

برنامج تدريبي مقترح واثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ التنس بنادى سبورتنج

ا.م.د. خالد حجازى

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة الاسكندرية

dr.khaledhegazy74@gmail.com

ا.د. مها ابراهيم احمد عثمان

استاذ العاب المضرب - كلية التربية الرياضية
للبنات - جامعة الاسكندرية

maha.osman@alexu.edu.eg

المستخلص :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين فى رياضة التنس بنادى سبورتنج. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما. وكانت من أهم النتائج إيجابية البرنامج التدريبي المقترح فى تحسين النواحي البدنية والمهارية لدى ناشئ العينة قيد البحث، وكانت من أهم التوصيات الإهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطئية لناشئ التنس ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهارى دون تطوير الجانب البدنى، كما أن تطوير الجانب الخططى هو بمثابة المحصلة للجانب البدنى والمهارى.

كلمات مفتاحية:

برنامج تدريبي ، ناشئ ، التنس

A proposed training program and its impact on some physical and skill variables For junior tennis at Sporting Club

Abstract :

The research aims to design a proposed training program and identify its impact on some physical and skill variables for junior tennis players at the Sporting Club.

The researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the current research by using an experimental design for two groups, one of which was control and the other experimental, following the

pre- and post-measurement for them. One of the most important positive results was the proposed training program in improving the physical and skill aspects of the sample under study. One of the most important recommendations was to pay attention to developing the physical, skill and tactical aspects of young tennis players and take into account the connection between them. It is difficult to develop the skill aspect without developing the physical aspect, and developing the tactical aspect is the result of the physical and skill aspect.

Keywords:

Training program, junior, tennis

برنامج تدريبي مقترح واثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ التنس بنادى سبورتنج

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي يعتبر الميدان العلمي لتحسين مستوى أداء الناشئين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وذهنياً في أسلوب متكامل حيث إن الناشئ لا يستطيع أن يؤدي النواحي الخطية بدون تكامل الناحية المهارية وكذلك البدنية، ومن ثم تتم عملية التدريب في تداخل وتوافق، لذا فقد أثارت برامج التدريب اهتمام الباحثين في المجال الرياضي وحاول البعض تصميم برامج تدريبية لتحسين مستوى الأداء المهارى. (٢٠١٣: ١٠) (٣٢ : ٧) (١٨ : ٦) (٩ : ٦)

وتتطلب أي رياضة من رياضات المضرب أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدنى والمهارى العالى حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء فى تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد الناشئ دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرة، أوفى أداء الضربات المختلفة الأمر الذى لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن اغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو وما يعرف بالقدره وخاصة بذل قدرة باستخدام أداتين وهي المضرب والكرة. (٤٣: ١) (٤٣٥ : ٤)

لذلك يوفر التدريب الرياضى الأساس والبناء العام متعدد الجوانب باستخدام العديد من التمرينات المختلفة ومن بينها تمرينات القوة، ويتم توفير قاعدة كافية في مجال الأسس البدنية والتوافقية وتشكل الأسس البدنية بالإضافة إلى الخبرات الحركية أسساً مناسباً للتدريب المتخصص

وتشكل القوة العضلية في حد ذاتها هدفاً تدريبياً يسعى إليه في تحقيق مستوى رياضي عالي.
(٣١٨:٧)

وتؤكد ندا حامد (٢٠٠٧) أن أهمية وجود البرامج التدريبية المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية، حيث أن امتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (٣١:١٦)

يذكر عصام عبد الخالق (٢٠١١) أن التدريب الرياضي هو عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية الفعلية للفرد. (٥:٦)

فعملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى التخصصى، فالإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية، ومهما اتصف بسمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان للمهارات الحركية الفنية. (١٣:٦٥) (١٥:٢٥٨)

ويذكر مفتى إبراهيم (٢٠٠١) انه من الضروري تكثيف عدد تكرارات الأداء الصحيح للمهارة وان التدريب وإعادة تكرار الأداء من شأنهما إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء لهذا كان من الضروري جدا تكرار الأداء من خلال التدريب الصحيح عليه لإحداث عملية التعلم. (١٣: ١٧٤)

تعتبر رياضة التنس من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم، وهناك أثر تصاعدى فى زيادة عدد ممارسيها، ويرجع ذلك إلى أنها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار على

حسب قدراته ومهاراته، كما أنها رياضة ملائمة لكل جنس، وهي لا تقل شأنها عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية. (١ : ٩)

فينبغي على لاعب التنس أن يتقن ليس فقط استخدام أداه واحدة مثل معظم الرياضات الأخرى ولكن عليه أن يتقن استخدام أداتين هما الكرة والمضرب ، فالكرة المقتربة التي تكون سرعتها عالية تصل إلى (١٢٠) ميل في الساعة يجب أن توجه بدقة بالمضرب، الذي يجب أن يتغلب على قصوره الذاتي، والذي أيضاً تصل سرعته الذاتية إلى (٩٠) ميل في الساعة. (٢١:٢)(٢١)

وتشمل حركة المضرب في التنس حركة الجسم كله موزعاً على أجزائه لإعطاء الضرب قوة مرجحة مناسبة، وللوصول إلى أعلى متطلبات القدرة في الأداء تستعمل حركة الجسم عند أداء المرجحة من القدمين والحوض والجذع والكتفين والذراع الضارب على التوالي في شكل انسيابي حيث يتم النقل الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة ثم إلى المضرب بسبب مساعدة الجسم لها ككل نتيجة القوة الدافعة للرجلين بالأرض ثم إلى الجذع الذي يكون هو السبب المباشر في القوة المبذولة. (٤ : ٣٥)(٢٢)

ويضيف محمد علاوي (٢٠٠٢) أن أداء المهارات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة. (١٠ : ٩٢)

ومن خلال استخدام تمارين الإعداد البدني والمهاري يتم تطوير القدرات المحددة لمستوى أداء الناشئ حيث أنها تهدف إلى تطوير القدرات البدنية بالصورة التي تظهر عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الممارس ويتم هذا التطوير بالصورة التي يحتاجها النشاط إذ يستخدم هذا النوع من تمارين الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة وبالتالي تكنيك أداء حركات، وعلى هذا تتخذ الانقباضات العضلية أثناء أدائها نفس المسار.

ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال التدريب وجد أنه يوجد قصور في وضع برامج مقننة لناشئين التنس مما يؤدي إلى عدم الوصول إلى الفرمة الرياضية أثناء مرحلة المنافسات، حيث أن التدريب الرياضي المقنن له دور بالغ الأهمية في تطوير أداء الناشئ والناشئ والوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، ومن خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد ندرة في الدراسات التي ركزت على وضع برامج تدريبية لناشئين التنس، مما دفعهما لوضع برنامج تدريبي والتعرف على تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئين التنس بنادي سبورتنج الرياضى بالاسكندرية كمحاولة منهما للوصول الى الفرمة الرياضية بمرحلة المنافسات لهذه المرحلة .

هدف البحث :

يهدف البحث الى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين في رياضة التنس بنادي سبورتنج من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المختلفة

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

المتغيرات البدنية :

هي مجموعة الصفات البدنية الخاصة التي تؤثر في مستوى أداء المهارات الحركية أثناء ممارسة رياضة التنس. (١٣ : ٥)

الأداء المهاري :

المهارات الحركية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتنشيتها حتى يمكن تحقيق أعلى مستويات. (١٥ : ١٠٣)

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في ناشئين التنس المسجلين بالاتحاد المصري للموسم الرياضى (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٥٠) ناشئاً، والعمر التدريبي لهم لا يقل عن عامان وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٤٠) ناشئاً وتم تقسيمهما بالتساوى الى مجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منهما (٢٠) ناشئاً، و(١٠) ناشئين للدراسة الاستطلاعية.

تجانس أفراد العينة :

تم بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات الانثروبومترية والبدنية والمهارية قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة

البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٥٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبارات الانثروبومترية	السن	١٤.٨٥	٠.٦٤	٠.٣١
	الطول	١٥٥.٠٢	٠.١٣	٠.٤٦
	الوزن	٦١.٥٤	٠.٢٥	١.١٤
اختبارات المتغيرات	قوة عضلية	٢.١٥	٠.١٣	٠.١٣
	السرعة	٦.٣٣	٠.١٤	٠.٤٠

0.66	0.13	4.29	4.33	الجري المكوكي (٤٠) متر	الرشاقة	البدنية
0.57	0.46	5.50	5.46	ثني الجذع أماماً أسفل	المرونة	
0.50-	1.45	48.00	48.30	الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل قوة	
0.59	2.66	40.00	41.10	قوة القبضة	قوة القبضة	
0.07	1.27	96.00	95.93	ضربة الإرسال	اختبرات المتغيرات المهارية	
0.09-	1.24	22.00	22.18	الضربة الساحقة		
0.31-	1.67	52.00	51.98	الضربة المسقطة		
0.12-	1.63	16.00	16.38	الضربة المرفوعة		
0.06	1.26	18.00	18.18	الضربة الطائرة الأمامية		
0.33-	1.10	17.50	17.38	الضربة الطائرة الخلفية		

قيمة (ت) الجدولية عند د مستوى دلالة $(0.05) = 2.002$

يتضح من جدول (١) تراوحت معاملات الالتواء لعينة البحث ما بين (0.50-، 0.66) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث : قام الباحثان بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين في ضوء المتغيرات الانثروبومترية والبدنية والمهارية قيد البحث ، و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

قيمة (ت) ومستوى الدلالة لتكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٤٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.866	0.21	٠.٤٢	١٤.٤١	٠.٤٠	١٤.٥٦	السن	اختبارات الانثروبومترية
0.521	0.12	٠.١٥	١٥٩.٠١	٠.١٣	١٥٤.٠٩	الطول	
0.907	0.28	٠.٢١	٦١.٩٥	٠.٢٥	٦٠.٦٠	الوزن	
0.905	0.12	0.14	2.15	0.12	2.15	الوثب العريض من الثبات	اختبارات المتغيرات
0.858	0.18	0.15	6.33	0.13	6.34	الجري (٥٠) متر	

0.834	0.21	0.13	4.34	0.12	4.33	الجري المكوكي (٤٠) متر	البدنية
0.866	0.17	0.47	5.48	0.46	5.45	ثني الجذع أماماً أسفل	اختبارات المتغيرات المهارية
0.521	0.65	1.47	48.45	1.46	48.15	الانبطاح المائل من الوقوف	
0.907	0.12	2.80	41.05	2.58	41.15	قوة القبضة	
0.903	0.12	1.32	95.95	1.25	95.90	ضربة الإرسال	
0.900	0.13	1.28	22.20	1.23	22.15	الضربة الساحقة	
0.781	0.28	1.67	52.05	1.71	51.90	الضربة المسقطة	
0.924	0.10	1.64	16.40	1.66	16.35	الضربة المرفوعة	اختبارات المتغيرات المهارية
0.902	0.12	1.20	18.20	1.35	18.15	الضربة الطائرة الأمامية	
0.888	0.14	1.18	17.35	1.05	17.40	الضربة الطائرة الخلفية	

قيمة (ت) الجدولية عند د مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من خلال جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية والمهارية قيد البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث

وسائل جمع البيانات :

- المقابلات الشخصية للخبراء والمتخصصين
- المراجع العلمية والدراسات السابقة
- استمارات القدرات البدنية واختباراتها، المهارات واختباراتها، التدريبات المقترحة للبرنامج.

الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١ / ث)
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- ملعب تنس مزود بالشباك والكرات .
- دامبلز
- كرات طبية

استمارة المتغيرات البدنية :

- من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التنس (١)(٢)(٣)
- (٤)(١١)(٢٠)(٢١) توصل الباحثان إلى أهم الاختبارات للمتغيرات البدنية ملحق (١) تتمثل في :
- الوثب العريض من الثبات .
 - السرعة .
 - الجري المكوكي .

- ثني الجذع أماماً أسفل . - الانبطاح المائل من الوقوف . - قوة القبضة .
 وقد تم عرض تلك الاختبارات ملحق (١) على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خمسة خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في المجال ملحق (٢) ومن خلال ذلك توصل الباحثان إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات البدنية (ن = ٥)

م	الاختبارات	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	الوثب العريض من الثبات	٥	—	%١٠٠
٢	السرعة	٤	١	%٨٠
٣	الجري المكوكي	٥	—	%١٠٠
٤	ثني الجذع أماماً أسفل	٥	—	%١٠٠
٥	الانبطاح المائل من الوقوف	٥	—	%١٠٠
٦	قوة القبضة	٤	١	%٨٠

يتضح من جدول (٣) تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى مناسبة المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وبناءً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع المتغيرات البدنية.

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية : وذلك في الفترة من (١٠/١٢ : ١٥/١٢/٢٠٢٢) أ - الصديق : لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئاً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى فى الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

مستوي الدلالة	قيمة Z	الارباع الادني (ن = ٣)		الارباع الاعلي (ن = ٣)		المتغيرات	اختبارات المتغيرات البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الوثب العريض من الثبات	
٠.٠٤٣	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	السرعة	
٠.٠٤٣	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	الجري المكوكي	
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ثني الجذع أماماً أسفل	
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الانبطاح المائل من الوقوف	
٠.٠٥٠	١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	قوة القبضة	

قيمة (Z) الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٤) توجد فروق دالة إحصائية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الارباع الأعلى، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق , حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٠) ناشئاً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وذلك فى الفترة من (٢٠٢٢/١٢/١٥ : ٢٠٢٢/١٢/٢٠) وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
0.92	0.11	2.19	0.11	2.19	الوثب العريض من الثبات	اختبارات
0.98	0.12	6.33	0.12	6.34	السرعة	المتغيرات

0.97	0.10	4.38	0.12	4.39	الجري المكوكي	البدنية
0.94	0.60	5.42	0.60	5.42	ثني الجذع أماماً أسفل	
0.93	1.31	48.08	1.35	48.00	الانبطاح المائل من الوقوف	
0.95	2.33	40.17	2.29	40.17	قوة القبضة	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

استمارة اختبارات المتغيرات المهارية :

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة فى مجال التنس منها (١)(٢)(٣)(٤)(١٤)(٢٠)(٢١) توصل الباحثان إلى أهم الاختبارات المهارية تتمثل فى :

- ضربة الإرسال .
- الضربة الساحقة .
- الضربة المسقطة .
- الضربة المرفوعة .
- الضربة الطائرة الأمامية .
- الضربة الطائرة الخلفية .

وقد تم عرض تلك الاختبارات ملحق (٣) على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خمسة خبراء لديهم خبرة فى المجال ملحق (٢) ومن خلال ذلك توصل الباحثان إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات المهارية (ن = ٥)

م	الاختبارات	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	ضربة الإرسال	٥	—	%١٠٠
٢	الضربة الساحقة	٥	—	%١٠٠
٣	الضربة المسقطة	٤	١	%٨٠
٤	الضربة المرفوعة	٤	١	%٨٠
٥	الضربة الطائرة الأمامية	٥	—	%١٠٠
٦	الضربة الطائرة الخلفية	٥	—	%١٠٠

يتضح من جدول تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وبناءاً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع الاختبارات المهارية.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث : وذلك فى الفترة من (١٧/١٢:٢١/١٢/٢٠٢٢ أ - الصدق :لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) عشرة ناشئاً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى فى الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٠)

مستوي الدلالة	قيمة Z	الارباع الادنى (ن = ٣)		الارباع الاعلى (ن = ٣)		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	ضربة الإرسال
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الضربة الساحقة
٠.٤٦	١.٩٩	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الضربة المسقطة
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الضربة المرفوعة
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الضربة الطائرة الأمامية
٠.٠٤٣	٢.٠٢	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	الضربة الطائرة الخلفية

قيمة (Z) الجدولية عند (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٧) توجد فروق دالة إحصائية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى فى الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح الارباع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة

ب - الثبات :لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها

(١٠) عشرة ناشئاً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
0.92	1.31	96.50	1.24	96.42	ضربة الإرسال	الاختبارات المتغيرات المهارية
0.96	1.31	22.42	1.51	22.42	الضربة الساحقة	
0.92	1.31	52.58	1.17	52.50	الضربة المسقطة	
0.90	1.62	15.58	1.68	15.58	الضربة المرفوعة	
0.93	1.14	17.75	1.37	17.67	الضربة الطائرة الأمامية	
0.88	1.22	17.25	1.22	17.25	الضربة الطائرة الخلفية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٨) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للناشئين فى رياضة التنس بنادى سبورتنج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحثان أن يستخلص الأسس التى سوف يبنى عليها البرنامج وهى :

أولاً : الأسس العامة :

١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة فى البحث .

- ٢- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
- ٣- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- ٤- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- ٥- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- ٦- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي .
- ٧- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
- ٨- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- ٩- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
- ١٠- مراعاة التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .

ثانياً : الأسس الخاصة :

- ١- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- ٢- تحديد الأغراض الفرعية .
- ٣- اختيار التمرينات والتدريبات المناسبة للبرنامج ملحق (٤) .
- أ- للإحماء والإطالة .
- ب- للياقة البدنية العامة والخاصة.
- ج- للمهارات قيد البحث .
- د- للتهدئة والاسترخاء.
- ٤- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- ٥- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- ٦- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- ٧- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

كما حدد الباحثان بعض المعايير للبرنامج:

- التأكد من سلامة وصحة الناشئين .
- مراعاة توافر عامل الأمن والسلامة .
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل ناشئ ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل ناشئ من عينة البحث.
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائي شدته من (٦٠،٤٠ %) لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .

- يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الاساسي - محتوى الجزء الختامي) .
- يستغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع.

خطوات وضع البرنامج :

- تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :
- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة برياضة التنس لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة التنس .
- عرض المتغيرات البدنية والمهارية في التنس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة لناشئين التنس .
- عرض البرنامج التدريبي المقترح ملحق (٥) على مجموعة من السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله، وكذلك تحديد الزمن الكلي للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع.

تصميم البرنامج :

١. قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب التنس بصفة خاصة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة التنس بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية والمرحلة السنية لعينة البحث .
٢. قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.
٣. قام الباحثان بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء في رياضة التنس بهدف :
 - . مدة تنفيذ البرنامج الكلية. . عدد الوحدات الأسبوعية.
 - . زمن الوحدة التدريبية. . عدد أسابيع الإعداد العام.
 - . عدد أسابيع الإعداد الخاص. . الشدة العامة المقترحة للبرنامج.

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- ١. فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع .
- ٢. عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .
- ٣. عدد (٣٦) وحدة تدريبية طول فترة تطبيق البرنامج .
- ٤. يستخدم الباحثان البرنامج الهرمي لـ ويستكوت Westcott لتطوير مكونات اللياقة البدنية الخاصة (تحمل القوة – القوة المميزة بالسرعة – القوة القصوى) ويتكون البرنامج الهرمي من ثلاثة مجموعات لكل تمرين، وتكمن فلسفة هذا البرنامج في استخدام الزيادة التدريجية للثقل ونقص التكرارات.

في ضوء ما سبق تم وضع الأسس التالية عند تنفيذ البرنامج:

قسم الباحثان الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: (مرحلة التأسيس) :

تهدف مرحلة التأسيس إلى رفع مستوى الإمكانات الوظيفية للناشئين من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة ومدتها (٤) أسابيع.

المرحلة الثانية: (الإعداد الخاص)

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة وبجانب الإعداد المهاري الجيد باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومدتها (٥) أسابيع.

المرحلة الثالثة: (المنافسات).

تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخطية وإتقان الأداء التنافسي والمحافظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها (٣) أسابيع.

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

١. فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع .
٢. عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .
٣. تحديد (حجم) الحمل المتوسط = ٩٠ دقيقة .
- ٤ - تحديد (شدة) الحمل الأقصى = ٨٠ - ١٠٠ % .
- العالى = ٦٥ - ٧٩ % .
- المتوسط = ٥٠ - ٦٤ % .

القياس القبلي :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية وذلك خلال أسبوع قبل تطبيق البرنامج (٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢).

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من (١ / ١ / ٢٠٢٣ : ٢٦ / ٣ / ٢٠٢٣).

القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك يوم (٣٠ / ٣ / ٢٠٢٣) .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الارتباط .
- . اختبار مان ويتني اللابارميتري .
- . اختبار ت لدلالة الفروق .
- . نسبة التحسن المئوية .
- . معامل ايتا ٢ .

وقدارتضي الباحثان مستوي دلالة مئوية (٠.٠٥)، ولقد استعان الباحثان بالبرنامج الإحصائي (Spss).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩)

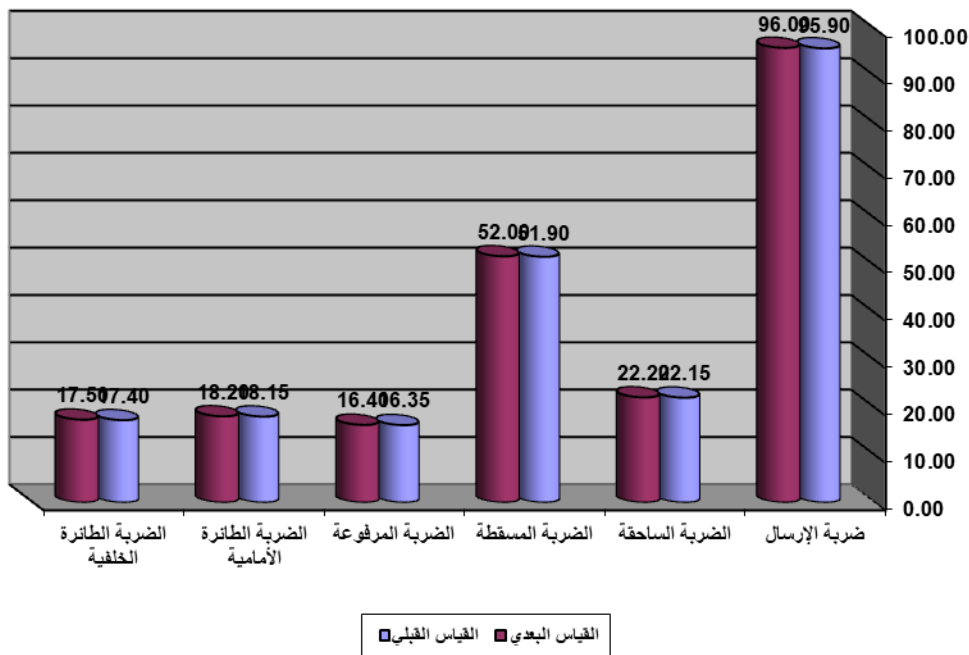
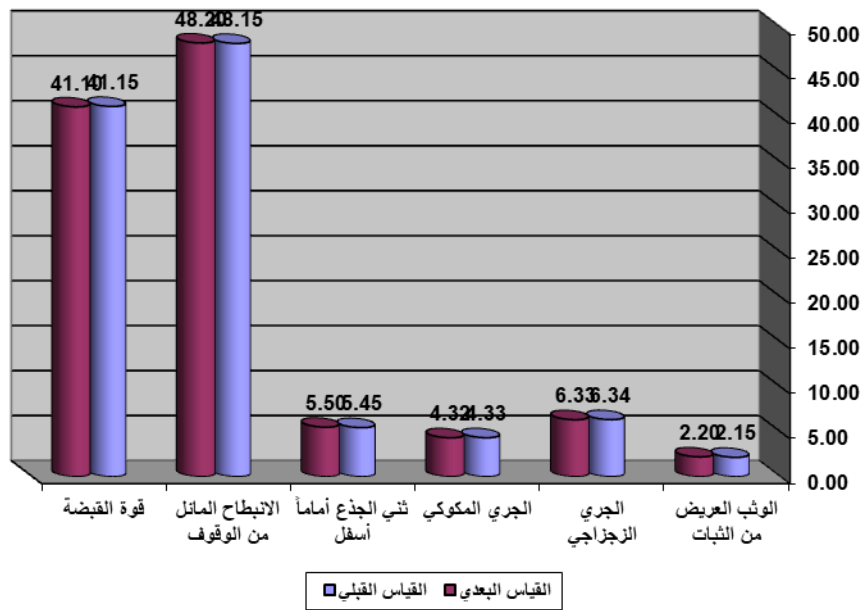
دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث
 فى المتغيرات البدنية والمهارية
 (ن = ٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.134	1.57	0.15	2.20	0.12	2.15	الوثب العريض من الثبات	اختبارات المتغيرات البدنية
0.734	0.35	0.12	6.33	0.13	6.34	الجرى (٥٠) متر	
0.563	0.59	0.12	4.32	0.12	4.33	الجرى المكوكي (٤٠) متر	
0.541	0.62	0.40	5.50	0.46	5.45	ثني الجذع أماماً أسفل	
0.867	0.17	1.44	48.20	1.46	48.15	الانبطاح المائل من الوقوف	
0.881	0.15	2.17	41.10	2.58	41.15	قوة القبضة	
0.629	0.49	1.17	96.00	1.25	95.90	ضربة الإرسال	اختبارات المتغيرات المهارية
0.772	0.30	1.11	22.20	1.23	22.15	الضربة الساحقة	
0.494	0.70	1.49	52.00	1.71	51.90	الضربة المسقطة	
0.772	0.30	1.27	16.40	1.66	16.35	الضربة المرفوعة	
0.666	0.44	1.24	18.20	1.35	18.15	الضربة الطائرة الأمامية	
0.330	1.00	1.00	17.50	1.05	17.40	الضربة الطائرة الخلفية	

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٩) توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الأسلوب التقليدي فى وضع البرامج التدريبية لا يعمل على تطوير قدرات الناشئ البدنية والمهارية، لكونه لا يستند إلى الأسلوب العلمي المقنن الذي يستطيع من خلاله المدرب التأثير فى الناشئ وتحسين مستوي قدراته، فعملية التدريب التى تستند إلى الأسس العلمية والتي تراعى الفروق الفردية والتدرج فى حمل التدريب هي التى تؤتى بثمارها فى تطوير قدرات الناشئين .



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

جدول (١٠)

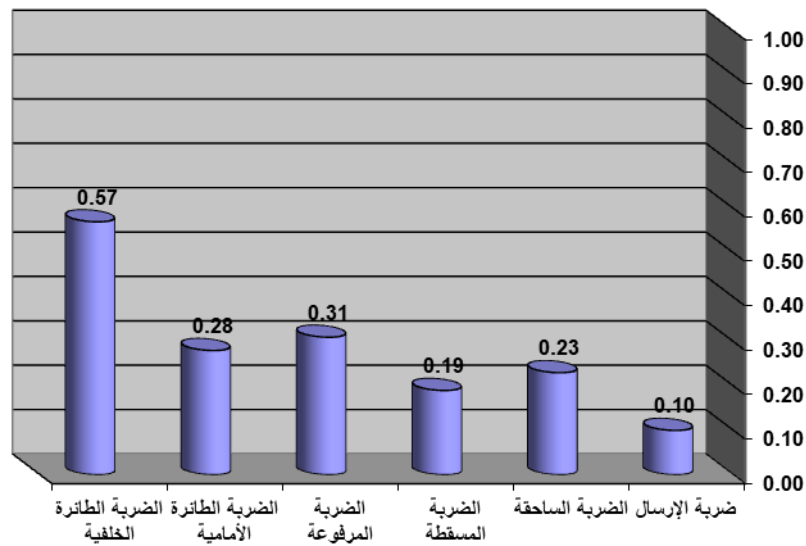
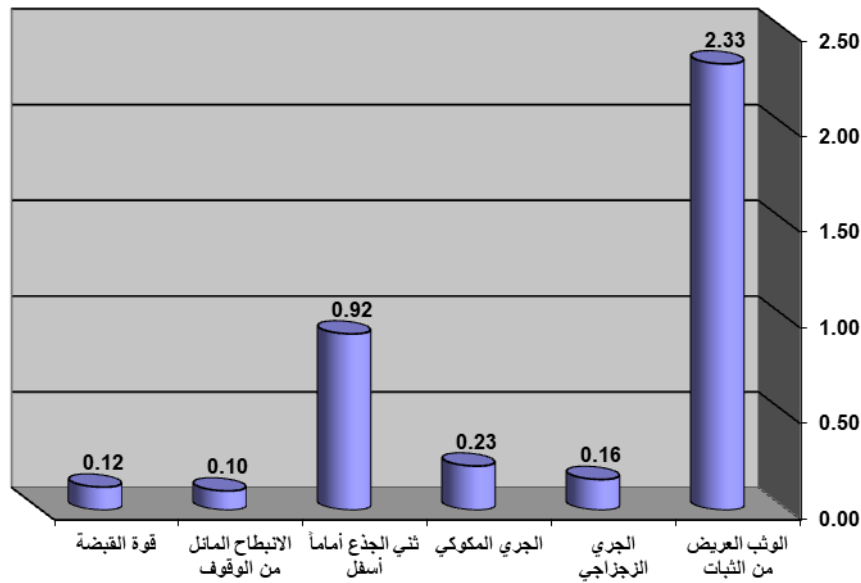
نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	نسبة التحسن %
اختبارات المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	2.15	2.20
	الجري (٥٠) متر	6.34	6.33
	الجري المكوكي (٤٠) متر	4.33	4.32
	ثني الجذع أماماً أسفل	5.45	5.50
	الانبطاح المائل من الوقوف	48.15	48.20
	قوة القبضة	41.15	41.10
اختبارات المتغيرات المهارية	ضربة الإرسال	95.90	96.00
	الضربة الساحقة	22.15	22.20
	الضربة المسقطة	51.90	52.00
	الضربة المرفوعة	16.35	16.40
	الضربة الطائرة الأمامية	18.15	18.20
	الضربة الطائرة الخلفية	17.40	17.50

يتضح من جدول (١٠) تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٠.١٠ % : ٢.٣٣ %) ، مما يدل على عدم تحسن أفراد المجموعة التجريبية نتيجة عدم تعرضهم للبرنامج المقترح واعتمادهم على التدريب التقليدي .

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الأسلوب التقليدي لم يعمل على تحسن أفراد المجموعة الضابطة نتيجة عدم وجود تدريبات مقننة من شأنها الارتقاء بمستوى الناشئين وتحسين مستوى أدائهم البدني والمهاري .



شكل (٢)

رسم بياني يوضح نسبة التحسن المئوي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البُعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

قيمة إيتا ٢	مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البُعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.92	0.000	15.16	0.17	2.49	0.14	2.15	الوثب العريض من الثبات	اختبارات المتغيرات البدنية
0.71	0.000	6.79	0.15	6.24	0.15	6.33	الجرى (٥٠) متر	
0.74	0.000	7.26	0.16	4.22	0.13	4.34	الجرى المكوكي (٤٠) متر	
0.89	0.000	12.46	0.41	6.18	0.47	5.48	ثني الجذع أماماً أسفل	
0.92	0.000	15.16	1.43	50.50	1.47	48.45	الانبطاح المائل من الوقوف	
0.91	0.000	14.14	2.81	43.25	2.80	41.05	قوة القبضة	اختبارات المتغيرات المهارية
0.97	0.000	26.25	1.29	98.10	1.32	95.95	ضربة الإرسال	
0.96	0.000	21.48	1.00	24.55	1.28	22.20	الضربة الساحقة	
0.95	0.000	18.42	1.67	54.55	1.67	52.05	الضربة المسقطة	
0.84	0.000	10.16	1.27	17.65	1.64	16.40	الضربة المرفوعة	
0.85	0.000	10.18	1.05	19.50	1.20	18.20	الضربة الطائرة الأمامية	
0.91	0.000	14.04	1.05	18.50	1.18	17.35	الضربة الطائرة الخلفية	

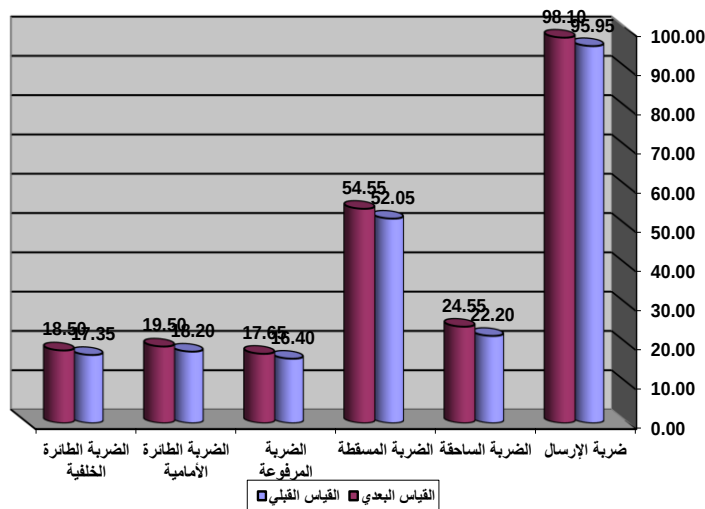
قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البُعدي ، كما تراوحت قيمة إيتا ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٧) مما يدل على اثر البرنامج المقترح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئين قيد البحث .

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المعد إعداداً سليم والمقنن والذي يراعى الأحمال التدريبية يعمل على رفع مستوى الناشئين بدنياً ومهارياً ، فالبرنامج التدريبي الموضوع بالأسلوب العلمي السليم هو الذي يؤدي إلى زيادة قدرات الناشئ ومهارته ويعمل على استمرارية التحسين المستمر له وزيادة قدراته على إنجاز الأعمال التدريبية على أكمل وجه .

فالبرنامج الذى يستند على تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة برياضة التنس يؤدي إلى زيادة قدرات الناشئ على الوصول إلى أفضل أداء مهارى يمكن من خلاله تحقيق الأهداف المرتبطة بعملية التدريب والوصول إلى أفضل الفرم الرياضية عند اشتراكه فى البطولات ولن يتحقق ذلك إلا من خلال برنامج تدريبي موضوع بشكل علمى وموضوعى ويراعى كافة المتطلبات التدريبية لصناعة البطل.

وهذا ما أكدته دراسة ليون، لارفيير Leone, M & Larivier, G " (٢٠٠١) (١٩) حيث أشارت إلى أن من أهم الخصائص الحركية لناشئ التنس هي المرونة والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة ، ودراسة دارين مصطفى (٢٠٠٤) (٣) حيث أشارت إلى أن هناك مجموعة متغيرات بدنية مساهمة فى عملية التدريب (التحمل العضلي - السرعة الحركية - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - القوة المميزة بالسرعة) ، ودراسة ماهر احمد (٢٠٠٤) (٩) حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابياً فى القدرات البدنية والمهارات الاساسية ووجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية.



شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث

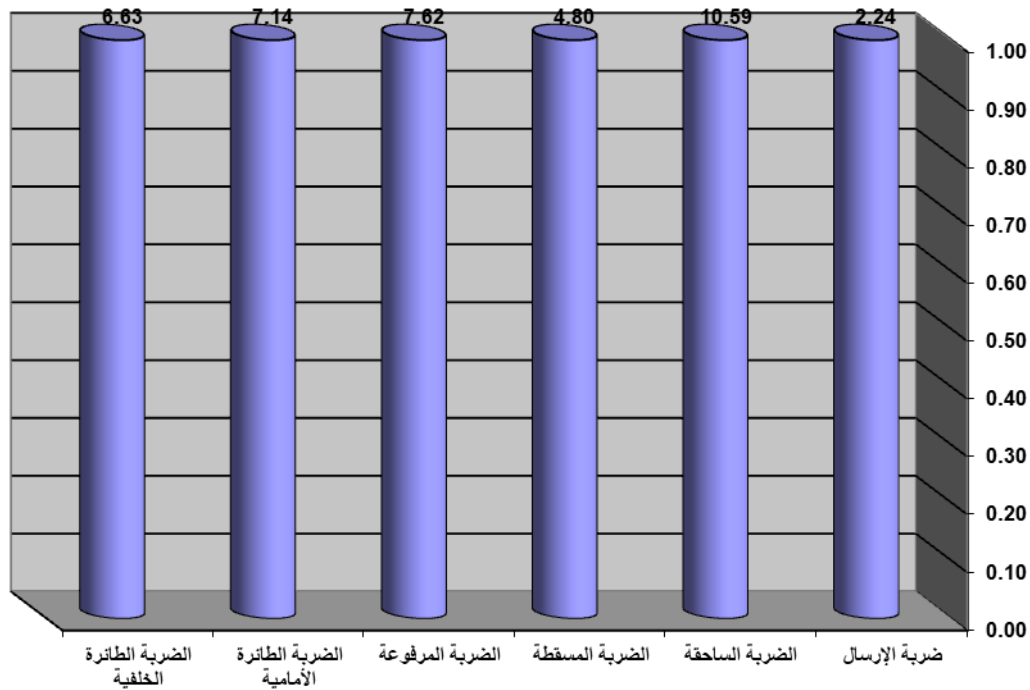
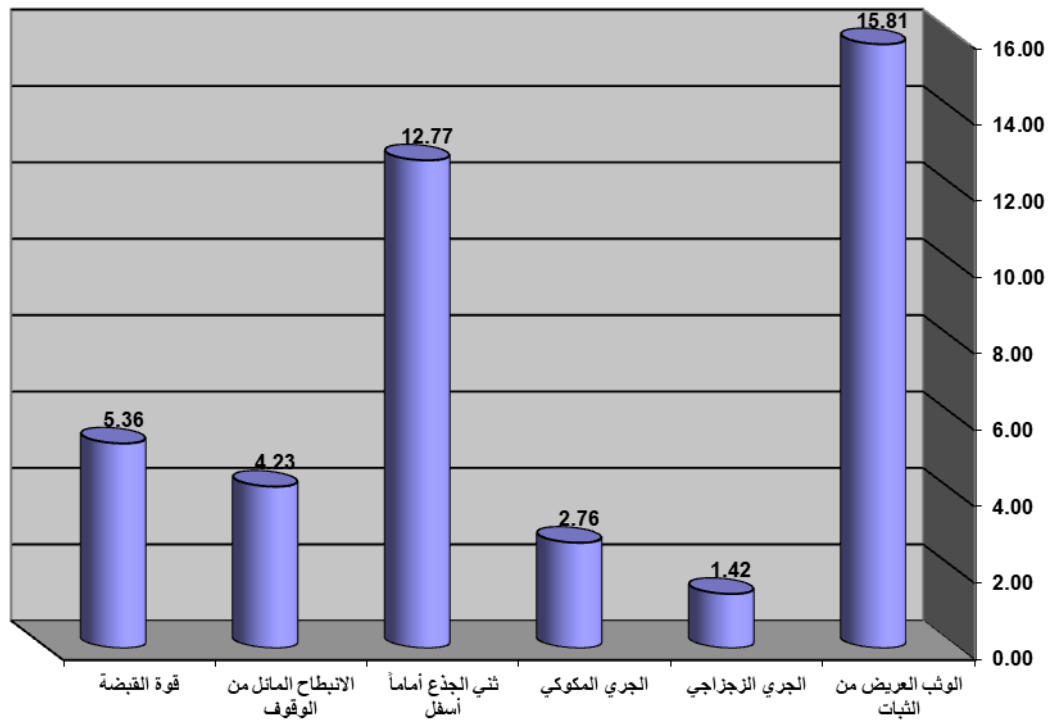
جدول (١٢)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث
 في المتغيرات البدنية والمهارية
 (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
اختبارات المتغيرات البدنية	2.15	2.49	15.81
	6.33	6.24	1.42
	4.34	4.22	2.76
	5.48	6.18	12.77
	48.45	50.50	4.23
	41.05	43.25	5.36
اختبارات المتغيرات المهارية	95.95	98.10	2.24
	22.20	24.55	10.59
	52.05	54.55	4.80
	16.40	17.65	7.62
	18.20	19.50	7.14
	17.35	18.50	6.63

يتضح من جدول (١٢) ما تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١.٤٢% : ١٥.٨١%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات لدى العينة قيد البحث .

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقني تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى الناشئين ، فالبرنامج الذي تستند على الأسس العلمية والعملية هو الذي من شأنه يؤدي إلى تحسين النواحي البدنية المرتبطة برياضة التنس وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لدى الناشئين .



شكل (٤)

رسم بياني يوضح نسبة التحسن المئوي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٤٠)

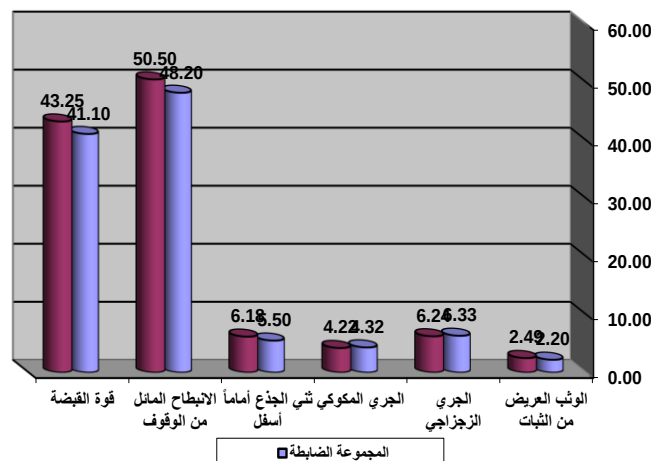
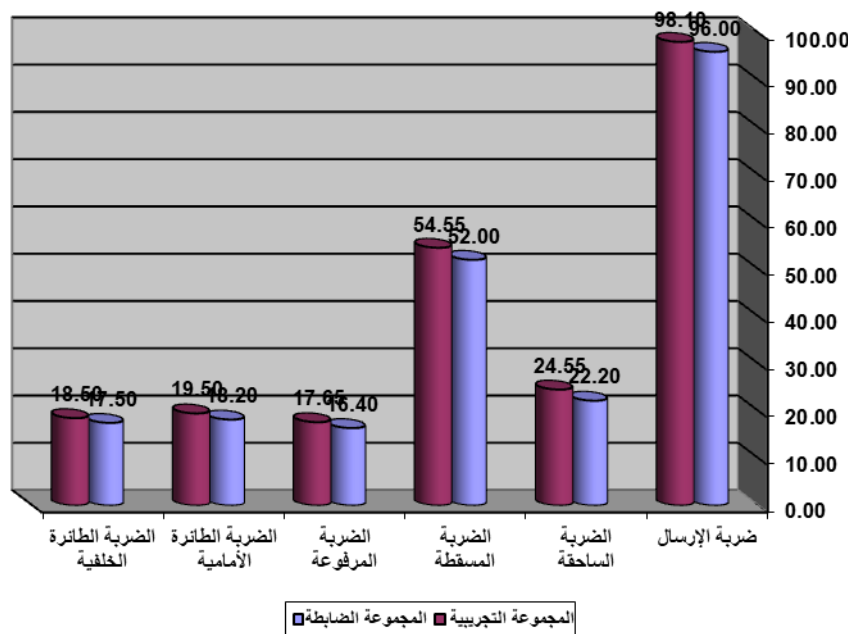
مستوي الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.00	5.54	0.17	2.49	0.15	2.20	الوثب العريض من الثبات
0.04	2.19	0.15	6.24	0.12	6.33	الجرى (٥٠) متر
0.04	2.16	0.16	4.22	0.12	4.32	الجرى المكوكي (٤٠) متر
0.00	5.31	0.41	6.18	0.40	5.50	ثني الجذع أماماً أسفل
0.00	5.07	1.43	50.50	1.44	48.20	الانبطاح المائل من الوقوف
0.01	2.71	2.81	43.25	2.17	41.10	قوة القبضة
0.00	5.39	1.29	98.10	1.17	96.00	ضربة الإرسال
0.00	7.06	1.00	24.55	1.11	22.20	الضربة الساحقة
0.00	5.10	1.67	54.55	1.49	52.00	الضربة المسقطة
0.00	3.11	1.27	17.65	1.27	16.40	الضربة المرفوعة
0.00	3.58	1.05	19.50	1.24	18.20	الضربة الطائرة الأمامية
0.00	3.08	1.05	18.50	1.00	17.50	الضربة الطائرة الخلفية

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٣) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي الموضوع وفق الأسس العلمية والعملية والذي يستند إلى أسس التدريب الرياضي السليم أدى إلى تطور مستوى ناشئين المجموعة التدريبية مقارنةً بناشئين المجموعة الضابطة الذين تعرضوا إلى الأسلوب التقليدي ، فالتدريب الرياضي السليم الذي يستند على البرامج التدريبية الحديثة والذي يراعى الفروق الفردية

والتدرج فى الأحمال التدريبية وكذلك الأسس السليمة لوضع البرامج التدريبية ومراعاة توزيع الأحمال خلال أسابيع البرامج هو الذى يؤدى بدوره إلى تطور النواحي البدنية والمهارية لدى ناشئ التنس . وهذا ما أكدته دراسة مساليتى لخضر (٢٠٠٨) (١٢) حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبى حقق مستوى مرتفع في بعض المهارات الاساسية ، ودراسة ناصر غريب (٢٠١١) (١٤) حيث أشار إلى صلاحية البرنامج التدريبى والأساليب التدريبية الثلاث المقترحة للتطبيق على ناشئ التنس والأسلوب التدريبى الثانى والثالث المقترح لتنمية القدرة العضلية أدى إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال بوجود دلالة معنوية إحصائياً .



شكل (٥)

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين النواحي البدنية لدى ناشئ العينة التجريبية.
- ٢- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين النواحي المهارية لدى ناشئ العينة التجريبية.
- ٣- ارتفاع نسبة التحسن في كل من النواحي البدنية والمهارية لدى ناشئ العينة التجريبية .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ التنس .
- ٢- الإهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية لناشئ التنس ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهارى دون تطوير الجانب البدنى، كما أن تطوير الجانب الخططى هو بمثابة المحصلة للجانبين البدنى والمهارى .
- ٣- الإستمرار فى المتابعة لمستوى الناشئين على مدار فترات الموسم للوقوف على مدى تقدم مستواهم
- ٤- صقل مدربي التنس بالمهارات التدريبية المتعلقة بوضع البرامج التدريبية من خلال عقد دورات لصقلهم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب .
- ٥- ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات وأماكن لتدريب ناشئ التنس والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار .
- ٦- استخدام الأساليب العلمية الحديثة فى وضع البرامج التدريبية لناشئ التنس بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أمين أنور الخولى ، محمد محمد الحماحمى ، جمال الدين الشافعى (٢٠٠١) : سلسلة ألعاب المضرب المصورة (التنس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- إيلين وديع فرج (٢٠٠٧) : التنس تعليم . تدريب . تقييم . تحكيم ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣- دارين مصطفى على جبر (٢٠٠٤) : التنس بمستوى الأداء المهارى للتنس الارضى بدلالة بعض المتغيرات المورفولوجيه والبدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
- ٤- ظافرهاشم، مازن هادى (٢٠٠٨) : التنس "الاعداد الفنى والاداء الخططى " ، دار الكتاب العلمية، بيروت لبنان.
- ٥- عادل محمد محمد حسين (٢٠٠٠) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦- عصام الدين عبد الخالق (٢٠١١): علم التدريب الرياضى ، نظريات تطبيقات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- عويس الجبالي (٢٠٠١) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دار النشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٨- لباد معمر (٢٠١٢): تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الخامس، جامعة باتنة، الجزائر.
- ٩- ماهر احمد حسن البياتي (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر - العدد الأول، جامعة باتنة، الجزائر.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١١- محمد عبد السلام عبد الباقي علام (٢٠١٠) : علاقة بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية بفاعلية الأداء المهارى لناشئ التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ١٢- مساليتى لخضر (٢٠٠٨) : توظيف برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية

مجلد (٨٠) - العدد (١) - يناير ٢٠٢٥م

الموقع الالكتروني: ijssa.journals.ekb.eg البريد الالكتروني: ijssa@pef.helwan.edu.eg

والرياضية ، جامعة الجزائر الجزائر .

١٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .

١٤- ناصر غريب أحمد محمد (٢٠١١) : أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة في ضربات الإرسال لناشئ التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٥- ناريمان الخطيب ، وعبد العزيز النمر (2008) : التدريب الرياضي ، الاستاذ للكتاب الرياضي .

١٦- ندا حامد ابراهيم (٢٠٠٧) : فاعلية التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء القفز داخلاً مع فرد الرجلين خلفاً على حسان القفز، مجلد (٢٩) ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 1٧- Bahmonde, R. E. (2000) : Changes in angular momentum during the Tennis Serve . Journal of sports Sciences .
- 1٨- Elliott , B. Escamilla , R. (2003) : Technique effects on upper limb loading in the tennis serve , Journal of sports Sciences and Medicine in sport
- ١٩- Leone , M & Larivier, G (٢٠٠١): Anthropometric and Biomotor characteristics for international Tennis players , Sciences and Sport journal , vol 13, jan . paris .
- 20- Show , J. Wlim , Y. tshim J. h (2003) : Lower trunk muscle activity during the tennis Serve . Journal of sports Sciences .

ثالثاً: مواقع الانترنت:

- 21- <http://varzeshvasalamat.persianblog.ir/post/18,1391H>
- 22- [http://www.officer.com/article/10686507/\(TRX\)-suspension-training](http://www.officer.com/article/10686507/(TRX)-suspension-training)