

تأثير تدريبات نوعية على القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات لناشئ التنس

* ا.م.د/ إيهاب عبد الفتاح علي شحاتة

المقدمة ومشكلة البحث:

لعبة التنس لا تقل شأنًا عن أى رياضة تنافسية أخرى حيث تتميز بالسرعة والقوة فقد أصبح الوصول الى المستويات العليا في هذه اللعبة يتطلب الاستعانة بالتدريبات التخصصية لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين لملاحقة تطور وتقدم هذه اللعبة على المستويات الدولية والعربية التي وصلت اليها فى الآونة الاخيرة .

كما إن لعبة التنس كغيرها من الألعاب التنافسية تتكون من مجموعة من مهارات أساسية التي يعد إتقانها احد عوامل دخول المنافسة وتحقيق الفوز ، وتعتبر مهارات ضربات الارسال والضربات الأرضية الأمامية والضربات الأرضية الخلفية من اهم المهارات الأساسية التي يجب ان يتعلمها ويتقنها الناشئ ، وان التدريب في مراحل الناشئين يعتمد على خصوصية التدريبات المستخدمة لإتقان أدائها .

ويوضح احمد الهادي (١٩٩٧م) ان تحسين وتطوير الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية والتي يجب ان تتوفر فى الناشئ ، وذلك بوضع الوسائل والاساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية ، بالإضافة الي انها توفر الجهد والوقت وتساهم فى تطوير مستوى الاداء بطريقة جيدة.(١ : ٢٩٢)

ويضيف السون وثورب thorpe&Allison,s (١٩٩٧م) الي ان المدربون عادة ما ينفذون تدريبات روتينية في بداية الموسم التدريبي في محاولة لإعداد الحد الأقصى للاعبينهم خلال الموسم التنافسي ويكون لديهم فترة محدودة من الوقت لا تسمح بتحقيق الاثار المرجوة من العملية التدريبية بشكل كامل ، وعليه فإن التدريبات النوعية تعد الاكثر استخداما كوسيلة لتحسين اداء الرياضيين.
(١٢ : ٩ - ١٣)

ويشير كرسى برونلاند Kristy Browland (١٩٩٨م) إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير الى أهمية التدريب النوعى والتدريبات النوعية التي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمنى لها خلال المهارة فى الأوضاع العالتي تكون مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٢١ : ١٣٨)

ويتفق جابيت وأخرون Gabbet (٢٠٠٦م) وسكيتس و لين Scates, A & Linn, M (٢٠٠٣م) انه لتحسين الاداء فى التنس يجب تدريب الناشئين وفقا لخصوصية التنس بإضافة تدريبات المقاومات والسرعة والرشاقة وان استخدام التدريبات النوعية يسمح بمحاكاة انماط الحركة فى الالعاب مع الحفاظ على المتطلبات البدنية للعبة. (١٦ : ٢٩) (٢٦ : ٣٥)

ويضيف جابيت Gabbet, tj (٢٠٠٨م) ان التدريب القائم على التدريبات النوعية يحاكي ويشابه المتطلبات الفسيولوجية للمباراة كما انه يقدم حافزا تدريبيا خاصا للناشئين ، كما يجب الأخذ في الاعتبار أنه لتحسين المهارات فى التنس استخدامها للحصول على المستوى الاقصى. (١٥ : ٥٠٩-٥١٧)

وفى السنوات العشرين الاخيرة تحول التنس من لعبة ذات نقاط تستغرق وقتا طويلا الى التنس الحركى الذى يعتمد على التحركات الانفجارية كالقوة العضلية والسرعة للاعبين، ومنذ ان اصبح شوط التنس لا يرتبط بوقت محدد وكذلك المباريات التي تستغرق العديد من الساعات ، وهذه المتغيرات فى طول زمن المباريات أثرت فى خصوصية شوط التنس مما تتطلب تنمية التحمل بنوعية الهوائيواللاهوائى، والتدريب القائم على التدريبات النوعية يحاكي ويشابه المتطلبات البدنية والفسيولوجية للمباراة كما انه يقدم حافزا تدريبيا خاصاً لناشئ التنس، كما يجب ان يؤخذ فى الاعتبار انه من الاهمية بمكان لتحسين المهارات الاساسية فى التنس. (٢٠ : ٣٨١-٣٨٦)

ويوضح زيتسوفسكى وكرامر Zatsiorsky & Kramer (٢٠٠٦م) أنه فى العديد من الرياضات كالتنس وكرة اليد وكرة الطائرة تعتمد النتائج على القدرات الحركية للطرف العلوي (٢٩ : ٦٤)

وقد أشار جابيت Gabbett, t (٢٠٠٨) أن التدريب القائم على استخدام التدريبات النوعية المهارية مقارنة بالتدريب التقليدي قد ساهم فى خفض معدل وقوع إصابات حيث يمثل ذلك أهمية كبيرة للاعبين أثناء المباريات ، كما ان تدريب او تعليم أى مهارة اساسية فى لعبة التنس ينطلق من الفهم الدقيق للخصائص التكنيكية والتكتيكية لهذه المهارات، ويضيف ان التدريب على مستوى الناشئين يعتمد على خصوصية الإعداد لهذه المهارة وبالتالي خصوصية التدريبات المستخدمة للوصول بها الى الدقة والإتقان. (١٥ : ٥١٦)

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب وتعليم لعبة التنس لاحظ ان هناك قصور في مستوى دقة أداء مهارات (ضربات الإرسال، والضربات الأرضية الأمامية، والضربات الأرضية الخلفية) والتي تعتبر من اهم ثلاث مهارات في لعبة التنس لابد للناشئين من اتقانها وإجادتها حيث أنها هي الأساس المهاري للأداء في المباريات والمنافسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة والتي قامت باستخدام التدريبات النوعية والتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية للأنشطة الرياضية والتي أثبتت فعالية تلك التدريبات في تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والأداءات المهارية على كافة المستويات والمراحل السنوية كدراسة كلا من " راندا شوقي" (٢٠٠٢م) (٣) ، " عادل جودة " (٢٠٠٧م) (٦) ، " عزة السعيد" (٢٠١٠م) (٧) ، " أليس فليبيك ، ليون بيسك ، تاجاسا فليبيك " (٢٠١٠م) (١٤) " Ales Filipcic ، Leon Pisk Tjasa Filipcic" ، " خالد زيادة و حسام عبد الحكيم " (٢٠١٢م) (٢) ، محمود محمد (٢٠١٢م) (١٠) " محمد حمزة " (٢٠١٣م) (٩) ، " تامارا كفاكفيتش ، إفانا بوجك ، فلاديمير كوبريكا " (٢٠١٣م) (٢٧) " Tamara ، Ivana Bojic ، Vladimir Koprivica " Kavacevic " ، مرتضى لفته وانتصار كاظم (٢٠١٤م) (١١).

ومما تم استعراضه من مسح مرجعي وما تم التوصل اليه من دراسات وأبحاث علمية وفي حدود علم الباحث اتضح افتقار مجال لعبة التنس الى استخدام التدريبات النوعية ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين ، الامر الذي حفز الباحث لإجراء هذا البحث مما قد يسهم في الارتقاء بمستوى القدرات الحركية والمهارات قيد البحث وتوجيه المدربين الى اهمية التدريبات النوعية والاسترشاد بها عند إعداد البرامج التدريبية للناشئين.

هدف البحث :

١- التعرف على تأثير تدريبات نوعية على القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات لناشئ التنس تحت ١٦ سنة.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات الحركية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في دقة اداء بعض المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

القدرات الحركية:

" قابلية جسم الرياضي المفصلية العضلية على اداء الحركات الرياضية وبمختلف الاتجاهات بزوايا مثالية وسرعة وقوة أداء حركي عالية ، بمعنى تقليد تكنيك الحركات الرياضية الخاصة باللعبة ، وتقوية العضلات المضادة بالعمل العضلي".(اجرائي)

التدريبات النوعية:

"هي تلك التدريبات التي تهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الاداء المهاري وتفصيله الدقيقة التي تتطابق من حيث (المسار - الزمن - القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات او المنافسات ، بحيث تشمل التدريبات كل لحظات الاداء الفعلي بكل خصائصه". (٥ : ١٢٩)

الدراسات المرتبطة:

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١-	راندا شوقى سيد حسن (٢٠٠٢م) (٣)	"تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان"	التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية على مستوى القدرات البدنية المختارة قيد البحث	التجريبى	(٤٣) طالبة جامعية	- أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على بعض القدرات البدنية قيد البحث. - ساهم برنامج التمرينات النوعية بتحسين ملحوظ على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان.
٢-	عادل جودة عبد العزیز (٢٠٠٩م) (٦)	"فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة"	التعرف على تأثير برنامج للتدريب النوعى على نوع القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية قيد البحث للاعبى كرة السلة	التجريبى	(٢٠) لاعب تحت ١٨ سنة	- برنامج التدريب النوعى أدى الى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة.
٣-	عزة احمد السعيد (٢٠٠٩م) (٧)	فعالية برنامج للتدريب النوعى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة	التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة	التجريبى	(٥٠) طالبة جامعية	- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير ايجابى على المتغيرات البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤-	سعاد عبدالله عزت (٢٠١٠م) (٤)	تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة	- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة	التجريبي	(٥٠) طالبة جامعية	- هناك تحسن ملحوظ فى حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة لأفراد عينة البحث نتيجة استخدام برنامج التدريبات النوعية.
٥-	محمود محمد محمود (٢٠١٢م) (١٠)	تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الانجاز للارسال لناشئى التنس الأرضى	التعرف على أهمية استخدام التدريبات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الارسال لناشئى التنس الأرضى تحت ١٦ سنة	لتجريبي	(٦) ناشئين تحت ١٦ سنة	- فعالية التدريبات النوعية المستخدمة على مستوى الانجاز لناشئى التنس الأرضى للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة.
٦-	تمارا كفاكفيتش وايفانا بوجيك وفلاديمير كوبرفيكا Tamara, Ivana, Vladimir (٢٠١٣م)(٢٧)	القدرات الحركية لناشئات التنس بمنتخب صربيا	التعرف على مستوى القدرات الحركية لناشئات التنس بمنتخب صربيا للمراحل السنية تحت ١٢ ، ١٤ ، ١٦ سنة	الوصفى	(١٥) ناشئة من منتخب صربيا	- هناك اختلافات فى مستوى القدرات الحركية لناشئات التنس بمنتخب صربيا باختلاف المراحل السنية بفروق معنوية لصالح الفئة السنية الأكبر.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٧-	محمد حمزة الرحمانى (٢٠١٣م) (٩)	تأثير التدريبات النوعية فى فاعلية أداء الضربة ذات الدوران العلوى بوجه المضرب الخلفى لناشئى تنس الطاولة	التعرف على تأثير التدريبات النوعية فى فاعلية أداء الضربة ذات الدوران العلوى بوجه المضرب الخلفى لناشئى تنس الطاولة-	التجريبى	(٦) ناشئين تحت ٢١ سنة	- التدريبات النوعية أدت الى تحسين المتغيرات الكينماتيكية وفاعلية أداء الضربة ذات الدوران العلوى بوجه المضرب الخلفى فى تنس الطاولة. - التدريبات النوعية المستخدمة أدت الى تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالمهارة.
٨-	خالد محمد زيادة وحسام حسين عبدالحكيم (٢٠١٤م)(٢)	تأثير تدريبات نوعية مهارية لتطوير بيوميكانيكية دقة أداء الضرب الهجومى لناشئى الكرة الطائرة	تطوير المتغيرات البيوميكانيكية المرتبطة بدقة أداء الضرب الهجومى لناشئى كرة الطائرة	التجريبى	(١٦) ناشئ تحت ١٨ سنة	- محتوى البرنامج المقترح للتدريبات النوعية المهارية قد طور من المتغيرات البيوميكانيكية المرتبطة بدقة أداء الضرب الهجومى اناشئى الكرة الطائرة.
٩-	مرتضى على لفته وانتصار كاظم عبدالكريم (٢٠١٤م)(١١)	تمرينات نوعية لتطوير خطوة الدوران المحورية وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية والبدنية وتأثيرها على دقة الضربة اللولبية الأمامية للناشئات فى تنس الطاولة-	التعرف على تأثير التمرينات النوعية لتطوير خطوة الدوران المحورية وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية والبدنية على دقة الضربة اللولبية الأمامية للناشئات فى تنس الطاولة	الوصفى والتجريبى	(٥) ناشئات تحت ١٦ سنة	- أدت التمرينات النوعية الى تطوير خطوة الدوران المحورية وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية والبدنية. - هناك تحسن ملحوظ ومعنوى فى دقة الضربة اللولبية الأمامية لناشئات تنس الطاولة.

اجراءات البحث :

المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لملائمته لطبيعة البحث.

العينة:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ التنس بنادى التجديف الرياضى للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتنس للموسم الرياضي ٢٠١٤-٢٠١٥م وبلغ قوام العينة (٨) ناشئين، كما استعان الباحث بعدد (٥) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية، وجدول (١) يوضح تجانس افراد عينة البحث فى المتغيرات الاساسية (السن ، الطول ، الوزن ، مؤشر كتلة الجسم، العمر التدريبى).

جدول (١)

تجانس افراد عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن

ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبى

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٣٣	٠.٨٨	١٥.١٦	٠.٥٧٩
٢	الطول	سم	١٦٩.٥٠	٣.٢٥	١٦٧.٧٥	٠.٥٣٨
٣	الوزن	كم	٦٣.٥٠	٥.١٥	٦١.٢٥	١.٣١١
٤	كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٢.٨٠	٠.٣٥	٢٢.٦٥	١.٢٨٥
٥	العمر التدريبى	سنة	٦.٥٣	٢.١١٠	٥.٧٥	١.١٥٢

يتضح من الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء فى متغيرات السن، الطول ، الوزن، ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبى لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (٠.٥٣٨) و (١.٣١١) وجميعها اقل من ± 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث فى القدرات الحركية قيد البحث لأفراد عينة البحث

ن = ٨

م	الاختبارات	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
١	سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الامامية	ث	٢.٣٢	٠.١٩	٢.٢٥	١.١٠٥	
٢	سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الخلفية	ث	٢.٢٨	٠.٢٣	٢.١٥	١.٦٩٦	
٣	سرعة التحرك الخلفى	ث	١.٣٩	٠.٢٣	١.٢٥	١.٨٢٦	
٤	اختبار بلاند للرشاقة	ث	٢٦.٥٨	١.٤٥	٢٥.٨٠	١.٦١٤	
٥	اختبار الشكل السداسى	ث	١٢.٦١	١.١٨	١١.٩٠	١.٨٠٥	
٦	تحمل السرعة	ث	٤.٦٢	١.٦١	٤.٣٥	٠.٥٠٣	
٧	رمى كرة طبية من اعلى الرأس	م	١٣.٠٨	١.٠٤	١٢.٨٥	٠.٦٦٣	
٨	رمى كرة طبية من الجانب الايمن	م	١٥.٠٧	٠.٧٨	١٤.٦٥	١.٦١٥	
٩	رمى كرة طبية من الجانب الايسر	م	١٤.٦٠	١.١٥	١٤.١٠	١.٣٠٤	
١٠	اختبار الدفع باليدين	عدد	٢٢.١٠	٣.٥٠	٢١.٨٥	٠.٢١٤	

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (٠.٢١٤ ، ١.٨٢٦) وجميعها أقل من ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى اختبارات القدرات الحركية .

جدول (٣)

تجانس افراد عينة البحث فى دقة أداء بعض المهارات قيد البحث لأفراد عينة البحث

ن = ٨

م	الاختبارات	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
١	اختبار دقة ضربات الارسال	درجة	٤٨.٠٠	٢.٠٠	٤٧.٠٠	١.٥٠٠	
٢	اختبار دقة الضربات الارضية الامامية والخلفية	درجة	٦٨.٠٠	٤.٢٥	٦٦.٠٠	١.٤١٢	

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء فى اختبارات دقة الاداء المهاري لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (١.٤١٢ ، ١.٥٠٠) وجميعها أقل من ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى اختبارات دقة الأداء المهاري .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز ريستاميتير لقياس الأطوال.
- كرات طبية.
- ميزان طبي.
- اساتك مطاطة.
- ساعة إيقاف.
- اقماع.
- شريط قياس.
- دمبلز ١,٥ كجم.
- استمارة تسجيل بيانات اختبارات القدرات الحركية
- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات دقة الاداء المهارى

اختبارات القدرات الحركية:

تم الاستعانة باختبارات قياس القدرات الحركية من قبل الاتحاد الدولي للتنس (ITF) ٢٠٠٣م

- اختبار سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الامامية.
- اختبار سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الخلفية.
- اختبار سرعة التحرك للخلف.
- اختبار بلانت للرشاقة.
- اختبار الشكل السداسى.
- اختبار تحمل السرعة.
- اختبار رمى كرة طبية من اعلى الرأس.
- اختبار رمى كرة طبية من الجانب الايمن.
- رمى كرة طبية من الجانب الايسر.
- اختبار الدفع باليدين. (١٨)(٢٧)

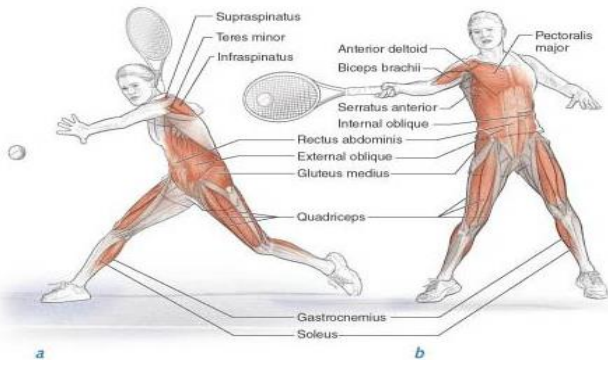
الاختبارات المهارية:

- اختبار دقة ضربات الارسال لهوايت. (٨ : ٢٨٢)
- اختبار دقة الضربات الارضية الامامية.
- اختبار دقة الضربات الارضية الخلفية. (١٩ : ١٠ ، ١١) مرفق (٢)

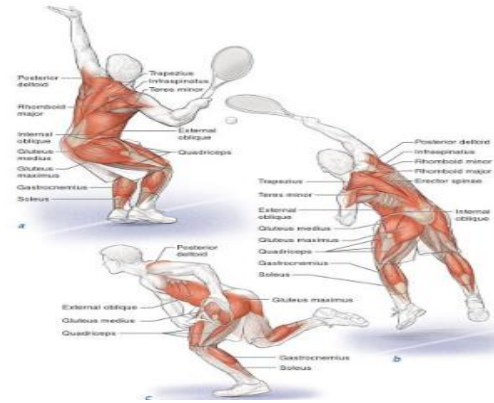
خطوات اجراء البحث :

اولا : تحديد العمل العضلي للمهارات قيد البحث :

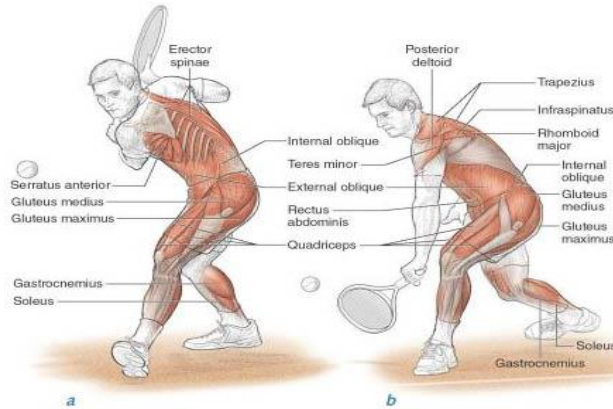
تم تحديد العمل العضلي لمهارات (الارسال - الضربات الأرضية الامامية والخلفية) وذلك لاختيار التدريبات النوعية المشابهه للعمل العضلي الخاص بالمهارات . والشكل (١) يوضح النشاط العضلي خلال اداء المهارات قيد البحث. (١٣ : ٨-١٣)



الضربات الارضية الامامية



الارسال



الضربات الارضية الخلفية

شكا، (١١)

ثانيا: اختيار التدريبات اسوعيه:

تم اختيار التدريبات النوعية من خلال المراجع المتخصصة في مجال لعبة التنس وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات والاستعانة ببعض الدراسات السابقة في مجال الانشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة ومجال رياضة لعبة التنس بصفة خاصة. (٢٩) (٢) (٣) (٤) (٥) (٧) (٩) (١١) (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٣٠) مرفق (٣)

وقد راعى الباحث الاسس التالية عند وضع التدريبات النوعية:

- ١- ان يتشابه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الاساسية العاملة خلال التدريبات مع المسار الزمنى لها خلال اداء المهارات ذاتها.
- ٢- مراعاة مكونات محتوى برنامج التدريبات مع الهدف منه.
- ٣- مراعاة مكونات حمل التدريب (شده- حجم- كثافة) مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- ٤- التنوع فى استخدام طرق مختلفة من الانقباض العضلى.
- ٥- التدرج فى تطبيق التدريبات من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.

ثالثا : الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

اجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠١٤/٩/٣ الى ٢٠١٤/٩/٦ م .

أهداف الدراسة :

- التعرف على مدى مناسبة التدريبات للمرحلة السنية للاعبين .
- التسلسل فى ترتيب التدريبات وفقاً لدرجة الصعوبة .
- تقنين التدريبات لتحديد عدد مرات التكرار وتشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

نتائج الدراسة :

- تم اختيار التدريبات المناسبة للمرحلة السنية مع استبعاد التدريبات ذات الصعوبة فى الاداء على اللاعبين .
- تم تحديد عدد مرات التكرار لكل تدريب وكذلك مكونات حمل التدريب.
- تم ترتيب التدريبات وتسلسلها وفقاً للعمل العضلى للمهارات قيد البحث وكذلك درجة الصعوبة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

اجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠١٤/٩/٧ الى ٢٠١٤/٩/١٣ م

اهداف الدراسة:

- التعرف على مدى مناسبة تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة وكذلك عدد مرات التكرارات مع شدة المثير.

- التعرف على الفترة الزمنية المناسبة للاستشفاء .

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من مدى مناسبة تشكيل حمل التدريب وكذلك عدد مرات التكرارات مع شدة المثير من خلال تطبيق ثلاث وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي .
- تم تحديد فترات الراحة البينية.

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي :

تم اجراء القياسات القبليّة بنادى التجديف الرياضى ببورسعيد خلال الفترة من ١٤ / ٩ / ٢٠١٤م الي ١٧ / ٩ / ٢٠١٤ م .

التجربة الاساسية :

- تم تنفيذ التدريبات النوعية لمدة ١٢ اسبوع خلال الفترة من ٢١ / ٩ / ٢٠١٤ الي ١١ / ١٢ / ٢٠١٤ بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا وذلك أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وبشدة تتراوح ما بين ٥٠ - ٨٠ ٪ بتكرارات من ١٢ - ١٥ تكرار ومجموعات من ٣ - ٦ مجموعات وفترات راحة بينية ما بين ٢ - ٣ ق . مرفق (٤)

مكونات الوحدة التدريبية:

- ١- الجزء التمهيدي : ويشتمل على تدريبات الاحماء والاطالات (١٠) دقائق.
- ٢- الجزء الرئيسى : ويشتمل على
 - تدريبات الاعداد البدنى الخاص (٢٠ - ٢٥) دقيقة.
 - تدريبات النوعية لمهارات الارسال - الضربات الارضية الامامية- الضربات الارضية الخلفية (٣٥ - ٤٠) دقيقة.
- ٣- الجزء الختامى : ويشتمل على تمارين تهدئة واسترخاء - اطالات عضلية ثابتة (٧) دقائق.

القياس البعدي :

تم اجراء القياسات البعديّة خلال الفترة من ١٢ / ١٢ / ٢٠١٤م الي ١٥ / ١٢ / ٢٠١٤م.

المعالجات الاحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج التحليل الاحصائي SPSS باستخدام الاحصاء
اللابارومتري :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- اختبار الاشارة لويلكسون (Z) .WILCOXON SIGNED RANKS
- النسب المئوية لتحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

اولا: عرض النتائج :

جدول (٤)

"دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية لأفراد عينة البحث"

ن=٨

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		المعالجات الاحصائية الاختبارات	م
		+	-	+	-	+	-		
٠.١٩	١.٠٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	سرعة التحرك في اتجاه الضربات الامامية	١
٠.٢١	١.٥٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	سرعة التحرك في اتجاه الضربات الخلفية	٢
٠.٠٥	١.٥٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	سرعة التحرك الخلفي	٣
٠.١٠٥	١.٠٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	اختبار بلاند للرشاقة	٤
٠.١٠	١.٠٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	اختبار الشكل السداسي	٥
٠.٢٤	١.٥٠	٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٨	٠٠	تحمل السرعة	٦
٠.١٦	١.٥٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	رمى كرة طبية من اعلى الرأس	٧
٠.١٣	١.٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	رمى كرة طبية من الجانب الايمن	٨
٠.١١	١.٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	رمى كرة طبية من الجانب الايسر	٩
٠.١٣	١.٥٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	اختبار الدفع باليدين	١٠

قيمة ويلكسون الجدولية عند مستوى دلالة احصائية $٠.٠٥ = ٢.٠٠$

يوضح جدول (٤) ان قيمة ويلكسون المحسوبة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لافراد

عينة البحث في اختبارات القدرات الحركية كانت ١.٠٠ ، ١.٥٠ ومستوي الدلالة كان ما بين (٠.٠٥)

، (٠.٢٤) ويعني ذلك ان الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

"دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث"

ن=٨

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		المعالجات الاحصائية الاختبارات	م
		+	-	+	-	+	-		
٠.١١	١.٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	اختبار دقة ضربات الارسال لهوايت	١
٠.٠٩	١.٠٠	٤.٥٠	٠٠	٣٦	٠٠	٨	٠٠	اختبار دقة الضربات الارضية الامامية والخلفية	٢

قيمة ويلكسون الجدولية عند مستوى دلالة احصائية $٠.٠٥ = ٢.٠٠$

يتضح من جدول (٥) ان قيمة ويلكسون المحسوبة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في اختبار دقة ضربات الارسال ، دقة الضربات الارضية الامامية والخلفية كانت (١.٠٠ ، ١.٠٠) على التوالي وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠.١١)، (٠.٠٩) ويعني ذلك ان الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسب التحسن المئوية في اختبارات

القدرات الحركية ودقة الاداء المهاري لأفراد عينة البحث

ن=٨

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الاحصائية الاختبارات	م
		ع±	س	ع±	س		
٧.٣٣	٠.١٧	٠.١١	٢.١٥	٠.١٩	٢.٣٢	سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الامامية	١
٧.٨٩	٠.١٨	٠.١٧	٢.١٠	٠.٢٣	٢.٢٨	سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الخلفية	٢
١٠.٠٧	٠.١٤	٠.٠٩	١.٢٥	٠.٢٣	١.٣٩	سرعة التحرك الخلفى	٣
٨.٠١	٢.١٣	١.٣٥	٢٤.٤٥	١.٤٥	٢٦.٥٨	اختبار بلاند للرشاقة	٤
٨.١٧	١.٠٣	١.٠٠	١١.٥٨	١.١٨	١٢.٦١	اختبار الشكل السداسي	٥
١٤.٠٧	٠.٦٥	١.٠٥	٣.٩٧	١.٦١	٤.٦٢	تحمل السرعة	٦
١٦.٦٠	٢.١٧	٠.٩٢	١٥.٢٥	١.٠٤	١٣.٠٨	رمى كرة طبية من اعلى الرأس	٧
١٩.٤٤	٢.٩٣	٠.٦٧	١٨.٠٠	٠.٧٨	١٥.٠٧	رمى كرة طبية من الجانب الايمن	٨
١٦.١٠	٢.٣٥	١.٠٢	١٦.٩٥	١.١٥	١٤.٦٠	رمى كرة طبية من الجانب الايسر	٩
٢٨.٩٦	٦.٤٠	٤.١٠	٢٨.٥٠	٣.٥٠	٢٢.١٠	اختبار الدفع باليدين	١٠
١٤.٦٠	٧.٠٠	٣.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٠٠	٤٨.٠٠	اختبار ضربات الارسال لهوايت	١١
١١.٧٦	٨.٠٠	٤.٨٠	٧٦.٠٠	٤.٢٥	٦٨.٠٠	اختبار دقة الضربات الامامية والخلفية	١٢

يتضح من جدول (٦) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (٧.٣٣ ، ٢٨.٩٦) لاختبارات القدرات الحركية ، بينما انحصرت ما بين (١١.٧٦ ، ١٤.٦٠) لدقة الاداء المهاري لأفراد عينة البحث

ثانيا : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ لاختبارات القدرات الحركية لأفراد عينة البحث فى القياس البعدي عن القياس القبلي والتي تتمثل فى اختبارات سرعة التحرك فى اتجاه الضربات الارضية الامامية والخلفية ، سرعة التحرك للخلف، اختبار بلاند للرشاقة، اختبار الشكل السداسي ، تحمل السرعة ، رمى كرة طبية من أعلى الرأس، ومن الجانبين الايمن واليسر، اختبار الدفع باليدين، ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث الى ان التدريبات النوعية المستخدمة قد أدت الى تنمية وتطوير القدرات الحركية وذلك لما تحويه على مجموعة تدريبات باستخدام ادوات مختلفة للمقاومة (الدامبلز - الاساتك المطاطية- الكرات الطبية)، وكذلك استخدام تدريبات باستخدام وزن الجسم كالوثب والتحرك والجرى والتوقف فى اتجاهات مختلفة والتي تم أدائها بشكل خاص يتناسب مع الاداء الحركى لطبيعة لعبة التنس، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه جابيت (٢٠٠٦م) (١٦) ان استخدام التدريبات النوعية يسمح بمحاكاة انماط الحركة فى الالعاب مع الحفاظ على المتطلبات البدنية للعبة.

كما يعزى الباحث حدوث تحسن ملحوظ فى القدرات الحركية لأفراد عينة البحث الى أن التدريبات النوعية التى تم اختيارها وتطبيقها تعمل على حدوث توازن بين عمليات الاستثارة والكف الخاص بالنشاط العصبى وهذا يؤدي الى وصول اللاعب بسرعة الي مرحلة الاتقان والدقة الخاصة بالمهارات.

وهذا ما أوضحه احمد الهادى (١٩٩٧م) (١) نقلا عن هاينز ان تحسين وتطوير الاداء يمكن التوصل اليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية والتي يجب أن تتوافر فى الناشئ وذلك بوضع الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية صحيحة بالإضافة الى انها توفر الجهد والوقت وتساهم فى تطوير مستوى الاداء بطريقة جيدة.

كما يعزى الباحث التحسن فى القدرات الحركية للاختيار الجيد للتدريبات النوعية المطبقة على افراد عينة البحث وكذلك تشكيل حمل التدريب لها على اسس علمية سليمة وكذلك استمرارية التدريب لفترة زمنية مدتها (١٢) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً مراعيأ فى ذلك خصوصية التدريب والفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يتفق ذلك مع ما أوضحه أليسون وثورب (١٩٩٧م) (١٢) فى أن المدربون عادةً ما ينفذون تدريبات روتينية فى بداية الموسم التدريبى فى محاولة لإعداد الحد الاقصى

لقدرات لاعبيهم خلال الموسم التنافسي ، ويكون لديهم فترة محدودة من الوقت لا تسمح بتحقيق الاثار والنتائج المرجوة من العملية التدريبية بشكل كامل وعليه فأن التدريبات النوعية المقننة تعد الاكثر استخداما كوسيلة لتحسين أداء الرياضيين وهذا ما حققته نتائج هذا البحث من تقدم ملحوظ فى القدرات الحركية.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كلا من راندا شوقى (٢٠٠٢م) (٣) ، عادل جوده (٢٠٠٧م) (٦) ، عزة السعيد (٢٠٠٩م) (٧) ، سعاد عبد الله (٢٠١٠م) (٤) ، محمود محمد (٢٠١٢م) (١٠) ، محمد حمزة (٢٠١٣م) (٩) ، خالد زيادة (٢٠١٤م) (٢) ، مرتضى لفته وانتصار كاظم (٢٠١٤م) (١١) ، والتي أوضحت نتائجها تحسن مستوى الاداء البدنى والحركى كلا فى مجال تخصصه.

وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الاول والذى ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى القدرات الحركية لصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لاختبارات دقة الاداء المهارى والمتمثلة فى دقة ضربيات الإرسال ودقة الضربات الارضية الامامية والخلفية، ويعزى الباحث ذلك التحسن فى القياسات البعدية ان التدريبات النوعية أدت الى تنمية القدرات الحركية مما أدى الى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على المفاصل بالنسبة للمهارات قيد البحث مما أدى الى زيادة القدرة على التحكم فى اجزاء الجسم مع حدوث التناسق بين اجزاء الجسم الامر الذى أدى الى تنمية المهارات الحركية الخاصة بالمهارات قيد البحث والوصول الى مستوى الدقة ، كما أن الفهم الكامل لنوع العمل العضلى أثناء الاداء المهارى ووضع تدريبات نوعية مشابهه للأداء المهارى مع التنوع باستخدام طرق العمل العضلى أدى الى نتائج إيجابية فى مستوى دقة الاداء المهارى نظرا لخصوصية التدريبات، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كريستى برونلاند (١٩٨٨م) (٢١) ان التدريبات النوعية هى أقصى درجات التخصص فى تنمية الاداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية للأداء المهارى.

ويرى الباحث أن أهم طرق التدريب هى التى تتطابق فى تركيبها الجزئى مع مسار القوة والزمن وايضا ارتباطها بتنمية القدرات الحركية الخاصة بنوعية الاداء من جانب ومن ناحية اخرى بقدرة الاسلوب التدريبى على توفير امكانية التدريب على المهارة للوصول بها الى اقصى درجات الدقة وهذا ما حققته نتائج البحث الحالى.

كما يعزى الباحث التحسن فى دقة أداء مهارات الارسال والضربات الأرضية الامامية والخلفية الى التدرج والتسلسل فى درجة صعوبة التدريبات النوعية المطبقة على أفراد عينة البحث والتي بدورها أدت الى تحسين مستوى الدقة.

وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أوضحه سكيثس ولين (٢٠٠٣م) (٢٦) أن تحسين الاداء فى التنس يجب أن يتم تدريب الناشئين وفقاً لخصوصية التنس بإضافة تدريبات المقاومات والسرعة والرشاقة.

وتتفق ايضا مع ما أشار اليه جابيت (٢٠٠٨م) (١٥) أن التدريب القائم على التدريبات النوعية يحاكي ويشابه المتطلبات الفسيولوجية والبدنية للمباراة كما أنه يقدم حافزاً تدريبياً خاصاً للناشئين، كما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أنه من الأهمية بمكان استخدامها لتحسين المهارات فى التنس للحصول على مستويات رياضية عالية.

كما يعزى الباحث التحسن الملحوظ فى دقة الأداء المهارى للمهارات قيد البحث الى اتباع الاسس العلمية فى تقنين التدريبات النوعية واستمرارية التدريب عليها وخصوصيته.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كلا من راندا شوقى (٢٠٠٢م) (٣) ، عادل جودة (٢٠٠٧م) (٦) ، عزة السعيد (٢٠٠٩م) (٧) ، سعاد عبد الله (٢٠١٠م) (٤) ، محمود محمد (٢٠١٢م) (١٠) ، محمد حمزة (٢٠١٣م) (٩) ، خالد زيادة (٢٠١٤م) (٢) ، مرتضى لفته وانتصار كاظم (٢٠١٤م) (١١) ، والتي أوضحت نتائجها تحسن مستوى الاداء المهارى ودقته نتيجة استخدام برامج التدريبات النوعية كلا فى مجال تخصصه.

وعليه فإنه قد تم التحقق من الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى دقة اداء بعض المهارات قيد البحث"

يتضح من جدول (٦) ان هناك تحسن ملحوظ فى النسب المئوية لتحسن افراد عينة البحث فى مستوى القدرات الحركية والتي تراوحت ما بين (٧.٣٣ ، ٢٨.٩٦) بينما انحصرت اختبارات دقة الاداء المهارى ما بين (١١.٧٦ ، ١٤.٦٠) ويعزى الباحث هذا التحسن الى الاختيار الجيد للتدريبات النوعية وصحة تشكيل حمل التدريب وكذلك تشابهها وتناسبها مع المسار الحركى والعمل العضلى للمهارات قيد البحث مع الاحتفاظ على المتطلبات البدنية وتطويرها.

الاستخلاصات:

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود عينة البحث تم استخلاص الآتى :

- فاعلية التدريبات النوعية المستخدمة لتطوير القدرات الحركية لناشئ التنس للمرحلة السنّية تحت (١٦) سنة.
- فاعلية التدريبات النوعية المستخدمة فى تحسين مستوى دقة أداء ضربات الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية.
- هناك فروق فى نسب تحسن القدرات الحركية لدى ناشئ التنس للمرحلة السنّية تحت (١٦) سنة.
- هناك فروق فى نسب تحسن دقة أداء ضربات الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية لناشئ التنس للمرحلة السنّية تحت (١٦) سنة.

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

- الأهتمام بوضع تدريبات نوعية للقدرات الحركية للاعبى التنس على كافة المستويات والمراحل السنّية ضمن محتوى الوحدات التدريبية.
- الأهتمام بوضع تدريبات نوعية للمهارات المختلفة للاعبى التنس ضمن محتوى الوحدات التدريبية.
- الأهتمام بتحليل العمل العضلى للمهارات فى لعبة التنس لأختيار التدريبات المناسبة.
- الأهتمام بتصميم تدريبات تعمل على نفس المسارات الحركية والزمنية وتتشابه مع الحركات المختلفة فى لعبة التنس من حيث (المسار الحركى- مقدار القوة- الزمن - والعضلات العاملة).
- إجراء المزيد من الدراسات على مراحل عمرية مختلفة لعينات مختلفة من الناشئين والناشئات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادي يوسف (١٩٩٧م) : " أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز"، دار المعارف، الاسكندرية.
- ٢- خالد محمد زيادة ، حسام حسين عبد الحكيم (٢٠١٤م) : " تأثير تدريبات نوعية مهارية لتطوير بيوميكانيكية دقة لأداء الضرب الهجومي لناشئ كرة الطائرة ، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، السنة الثالثة ، العدد الاول ، السويد.
- ٣- راندا شوقي سيد (٢٠٠٢م) : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى اداء مهارتي دفع ونظر الكرة فى هوكي الميدان، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق.
- ٤- سعاد عبدالله عزت (٢٠١٠م) : تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية البنات ، جامعة الزقازيق.
- ٥- طلحة حسين الدين واخرون (١٩٩٣م) : " التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي فى الجمباز"، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤيا مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة.
- ٦- عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م) : " فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة بمستوى بعض الأداءات المهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٧- عزة أحمد السعيد (٢٠٠٩م) : " فعالية برنامج للتدريب النوعي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية البنات ، جامعة الزقازيق.

- ٨- محمد حسن علاوي ، محمد (١٩٨٧م) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،
نصر الدين رضوان
دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- محمد حمزة الرحماني (٢٠١٣م) : " تأثير التدريبات النوعية في فاعلية أداء الضربة
ذات الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للناشئ
تنس الطاولة ، ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ١٠- محمود محمد محمود (٢٠١٢م) : " تاثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية
علي مستوي الانجاز للارسال لناشئ التنس
الأرضي"، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية طنطا، جامعة طنطا.
- ١١- مرتضي علي لفته ، (٢٠١٤م) : "تمريبات نوعية لتطوير خطوة الدوران المحورية وفق
انتصار عبد الكريم كاظم
بعض المتغيرات الكينماتيكية وتأثيرها على دقة
الضربة اللولبية الامامية للناشئات في تنس الطاولة"
، المؤتمر العلمي الدولي الخامس لعلوم التدريب
والفلسفة الرياضية لكليات التربية الرياضية ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العراق.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 12- Allison , s & Thorpe,r (1997) : Acomparison of the effectiveness of
two approchers to teaching games
for physical education on a skills
approach versus a games for
understanding approach.Br.j
physical education 28.
- 13- E. Paul Roetert, (2011) : Tennis anatomy, united states,
Marks. Kovacs, human kinetics.
- 14- Filipcic, A, pisk , L& (2010) : Relationship between the results of
Filipcic, T selected motor tests and
competitive successfulness in tennis
for different age categories ,
kinesiology, 42(2).

- 15- Gabbet, tj (2008) : Do skills – based conditioninggames offer a specific training Stimulus for junior elite volley ball players ? j. strength cond Res 22.
- 16- Gabbet, Georgieff, B Anderson, cotton,B, Savavic, D& Nichelson, L (2006) : Changes in skill and physical fitness following training in talent – identified volley ball players, j . strength cond Res 20.
- 17- International tennis federation – ITF (1998) : ITF developing young tennis players. ITF. LTD.
- 18- International tennis federation – ITF (2003) : Strength and conditioning for tennis ITF. LTD
- 19- International tennis federation – ITF (2004) : International tennis number-official testing procedure. ITF.LTD.
- 20- Kovacs, s.m (2006) : Applied physiology of tennis performance, British journal of sport medicine, 40.
- 21- Kristy Browland (1988) : Boys gymnastics rules price darbin bulsher ronssas, Missouri, USA.
- 22- Macher Reid, Ann Queen& Miguel Crespo (2003) : Strength and conditioning for tennis International tennis federation - ITF. LTD
- 23- Mark Kovacs, Britt Chandler, Jeff Chandler (2007) : Tennis training enhancing on – court performance, library of congress, USA.
- 24- Paul, Rotert, Todd,S, Ellenbacker (2007) : Complete conditioning for tennis, united states tennis association.
- 25- Randy Craig, Scott Gallant, Ray Barile (2011) Sport specific training for tennis, human kinetics, USA.
- 26- Scates, A & Linn, M (2003) Complete conditioning for volley

ball, champaign, II, human kinetics

- 27- Tamara, Kovacevic, (2013) Motor abilities of young female
Ivana Bojic, Vladimir tennis players of the national team
Koprivica of Serbia, physical education and
sport. Vol. II. N1, facta
universitatis, Belgrade.
- 28- Todd, Ellenbecker (2011) Strength band training, human
kinetics, USA.
- 29- Zatsiorsky. V& (2006) Science and practice of strength
Kramer. W training. Champaign (il) human
kinetics

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

30- [www. Tennis fitness tips .com](http://www.Tennisfitness.com)

مرفق (٤): الوحدات التدريبية للتدريبات النوعية خلال فترة تنفيذ التجربة.

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التدريبات	الشدة	تكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الاسبوع الاول	الاولي	١٤، ١٣، ١١، ٥، ٣، ١	%٥٠	١٢	٣	٢ ق
	الثانية	١٧، ١٦، ١٥، ٦، ٤، ٢	%٥٠	١٢	٣	٢ ق
	الثالثة	١٤، ١٣، ١١، ٥، ٣، ١	%٥٠	١٢	٣	٢ ق
الاسبوع الثاني	الاولي	١٧، ١٦، ١٥، ٦، ٤، ٢	%٥٠	١٤	٣	٢ ق
	الثانية	١٤، ١٣، ١١، ٥، ٣، ١	%٥٠	١٤	٣	٢ ق
	الثالثة	١٧، ١٦، ١٥، ٦، ٤، ٢	%٥٠	١٤	٣	٢ ق
الاسبوع الثالث	الاولي	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٠، ١٩، ١٨	%٥٥	١٢	٣	٢ ق
	الثانية	٢٣، ٢٢، ٢١، ١٢، ٩، ٧	%٥٥	١٢	٣	٢ ق
	الثالثة	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٠، ١٩، ١٨	%٥٥	١٢	٣	٢ ق
الاسبوع الرابع	الاولي	٢٣، ٢٢، ٢١، ١٢، ٩، ٧	%٥٥	١٤	٣	٢ ق
	الثانية	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٠، ١٩، ١٨	%٥٥	١٤	٣	٢ ق
	الثالثة	٢٣، ٢٢، ٢١، ١٢، ٩، ٧	%٥٥	١٤	٣	٢ ق
الاسبوع الخامس	الاولي	٦، ٤، ٢، ١٤، ١٣، ١١	%٦٠	١٤	٣	٢ ق
	الثانية	٥، ٣، ١، ١٧، ١٦، ١٥	%٦٠	١٤	٣	٢ ق
	الثالثة	٦، ٤، ٢، ١٤، ١٣، ١١	%٦٠	١٤	٣	٢ ق
الاسبوع السادس	الاولي	٥، ٣، ١، ١٧، ١٦، ١٥	%٦٥	١٤	٣	٢ ق
	الثانية	٦، ٤، ٢، ١٤، ١٣، ١١	%٦٥	١٤	٣	٢ ق
	الثالثة	٥، ٣، ١، ١٧، ١٦، ١٥	%٦٥	١٤	٣	٢ ق

تابع: التدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الاسابيع	الوحدة التدريبية	التدريبات	الشدة	تكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الاسبوع السابع	الاولي	١٢، ٩، ٧، ٢٠، ١٩، ١٨	%٧٠	١٢	٤	٢ ق
	الثانية	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٣، ٢٢، ٢١	%٧٠	١٢	٤	٢ ق
	الثالثة	١٢، ٩، ٧، ٢٠، ١٩، ١٨	%٧٠	١٢	٤	٢ ق
الاسبوع الثامن	الاولي	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٣، ٢٢، ٢١	%٧٠	١٤	٤	٢ ق
	الثانية	١٢، ٩، ٧، ٢٠، ١٩، ١٨	%٧٠	١٤	٤	٢ ق
	الثالثة	٢٦، ٢٥، ٨، ٢٣، ٢٢، ٢١	%٧٠	١٤	٤	٢ ق
الاسبوع التاسع	الاولي	٢٣، ٢٦، ١٢، ٢٠، ١٣، ٣، ١٦، ٤	%٧٥	١٢	٤	٢ ق
	الثانية	٢٢، ٩، ٢٥، ١٩، ١٤، ٥، ١٧، ٦	%٧٥	١٢	٤	٢ ق
	الثالثة	٢٣، ٢٦، ١٢، ٢٠، ١٣، ٣، ١٦، ٤	%٧٥	١٢	٤	٢ ق
الاسبوع العاشر	الاولي	٢٢، ٩، ٢٥، ١٩، ١٤، ٥، ١٧، ٦	%٧٥	١٥	٥	٣ ق
	الثانية	٢٣، ٢٦، ١٢، ٢٠، ١٣، ٣، ١٦، ٤	%٧٥	١٥	٥	٣ ق
	الثالثة	٢٢، ٩، ٢٥، ١٩، ١٤، ٥، ١٧، ٦	%٧٥	١٥	٥	٣ ق
الاسبوع الحادي عشر	الاولي	٧، ٨، ٢١، ١٨، ٣، ١٦، ٤، ١٣	%٨٠	١٥	٥	٣ ق
	الثانية	٢٥، ٢٢، ٩، ١٩، ١، ١٥، ١١، ٢	%٨٠	١٥	٥	٣ ق
	الثالثة	٧، ٨، ٢١، ١٨، ٣، ١٦، ٤، ١٣	%٨٠	١٥	٥	٣ ق
الاسبوع الثاني عشر	الاولي	٢٢، ٢٥، ٩، ١٩، ٥، ١٧، ٦، ٢٤	%٨٠	١٥	٦	٣ ق
	الثانية	١٢، ٢٦، ٢٣، ٢٠، ٣، ١٦، ٤، ١٣	%٨٠	١٥	٦	٣ ق
	الثالثة	٢٢، ٢٥، ٩، ١٩، ٥، ١٧، ٦، ٢٤	%٨٠	١٥	٦	٣ ق

تأثير تدريبات نوعية على القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات لناشئ التنس

* أ.م.د/ إيهاب عبد الفتاح علي شحاتة

الملخص :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات نوعية على القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات لناشئ التنس، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) ناشين من ناشئ التنس بنادى التجديف الرياضى ببورسعيد للمرحلة السنوية تحت (١٦) سنة، حيث بلغ متوسط السن (١٥.٣٣ ± ٠.٨ سنة) والطول (١٦٩.٥٠ ± ٣.٢٥ سم) ، والوزن (٦٣.٥٠ ± ٥.١٥ كيلوجرام) ، ومؤشر كتلة الجسم (٢٢.٨٠ ± ٠.٣٥ كيلوجرام/م^٢) واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى البعدى حيث تم تطبيق التدريبات النوعية على افراد عينة البحث لمدة (١٢) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً وكانت اهم النتائج ان التدريبات النوعية التى تم تطبيقها على افراد عينة البحث بطريقة موضوعية ومقننة قد أثرت ايجابيا فى تحسين مستوى القدرات الحركية والمتمثلة فى (القوة العضلية للطرف العلوي- الرشاقة والتوافق - التحمل العضلي وتحمل السرعة) كما أظهرت النتائج تحسن مستوى دقة أداء المهارات قيد البحث (ضربات الإرسال - الضربات الأرضية الأمامية - الضربات الأرضية الخلفية).

Abstract

Effect of specific exercises on motor abilities and performance accuracy to some skills for tennis youngsters

Dr. Ehab abd Al-fatah ali Shehata

This research aims to find out Effect of specific exercises on motor abilities and performance accuracy to some skills for tennis youngsters. The research was conducted on a sample of (10) tennis youngsters of rowing sports club in port said to aged (16) years, where average age was (15,33±0,8) years, height (169,50 ± 3,25) cm., weight (63,50 ± 5,15)kg, and BMI (22,80 ± 0,35) kg/m². The researcher applied experimental method of one group design by using pre – post measurement where specific exercises were applied on sample subjects for (12) weeks of (3) training units weekly.

Most important exercises were standardized objectively and affected positively in improving motor abilities for muscular strength to upper limb, agility, coordination muscular endurance and speed endurance. Also the results showed in the improvement of performance accuracy to skills of research (service strokes, forehand and backhand groundstrokes).

Assistant professor in department of theories and applications of collective sports and racquet games Faculty of physical education for boys and girls, Port Said University