأنشطة المنازلات وألعاب المضرب والألعاب الجماعية وتقل أهميته بأنشطة الجري والسباحة وذلك لعدم توافر عامل الإحتكاك وعدم وجود منافس إيجابي مباشر، فالأداء الخططي هو قدرة اللاعب على قراءة المباراة ووجوده بالمكان الصحيح وفي الوقت المناسب سواء في الهجوم أو الدفاع وعلى أساسه يتم تحديد نتائج المباريات بشكل نهائي، فاللاعب الذي يتمتع بالذكاء الفطري والقدرة على قراءة مواقف اللعب وتوقع المنافس يكون قادراً على حل المشاكل التي تعترضه أثناء المباراة مع زيادة الفرصة لإستخدام البدائل الخططية معتمداً في ذلك على مهاراته البدنية والنفسية والخططية. (١١ : ٢٤٧) (٢٦ : ٦٨)

ومن المفاهيم التي تعتمد على الأداء الخططي في اللعب مفهوم تدريبات المقتربات الخططية فهي حالات في التعليم الخططي تهدف إلى الجمع بين أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على إستخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب، والتي يمكن أن توفر ظروف مشابهة لظروف المنافسة بشكل أكثر دقة، فأكثر المشاكل التي تواجه اللاعب والمدرّب هي كيفية إستخدام المهارات الأساسية وتطبيقها خلال المنافسة، لذلك كان لابد من توفير بيئة تدريبية لأنقار المهارات الأساسية وتطبيقها في حالات لعب واقعية والابتعاد عن الأساليب التقليدية التي تعتمد على تدريب المهارات وإتقانها ثم تعلم خطط اللعب بالتعاقب، هذه الأساليب قد لا تتسجم مع الوقت المخصص للتدريب المهاري والخططي لأن هذا الأسلوب يلتزم بتعليم المهارات الأساسية الواحدة بعد الأخرى ثم التوجه بعدها إلى كيفية إستخدام تلك المهارات أثناء اللعب من خلال تنفيذ هذه المهارات ضمن واجبات خططية، ونحن هنا لا نستطيع أن نجزم بأنها أسلوب غير ناجح ولكن يتميز أسلوب تمرينات المقتربات الخططية بأستثمار الوقت المخصص للتدريب بشكل صحيح من خلال إستخدام تدريبات خططية ومهارية معاً، مما يعطي الفرصة لبناء برنامج حركي متكامل للمهارات أثناء اللعب وإستيعاب كيفية إستخدامها ضمن البرامج الخططية وضبط توقيتاتها وأوضاعها مما يساعد المتعلم على تعلم وضبط التوقيت الصحيح والسيطرة والتحكم بالأداء أثناء المباريات.

فإستخدام المقتربات الخططية يعطي دعماً قوياً لحل مشاكل اللعبة بصورة سهلة وبمهارة عالية فعند تطبيق هذا الأسلوب نستطيع أن نميز الفروق الفردية بين اللاعبين مع تطور أداء العديد منهم أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في اتخاذ القرار وإختيار المهارة المناسبة والإستجابة الملائمة وتحديد موقعه داخل الملعب، وبهذا نكون قد وضعنا اللاعب في موقف مشابه لحالات

اللعبة لأن تطوير الأداء الفني والخططي في الوقت نفسه يساعد المتعلم في السيطرة على مجريات المباراة من خلال الربط بين المهارات والتكتيك. (٣٢)

ويذكر كلاً من صالح جويد هليل وحكمت عبد الستار علوان (٢٠١٦م)، قصي حاتم خلف Qusay Hatem, K (٢٠١٤م) أن تدريبات المقتربات الخططية من المفاهيم التي تعتمد على صقل المهارات الأساسية والخطط وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب بهدف بذل أقصى جهد ممكن في التدريب على اللعبة لتنمية الإعداد البدني والمهاري والخططي، وكذلك ربط المهارات بالخطط في ظروف مشابهة للمباريات بتدريبات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشمل على أكثر من مهارة والتي أثبتت أنها الأكثر تأثيراً في التدريب وسرعة وإتقان المهارات وتثبيت صور المباراة، فالتدريبات الموقفية تختصر الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يتطلب سرعة ودقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه، بالإضافة إلى السرعة في إتخاذ القرار وإختيار المهارة المناسبة وحل مشكلات اللعب وإختيار الإستجابة الملائمة للموقف فهي من التقنيات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم، وبذلك أصبحت جزء لا يتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعب في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي.

(١٠: ٣) (٢٩: ٢٤، ٢٣)

ويؤكد سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م) أن لتدريبات المقتربات الخططية دوراً كبيراً في تطوير سرعة التفكير واستغلال اللاعب لقدراته ومهاراته خلال مواقف اللعب المتنوعة بتصرفات خططية هادفة تدرّب عليها قبل ذلك، وعليه يرتبط التصرف الخططي المناسب بقدرة اللاعب على تكرار التدريب على المواقف المتغيرة مما يسمح له بالتفكير المناسب لمختلف معطيات اللعب لإتخاذ القرار المناسب بأداء مهارة معينة. (٩: ٧٣)

فالهدف من المقتربات الخططية هو تطوير قدرات اللاعب لحل المشكلات أثناء اللعب وتعلم إختيار الإستجابة الملائمة والتي من المتوقع أن تحدث بإستخدام المهارات المختلفة والتحركات الصحيحة بدون كرة أو بالكرة عن طريق وضع اللاعب في موقف مشابه لحالة اللعب بصورة تمكنه من السيطرة على مجريات المباراة وتطوير أدائه الفني والخططي في الوقت نفسه وهو ما أثار إهتمام الباحثة إلى دراسة تأثير تدريبات المقتربات الخططية على المستوى الفني للاعبين في مهارات تحركات القدمين وذلك لما لها من أهميه خاصة، حيث اتفق كلاً من إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م)، كارول Carol.m (٢٠٠٤م)، ديفيد بيرسون David Pearson (٢٠٠١م) على أهمية تحركات القدمين السريعة والفعالة والصحيحة مع التغطية الشاملة للملعب لأداء جميع أنواع الضربات،

فباللاعبين الأقوياء هم الذين يستطيعون الإسراع في الوصول للكرة بوقت كافي وبوضع مناسب يمكنهم من أداء مختلف الضربات بإنسيابية وتوافق. ( ٥ : ٣٧، ١١١) (٩: ٢٤) (٢٦)

فتعد الجمل الحركية لتحركات القدمين من التدريبات الأساسية التي تساعد اللاعب على إتخاذ الوضع الصحيح لأداء الضربات المختلفة وتنظيم رد الفعل والربط بين الأنواع المتعددة من الضربات مع الوصول إلى أفضل أداء فني أثناء المباراة، حيث يعتمد المنافس دائماً توجيه الضربات بعيداً عن متناول اللاعب بما يفرض إستمرارية التحرك والانتقال في كافة الاتجاهات بالتزامن مع دقة توجيهها بالأماكن المؤثرة بملعب المنافس، ومع الإعداد الجيد لتلك الجمل وتشابهاها مع مواقف اللعب الفعلية فمن المنطقي أن تزداد فاعليتها. (٢٧)

كما توجهت الباحثة لدراسة تأثير تدريبات المقتربات الخططية ومعرفة تأثيرها على بعض الضربات وتحديداً الضربات الأمامية والخلفية حيث أشار كلاً من إلين وديع (٢٠٠٧م)، شيت ميرفي **Chet Murphy** (١٩٩٨م) على أن مهارات التنس تشتمل العديد من الضربات التي يجب على اللاعب أن يتقنها جيداً لتشكيل المهارات الجيدة وتسمى بالضربات الأساسية لكونها تستخدم بشكل كبير أثناء اللعب فهي أساس لعبة التنس والتي يجب أن يتقنها اللاعب حيث تبني عليها الضربات الأخرى بالإضافة لأهمية هذا النوع من الضربات باعتبارها من الضربات الهجومية التي يجب إتقانها. (٧٠ : ٥) (٩٥: ٢٥)

كما أكدت كلاً من نجلاء محمد عبد الحميد وهاجر صلاح عبده (٢٠٢١م) من خلال تحليل مباريات التنس لبطولة أستراليا المفتوحة ٢٠٢٠م لنسبة مساهمة الضربات الأمامية والخلفية في كسب نقاط مباشرة في المباراة فقد تراوحت النسبة بين (٦٤٪:٦٥٪) من مجموع ضربات إحراز النقاط، مما دعى الباحثة إلى تحديد هذا النوع من الضربات. (٢١ : ١٧٥)

ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بدراسة تأثير تدريبات المقتربات الخططية والدراسة الوافية لخطط اللعب والتدريب على إحتمالاتها المختلفة لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء كلاً من (تحركات القدمين- الضربة الأمامية- الضربة الخلفية) باعتبارها أهم المهارات الأساسية بلعبة التنس وللغة المستهدفة للدراسة والقاعدة الأساسية لجميع أنواع الضربات والأكثر إستخداماً بالمواقف التنافسية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات للمقتربات الخططية ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين والضربات الأمامية والخلفية لناشئي التنس.



### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات تحركات القدمين قيد البحث.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الضربات الأمامية والخلفية قيد البحث.

### المصطلحات:

#### المقتربات الخطئية Tactical Approach :

هي أسلوب يعتمد على الجمع بين الأداء الخططي وتطوير المهارات الأساسية في التدريب من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب. ( ٢٨ : ٦ )

#### تحركات القدمين Footwork :

هي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة لإستقبال الكرة في المكان والوقت المناسب وردھا بشكل جيد وفعال. ( ٢٤ )

#### الدراسات المرتبطة

- دراسة أشرف محمد موسى وآخرون (٢٣، ٢٠٢٣م) ( ٣ ) بعنوان "تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على سرعة ودقة التصويب السلمية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لعينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئين مركز شباب محافظة قنا ونادي قنا الرياضي تحت (١٦) سنة بإجمالي عدد (٣٠) ناشئ (١٥) للعينة الأساسية و (١٥) للدراسة الاستطلاعية، وجاءت أهم النتائج أن البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات المقتربات الخطئية له تأثيراً إيجابياً في تحسين دقة التصويب السلمية لعينة البحث.
- دراسة نجوى عماد عبد الحليم الجمل (٢٣، ٢٠٢٣م) ( ٢٢ ) بعنوان "تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات

البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى تنس الطاولة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإجراء القياسات القبلية والبعديّة والذي تم إختيارهم بالطريقة العمدية من فريق نادي طنطا الرياضي لتنس الطاولة والمسجلين بالاتحاد المصري تحت ١٨ سنة لموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ بإجمالي عدد ٢٧ لاعب ١٥ للعيّنة الأساسية و ١٢ للدراسة الاستطلاعية، وجاءت أهم النتائج بتأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض المتغيرات والصفات البدنية والمتغيرات المهارية وتحسن المستوى الخططي.

- دراسة أحمد قحطان نجم (٢٠٢١م) (٢) بعنوان "أثر ترمينات المقتربات الخططية في تعلم بعض أنواع التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد" تهدف الدراسة إلى إستخدام أسلوب المقتربات الخططية ومعرفة تأثيره على بعض أنواع التصويب في كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإجراء القياسات القبلية والبعديّة لعيّنة تم إختيارها بالطريقة العمدية من فريق نادي صلاح الدين لكرة اليد وعددهم ١٤ ناشئاً، وجاءت أهم النتائج بالتأثير الإيجابي للمقتربات الخططية في تعلم وإتقان بعض أنواع التصويب وتحسن مستوى الأداء الخططي.

- دراسة إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٠م) (٧) بعنوان "تأثير تدريبات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الاسكواش" تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات المقتربات الخططية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإجراء القياسات القبلية والبعديّة لعيّنة تم اختيارها بالطريقة العمدية من فرق نادي سموحة ونادي سبورتنج بإجمالي عدد ١٨ ناشئ تم تقسيمهم إلى (١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية و(٨) ناشئين للدراسة الأساسية، وجاءت أهم النتائج بوجود تطور ملحوظ في بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات المهارية ورفع كفاءة الأداء في المستوى المهاري والخططي مع تطوير التفكير الخططي عند الناشئين.

- دراسة محمد عبد الله عبد المرضي محمد (٢٠١٩م) (١٨) بعنوان "تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد" تهدف الدراسة إلى إستخدام أسلوب تدريب المقتربات الخططية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية أثناء المباراة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإجراء القياسات القبلية والبعديّة تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد بنادي بنها تحت ١٨ سنة وعددهم (٢٠) لاعباً، وجاءت أهم النتائج بأن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.



- دراسة منتصر مجيد علي (٢٠٠٦م) (٢٠) بعنوان "تأثير تمارين المقتربات الخططية في تعلم وأحتفاظ وتطوير أداء اللعب لبعض مهارات التنس الأرضي" تهدف الدراسة إلى التعرف على أسلوب التعلم التقليدي وتمرينات المقتربات الخططية وتأثيرهما على بعض مهارات التنس وتطوير حالات اللعب، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لعينة من المبتدئين بين سن (١٢-١٤) سنة بإجمالي عدد (٢٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى (١٠) للمجموعة التجريبية و(١٠) للمجموعة الضابطة، وجاءت أهم النتائج بتحقيق تدريبات المقتربات الخططية تعلم أفضل من أسلوب التعلم التقليدي على مهارات الضربة الأرضية الأمامية والخلفية والضربة الطائرة الأمامية والخلفية مع تطور مستوى أداء اللعب والمعرفة الخططية.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعته البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحد.

#### مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئي أندية التنس بمحافظة القاهرة للمرحلة السنية تحت (١٢ سنة) والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للتنس للموسم التدريبي ٢٠٢٣-٢٠٢٤م، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التنس من نادي الزهور بإجمالي (١٨) ناشئة تم تقسيمهم إلى عدد (١٠) ناشئات كمجموعة تجريبية، وعدد (٨) ناشئات من خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وجدول رقم (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

#### جدول (١)

##### تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٤٤.٤٤%	٨	٥٥.٥٦%	١٠	١٠٠%	١٨

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٥٥.٥٦%، وبلغت نسبة عينة الدراسة الأساسية ٤٤.٤٤%.

وقد تم مراعاة الشروط التالية عند اختيار عينة البحث والتي تتمثل في الآتي:

١. إختيار عينة البحث من الناشئين المسجلين بالإتحاد المصري للتنس.

٢. موافقه الهيئة المسئولة والجهاز الفنى على التطبيق.
٣. موافقه أولياء أمور العينة المختارة (العينة الكلية).
٤. توافر الملاعب والأدوات اللازمة فى الأوقات المحددة للتطبيق.
٥. تجانس أفراد عينة البحث فى متغيرات (النمو، المتغيرات البدنية، تحركات القدمين، الضربات) وذلك بإجراء المعادلات الإحصائية لإيجاد معامل الإلتواء بدلاله كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري، ويوضح ذلك جداول (٢)، (٣)، (٤)، (٥).

### جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى معدلات النمو

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١١.٦٥	٠.٣٥	١١.٥٠	١.٢٨٥
٢	الطول	سم	١٣٦.٥٢	٤.٦٨	١٣٥.٠٠	٠.٩٧٤
٣	الوزن	كجم	٣٨.٣٢	٣.٩٨	٣٨.٠٠	٠.٢٤١
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٧٧	٠.٥٠	٤.٥٠	١.٦٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو لدى ناشئات التنس قيد البحث تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى أعتدالية توزيع الناشئات في تلك المتغيرات.

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث فى إختبارات المتغيرات البدنية

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٤	القدرة	اختبار الثلاث قفزات العريض	٥.٦٠	٠.٥١	٥.٥٠	٠.٥٨٨
٥	المتغيرات البدنية	المرونة	١٥.٦٧	٠.٣٦	١٥.٦٠	٠.٢٨٣
٦	التوافق	اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين	١١.٦٢	٠.٧٤	١١.٥٠	٠.٤٨٦
٧	التوازن	اختبار المشي على عارضة التوازن	٦.٩٤	٠.٦٤	٦.٩٠	٠.١٨٧

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للإختبارات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى أعتدالية توزيع الناشئات في تلك المتغيرات.

#### جدول (٤)

تجانس عينة البحث في إختبارات تحركات القدمين

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٨	المتغيرات	الثانية	١١.٦٥	١.٣٦	١١.٥٠	٠.٣٣٠
٩	المهارية (إختبارات)	الثانية	٤.٣٩	١.٢١	٤.٠٠	٠.٩٦٧
١٠	تحركات (القدمين)	الثانية	١٦.٢١	١.٦٧	١٦.٠٠	٠.٣٧٧
١١	اختبار (٨) لتحركات القدمين	عدد	٦.٥٢	١.٣١	٦.٠٠	١.١٩٠٨
١٢	اختبار (Spider) لتحركات القدمين	الثانية	٣٦.٣٥	٢.٦٩	٣٦.٠٠	٠.٣٩٠

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لإختبارات مستوى تحركات القدمين قيد البحث تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى أعتدالية توزيع الناشئات في تلك المتغيرات.

#### جدول (٥)

تجانس عينة البحث في الأختبارات المهارية

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١٣	المتغيرات	عدد	١٩.٢١	١.٣٥	١٩.٠٠	٠.٤٦٦
١٤	المهارية (إختبارات)	درجة	٢١.٦٥	٢.٢١	٢١.٥٠	٠.٢٠٣
١٥	الضربات (الضربات)	درجة	١٧.٣٢	١.٩٤	١٧.٠٠	٠.٤٩٤
١٦	اختبار دقة الضربة (الأمامية- الخلفية ) من الحركة	درجة	١٦.٣١	١.٣٦	١٦.٠٠	٠.٦٨٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الإلتواء للإختبارات المهارية قيد البحث تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى أعتدالية توزيع الناشئات في تلك المتغيرات.

### أدوات جمع البيانات

#### أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم بالسنتيمتر.	شريط قياس.
ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.	ساعة إيقاف.
علامات لاصقة.	أقماع.
مضارب تنس.	كرات تنس.
بساط.	عارضة توازن.

#### ثانياً: الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

من خلال إطلاع الباحثة على الكتب المرجعية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢) فقد توصلت الباحثة إلى أهم المتغيرات البدنية والمهارية وتحديد الإختبارات التي تقيسها والمتمثلة فيما يلي:

#### • المتغيرات البدنية:

##### مرفق ( ١ )

القوة المميزة بالسرعة	: إختبار الثلاث قفزات العريض Hop Test - 3 .
المرونة	: إختبار الوقوف فتحاً بتباعد القدمين لأقصى مدى .
التوافق	: إختبار التوافق الحركى بين العين والرجلين (الدوائر المرقمة).
التوازن	: إختبار المشى على عارضة التوازن .

#### - المتغيرات المهارية:

##### مرفق ( ٢ )

: إختبار سرعة تحركات القدمين
: إختبار التحرك للأمام فى خط مستقيم مسافة ١٢م.
: إختبار (T-Test) لتحركات القدمين.

**تحركات القدمين**

: إختبار (8) لتحركات القدمين.

: إختبار (Spider) لتحركات القدمين.

: إختبار داير Dyer للضربات الأرضية الأمامية والخلفية .

**- الضربات**

: إختبار دقة الضربة الأمامية .

: إختبار دقة الضربة الخلفية .

: إختبار دقة الضربة (الأمامية- الخلفية) من الحركة.

**ثالثاً: الدراسة الإستطلاعية**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها ( ٨ ) ناشئات من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية للأهداف التالية:

- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الإختبارات مع تحديد طبيعة العمل الخاصة بكل منهم.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات والملاعب المستخدمة.
- إكتشاف المشكلات ونواحي القصور والأخطاء المحتمل ظهورها أثناء التطبيق ومحاولة تلافئها.
- تحديد الزمن الكلى اللازم لعملية القياس لكل الإختبارات من خلال حساب الزمن المستغرق لتطبيق كل إختبار على حده.
- تحديد الترتيب الأفضل لتطبيق الإختبارات قيد البحث.
- إجراء المعاملات العلمية للإختبارات.

**• صدق الإختبارات**

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز على مجموعة من ناشئي عينة البحث الإستطلاعية وقوامها ( ٨ ) ناشئات، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بإستخدام اختبار(ت)، وذلك بتطبيق الإختبارات قيد البحث يومى الثلاثاء والأربعاء ٠٢ - ٠٣ / ٠٧ / ٢٠٢٤م، ويوضح ذلك جدول ( ٦ ) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات (البدنية، تحركات القدمين، الضربات)  
قيد البحث (صدق الإختبارات)

ن = ٨

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية ومستوى تحركات القدمين والضربات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
المتغيرات البدنية							
دال	٤.٣٢	٠.٣٩	٤.٠٢	٠.٤ ١	٥.٦٥	متر	اختبار الثلاث قفزات العريض
دال	٣.٩٨	٠.٤١	١٨.٦٦	٠.٢ ١	١٦.٦٥	سم	اختبار الوقوف فتحا بتباعد القدمين لأقصى مدى
دال	٤.٢٥	٠.١١	١٢.٦٥	٠.٢ ٦	١٠.٣٢	الثانية	اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين
دال	٤.٦٩	٠.٢٨	٥.٩٨	٠.٣ ٤	٤.٩٨	الثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن
المتغيرات المهارية (اختبارات تحركات القدمين)							
دال	٣.٩٨	٠.٦٤	١٤.٦٩	٠.١ ٨	١٢.٣٥	الثانية	اختبار سرعة تحركات القدمين
دال	٤.٤٤	٠.٦٧	٥.٩١	٠.٣ ٣	٤.٩٨	الثانية	اختبار التحرك للأمام في خط مستقيم مسافة ١٢ م
دال	٣.٦٥	٠.١٥	١٨.٦٥	٠.٤ ١	١٦.٢١	الثانية	اختبار (T-Test) لتحركات القدمين
دال	٤.٦٥	٠.٣٢	٦.٩٨	٠.٦ ٤	٨.٣٦	عدد	اختبار (٨) لتحركات القدمين
دال	٤.٨٥	٠.٢٨	٣٨.٦٥	٠.١ ٤	٣٥.٦٨	الثانية	اختبار (Spider) لتحركات القدمين
المتغيرات المهارية (إختبارات الضربات)							
دال	٤.٦٩	٠.٦٢	١٦.٥٢	٠.٣ ٢	٢١.٥٢	عدد	اختبار داير Dyer للضربات الأرضية الإمامية والخلفية



دال	٤.٩٨	٠.٥١	١٥.٥٢	٠.١ ٤	١٨.٦٥	درجة	اختبار دقة الضربة (الأمامية) الثابت
دال	٤.١١	٠.١٥	١١.٦٥	٠.٢ ٢	١٦.٨٥	درجة	اختبار دقة الضربة (الخلفية) الثابت
دال	٣.٦٩	٠.٣٥	١٣.٥٢	٠.٦ ١	١٤.٦٥	درجة	اختبار دقة الضربة (الأمامية- الخلفية) من الحركة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

يتضح من جدول ( ٦ ) أن قيمة (ت) المحسوبة بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى أكبر من قيمة (ت) الجدولية في الإختبارات (البدنية، تحركات القدمين، الضربات)، مما يدل على صدق الإختبارات للمتغيرات قيد البحث.

#### • ثبات الإختبارات

قامت الباحثة بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية بفواصل زمنية ١٠ أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم تنفيذ ذلك يومي السبت والأحد ١٣ - ١٤ / ٠٧ / ٢٠٢٤م، ويوضح جدول ( ٧ ) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول، الثاني) للإختبارات قيد البحث.

#### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات (البدنية، تحركات القدمين، الضربات) قيد البحث (ثبات الإختبارات)

ن=٨

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية ومستوى تحركات القدمين والضربات
		٢ع	٢م	١ع	١م		
دال	٠.٩٢٤	٠.٣٤	٥.٩٧	٠.١ ٠	٥.٣٤	متر	اختبار الثلاث قفزات العريض
دال	٠.٩٠٠	٠.٢٨	١٥.١٠	٠.١ ٥	١٧.٦٥	سم	اختبار الوقوف فتحا بتباعد القدمين لأقصى مدى
دال	٠.٩٤٧	٠.٣١	١٠.٣٢	٠.١ ٢	١١.٦٨	الثانية	اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين
دال	٠.٩٢٥	٠.١٥	٦.٢٤	٠.٢ ٤	٥.٣٢	الثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن

المتغيرات المهارية (إختبارات تحركات القدمين)

اختبار سرعة تحركات القدمين	الثانية	١٣.٦٨	٠.٣ ١	١٠.٣٢	٠.٣٧	٠.٩٥١	دال
اختبار التحرك للأمام في خط مستقيم مسافة ١٢ م	الثانية	٥.٣٩	٠.١ ٤	٤.١٦	٠.٢٢	٠.٩١٤	دال
اختبار ( T-Test ) لتحركات القدمين	الثانية	١٧.٤٦	٠.٢ ٠	١٤.٣٢	٠.١٧	٠.٩٦٤	دال
اختبار (٨) لتحركات القدمين	عدد	٧.٩٢	٠.١ ٧	٨.٣٢	٠.٢٠	٠.٩١٤	دال
اختبار (Spider) لتحركات القدمين	الثانية	٣٦.٦١	٠.٣ ٢	٣٦.٩٨	٠.٣٨	٠.٩٥٥	دال

المتغيرات المهارية (إختبارات الضربات)

اختبار داير Dyer للضربات الأرضية الامامية والخلفية	عدد	١٩.٥٢	٠.١ ٩	٢٣.٢١	٠.١٤	٠.٩٤٥	دال
اختبار دقة الضربة (الامامية) الثابت	درجة	١٧.٣٦	٠.٦ ٢	٢٢.٣٢	٠.٢١	٠.٩٢٥	دال
اختبار دقة الضربة (الخلفية) الثابت	درجة	١٥.٦٠	٠.٥ ٤	١٨.١٠	٠.٥٢	٠.٩٧٤	دال
اختبار دقة الضربة (الامامية- الخلفية) من الحركة	درجة	١٣.٦٥	٠.١ ٥	١٦.١١	٠.١٥	٠.٩٣٦	دال

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود علاقة إرتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات (البدنية، تحركات القدمين، الضربات)، حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠.٩٠٠ : ٠.٩٧٤) وهي قيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على ثبات الإختبارات قيد البحث.

رابعاً: البرنامج التدريبي المقترح

مرفق ( ٣ ) ( ٤ )

من خلال إطلاع الباحثة على الكتب المرجعية والدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة ( ١ )، ( ٢ )، ( ٣ )، ( ٤ )، ( ٥ )، ( ٦ )، ( ٧ )، ( ١٨ )، ( ٢٠ )، ( ٢٢ ) فقد قامت الباحثة بتصميم التدريبات المقترحة للمقترحات الخطئية وذلك بعد تحديد الهدف لمعرفة تأثيرها على

تنمية وتحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (القدرة، المرونة، التوافق، التوازن) ومهارات (تحركات القدمين، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية) للعينة قيد البحث.

### الأسس العلمية للبرنامج التدريبي

- تحديد هدف التدريبات وأهداف كل مرحلة من المراحل المختلفة للتنفيذ في ضوء الأهداف العامة للبحث.
- مراعاة صلاحية التدريبات وقابليتها للتطبيق العملي.
- مراعاة الفروق والإستجابات الفردية للناشئين تبعاً لمستوياتهم.
- مراعاة ترتيب التدريبات وأسبقيتها وتناسبها لخصائص الأحمال التدريبية ومستوى اللاعبين ونوع النشاط الممارس.
- توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية وفقاً للتخطيط الزمني للبرنامج.
- الإهتمام بفترة الإحماء والتهدة وتحديد الفترات الزمنية اللازمة والكافية لها والتي تتراوح بين ١٠٪: ٢٠٪ من زمن الوحدة التدريبية.
- تشابه التدريبات مع طبيعة الأداء ومواقف اللعب الفعلية المختلفة.
- مراعاة الأحمال التدريبية المناسبة للتدريبات داخل الوحدات من حيث (زمن الأداء، زمن الراحة بين التكرارات، زمن الراحة بين المجموعات، عدد التكرارات، عدد المجموعات) لتجنب ظاهرة التدريب الزائد ولضمان التقدم بالمستوى.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ التدريبات.

### التوزيع الزمني لتدريبات المقتربات الخطية

مرفق ( ٥ )

- تم تحديد الفترة الزمنية لتطبيق تدريبات المقتربات الخطية لمدة ( ٨ ) أسابيع، بواقع ( ٣ ) وحدات تدريبية أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء) بإجمالى (٢٤) وحدة تدريبية.
- تم تنفيذ تدريبات المقتربات الخطية كفترات تدريبية إضافية للبرنامج التدريبي الأساسى.
- تم تحديد زمن الوحدة (١٢٠ : ١٤٠) دقيقة مشتملة على فترات الإحماء والتهدة.
- تراوحت المدة الزمنية لتطبيق تدريبات المقتربات الخطية ما بين (٣٠ : ٤٥) دقيقة.
- تراوحت المدة الزمنية للتطبيق إسبوعياً ما بين ( ٩٠ : ١٣٥) دقيقة.
- تراوحت المدة الزمنية للتدريب على مدار الثمانية أسابيع بمتوسط ( ٩٠٠ ) دقيقة.
- قامت الباحثة بتقسيم درجات الحمل خلال البرنامج إلى ثلاث درجات كالآتى:

**الحمل المتوسط** : تتراوح شدته بين (٥٠-٧٠٪) من أقصى قدرة للناشئ، ويتراوح بها معدل النبض بين (١٣٠ : ١٥٠ ان/ق).

**الحمل الأقل من الأقصى**: تتراوح شدته بين (٧١-٨٥٪) من أقصى قدرة للناشئ، ويتراوح بها معدل النبض بين (١٥٠ : ١٧٠ ان/ق).

**الحمل الأقصى**: تتراوح شدته بين (٨٦-١٠٠٪) من أقصى قدرة للناشئ، ويتراوح بها معدل النبض بين (١٧٠ : ١٨٠ ان/ق).

- تم تشكيل دورة الحمل خلال فترة التدريب بطريقة (١ : ١) أسبوع حمل متوسط يليه أسبوع حمل عالي، (٢ : ١) أسبوع حمل متوسط يليه إسبوعين حمل عالي.

- تم تشكيل دورة الحمل الإيسبوعية بطريقة (١ : ٢) وحدة تدريبية بحمل متوسط، ووحدين تدريبيتين بحمل عالي، مع مراعاة التدرج بحجم الحمل خلال البرنامج التدريبي بزيادة تتراوح بين (٥ - ١٠٪) إسبوعياً.

### خطوات تنفيذ البحث

#### القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد الدراسة الأساسية خلال أيام الأربعاء والخميس ١٧ - ١٨ / ٠٧ / ٢٠٢٤م

#### التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق تدريبات المقتربات الخططية على أفراد العينة الأساسية أيام (السبت، الأثنين، الأربعاء) بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وذلك خلال الفترة من السبت ٢٠ / ٠٧ / ٢٠٢٤م وحتى الأربعاء ١١ / ٠٩ / ٢٠٢٤م لمدة (٨) أسابيع.

#### القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد الدراسة الأساسية خلال أيام السبت والأحد ١٤، ١٥ / ٠٩ / ٢٠٢٤م، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

### المعالجات الإحصائية

قامت الباحثة بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات بالتحقق من صحة الفروض باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" بتطبيق المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الأنحراف المعياري

- الوسيط
- معامل الإلتواء
- اختبار دلالة الفروق (ت)
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- نسب التحسن (%)

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً: عرض النتائج

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية  
لعينة قيد البحث

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
				٢٤	٢م	١٤	١م		
دال	*٤.٦٥	%٣٦.٦١	٢.٠٥	٠.٢٧	٧.٦٥	٠.٥١	٥.٦٠	متر	اختبار الثلاث قفزات العريض
غير دال	١.١١	%٢.٢٣	٠.٣٥	٠.٥١	١٥.٣٢	٠.٣٦	١٥.٦٧	سم	اختبار الوقوف فتحا بتباع القدمين لأقصى مدى
دال	*٤.٦٢	%٢٠.٣٩	٢.٣٧	٠.٣٢	٩.٢٥	٠.٧٤	١١.٦٢	الثانية	اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين
دال	*٣.٩٧	%٢٤.٦٤	١.٧١	٠.١٤	٨.٦٥	٠.٦٤	٦.٩٤	الثانية	اختبار المشي على عارضة التوازن

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية وهي (القدرة، التوافق، التوازن) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، بينما لم تظهر دلالة في متغير (المرونة) لدى ناشئات التنس.

### جدول ( ٩ )

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في  
تحركات القدمين للعينة قيد البحث

ن=١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية (اختبارات تحركات القدمين)
				٢ع	٢م	١ع	١م		
دال	*٤.٦٩	%٢٠.٠٠	٢.٣٣	٠.٧٤	٩.٣٢	١.٣٦	١١.٦٥	الثانية	اختبار سرعة تحركات القدمين
دال	*٥.٣٤	%١٢.٥٢	٠.٥٥	٠.٦٦	٣.٨٤	١.٢١	٤.٣٩	الثانية	اختبار التحرك للأمام في خط مستقيم مسافة ١٢ م
دال	*٤.٢٥	%١٦.٥٩	٢.٦٩	٠.٤٩	١٣.٥٢	١.٦٧	١٦.٢١	الثانية	اختبار ( T-Test ) لتحركات القدمين
دال	*٤.٦٩	%٣٧.٥٧	٢.٤٥	٠.٦٢	٨.٩٧	١.٣١	٦.٥٢	عدد	اختبار (٨) لتحركات القدمين
دال	*٤.٩٨	%١٦.٧٨	٦.١٠	٠.١٤	٣٠.٢٥	٢.٦٩	٣٦.٣٥	الثانية	اختبار ( Spider ) لتحركات القدمين

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = ٢.١٣١

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى إختبارات تحركات القدمين لدى ناشئات التنس، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .



## جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي في الضربات الأمامية والخلفية  
للعينة قيد البحث

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية (إختبارات الضربات)
				٢ع	٢م	١ع	١م		
دال	*٥.٣٤	%٢٢.٣٨	٤.٣٠	٠.٦٢	٢٣.٥١	١.٣٥	١٩.٢١	عدد	اختبار داير Dyer للضربات الأرضية الامامية والخلفية
دال	*٤.١٤	%١٨.٢٤	٤.٠٤	٠.٢٨	٢٥.٦٠	٢.٢١	٢١.٦٥	درجة	اختبار دقة الضربة (الأمامية) الثابت
دال	*٤.٦٩	%٢٤.٢٥	٤.٢٠	٠.٤١	٢١.٥٢	١.٩٤	١٧.٣٢	درجة	اختبار دقة الضربة (الخلفية) الثابت
دال	*٧.١٨	%٤٢.٩٢	٧.٠٠	٠.٣٣	٢٣.٣١	١.٣٦	١٦.٣١	درجة	اختبار دقة الضربة (الأمامية- الخلفية ) من الحركة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى إختبارات الضربات الأمامية والخلفية لدى ناشئات التنس، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

## ثانياً: مناقشة النتائج

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت نتائج جدول ( ٨ ) وجود فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي فى متغيرات (القدرة، التوافق، التوازن) ولم يظهر دلالة فى متغير (المرونة)، فتراوحت قيمة (ت) ما بين (١.١١ : ٤.٦٥)، وتراوحت نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي ما بين (%٢.٢٣ : %٣٦.٦١).

ومن خلال عرض نسب التحسن لبعض المتغيرات البدنية ترجع الباحثة هذا التحسن إلى تدريبات المقتربات الخطئية والتي تعد من التدريبات التنافسية والمطبقة داخل الوحدات التدريبية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من ( ٢ )، ( ٣ )، ( ٧ )، ( ١٨ )، ( ٢٠ )، ( ٢٢ ) في تأثيرها الإيجابي على نسب التحسن الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وهو ما ذكره عمر نصر الله (٢٠١٦م) والذي أكد على أن التدريبات الخاصة بالنشاط الممارس والمسار الحركى للأداء والمشابهة لطبيعة اللعبة ومواقف اللعب لها تأثيرها الإيجابي على تطور وتكيف القدرات البدنية والمهارية للنشاط الرياضى التخصصى. (١٥: ٢٥، ١٤)

ولتحليل النتائج تفصيلاً ترجع الباحثة التحسن الناتج فى متغير القدرة العضلية إلى مجموعة التدريبات الخطئية المتنوعة والمشملة على العديد من المهارات والمنفذه فى جميع زوايا وأركان الملعب والتي تتطلب من الناشئ التحرك بسرعات عالية الشدة، فتكرار تحركات القدمين والمقننة لتتناسب مع مستوى وقدرات الناشئات ساهمت فى حدوث التطور والتكيف لعنصر قدرة الرجلين، حيث يفضل التدريب على القدرة العضلية للرجلين فى مواقف تنافسية عديدة ومشابهة لطبيعة النشاط الرياضى التخصصى مما يزيد من القدرة لدى اللاعبين، مؤكداً على ذلك أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) فى أن من أهم عوامل إظهار القدرة هو التعرض إلى مواقف تتطلب مستوى متوسط وكبير نسبياً من المقاومة والتي تتمثل فى السرعات العالية للتحركات لأداء الضربات فى ألعاب المضرب، فهى صفة أساسية لبعض الأنشطة الرياضية التى تحتوى على توافق عضلى عصبى والتي يجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية وبنفس طبيعة الأداء المهارى الخاص باللعبة. (١٢١: ١)

وبالنظر إلى عنصر المرونة وأهميته فى التنس ولما يقوم به اللاعب من تحركات عديده لتغطية أركان الملعب الكبير نسبياً عشرات المرات والتحركات التنافسية والمرجحات التمهيديّة والطعنات أثناء الإرتكاز إستعداداً لأداء الضربات، وما أشار إليه علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) من أن المرونة أساس لإتقان الأداء الفنى بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية الأربطة والعضلات من الإصابات والتمزقات، وأن تدريبات المرونة الخاصة لكل نشاط رياضى يجب أن يتم تنميتها وتطويرها طبقاً لطبيعة الأداء التنافسي والتي بدونها يفقد اللاعب أداء المهارات الحركية. (٨٢: ١٤)

وبالرغم من إهتمام الباحثة بتدريبات المرونة فى بداية التمرين أثناء الإحماء لتهيئة الجسم وتلافى الإصابات، والإهتمام بالإطالة فى نهاية كل وحدة تدريبية إلا أن تأثيرها لم يكن كافياً على عنصر المرونة لإعطاء دلالة إحصائية، وترجع الباحثة ذلك إلى إحتياج الجسم إلى تمارين تخصصية

ثلاث مرات أسبوعياً مع مراعاة شروط تنميتها مثل (العمل على جميع المجموعات العضلية، استخدام أدوات مساعدة أو الزميل، التدرج بالحركة وصولاً لأوسع مدى، التدريب عليها بإستمرارية دون إنقطاع) وهو ما لم تشمل عليه التدريبات المقترحة. (٤٢)

وترجع الباحثة أيضاً التأثير الإيجابي على متغير التوافق إلى تدريبات المقتربات الخطئية وما أشتملت عليه من تركيب وتداخل أكثر من مهارة مع التغيير السريع بين التحركات والضربات لإتجاهات مختلفة، فالتوافق من المتطلبات الهامة لناشئي التنس وذلك لتأثيرها الفعال فى تنفيذ وسرعة أداء الضربات ببراعة، ولكى يؤدى الناشئي الضربات فعليه الإعتماد على الحواس المختلفة (رؤية، لمس، سمع) للإحساس بالحركة ووضع الجسم لتصحیحه، ويؤكد على سلوم جواد (٢٠٠٢م) أن لعبة التنس من الأنشطة الرياضية التى تتطلب قدراً عالياً من التوافق الحركى والذى يعد أحد أهم العوامل المحدده لشكل الأداء وجودته، وكلما كانت الحركة أكثر تركيباً وتعقيداً زادت أهمية التوافق. (١٣: ١٥٥)

ويتفق عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التوافق الحركى أحد القدرات البدنية التى لها أهميتها فى حياة الفرد عموماً وعند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة التى يتطلب الأداء الحركى بها إستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى أكثر من إتجاه فى وقت واحد. (١١: ١٦٨)

كما تعزى الباحثة نتائج التحسن فى متغير التوازن إلى أداء التمرينات المشابهة للمباريات عن طريق المقتربات الخطئية التى تم توزيعها على مدار فترة البرنامج والتى اعتمدت فى الأساس على التنوع والربط بين تحركات القدمين وكثرة تغيير الإتجاهات وهى بدورها ساهمت فى زيادة قدرة اللاعب على الأتزان أثناء أداء الضربات، فالكثير من مهارات التنس تحتاج إلى عنصر التوازن مثل الإرسال وجميع أنواع الضربات والتحركات بالملعب حتى يستطيع اللاعب الوصول للوضع المثالى قبل وبعد أداء الضربة دون أن يختل إتزانه، فاللاعب يقع تحت تأثير قوة داخلية من الجسم وقوى خارجية من الأرض والكرة أثناء اللعب، والذى يسبب له عدم توازن الجسم بإستمرار مع وجود صعوبة فى أداء الضربات بمثالية، لذلك فاللاعب يحتاج إلى تحقيق توازنه قبل ضرب الكرة وهو الأمر الذى يضيف إلى الكرة القوة والدقة الضرورين لتحقيق الغرض منها.

وبذلك فقد تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث" وذلك فى متغيرات القدرة والتوافق والتوازن بينما لم يتحقق فى متغير المرونة .

## مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أظهرت نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى إختبارات تحركات القدمين للعيونة قيد البحث لصالح القياس البعدى، فتراوحت قيمة (ت) ما بين ( ٤.٢٥ : ٥.٣٤ )، وتراوحت نسب التحسن للقياس البعدى عن القبلى ما بين ( ١٢.٥٢ % : ٣٧.٥٧ % ).

من خلال العرض السابق لنسب التحسن فى إختبارات تحركات القدمين ترجع الباحثة هذا التحسن لتدريبات المقتربات الخطئية التى إشمطت على جميع أنواع تحركات القدمين ولكل الإتجاهات وفى جميع أنحاء وزوايا الملعب المختلفة وبأهداف مختلفة، والتى تتمثل فى سرعة تحركات القدمين (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، تحمل السرعة) ورشاقة تحركات القدمين، لتلبية إحتياجات اللاعب من القدرة على التحرك والضرب من الملعب الأمامي ثم التحرك إلى منتصف الملعب ثم إلى الزوايا الأخرى والضرب وبنفس المواقف التنافسية للمباريات.

وترجع الباحثة التحسن فى سرعة تحركات القدمين إلى تحرك اللاعب فى جميع جوانب الملعب الخارجية والداخلية متجهاً إلى مناطق ضرب الكرة بأقصى سرعة لإتخاذ المكان المناسب للضربات المختلفة والعودة وتكرار التحركات وبأقصى سرعة فى جميع أنحاء الملعب، ومع تكرار التدريبات والتي وضعت على أسس علمية ومع مراعاة كلاً من الشدة والحجم وفترات الراحة يحدث التكيف لدى اللاعبين وبالتالي يتأخر ظهور التعب لديهم ويزداد تحسن السرعة وتحمل السرعة خلال النقطة الواحدة وخلال المباراه عموماً.

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) على أهمية تحمل السرعة فهو عنصر مركب من السرعة والتحمل ويمكن اللاعب من تكرار الجري السريع لمسافات متنوعة ولأكثر عدد من المرات مع تأخر ظهور التعب، فالاستمرار فى التدريب يزيد قدرة الرياضي على الأداء وتحمل التعب بالرغم من ظروف نقص الأكسجين. ( ١ : ٣٤ ، ٢٠٢ )

كما ترجع الباحثة التحسن فى نتائج رشاقة تحركات القدمين إلى التنوع والتغيير فى إتجاه الأداء داخل التدريبات المختلفة وبالتدريب الواحد، هذا بالإضافة إلى تغيير أوضاع الجسم والتدرج بالتدريبات بين الفردية والزوجية مما أدى إلى تحسن الرشاقة من خلال التدريب على المواقف التنافسية، حيث أكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التى ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لإرتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس،

فتكسب الفرد القدرة على إنسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس السليم بالأداء والإتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل الضرورية لأي نشاط رياضي. ( ١١ : ٥٨ )

وترجع الباحثة نتائج التحسن في متغير تحركات القدمين إلى أن اللاعب يستخدم حركات القدمين في التحرك لمحاولة الوصول للوضع الأنسب للكرة، وذلك بأخذ الخطوات المناسبة للمسافات التي يقطعها لكي يصل إلى الكرة لتكون في المكان والتوقيت المناسب، فإستخدام التحركات الصحيحة في جميع أنحاء الملعب سواء بالذهاب أو الرجوع والتكرار طوال الوقت التنافسي من أهم أسباب الفوز بالمباراة، حيث زاد إهتمام المدربين بها مؤخراً وأصبحت جزءاً أساسياً من عمليات التدريب وأعد لها تدريبات مستقلة في البرنامج التدريبي، ويتفق مع ذلك إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٣م) فأشار إلى ضرورة أن تكون تدريبات حركات القدمين مشابهة لنفس الأداء التنافسي في المباراة، وعلى المدربين عمل جمل لتحركات القدمين بنفس أشكال الأداء التنافسي وبنفس التحركات مما يساعد على إنهاء المباراة لصالح اللاعبين. ( ٨ : ٨٩ )

حيث وجدت علاقة كبيرة بين تحركات القدمين ونتائج المباريات وهذه العلاقة ليست وليدة الصدفة وإنما بفضل تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين والتدريبات المستخدمة والتقنين العلمي السليم حيث روعي في التدريبات أن تكون جميع الجمل الخاصة بتحركات القدمين مشابهة لنفس طريقة أداء المباريات وفي جميع إتجاهات الملعب مما أثر إيجابياً على تحسن نتائج المباريات.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات تحركات القدمين قيد البحث".

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج جدول ( ١٠ ) وجود فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات الضربات الأمامية والخلفية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي، فتراوحت قيمة (ت) ما بين ( ٤.١٤ : ٧.١٨ )، وتراوحت نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي ما بين ( ١٨.٢٤ % : ٤٢.٩٢ % ).

وترجع الباحثة تحسن النتائج إلى التدريب بإستخدام المقتربات الخططية التي تعمل على الفهم والتفكير الإستراتيجي، فهي أسلوب يواكب تطور العلم في التدريب بالإعتماد على الجملة الخططية المتقنة لإنهاء الهجمات بالتفكير السليم تحت جميع أنواع الضغط وفي جميع المواقف التنافسية،

فقامت الباحثة بتصميم التدريبات لتضع اللاعب في جميع مواقف اللعبة المختلفة لتسمح له بإختيار الضربات المناسبة لطبيعة الموقف.

وبسبب شدة الأداء في المباراة ونتيجة لتكرار الضغط طوال فترة المباراة والذي يشكل عبء على اللاعب من حيث التحركات والضربات وبالتالي الذراع الضاربة تم الدمج بين الضرب وتحركات القدمين بشدات مختلفة وبأشكال متنوعة والتي أدت إلى التحسن بشكل كبير في الأداءات الخطئية، كما ترتبط بعض الضربات مثل الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية بقوة الضرب حتى تكون عميقة وفي أماكن محددة في الملعب مما يصعب على المنافس ردها، ونتيجة التكرارات وربطها بتحركات القدمين وزيادة أعباء اللعب وزيادة الشدات مع قلة الراحة تحسنت الضربات في نتائج الإختبارات وزادت درجات الدقة في التوجيه للأماكن المؤثرة في الملعب، ويؤكد على ذلك أمين الخولي، جمال الشافعي (٢٠٠١م) بأن معظم حركات الضرب لا تتحسن بواسطة مرجحة المضرب فقط ولكن بواسطة القدمين حيث يقومان بنقل قوة الدفع من الأرض إلى حركة الضرب فهما المسئولان عن القوة الناتجة من الضربة. ( ٤ : ٣٧ )

ويشير ريف ووليم Rive, J & Williams, s.c (٢٠١٢م)، سبونت واي كروس Spont, Cross y., (٢٠١٠م) إلى أن نسبة ٨٠٪ من الأخطاء الفنية التي تحدث عند أداء الضربات ترجع إلى انخفاض جودة خطوة تحركات القدمين وليست عن فنيات أداء الضربات ومواصفاتها الحركية، ويؤكد أيضا على أنه لن تكون الضربات مؤثرة أو متقنة من حيث التوجيه ما لم يتواجد اللاعب في المكان والزمان المناسب لمقابلة الكرة. ( ٣٠ ) ( ٣١ )

كما يؤكد ديفيد بيرسون David Pearson (2001م) على ضرورة إهتمام المدربين بالنواحي الخطئية سواء الدفاعية أو الهجومية وتنفيذها والتدريب عليها بأشكال تتناسب مع المراحل السنوية المختلفة، فتقدم على هيئة جمل خطئية مصغرة للناشئين وبصورة تتناسب مع قدراتهم العقلية وتعطى مساحة لتنمية مختلف القدرات الإبداعية التي تسمح للناشئ بسرعة إدراك مواقف اللعب وسرعة الحكم على المواقف المختلفة والتي تتيح سرعة إستدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها الناشئ لتنفيذ الرد المناسب بمنتهى الدقة والسرعة. ( ٢٦ )

ويضيف قصي حاتم خلف Qusay Hatem, k (٢٠١٤م) على أن دقة تنفيذ المهارات يكون من خلال الإنتقال من الأشكال التدريبية التقليدية إلى شروط اللعب الحقيقي، مع مراعاة للتدريبات التخصصية لتنفيذ أكبر عدد من الضربات بشروط تنافسية، كما أكد على أن التدريبات



التنافسية تسهم في تطوير جميع العناصر البدنية الخاصة والتي بدورها تعمل على تطوير الأداء المهاري والخططي مع دقة وقوة الضربات حتى وإن كان اللاعب واقع تحت ضغط صعوبة ضربات المنافس، إلا أنه ومع ذلك تظل ضرباته مؤثرة وإن كان تحت تأثير نقص الأوكسجين أو التعب فيظل يعمل بكفاءة ويحافظ على ضربات مؤثرة. ( ٢٩ : ٤٨ )

لذا ترجع الباحثة التحسن في مهارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية إلى تصميم تدريبات المقتربات الخططية التي زادت من عدد الضربات داخل المواقف التنافسية ومن مسافات وسرعات واتجاهات وزوايا مختلفة داخل المعب، والذي بدوره أثر إيجابياً على تحكم اللاعب في ضرباته مع إضافة الصعوبات على التدريبات من خلال وضع أهداف محددة لتوجيه الكرة، فوجود اللاعب دائماً وبإستمرار في الموقف التنافسي الحقيقي مع الزميل أو المدرب والتي تتطلب تفاعلاً مع الكرة يزيد من تنمية المقدرة على فهم الأداء الصحيح للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكيفية الإستجابة له وإكتساب خبرات ومعرفة تجعله قادر على التفكير الخططي السريع أثناء المباراة.

حيث أدى إستخدام التدريبات الموقفية الخططية إلى إختصار الزمن الكلي للتدريب على تطوير وتحسين المهارات وصولاً للأهداف المطلوبة مع زيادة القدرة على إتخاذ القرار في مواقف اللعب المختلفة الأمر الذي أكد على زيادة درجة الفاعلية وتأثير البرنامج التدريبي المقترح، ولما لها من دور فعال في تطوير سرعة التفكير والتصرف الخططي المناسب وإستغلال اللاعبين لما لديهم من قدرات ومهارات أثناء مواقف اللعب المتغيرة بردود أفعال خططية هادفة قد تدرب عليها قبل ذلك لإتخاذ القرار بأداء مهارة معينة.

ويتفق علي جهاد رمضان (٢٠١٤م) على أنه يجب تطوير الأداء المهاري بنوعيه تدريبات تراعي متطلبات الشكل الحقيقي للعب خلال المباريات، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تقرض عليه نوعاً من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيداً عن ضغوط المنافسة. ( ١٢ : ٥٤ )

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الضربات الأمامية والخلفية قيد البحث".

## الإستنتاجات والتوصيات

### الإستنتاجات

في حدود البحث وأهدافه وفروضه ونتائجه توصلت الباحثة للإستنتاجات الآتية:

١. تدريبات المقتربات الخططية تؤثر إيجابياً على تطوير بعض المتغيرات البدنية (القدرة، التوافق، المرونة)، بينما لم تؤثر على متغير ( المرونة) لناشئي التنس تحت ١٢ سنة.
٢. تدريبات المقتربات الخططية تؤثر إيجابياً على تطوير تحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٢ سنة.
٣. تدريبات المقتربات الخططية تؤثر إيجابياً على تطوير الضربات (الأمامية، الخلفية) لناشئي التنس تحت ١٢ سنة.
٤. وجود نسب تحسن في القياس البعدى لأفراد العينة الأساسية في الإختبارات قيد البحث تراوحت ما بين ( ٢.٢٣% : ٤٢.٩٢% ).

### التوصيات

في حدود أهداف البحث وفروضه ونتائجه وما تم التوصل إليه توصى الباحثة بالآتي:

١. إستخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير المتغيرات المهارية لناشئي التنس من الجنسين والمراحل السنية المختلفة.
٢. توعية المدربين واللاعبين بتدريبات المقتربات الخططية وتوجيه نتائجها وعرضها على المدربين لإدراجها ضمن الخطط التدريبية للإستفادة من نتائجها.
٣. إجراء العديد من البحوث المرتبطة بالمقتربات الخططية على عينات من أعمار سنية أخرى من لاعبي التنس وعلى أنشطة رياضية مختلفة.
٤. إجراء العديد من البحوث المرتبطة بالمقتربات الخططية لمعرفة تأثيرها على الجوانب الفسيولوجية، النفسية، العقلية.
٥. إستخدام الإختبارات المهارية والإستفادة منها لتقييم مستوى (تحركات القدمين، الضربات الأمامية، الضربات الخلفية) لناشئي التنس بالهيئات الرياضية ولفئات العمرية المختلفة.
٦. الإسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين.
٧. ضرورة إضافة نتائج البحوث العلمية الحديثة وعرضها بدورات صقل المدربين المنظمة من قبل الإتحاد المصرى للتنس.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد قحطان نجم (٢٠٢١م) : أثر تمرينات المقتربات الخططية في تعلم بعض أنواع التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (٣)، العدد (١).
٣. أشرف محمد موسى وآخرون (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات المقتربات الخططية التنافسية على سرعة التصويبة السلمية لناشئي كرة السلة، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، جامعة جنوب الوادي، المجلد (٦٧)، العدد (١).
٤. أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١): التنس (التاريخ- المهارات- خطط وقواعد اللعب) ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. إلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس (تعليم- التدريب- تقييم- تحكيم)، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. إلين وديع فرج (٢٠٠٧م) : الجديد في التنس الطريق إلى البطولة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الاسكواش، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، مجلد ٢٠، العدد ٢٠.
٨. إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٣م): تأثير تدريبات تحركات القدمين على دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعب الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
٩. سعد خميس السوداني (٢٠٠٨م) : تأثير تمرينات المقتربات الخططية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
١٠. صالح جويد هليل، حكمت عبد الستار علوان ( ٢٠١٦م) : تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكرة القدم لناشئين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة زي قار، العدد ١، الجزء الأول.
١١. عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٢. علي جهاد رمضان (٢٠١٤م): الاسكواش (التعليم، تدريب، تحكيم)، مطبعة الفرات، بغداد.
١٣. علي سلوم جواد (٢٠٠٢م): ألعاب الكرة والمضرب (التنس الأرضي)، مطبعة اللطيف، بغداد.

١٤. علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، التخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٥. عمر نصر الله قشقة (٢٠١٦م) : المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء، الإسكندرية.
١٦. فاطمة فاروق راتب، داليا نبيل محمد (٢٠١٦م): تطوير فاعلية أداء حركات القدمين وسرعة إنطلاق الكرة في الضربات الأمامية والخلفية باستخدام التدريب على الرمال لناشئي التنس، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعات أسيوط، العدد (٤٢)، الجزء (٣).
١٧. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. محمد عبد الله عبد المرضي محمد (٢٠١٩م): تأثير تدريبات المقتربات الخطئية التنافسية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد، مجلة علوم الرياضة، كليات التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد (٣٢)، الجزء (١٣).
١٩. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٢٠. منتصر مجيد علي (٢٠٠٦م): تأثير تمرينات المقتربات الخطئية في تعلم واحتفاظ وتطوير أداء اللعب لبعض مهارات التنس الأرضي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
٢١. نجلاء محمد عبد الحميد وهاجر صلاح عبده (٢٠٢١م): تأثير التدريب الدائري وتمارين الكي كونج على تحسين بعض القدرات البدنية والقياسات الفسيولوجية وقوة الضربات الأساسية في التنس، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٦٧)، العدد (١).
٢٢. نجوى عماد عبد الحليم الجمل (٢٠٢٣م): تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (١٠٠)، جزء (٢).

## ثانياً: المراجع الأجنبية

23. American sport education program 2008: **Coaching Youth Tennis**, 4th edition, human kinetics, United States.
24. Carol Matsuzaki (2004): **Tennis Fundamentals Sport Fundamentals Series**, Library of congress, Cataloging Data.
25. Chet Murphy(1998): **Advanced Tennis**, W. M. C, Brown publishers, U S A.
26. David Pearson (2001): **Squash the skills of the game**, The crowd press ltd, London.
27. German tennis association(2004): **Tennis courses techniques &Tactics**, volume 1.
28. Linda .L.Griffinand& others (1997): **Teaching sport concepts and skill**, tactical approach, human kentics,USA, op, cit.p.236.
29. Qusay Hatem, K. (2014): **The effect OF exercises of tactical approaches in the development of the most important harmonic capabilities and the its relationship with confidence for the youngsters Between the age of 12–14 years**, that's Swedish journal off scientific research (sjsr) ,vol 1 . Issue 4., P., 29–38 sep
30. Rive & Williams,s.c(2012): **Tennis Skills & Drills**, Human Kinetics.
31. Spont, y., Cross (2007): **Yes Squash**, Percept mot skills.

## ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

32. <https://iraqacad.net/archives/905>
33. <https://saadtrika.ahlamontada.com/t330-topic>
34. <https://manal.canadaboard.net/t152-topic>
35. <https://www.topendsports.com/testing/tests/hop.htm>
36. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1669-flexibility-tests.html>

37. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/1659-tests-balance-element.html>
38. <https://youtu.be/oLICYXQJiUE?si=lxKn47w4aljWoXxa>
39. <https://youtu.be/Qhj8KqVOzYQ?si=l6iKrqGWS797Jov2>
40. <https://youtu.be/k9BNdhfDEkA?si=hi9ngPn0BBJCc4nj>
41. <http://www.egypttennis.com/ETF/Tournament/List.aspx>
42. [https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13\\_2020\\_03\\_03!06\\_00\\_58\\_PM.docx](https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13_2020_03_03!06_00_58_PM.docx)