

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

للموهوبين رياضياً في لعبة التنس بدولة الكويت

د /مبارك عبدالرضا على رضا

*

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة التنس من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم ، وهناك أثر تصاعدي في 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 . (9 : 6)

والتدريب الرياضي يعتبر الميدان العلمي لتحسين مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً وذهنياً في أسلوب متكامل حيث إن اللاعب لا يستطيع أن يؤدي النواحي الخطئية 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 أو لمحاولة التعرف على العلاقة بين بعض الوظائف الفسيولوجية وتحسين الأداء (2 : 3) ، (3 : 3)

وتتطلب أي رياضة أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدني والمهاري العالي حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات ، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي 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 بالقوة وخاصة بذل قدرة باستخدام أداء وهي المضرب والكرة . (235 – 234 : 5)

ويوفر التدريب الرياضي 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 أساساً مناسباً للتدريب المتخصص وتشكل القوة العضلية في حد ذاتها هدفاً تدريبياً يسعى إليه في تحقيق مستوى رياضي عالي . (318 : 2)

والوصول إلى أعلى مستوى رياضي يتحقق من خلال تنمية وتطوير ومختلف قدرات ومهارات الفرد الرياضي بصورة تزيد من قدرته على تحقيق أفضل مستوى أداء ، ولما كان محور الاهتمام في العملية التدريبية هو الأداء الرياضية كمتغير تابع يتأثر بالعديد من المتغيرات المستقبلية التي تؤثر فيه ومن أهم المتغيرات التي تؤثر على الأداء الرياضي هي القدرات البدنية والتي تلعب دوراً هاماً عندما تتقارب مستوى اللاعبين والفرق الرياضية في النواحي المهارية والخطئية . (6 : 9)

ويشير "أحمد فتحي ، أسامة رياض (1998) "أن الممارسة الرياضية تؤثر إيجابياً على الصحة العامة للفرد حيث تساعد على زيادة ورفع مستوى اللياقة البدنية للفرد بتنمية عناصرها المختلفة ، وتحسين عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم ، وزيادة كفاءة النواحي العقلية والنفسية وبالتالي الإرتقاء بمستوى الحالة الصحية للفرد ليصبح مواطن صالح تزيد كفاءته في عملة ويزداد إنتاجه وتقل فرص إصابته بزيادة المناعة الطبيعية وبوقايته من الأمراض وتخلصه من حالات القلق والتوتر والاكنتاب . (41 : 4)

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (1993) "أن النشاط البدني يمكن أن يلعب دوراً مهماً في تغير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة والتخلص من تراكم نسبة الدهون في الجسم ، كما أن للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة بخلاف عملية إنقاص الوزن . (11 : 1)

ويرى "محمد علاوى (2002) "أن عملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية بعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما تصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه . (275 : 11)

ويضيف "محمد علاوى (2002) "أن الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية، ومهما تصف بسمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه ما لم يرتبط ذلك بالإتقان للمهارات الحركية الفنية (257 : 11)

ويذكر "مفتي إبراهيم (1998)" 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 . (174 : 14)

كما ينبغي على لاعب التنس أن يتقن ليس فقط استخدام أداء واحدة مثل معظم الرياضات الأخرى ولكن عليه أن يتقن استخدام أداتين هما كرة القدم والمضرب ، فالكرة المقترية التي تكون سرعتها عالية تصل إلى (120) ميل في الساعة (Mile Per Hour) يجب أن توجه بدقة المضرب ، الذي يجب أن يتغلب على قصوره الذاتي ، والذي أيضاً تصل سرعته الذاتية إلى (90) ميل في الساعة . (21 : 6) (Mph)

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 والذراعين 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 . (35 : 6)

ويضيف "محمد حسن علاوي (2002)" 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 . (92 : 11)

ومن خلال استخدام تمارين الإعداد البدني والمهاري يتم تطوير القدرات المحددة لمستوى أداء اللاعب 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 الباحث وعمله في مجال التدريب وجد أنه يوجد قصور في وضع برامج مقننة للاعب التنس مما يؤدي إلى عدم الوصول إلى الفورمة الرياضية أثناء مرحلة المنافسات ، حيث أن التدريب الرياضي المقنن له دور بالغ الأهمية في تطوير أداء اللاعب والوصول إلى أفضل المستويات الرياضية .

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث ندرة في الدراسات التي ركزت على وضع برامج تدريبية للاعب التنس في دولة الكويت، مما استثارة دافعية الباحث لوضع برنامج تدريبي مقنن والتعرف على تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي التنس الموهوبين رياضياً بدولة الكويت .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للموهوبين رياضياً في لعبة التنس بدولة الكويت .

فروض البحث :

- في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية :
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين 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 . (5 : 12)

الأداء المهاري :

هو مجموعة المهارات الحركية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحالة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى مستويات . (103 : 10)

الدراسات السابقة :

• دراسة "ليون ، لارفيير (18) (1998) " Leone, M & Larivier, G بعنوان " الخصائص الأنثروبومترية والحركية للاعب التنس الدوليين " ، واستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الأنثروبومترية الحيوية المميزة للاعب التنس الدوليين ، واستخدم الباحث أن المنهج الوصفي ، واشتملت على عينة قوامها (35) لاعب من لاعبي التنس الدوليين ، واستخدم الباحث أن المقابلة الشخصية والإستبيان والميزان الطبي وشريط قياس وجهاز قياس عرض الصدر والبرج المنفرج وريستاميتز كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج أن من أهم الخصائص الأنثروبومترية والحركية للاعب التنس محيط العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضلة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وسمك الدهن والمرونة والتحمل الهوائي والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة .

• قام "بهاموند (16) (2000) " Bahamonde بدراسة عنوانها "التغيرات في الزوايا أثناء أداء ضربة الإرسال في التنس " استخدم المنهج الباحث المنهج الوصفي ، العينة 5 لاعبين ، وهدفت الدراسة تحديد الأبعاد الثلاثة لأسلوب تحويل الكرة بشكل مباشر وعمليات التنسيق ، وعمل زوايا الدفع أثناء الإرسال ومدى ارتفاع الكرة ، وعمل الجذع والأذرع والأقدام وملاحظة أعلى دوران للكرة والجسم معها ، وملاحظة قوة زوايا الجسم وأعلى سرعة (القدرة (لضربة الإرسال ومدى قوته في تحقيق أكبر نقاط الفوز ، ومن خلال جمع البيانات وحساب النسب المختلفة ، توصلت النتائج إلى تسجيل 75.1% ، 35.9% ، 25.7% عند أداء المرفق وقوته أثناء ضربة الإرسال في التنس .

• قام " إليوت وآخرون (17) (2003) " Elliot et al بدراسة عنوانها "الفعاليات الفنية عند تحميل منطقة الجذع العلوية عند أداء ضربة الإرسال في التنس "دراسة مقارنة ، استخدم الباحثان أكثر من منهج في الدراسة ، العينة (20) لاعب ولاعبة في مباريات سيدني الأولمبية ، هدفت الدراسة المقارنة بين أداء الكتف والمرفق وتحميل المفاصل أثناء ضربة الإرسال من خلال المتابعة بكاميرات فيديو ، واختيار (20) علامة أرضية وحساب إتجاهات التحويل وسرعة الكرة عبر الإستديو من خلال متابعة الرادار ، وطرق الكرة وديناميكية عمل المرفق للاعبين وسرعة الإرسال العالي ، وملاحظة مدى دوران مفصل الكتف وضع الذراع وأعلى مستوى الدوران أثناء ضربة الإرسال وتنوع دوران الجسم ، وعمل مقارنة للتوجيه الأفقي وقوة تكثيف أداء الكتف ، ومن أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح البنين عن البنات في مدى الارتفاع للركبة الأمامية بمقدار (7.6) درجة وسرعة دوران الظهر ونسبة الإرسال ومدى التحميل على الكتف ومفصل المرفق وتأثير ذلك على ضربة الإرسال .

• قام "شو وآخرون (19) (2003) " Chow et al بدراسة عنوانها "نشاط عضلة الجذع السفلية خلال الإرسال في التنس "دراسة مقارنة ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، شملت العينة (5) لاعبين متميزين في التنس ، وهدفت الدراسة تحليل ضربة الإرسال والتركيز على عضلة الجذع السفلية وحركات الذراع ومنطقة الكتف عبر (10) تجارب ، والتوجيهات التدريبية لهم بالنظر لحالة عضلات البطن المستقيمة والمظهر الخارجي والداخلي للجسم ومدى الانتصاب الحادث للفقرات والعمود الفقري وعضلاته ، ومن أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في نشاط العضلات بالنظر لنمط الإرسال والتباين لعضلات

جانبي الجسم وعضلات البطن ونشاطها عبر نمطين من الإرسال ، وملاحظة ذلك أثناء أداء ضربة الإرسال ، وأوصت النتائج أهمية التمرينات الرياضية والإحماء لمنطقة أسفل الظهر ومنطقة البطن .

• دراسة "دارين مصطفى على جبر (8) (2004) بعنوان "التنبؤ بمستوى الأداء المهارى للتنس الأرضى بدلالة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية "، وهدفت إلى التعرف على المتغيرات المورفولوجية والبدنية المساهمة فى مستوى الأداء المهارى فى التنس الأرضى ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، وتكون مجتمع البحث من (51) لاعباً وهم الأوائل فى بطولة الجمهورية المفتوحة للتنس وفقاً لتصنيف الإتحاد المصري ، كما استعين بمجموعة من الأدوات والأجهزة لقياس المتغيرات المورفولوجية والبدنية ، وتوصل البحث إلى مجموعة متغيرات مورفولوجية مساهمة فى مستوى الأداء المهارى (سمك الدهن محيط الساق - عرض المنكبين - محيط رسغ اليد - محيط الفخذ - عرض الصدر - طول الكف - الطول الكلى للجسم (، أما المتغيرات البدنية المساهمة) التحمل العضلي - السرعة الحركية - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - القوة المميزة بالسرعة (، كما توصل إلى معادلة خط الانحدار التنبؤية للمستوى الأداء المهارى بدلالة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية .

• دراسة "مصطفى محمد رمضان أحمد (13) (2010) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال فى التنس الأرضى لدى طلبة كلية التربية الرياضية "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالب من طلاب الفرقة الثالثة شعبة المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (اختياري طرق تدريس المنازلات والرياضات الفردية) تنس أرضى (بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مكثافتين حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية ، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأجهزة المساعدة حقق مستوى مرتفع في تعليم مهارة الإرسال المستقيم مقارنة بالبرنامج التقليدي ، وكانت أهم التوصيات ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة التي تم تصميمها وتطبيقها في البحث عند تعليم مهارة الإرسال المستقيم في رياضة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تعلم مهارة الإرسال المستقيم .

• دراسة "حمدي محمد السيد الأمين (7) (2011) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي ونظام غذائي على بعض متغيرات التمثيل الغذائي ومكونات الجسم للاعبى التنس "، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج رياضي مصاحب للبرنامج الغذائي للاعبى التنس يهدف للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي بمصاحبه نظام غذائي على بعض متغيرات التمثيل الغذائي ومكونات الجسم للاعبى التنس ودراسة الفروق فى متغيرات التمثيل الغذائي ومكونات الجسم للاعبى التنس) قبل المجهود - أثناء المجهود - خلال مرحلة الاستشفاء (، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عينة عمدية قوامها (16) لاعب تنس أرضى بنادي أكاديمية سماش للتنس ، وكانت من أهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي الغذائي إيجابياً فى متغيرات مكونات الجسم للاعبى التنس ولم تتأثر متغيرات التمثيل الغذائي قبل وبعد البرنامج خلال فترة الراحة ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن القبلية (خلال فترة المجهود (عدا قياس معامل التنفس ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدية عن العملية) خلال مرحلة الاستشفاء (عدا قياس معدل استهلاك الأوكسجين لكل نبضة ، حجم التهوية .

• دراسة "ناصر غريب أحمد محمد (15) (2011) بعنوان "أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس"، واستهدفت الدراسة رفع معدلات سرعة الكرة لضربات الإرسال من خلال تنمية القدرة العضلية للاعبين عن طريق تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للاعبى التنس واقتراح ثلاث أساليب تدريبية لتطبيق الجزء الخاص لتنمية القدرة العضلية من البرنامج التدريبي والتعرف على مدى تأثير كلاً من الأساليب الثلاث المستخدمة لتنمية القدرة العضلية قيد البحث على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتشمل (15) لاعب تنس لفردى الرجال من أندية الاهلى والصيد والجزيرة والشرطة والمقاولون المسجلين بالاتحاد المصري للتنس لدوري الدرجة الأولى ممتاز لموسم 2010م وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تحتوى كل مجموعة على (5) لاعبين، وكان من أهم النتائج صلاحية البرنامج التدريبي والأساليب التدريبية الثلاث المقترحة للتطبيق على لاعبي التنس لفردى الرجال والأسلوب التدريبي الثاني والثالث المقترح لتنمية القدرة العضلية أدى إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال بوجود دلالة معنوية إحصائياً والأسلوب التدريبي الأول لم يؤدي إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال وقد أتضح ذلك من خلال عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية للقياس البعدى للمجموعة الأولى لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال ووجود فرو ذات دلالة احصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثانية لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثالثة لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال .

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث الموهوبين رياضياً فى لعبة التنس العمومى رجال و المسجلين بالاتحاد الكويتي للموسم الرياضي 2013/2014م والبالغ عددهم (50)خمسون لاعباً، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (40)أربعون لاعباً وتم تقسيمهما بالتساوي الى مجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منهما (20) عشرون لاعباً .

تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (1)الآتى يوضح ذلك .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=40)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	2.15	2.15	0.13	0.13
	الرشاقة	الجري الزجزاجي	6.33	6.32	0.14	-0.40

0.66	0.13	4.29	4.33	ثانية	الجري المكوكي	الرشاقة	
0.57	0.46	5.50	5.46	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع	
-0.50	1.45	48.00	48.30	بالعدد	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي	
0.59	2.66	40.00	41.10	كيلو جرام	قوة القبضة	القوة القصوى	
0.07	1.27	96.00	95.93	درجة	ضربة الإرسال	الأداء المهاري للإرسال	المتغيرات المهارية
-0.09	1.24	22.00	22.18	درجة	الضربة الساحقة	الأداء المهاري لأنواع الضربات	
-0.31	1.67	52.00	51.98	درجة	الضربة المسقطه		
-0.12	1.63	16.00	16.38	درجة	الضربة المرفوعة		
0.06	1.26	18.00	18.18	درجة	الضربة الطائرة الأمامية	الأداء المهاري للضربات الطائرة	
-0.33	1.10	17.50	17.38	درجة	الضربة الطائرة الخلفية		

(+0.06) ، (0.50)

يتضح من جدول (1) ما يلي :
- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث ما بين (0,50,0,6) أي أنها انحصرت ما بين (+3)، (3-مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتيادي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين في ضوء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدول (2) الآتي يوضح النتائج التي أسفرت عنها تكافؤ المجموعتين.

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن

(
= 40)

مستوي الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات	المتغيرات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
غير دال	0.12	0.14	2.15	0.12	2.15	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
غير	0.18	0.15	6.33	0.13	6.34	ثانية	الجري	الرشاقة	

دال							الزجاجي	
غير دال	0.21	0.13	4.34	0.12	4.33	ثانية	الجرى المكوكي	الرشاقة
غير دال	0.17	0.47	5.48	0.46	5.45	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع
غير دال	0.65	1.47	48.45	1.46	48.15	بالعدد	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي
غير دال	0.12	2.80	41.05	2.58	41.15	كيلو جرام	قوة القبضة	القوة القصوى
غير دال	0.12	1.32	95.95	1.25	95.90	درجة	ضربة الإرسال	الأداء المهاري للإرسال
غير دال	0.13	1.28	22.20	1.23	22.15	درجة	الضربة الساحقة	الأداء المهاري
غير دال	0.28	1.67	52.05	1.71	51.90	درجة	الضربة المسقطه	المهاري لأنواع الضربات
غير دال	0.10	1.64	16.40	1.66	16.35	درجة	الضربة المرفوعة	الضربات
غير دال	0.12	1.20	18.20	1.35	18.15	درجة	الضربة الطائرة الأمامية	الأداء المهاري
غير دال	0.14	1.18	17.35	1.05	17.40	درجة	الضربة الطائرة الخلفية	للضربات الطائرة

قيمة) ت (الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوي دلالة 2.02 = (0.05)

يتضح من خلال جدول : (2)

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب /0.01ث
- شريط قياس (لأقرب سم .)
- ملعب تنس مزود بالشباك والكرات .

ثانياً : المتغيرات البدنية :ملحق (2)

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات البدنية تتمثل في :

- الوثب العريض من الثبات) لقياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام (
- الجرى الزجاجي). لقياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحريك حركة انتقالية(
- الجرى المكوكي). لقياس الرشاقة وسرعة تغيير الإتجاه(
- ثني الجذع أماماً أسفل). لقياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات الرجل الخلفية(
- الانبطاح المائل من الوقوف). لقياس سرعة تغيير أوضاع الجسم(
- قوة القبضة). لقياس القوة القصوى للأصابع المثنية للأصابع(

وقد تم عرض تلك الاختبارات البدنية ملحق (2) على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (5) خمسة خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (10) سنوات في المجال ملحق (1) ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، والجدول الاتي (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

آراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات البدنية (ن = 5)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	رأي الخبير		النسبة المئوية
				موافق	غير موافق	
1	القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام	الوثب العريض من الثبات	متر	5	-	100%
2	الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحريك حركة انتقالية	الجري الزجراجي	ثانية	4	1	80%
3	الرشاقة وسرعة تغيير الإتجاه	الجري المكوكي	ثانية	5	-	100%
4	مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات الرجل الخلفية	ثني الجذع أماماً أسفل	سم	5	-	100%
5	التحمل العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف	بالعدد	5	-	100%
6	القوة القصوى	قوة القبضة	كجم	4	1	80%

يتضح من جدول (3) :

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (100% : 80%)، وبناءً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع المتغيرات البدنية .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :
أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (12) اثني عشرة لاعباً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (4) يوضح النتيجة .

جدول (4)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة Z	الربع الأدنى (ن = 3)		الربع الأعلى (ن = 3)		الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب		
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
دال	2.02	6.00	2.00	15.00	5.00	الجري الزجراجي	الرشاقة
دال	2.02	6.00	2.00	15.00	5.00	الجري المكوكي	الرشاقة
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	ثني الجذع أماماً وأسفل	مرونة الجذع
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي
دال	2,02	15.00	5.00	6.00	2.00	قوة القبضة	القوة القصوى

قيمة (Z) الجدولية عند (0.05) = 2,02
يتضح من جدول (4) ما يلي :

-توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب -الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ,حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (12)أنتي عشر لاعباً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (5)توضح ذلك .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات البدنية (ن = 12) =

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
0.92	0.11	2.19	0.11	2.19	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
0.98	0.12	6.33	0.12	6.34	الجري الزجراجي	الرشاقة
0.97	0.10	4.38	0.12	4.39	الجري المكوكي	الرشاقة
0.94	0.60	5.42	0.60	5.42	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع
0.93	1.31	48.08	1.35	48.00	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي
0.95	2.33	40.17	2.29	40.17	قوة القبضة	القوة القسوى

قيمة ر (الجدولية عند مستوي 0.05) = 0.576

يتضح من جدول (5) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (0.92 : 0.98)وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

ثالثاً :المتغيرات المهارية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات المهارية تتمثل في :

-ضربة الإرسال)لقياس الاداء المهارى للإرسال.

-الضربة الساحقة -الضربة المسقطه -الضربة المرفوعة) لقياس الأداء المهارى لأنواع

الضربات الساحقة والمسقطه والمرفوعة.

-الضربة الطائرة الأمامية) لقياس الاداء المهارى للضربات الطائرة الأمامية.

-الضربة الطائرة الخلفية) لقياس الاداء المهارى للضربات الطائرة الخلفية.

وقد تم عرض تلك الاختبارات ملحق (2)على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (5)

خمس خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (10)سنوات في المجال ملحق (1)ومن خلال ذلك توصل

الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، والجدول الاتي (6)يوضح ذلك .

جدول (6)

آراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات المهارية (ن = 5) =

النسبة المئوية	رأي الخبير		الاختبارات المهارية	المتغيرات المهارية
	غير موافق	موافق		
100%	—	5	ضربة الإرسال	الأداء المهارى للإرسال
100%	—	5	الضربة الساحقة	الأداء المهارى لأنواع الضربات
80%	1	4	الضربة المسقطة	
80%	1	4	الضربة المرفوعة	
100%	—	5	الضربة الطائرة الأمامية	الأداء المهارى للضربات الطائرة
100%	—	5	الضربة الطائرة الخلفية	

يتضح من جدول : (6)

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (100% : 80%)، وبناءً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع المتغيرات المهارية.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية قيد البحث :

أ - الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربع الأعلى والربع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها

(12) اثني عشرة لاعباً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (7) يوضح النتيجة.

جدول (7)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى فى الاختبارات المهارية قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة Z	الربع الأدنى (ن = 3)		الربع الأعلى (ن = 3)		الاختبارات المهارية	المتغيرات المهارية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	ضربة الإرسال	الأداء المهارى للإرسال
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الضربة الساحقة	الأداء المهارى لأنواع الضربات
دال	1.99	15.00	5.00	6.00	2.00	الضربة المسقطة	
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الضربة المرفوعة	
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الضربة الطائرة الأمامية	الأداء المهارى للضربات الطائرة
دال	2.02	15.00	5.00	6.00	2.00	الضربة الطائرة الخلفية	

قيمة (Z) الجدولية عند $(0.05) = 1.96$

يتضح من جدول (7) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين الربع الأعلى والربع الأدنى في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح الربع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (12) أثني عشر لاعباً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
للمتغيرات المهارية

(ن = 12)

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

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $(0.05) = 0.576$

يتضح من جدول (8) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية ما بين : (0.88) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج:

رفع المستوي البدني والمهاري للاعبي التنس الموهوبين من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقنن المقترح .

أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

أولاً : الأسس العامة :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .(عمومي الرجال)
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات في مجال رياضة التنس.
- توافر عوامل الأمن والسلامة للاعبين.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهديئة .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
- مراعاة النموذج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .

ثانياً : الأسس الخاصة :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية .
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- تمرينات للإحماء والإطالة.
- تمرينات للياقة البدنية الخاصة.
- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث .
- تمرينات للتهديئة والاسترخاء.
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة – التكرارات – الحجم – فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي في مجال رياضة التنس.
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج :

- التأكد من سلامة وصحة اللاعبين .
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة .
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل لاعب في عينة البحث.
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائي شدته من %40-60 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 12 أسبوع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك بالتدريب أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء من كل أسبوع .

خطوات وضع البرنامج :

- تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :
- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بالرياضة
- التنس لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة التنس .
- عرض المتغيرات البدنية والمهارية في التنس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعب التنس .
- عرض البرنامج التدريبي المقترح (ملحق 3) على مجموعة من السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلى للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع .

تصميم البرنامج :

- قام الباحث 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 السنوية لعينة البحث .
- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب .
- قام الباحث 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 :

- فترة البرنامج التدريبي المقترح (12) أسبوع .
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) أيام .

يستخدم الباحث 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 نقص التكرارات .

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

قسم الباحث الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل :

المرحلة الأولى): مرحلة التأسيس: ()

تهدف مرحلة التأسيس إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعب التنس من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة ومدتها (4) 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 (5) أسابيع.

المرحلة الثالثة): المنافسات).
تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخطية وإتقان الأداء التنافسي
والحفاظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها (3) أسابيع .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

1- فترة البرنامج التدريبي المقترح (12)أسبوع .

2- عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) أيام .

3- تحديد (حجم (الحمل الأقصى 150 =دقيقة .

العالى 120 =دقيقة .

المتوسط 90 =دقيقة .

4- تحديد (شدة (الحمل الأقصى . % 80 – 100 =

العالى . % 65 – 79 =

المتوسط . % 50 – 64 =

تنفيذ قياسات البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية وذلك خلال الفترة

من 24/8 /2013م وحتى 30/ 8 / 2013م.

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة

من يوم السبت 31/8/ 2013م وحتى يوم الأربعاء 20/11/2013م .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك يوم الخميس

21/11/ 2013م وحتى يوم الأحد 24/11/ 2013م .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط .

- اختبار مان ويتني اللابارميتري.

- اختبارات لدلالة الفروق .

- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة مئوية , (0.05) ولقد استعان الباحث بالبرنامج

الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية
(ن = 20)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
غير دال	1.57	0.15	2.20	0.12	2.15	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
غير دال	0.35	0.12	6.33	0.13	6.34	ث	الجرى الزجاجي	الرشاقة	
غير دال	0.59	0.12	4.32	0.12	4.33	ث	الجرى المكوكي	الرشاقة	
غير دال	0.62	0.40	5.50	0.46	5.45	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع	
غير دال	0.17	1.44	48.20	1.46	48.15	بالعدد	تحمل القوة للذراعين	التحمل العضلي	
غير دال	0.15	2.17	41.10	2.58	41.15	كجم	قوة القبضة	القوة القوى	
غير دال	0.49	1.17	96.00	1.25	95.90	درجة	ضربة الإرسال	الأداء المهارى للأرسال	المتغيرات المهارية
غير دال	0.30	1.11	22.20	1.23	22.15	درجة	الضربة الساحقة	الأداء المهارى لأنواع	
غير دال	0.70	1.49	52.00	1.71	51.90	درجة	الضربة المسقطه	الضربات	
غير دال	0.30	1.27	16.40	1.66	16.35	درجة	الضربة المرفوعة	الأداء المهارى	
غير دال	0.44	1.24	18.20	1.35	18.15	درجة	الضربة الطائرة الأمامية	للضربات الطائرة	
غير دال	1.00	1.00	17.50	1.05	17.40	درجة	الضربة الطائرة الخلفية		

قيمة ت (عند مستوي دلالة 2.09 = (0.05))

يتضح من جدول (9) ما يلي :

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الأسلوب التقليدي في وضع البرامج التدريبية لا يعمل على تطوير قدرات اللاعب البدنية والمهارية ، لكون لا يستند إلى الأسلوب العلمي المقتن الذي يستطيع من خلاله المدرب التأثير في اللاعب وتحسين مستوي قدراته ، فعملية التدريب التي

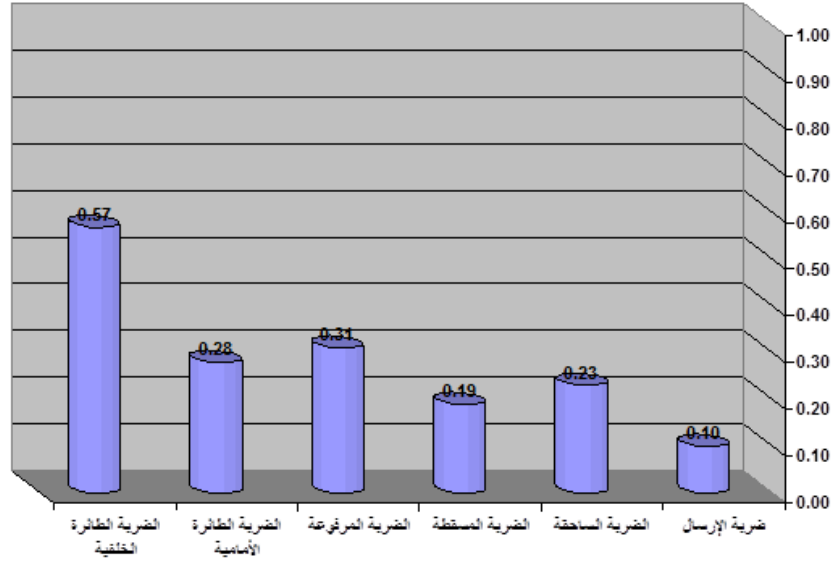
تستند إلى الأسس العلمية والتي تراعي الفروق الفردية والتدرج في حمل التدريب هي التي توتي
بأشارها في تطوير قدرات اللاعبين.

جدول (10)

نسبة التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية
والمهارية

ن (20) =

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	2.15	2.20	2.33%	
	الرشاقة	ث	6.34	6.33	0.16%	
	الرشاقة	ث	4.33	4.32	0.23%	
	مرونة الجذع	سم	5.45	5.50	0.92%	
	التحمل العضلي	بالعدد	48.15	48.20	0.10%	
	القوة القصوى	كجم	41.15	41.10	0.12%	
المتغيرات المهارية	الأداء المهارى للأرسال	درجة	95.90	96.00	0.10%	
	الأداء المهارى لأنواع الضربات	الضربة الساحقة	درجة	22.15	22.20	0.23%
		الضربة المسقطة	درجة	51.90	52.00	0.19%
		الضربة المرفوعة	درجة	16.35	16.40	0.31%
	الأداء المهارى للضربات الطائرة	الضربة الطائرة الأمامية	درجة	18.15	18.20	0.28%
		الضربة الطائرة الخلفية	درجة	17.40	17.50	0.57%



شكل (2)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهنية قيد البحث

يتضح من جدول (10) وشكل (1) و (2) ما يلي:-

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (2.33% : 0.10%)، مما يدل على عدم تحسن أفراد المجموعة التجريبية نتيجة عدم تعرضهم للبرنامج المقترح واعتمادهم على التدريب التقليدي. ويرجع الباحث ذلك إلى أن الأسلوب التقليدي لم يعمل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية نتيجة عدم وجود تدريبات مقننة من شأنها الارتقاء بمستوي اللاعبين وتحسين مستوي أدائهم البدني والمهاري .

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

جدول (11)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 20)

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
دال	15.16	0.17	2.49	0.14	2.15	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البنية
دال	6.79	0.15	6.24	0.15	6.33	ث	الجزى الزجاجى	الرشاقة	
دال	7.26	0.16	4.22	0.13	4.34	ث	الجزى المكوكى	الرشاقة	
دال	12.46	0.41	6.18	0.47	5.48	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع	
دال	15.16	1.43	50.50	1.47	48.45	تكرار	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلى	
دال	14.14	2.81	43.25	2.80	41.05	كجم	قوة القضبة	القوة القصى	
دال	26.25	1.29	98.10	1.32	95.95	درجة	ضربة الإرسال	الأداء المهارى للإرسال	المتغيرات المهارية
دال	21.48	1.00	24.55	1.28	22.20	درجة	الضربة الساحقة		
دال	18.42	1.67	54.55	1.67	52.05	درجة	الضربة المسقطة		
دال	10.16	1.27	17.65	1.64	16.40	درجة	الضربة المرفوعة	الأداء المهارى لأنواع الضربات	
دال	10.18	1.05	19.50	1.20	18.20	درجة	الضربة الطائرة الأمامية	الأداء المهارى للضربات الطائرة	
دال	14.04	1.05	18.50	1.18	17.35	درجة	الضربة الطائرة الخلفية		

قيمة ت (عند مستوى دلالة 2.09 = 0.05)

ينتضح من جدول (11) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (0.71: 0.97) مما يدل على تأثير البرنامج المقترح فى تنمية المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية المعدة إعداداً سليم والمقننة والتي تراعى الأحمال التدريبية تعمل على رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً ، فالبرامج التدريبية الموضوعية بالأسلوب العلمى السليم هي التي تؤدي إلى زيادة قدرات اللاعب ومهارات وتعمل على استمرارية التحسين المستمر له وزيادة قدراتها على إنجاز الأعمال التدريبية على أكمل وجه .

فالبرامج التي تستند على تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة برياضة التنس تؤدي إلى زيادة قدرات اللاعب على الوصول إلى أفضل أداء مهاري يمكن من خلال تحقيق الأهداف المرتبطة بعملية التدريب والوصول إلى أفضل الفورمة الرياضية عند اشتراكه فى

البطولات ولن يتحقق ذلك إلا من خلال برامج تدريبية موضوعة بشكل علمي وموضوعي وتراعي كافة المتطلبات التدريبية لصناعة البطل .

وهذا ما أكدته دراسة "ليون ، لارفيير (18) (1998) Leone, M & Larivier, G " حيث أشارت إلى أن من أهم الخصائص الحركية للاعب التنس هي المرونة والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة ، ودراسة "دارين مصطفى على جبر (8) (2004) " حيث أشارت إلى أن هناك مجموعة متغيرات بدنية مساهمة في عملية التدريب (التحمل العضلي - السرعة الحركية - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - القوة المميزة بالسرعة) ، ودراسة "حمدي محمد السيد الأمين (7) (2011) " حيث أشارت إلى أن البرنامج التدريبي الغذائي يؤثر إيجابياً في متغيرات مكونات الجسم للاعب التنس ووجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية (خلال فترة المجهود ، خلال مرحلة الاستشفاء.)

جدول (12)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن (20) =

(في المتغيرات البدنية والمهارية)

نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدى	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
15.81%	2.49	2.15	سم	الثوب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
1.42%	6.24	6.33	ث	الجري الزجراجي	الرشاقة	
2.76%	4.22	4.34	ث	الجري المكوكي	الرشاقة	
12.77%	6.18	5.48	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	مرونة الجذع	
4.23%	50.50	48.45	بالعدد	الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي	
5.36%	43.25	41.05	كجم	قوة القبضة	القوة القصوى	
2.24%	98.10	95.95	درجة	ضربة الإرسال	الأداء المهارى للإرسال	المتغيرات المهارية
10.59%	24.55	22.20	درجة	الضربة الساحقة	الأداء المهارى لأنواع الضربات	
4.80%	54.55	52.05	درجة	الضربة المسطحة		
7.62%	17.65	16.40	درجة	الضربة المرفوعة	الأداء المهارى للضربات الطائرة	
7.14%	19.50	18.20	درجة	الضربة الطائرة الأمامية		
6.63%	18.50	17.35	درجة	الضربة الطائرة الخلفية		

يتضح من جدول (12) و شكل (3) و (4) ما يلي :

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (15.81% : 1.42%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين تلك المتغيرات لدى العينة قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين ، فالبرامج التى تستند على الأسس العلمية والعملية هي التى من شأنها

تؤدي إلى تحسين النواحي البدنية المرتبطة بلعبة التنس وكذلك الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لدى اللاعبين.

التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (13)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = 40 =

مستوي الدالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دالة	5.54	0.17	2.49	0.15	2.20	سم	الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
دالة	2.19	0.15	6.24	0.12	6.33	ث	الجري الزجاجي	
دالة	2.16	0.16	4.22	0.12	4.32	ث	الجري المكوكي	
دالة	5.31	0.41	6.18	0.40	5.50	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	
دالة	5.07	1.43	50.50	1.44	48.20	بالعدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
دالة	2.71	2.81	43.25	2.17	41.10	كجم	قوة القبضة	
دالة	5.39	1.29	98.10	1.17	96.00	درجة	ضربة الإرسال	المتغيرات المهارية
دالة	7.06	1.00	24.55	1.11	22.20	درجة	الضربة	

							الساحة
دالة	5.10	1.67	54.55	1.49	52.00	درجة	الضربة المسقطه
دالة	3.11	1.27	17.65	1.27	16.40	درجة	الضربة المرفوعة
دالة	3.58	1.05	19.50	1.24	18.20	درجة	الضربة الطائرة الأمامية
دالة	3.08	1.05	18.50	1.00	17.50	درجة	الضربة الطائرة الخلفية

قيمة ت) (عند مستوى دلالة 2.02 = 0.05)

يتضح من جدول (12) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي (قيد البحث) لموضوع وفق الأسس العلمية والعملية والذي يستند إلى أسس التدريب الرياضي السليم أدى إلى تطور مستوي لاعبي المجموعة التدريبية مقارنةً بلاعبي المجموعة الضابطة الذين تعرضوا إلى الأسلوب التقليدي ، فالتدريب الرياضي السليم الذي يستند على البرامج التدريبية الحديثة والذي يراعي الفروق الفردية والتدرج في الأحمال التدريبية وكذلك الأسس السليمة لوضع البرامج التدريبية ومراعاة توزيع الأحمال خلال أسابيع البرامج هو الذي يؤدي بدوره إلى تطور النواحي البدنية والمهارية لدي لاعبي التنس .

وهذا ما أكدته دراسة "مصطفى محمد رمضان أحمد (13) (2010) "حيث أشارت إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأجهزة المساعدة حقق مستوى مرتفع في تعليم مهارة الإرسال المستقيم مقارنة بالبرنامج التقليدي ، ودراسة "ناصر غريب أحمد محمد (2011) " (15)حيث أشارت إلى صلاحية البرنامج التدريبي والأساليب التدريبية الثلاث المقترحة للتطبيق على لاعبي التنس لفرادي الرجال والأسلوب التدريبي الثاني والثالث المقترح لتنمية القدرة العضلية أدى إلى زيادة في سرعة الكرة في ضربات الإرسال بوجود دلالة معنوية إحصائياً .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- إيجابية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين النواحي البدنية والمهارية لدي لاعبي العينة قيد البحث .
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين متوسطى القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً :التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضة وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث ما يلى:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي التنس .
- الإهتمام بتنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطوية للاعبى التنس ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تنمية الجانب المهارى دون تنمية الجانب البدنى ، كما أن تنمية الجانب الخططى هو بمثابة المحصلة للجانب البدنى والمهارى .
- الإستمرار فى المتابعة لمستوى اللاعبين على مدار فترات الموسم للوقوف على مدى تقدم مستواهم .
- صقل تدريبي التنس بالمهارات التدريبية المتعلقة بوضع البرامج التدريبية من خلال عقد دورات لصفلم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب .
- ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات وأماكن لتدريب لاعبي التنس والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار .
- استخدام الأساليب العلمية الحديثة فى وضع البرامج التدريبية للاعبى التنس بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم .
- العمل على إزالة المعوقات التى تحول دون ممارسة الناشئين لرياضة التنس .

قائمة المراجع

أولاً :المراجع العربية :

• أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : (1993)فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
• أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (1997)نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
• اجينيان مكافي وأخرون :كبادنا على بساط المصارعة ، مطبعة الجندي ، بنها الجديدة ، 1996م .
• أحمد فتحي الزيات ، أسامة رياض : (1998)الصحة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
• أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحمي ، جمال الدين الشافعي : (2001)سلسلة ألعاب المضرب المصورة (التنس)، دار الفكر العربي ، القاهرة .
• إيلين وديع فرج : (2007)التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، ط 2، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
• حمدى محمد السيد الأمين : (2011)تأثير برنامج تدريبي ونظام غذائي على بعض متغيرات التمثيل الغذائي ومكونات الجسم للاعبى التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
• دارين مصطفى على جبر : (2004)التنبؤ بمستوى الأداء المهارى للتنس الارضى بدلالة بعض المتغيرات المورفولوجيه والبدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
• عادل محمد محمد حسين : (2000)تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
• عبد النبي إسماعيل الجمال : (1988)الموسوعة العربية للتنس " للمبتدئين ولاعبى المسابقات وللحكام " ، الجزء الأول ، مطابع الأهرام ، القاهرة .
• محمد حسن علاوي : (2002)علم التدريب الرياضي ، ط13 ، دار المعارف ، القاهرة .
• محمد عبد السلام عبد الباقي علام : (2010)علاقة بعض المتغيرات الانثروبومترية

	والبدنية بفاعلية الأداء المهاري للاعب التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
•	مصطفى محمد رمضان أحمد : (2010) تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
•	مفتي إبراهيم حماد : (1998) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .
•	ناصر غريب أحمد محمد : (2011) أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة في ضربات الإرسال للاعب التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

•	Bahmonde, R. E. (2000) : Canges in angular momentum during the Tennis Serve . Journal of sports Sinces .
•	Eilliott , B. Escamilia , R. (2003) : Technique effects on upper limb loding in the tennis serve , Journal of sports Sinces and Midisin in sport .
•	Leone , M & Larivier, G (1998) : Anthropometric and Biomotor characterisitcs for international Tennes players , Sciences and Sport journal , vol 13, jan . paris .
•	Show , J. Wlim , Y. tshim J. h (2003) : Lower trunk muscle activity during the tennis Serve . Journal of sports Sinces .

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

للموهوبين رياضياً في لعبة التنس بدولة الكويت

د /مبارك عبدالرضا على رضا

*

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للموهوبين رياضياً في لعبة التنس بدولة الكويت. وفي ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البعدي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه القياس البعدي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وفي اتجاه المجموعة التجريبية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما. ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي التنس العموم المسجلين بالاتحاد الكويتي للموسم الرياضي 2013/2014م والبالغ عددهم (50) خمسون لاعباً ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (40) أربعون لاعباً وتم تقسيمهما بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منهما (20) عشرون لاعباً.

ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات والمتغيرات البدنية والمهارية فى التنس والبرنامج التدريبي المقترح . وكانت من أهم النتائج إيجابية البرنامج التدريبي المقترح فى تحسين النواحي البدنية والمهارية لدى لاعبي العينة قيد البحث ، وكانت من أهم التوصيات الإهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعبي التنس ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهارى دون تطوير الجانب البدنى ، كما أن تطوير الجانب الخططى هو بمثابة المحصلة للجانب البدنى والمهارى .