

تصميم استمارات استبيان لوضع برنامج تدريبي باستخدام طرق التدريب الحديثة وعلاقتها بالقدرات الحس حركية للاعبين التنس

أ.د/ خالد نعيم على محمد

أستاذ تدريب الإسكواش بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.د/ حسين فؤاد جاب الله

أستاذ تدريب التنس الأرضي بقسم تدريب الرياضات الجماعية

وألعاب المضرب كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمد عادل عبد المالك

مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.328307.2841

مقدمة البحث :-

عرف الانسان الرياضة منذ قديم الزمان، وأعتقد بأهميتها في بناء الدول واقامة الحضارات، وأعتبرها ركيزة أساس في الارتقاء و التقدم، و امداد الشعوب بكل ما يحفظ عليها الأمن والازدهار . فالرياضة هي الطريق الصحيح لبناء الأجسام السليمة ، والحفاظ علي صحة الانسان بدنيا ونفسيا ، مصداقا لما قاله الأقدمون من أن العقل السليم في الجسم السليم ، كما أن الخبراء يضرّبون المثل بالروح الرياضية التي تبعث في المرء الثقة بالنفس ، وضبط العواطف ، والتخلص من الأثرة وحب الذات، والحياد في الحكم علي الأمور، وعدم التعصب لفكرة معينة، أو فئة من الفئات. (٤ : ٣) وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضي تطورا سريعا تلك النظريات والطرق التي تهتم برياضة المستويات العالية باعتبار النتائج الجيدة التي تتحقق على المستوى الدولي هي النتاج الحقيقي لصراع النظرية والأسلوب والطريقة في إدارة وإخراج عمليات التدريب الرياضي مع صياغة علمية مدروسة لهذه العمليات التدريبية ، أساس هذه الصياغة التنظيم والاستمرار وأهدافها تحقيق النتائج . (٥ : ١)

وتتطلب رياضة التنس أن يتميز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالقوة العضلية بصفة عامة والقدرة العضلية بصفة خاصة حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج الي سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائما في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه الا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن أغلب مهارات الضرب تعتمد علي قوة و سرعة أداء الضربات في نفس الوقت و هو ما يعرف بالقدرة و خاصة بذل قدرة باستخدام أداة و هي المضرب والكرة

(١ : ٢٣٤ : ٢٣٥).

ويرى " محمد صبحى حسانين " نقلا عن "بيوتشر bucher" ان استخدام القياس والتقويم امر يبدو حتميا اذا ما أردنا أن ما نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها وهي أمور تساعد على تعرف نقاط الضعف في الأفراد والبرامج كما تبين قيمة التعليمات و مدى التقدم (٦ : ٢٥) .

مشكلة البحث:-

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب التنس وإطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمرتبطة والأبحاث العلمية والمراجع التخصصية من خلال زيارة المكتبات العامة والمتخصصة ومشاهدته للمباريات والبطولات المحلية والدولية ، فقد تبين للباحث عدم إهتمام بعض المدربين بالضربة الأمامية المستقيمة نظرا لوجود مدربين غير متخصصين علميا الأمر الذي نتج عنه عدم إستخدام الأسلوب العلمي في إعداد برامج التدريب وإعتمادهم علي خبراتهم الشخصية وإستعداداتهم وقدراتهم وميولهم وإتجاهاتهم في مجال التدريب ، ولما لذلك من تأثير علي أداء اللاعبين أثناء أداءهم في المباريات سواء مع المستويات المحلية والمستويات الدولية .

ينظر المصريون الي رياضة التنس علي أنها تعتمد علي استمرارية الأداء و أخطاء الآخرين ولكن هذا المفهوم ما هو الا تفكير سطحي لأنها تعتمد علي التفكير ونوعية الضربات التي يؤديها اللاعب ومستوى لياقته البدنية ومن هنا وجد الباحث أن اللاعبين المصريين لا يلجأون الي أداء الضربة الأمامية المستقيمة و أن المدربين يهملون التدريب علي هذه النوعية من الضربات خوفا من ضياع النقاط داخل المباراة أثناء تنفيذها ولكن علي العكس أن اللاعبين العالميين يستخدمون هذا النوع من الضربات لانهاء النقاط و الفوز في المباريات ومن خلال الاطلاع علي المراجع الأجنبية و الدولية و مشاهدة المباريات في البطولات الدولية والعالمية وجد الباحث أن من يمتلك هذا النوع من الضربات يحقق الفوز لا محاله ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب التنس ومن خلال اطلاعه علي مستحدثات تكنولوجيا التدريب توصل الي مضرب التدريب قيد البحث مما يساهم في سرعة التعليم والتدريب الجيد.

أهمية البحث:-**الأهمية العلمية:-**

- ١-تعتبر أول دراسة علمية منهجية تهدف الي تحديد بعض المستحدثات التي يتناسب الأداء عليها مع الأداء المهاري للضربات في التنس للوصول باللاعبين الي أفضل مستوى.
- ٢-ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث الي أنه أول بحث من نوعه تناول العديد من مستحدثات تكنولوجيا التدريب وكيفية استخدامها و تطبيقاتها العملية في مجال التدريب في التنس.
- ٣-ترجع أهمية استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب في تأثيرها علي طريقة أداء الضربات وسهولة اكتشاف الأخطاء وتصويبها أن وجدت .

٤-سهولة التحكم في الظروف التدريبية مع وجود مستحدثات التكنولوجيا وامكانية اعادتها بنفس الطريقة.
الأهمية التطبيقية:-

- ١- يحاول الباحث مساعدة المدرب في القيام بتطوير طرق التدريب من الطرق التقليدية العادية الي أكثر الطرق حداثة باستخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب.
 - ٢- مساعدة اللاعبين علي تحسين الأداء من خلال اكتشاف الأخطاء عن طريق مستحدثات تكنولوجيا التدريب وتصويبها للوصول الي أعلى المستويات .
 - ٣- مساعدة المدرب واللاعب في زيادة معدل تكرار الضربات مع تحسين الأداء المهاري لها.
- هدف البحث:-

- ١- تصميم استمارة استبيان لتطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبي التنس.
 - ٢- التعرف علي أثر استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب علي تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبي التنس.
 - ٣- التعرف علي العلاقة بين مستحدثات التكنولوجيا و المتغير المهاري.
- مصطلحات البحث:-
مستحدثات التكنولوجيا:-

هي مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تساعد في اتمام العملية التدريبية علي أكمل وجه والهدف منها الرقي بالمستوي للوصول الي المستويات العليا وتحقيق أعلى النتائج في المباريات.
تكنولوجيا التدريب **Training Technology** :-

"هي عملية متكاملة تشمل الناس والطرق والافكار والالات والمؤسسات التعليمية بغرض تحليل المشكلات ,وتطبيق الحلول وتقييمها في أى مجال يتعلق بتعلم الانسان". (٧:٣٢٨).
الأجهزة المساعدة **Substantial Equipment** :-

"هي احدى أنواع الوسائل التدريبية التي يستخدمها المدرب لتحسين عملية التدريب للوصول للهدف المنشود"(٧:٣٢٨).
الدراسات المرجعية:-
أولا الدراسات العربية :

- ١- قام محمود محمد محمود(٢٠١٥) (٧) بدراسة بعنوان "أثر التدريبات الايقاعية علي تحسين أداء مهارة الضربة الأمامية في التنس" قام باستخدام جهاز مدرب الإيقاع لتنمية مهارة الضربة الأمامية المستقيمة علي عينة قوامها ١٢ طالب من طلاب التخصص بشعبة التدريب الرياضي تخصص التنس الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان حيث أستخدم أسلوب التدريب الفتري وكانت النتيجة في صالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

٢- قامت مها ابراهيم عثمان (٢٠٠٥) (٨) بدراسة عنوانها "فاعلية برنامج تعليمي بالحاسب الآلى لتعلم مهارة الارسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية " بهدف تصميم برنامج تعليمي لتعليم مهارة الرسال فى التنس باستخدام الحاسب الآلى وقياس فاعلية هذا البرنامج التعليمي وقد اختارت الباحثة عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - فلنج وعددهن ٦٠ طالبة حيث اتبعت المنهج التجريبي وقامت بتطبيق البرنامج المقترح وتوصلت الى أن البرنامج التعليمي المقترح قد ساهم فى التحصيل المعرفي لمهارة الارسال المستقيم وعلى تعلم مهارة الارسال .

٣- قامت سكيمة كامل حمزة (٢٠٠٥) (٢) بدراسة عنوانها "تأثير بعض التمارين المساعدة فى تعلم الارسال الدائري فى التنس الأرضي" بهدف معرفة تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الارسال الدائري فى التنس الأرضي وقد اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وعددهن ١٥ طالبة حيث اتبعت المنهج التجريبي وتوصلت الى ضرورة استخدام التمرينات المساعدة فى العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة فى تعلم المهارات الأساسية فى التنس .

٤- قام عمر محمد عبد الرازق (٢٠٠٤) (٣) بدراسة عنوانها "تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس" بهدف وضع منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس ومعرفة أى من طريقتى التعليم التقليدى أو المقترحة أفضل في تعليم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس وقد اختار الباحث عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد وعددهم ٤٠ طالب حيث اتبع المنهج التجريبي وتوصل الى أن البرنامج التعليمي قد اثر تأثير ايجابي كبير فى تعلم مهارات التنس واتقانها وعلى مدرسى مادة التنس والمدرسين مراعاة ذلك عند تدريسهم وتدريبهم للطلبة واللاعبين على المهارات الأساسية بلعبة التنس.

٥- قامت مها محمد صادق فراج (١٩٩٤م) (٩) بدراسة عنوانها "اثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس فى التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية فى التنس للمبتدئين " بهدف التعرف على أثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس كمساعد من مساعدات التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية فى التنس للمبتدئين وقد اختارت الباحثة عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية وعددهم ٦٥ طالبا حيث اتبعت المنهج التجريبي وتوصلت الى تعميم استخدام جهاز قاذف كرات التنس عند تعليم طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية بجانب استخدامه عند تعليم المبتدئين عامة .

ثانيا الدراسات الأجنبية:

١. دراسة "باربر ويستون Barber Westin" (٢٠١٥م) بعنوان: "برنامج تدريبي لمدة ستة أسابيع

على العضلات العاملة لتحسين السرعة والقوة والاستمرارية في الأداء والالتزان وحركات الجذع عند ناشئي التنس باستخدام بعض الأدوات والأجهزة" بهدف التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع وجود الأجهزة وبدونها الى الأداء الفني ودقة وسرعة الإنجاز في أداء مهارات التنس وكانت نتيجة البحث من لاعبي التنس من سن ١٢ الى ١٤ سنة وكان قوامها ٢٠ لاعب مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية مما أوضح التأثير المبرر لاستخدام بعض الأجهزة والأدوات في التدريب.

٢. دراسة "علي عبد الحسين حسين Ali Abdul Hsein" (٢٠١٥م) بعنوان: "دراسة تأثير برمجيات التدريب تكنولوجيا الكمبيوتر على تعليم وتدريب الكرات القاطعة من خلف الشبكة في التنس"، حيث تهدف الى تحسين أداء الضربات القاطعة ذات الدوران الأمامي والخلفي من المنطقة الهجومية الأمامية باستخدام أحدث البرامج التكنولوجية وبرمجيات الكمبيوتر الحديث وكانت عينة البحث مكونة من ١٠٠ لاعب من طلاب المرحلة الإعدادية واستخدم الباحث نظام التدريب المستمر وبذلك لوحظ فرق المستوى عن إجراء القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وفي صالح التدريب من خلال الوصول الى أعلى المستويات.

٣. دراسة "لي تشان يو Li Xin" (٢٠١٣م) بعنوان: "أثر استخدام الإنسان الآلي في التدريب في تنس الطاولة على ناشئي اللعبة من سن ١٠ الى ١٤ سنة"، بهدف معرفة مدى الاستفادة من استخدام الجهاز مع التحكم في مكان وسرعة وقوة الضربات على طرق التدريب المستخدمة مع ناشئي اللعبة وكانت عينة البحث من ١٠٠ لاعب مسجلين باتحاد الصين للعبة تنس الطاولة وقد أظهرت النتائج مدى براعة اللاعبين في استخدام المهارات في مختلف الظروف أثناء المباريات.

٤. دراسة "تيان جون Tian Jun" (٢٠١٣م) بعنوان: "استمارة استطلاع رأي الخبراء الجامعيين في استخدام تكنولوجيا التدريب في التنس الأرضي"، كان الهدف من الدراسة هو معرفة رأي الخبراء في استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة في التدريب أو الإبقاء على الطرق التقليدية وكان قوام الدراسة ٥٠ أستاذاً أوضحوا أنه يجب مواكبة التطور للارتقاء بالمستوى.

٥. دراسة "ماتشر Machar Reid" (٢٠١٣م) بعنوان: الأجهزة وتدريبات التعلم المساعدة في التدريب على الضربة الأمامية في التنس"، وتهدف الدراسة الى استخدام بعض الأجهزة والتدريبات في المساعدة على الارتقاء بمستوى الضربة الأمامية وكان قوام عينة البحث والدراسة ١٦ لاعب من سن ١٤ الى ١٦ سنة وجاءت نتائج البحث في صالح الدراسة حيث أدت الى زيادة فاعلية الأداء والوصول الى مستويات عليا في المباريات.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته مع طبيعة البحث.

مجتمع وعينة الدراسة:-

تم اختيار لفيف من خبراء التنس من أساتذة كليات التربية الرياضية.

أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في الدراسة

قام الباحث بمسح شامل للمراجع العلمية والأبحاث المشابهة العربية والأجنبية في التنس الأرضي لتحديد الأدوات والمقاييس والاختبارات اللازمة لجمع بيانات البحث.

وسائل جمع البيانات:-

- ١- الملاحظة الموضوعية.
- ٢- بعض الأجهزة الحديثة.
- ٣- المقابلة الشخصية.
- ٤- تحليل الوثائق والسجلات و المراجع العربية و الأجنبية والدراسات السابقة.
- ٥- تصميم مجموعة من الاستمارات الخاصة بالتنس.
- ٦- الاستعانة بأراء الخبراء التي ثبت صدقها و ثباتها و موضوعيتها.

تصميم الاستمارات:-

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات الحس حركية
يرجى من سيادتكم وضع علامة (√) لتحديد أهم القدرات الحس - حركية في رياضة التنس الأرضي

| م | قدرات الإدراك الحس - حركية الضرورية في رياضة التنس الأرضي | الرأي | | تعديلا ومقترحة و ملاحظات |
|---|---|-------|-----------|--------------------------|
| | | موافق | غير موافق | |
| ١ | الإدراك الحسي للمسافة : • الإدراك الحسي للمسافة الأفقية • الإدراك الحسي لمسافة الرأسية. | | | |
| ٢ | الإدراك الحسي للسرعة الحركية. | | | |
| 3 | الإدراك الحسي للإتجاه. | | | |
| 4 | الإدراك الحسي للتوازن. | | | |
| 5 | الإدراك الحس - حركي الزاوي. | | | |
| 6 | الإدراك الحسي للزمن. | | | |
| 7 | قدرات أخرى ترون إضافتها. | | | |

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد إختبارات القدرات الحس حركية

إختبارات الإدراكات الحس - حركية الخاصة برياضة التنس الأرضي

| م | قدرات الإدراك الحس - حركية الضرورية في رياضة التنس الأرضي | الرأي | | الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها | تعديلات مقترحة و ملاحظات |
|---|---|-------|-----------|--|--------------------------|
| | | موافق | غير موافق | | |
| ١ | الإدراك الحسي للمسافة الأفقية: أ - الإدراك الحسي للمسافة الأفقية . | | | * إختبارات مسافة الحركة الأفقية :- ١- اختبار الإدراك الحسي لمسافة الوثب العريض . ٢- اختبار الإدراك الحسي لمسافة الجري للأمام. ٣- اختبار الإدراك الحسي لمسافة القدم المتحركة (يمين - شمال) أماما وجانبيا وخلفا. ٤- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الأفقية لحركة مرجحه الذراعين . | |
| | ب- الإدراك الحسي للمسافة الرأسية . | | | * إختبارات مسافة الحركة الرأسية :- ١- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة القدم (يمين - شمال) . ٢- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة الذراع (يمين - شمال) . | |
| ٢ | الإدراك الحسي للسرعة الحركية . | | | ١- اختبار الإدراك الحسي لسرعة فتح الرجلين أمام وخلفاً من وضع الوقوف. ٢- اختبار الإدراك الحسي لسرعة مرجحه الذراع الضاربة. | |
| ٣ | الإدراك الحسي للإتجاه في الفراغ . | | | ١- اختبار الإدراك الحسي لإتجاه الجسم في الفراغ بالمشي في الممر . | |

| | | | | |
|---|-----------------------|---|---|--|
| | | | ٢- اختبار الإدراك الحسي لدقة توجيه الذراع (يمين - شمال) في الفراغ بالإشارة لهدف . | |
| ٤ | الإدراك الحسي للتوازن | ١- اختبار الاتزان الثابت لرومبيرج. ٢- اختبار الإدراك الحسي للتوازن على عصا باس طوليا (يمين - شمال) | | |
| ٥ | الإدراك الحسي للزمن | ١- اختبار الإدراك الحسي للزمن أداء المهارة . ٢- اختبار الإدراك الحسي للزمن الوصول الى الكرة. | | |

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مهارات التنس
يرجى من سيادتكم وضع علامة (√) أمام أهم المهارات الحركية التي تتناسب مع القدرات الحس - حركية في
رياضة التنس الأرضي

| م | اسم المهارة | مستويات الأهمية | | تعديلات مقترحة و ملاحظات |
|----|-----------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------|
| | | موافق | غير موافق | |
| ١ | تحركات القدمين: Foot Work | | | |
| ٢ | الإرسال: Serve | | | |
| | flat | | | |
| | spin | | | |
| | slice | | | |
| ٣ | الضربة الأمامية: Forehand | | | |
| | مستقيمة | | | |
| | قطرية | | | |
| ٤ | الضربة الخلفية: Backhand | | | |
| | مستقيمة | | | |
| | قطرية | | | |
| ٥ | الضربة المقطوعة: slice shot | | | |
| | أمامية | | | |
| | خلفية | | | |
| ٦ | الضربة المسقطه: Drop Shot | | | |
| | أمامية | | | |
| | خلفية | | | |
| ٧ | الضربة الطائرة: Volley Shot | | | |
| | أمامية | | | |
| | خلفية | | | |
| ٨ | الضربة المرفوعة: Lob Shot | | | |
| | أمامية | | | |
| | خلفية | | | |
| ٩ | رد الارسال: Return of serve | | | |
| | أمامية | | | |
| | خلفية | | | |
| ١٠ | الضربة العابرة Passing shot | | | |
| ١١ | إرسال و ضربة طائرة Serve & volley | | | |
| ١٢ | الضربة النصف طائرة Half volley | | | |
| ١٣ | الضربة الساحقة Smash | | | |

| م | الاختبارات المهارية | الاختبارات | موافق | غير موافق | تعديلات مقترحة و ملاحظات |
|---|---|---|-------|-----------|--------------------------|
| ١ | القوة المميزة بالسرعة في الأداء المهاري | اختبارات المضرب الالكتروني | | | |
| | | اختبار ارتداد الكرات بين نقطتي | | | |
| | | اختبار ارتفاع الكرات من الأرض بعد الضرب | | | |
| | | اختبارات المضرب الالكتروني | | | |
| | | اختبار سرعة ضرب الكرات في ٦٠ ث | | | |
| | | اختبار سرعة الكرات بين نقطة الضرب و نقطة الرد | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|---|
| | | | اختبارات المضرب الالكتروني | دقة الأداء المهاري | ٢ |
| | | | اختبار الاتحاد الدولي للأرقام القياسية | | |
| | | | اختبار زوايا الملعب | | |
| | | | اختبار مربعات الملعب | | |
| | | | | | |

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الإختبارات الخاصة بمهارات التنس
استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد البرنامج التدريبي

| م | الأفكار | العناصر | موافق | غير موافق |
|---|------------------------------------|------------------------|-------|-----------|
| ١ | مراحل الموسم التدريبي | مرحلة التأسيس | | |
| | | مرحلة ما قبل المنافسات | | |
| | | مرحلة المنافسات | | |
| | | المرحلة الانتقالية | | |
| ٢ | المدة الزمنية | ٢ شهران | | |
| | | ٣ شهور | | |
| | | ٤ شهور | | |
| | | ٦ | | |
| ٣ | عدد الوحدات الأسبوعية | ٧ | | |
| | | ٨ | | |
| | | ٤٥ دقيقة | | |
| ٤ | زمن الوحدة اليومية | ٦٠ دقيقة | | |
| | | ٧٥ دقيقة | | |
| | | ٩٠ دقيقة | | |
| | | ٣ | | |
| ٥ | عدد اللاعبين داخل الوحدة التدريبية | ٤ | | |
| | | ٥ | | |
| | | ٦ | | |
| | | فجري | | |
| ٦ | طريقة التدريب | تكراري | | |
| | | مستمر | | |
| | | دائري | | |
| | | تبادلي | | |
| | | تنافسي | | |
| | | هايبوكسي | | |
| | | لاهوائي | | |
| ٧ | اتجاه التدريب | هوائي | | |
| | | خايط | | |
| | | | | |

الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف الدراسة وفي حدود عينة الدراسة ومن واقع البيانات والمعلومات التي

توصل إليها الباحث وفي ضوء المعالجات تم استخلاص الآتي :

- ١- يجب استخدام طرق التدريب الحديثة لتوفير الوقت والجهد والمال.
- ٢- سرعة إكتشاف الأخطاء ووضع حلول مناسبة لها يساعد علي الإرتقاء بمستوي اللاعبين.
- ٣- تفضيل الخبراء استخدام التكنولوجيا لمواكبة طرق التدريب الحديثة وأثرها علي تطور اللاعبين.

التوصيات :-

في ضوء حدود عينة البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- ٤- استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير وتحسين مستوى الأداء في التنس.
- ٥- استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة لتحليل اداء اللاعب لتحديد نقاط القوة والضعف
- ٦- استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة لمقارنة اسلوب لعب اللاعبين مع ابطال العالم الذين يستخدمون نفس الاداه.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. جمال الدين الشافعي - سلسلة ألعاب المضرب المصورة - التنس - دار الفكر العربي - القاهرة - ٢٠٠١ - صفحة ٢٣٤، ٢٣٥.
٢. سكينه كامل حمزة بدراسة عنونها "تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الارسال الدائري في التنس الأرضي انتاج علمي مجلة علوم التربية الرياضية عدد ١ مجلد ٤ كلية التربية الرياضية جامعة بابل ٢٠٠٥
٣. عمر محمد عبد الرازق بدراسة عنونها "تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية ٢٠٠٤
٤. قائمة إصدارات كتب التربية البدنية والرياضة: صفحة ٣.
٥. قسم طرق التدريس والتربية العملية ٢٠٠٣م: "التدريب الرياضي"، المركز العربي للنشر، الزقازيق ص ١.
٦. محمد صبحي حسانين - التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - ط٦ - دار الفكر العربي - القاهرة - ٢٠٠٦م صفحة ٢٥
٧. مصطفى محمد رمضان - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - العدد الرابع عشر - مارس ٢٠١٠م.
٨. مها ابراهيم عثمان بدراسة عنونها "فاعلية برنامج تعليمي بالحاسب الآلي لتعلم مهارة الارسال في التنس لطالبات كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٥،
٩. مها محمد صادق فراج بدراسة عنونها "اثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس في التدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للمبتدئين رسالة ماجستير جامعة الإسكندرية ١٩٩٤

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

10. Ali Abdul Hassan Hussein et al Effects of Learning Program and Computer Technology on Learning Slice Approach Stroke in Tennis Journal of Advanced Social Research 2014
 11. Barber- Westin, S. D., Hermet A Six-Week Neuromuscular and Performance Training Program Improves Speed, Agility, Dynamic Balance, and Core Endurance in Junior Tennis Players J Athl
 12. LI Xin- yue Research on Characteristics and Methods of Beginners' Learning Basic Techniques of Table Tennis in Different levels of Age Journal of Henan
- ثالثاً مراجع مواقع الانترنت:-
13. <http://www.annabaa.org/nba44/taknolngi.htm>
 14. <http://www.salahagag.jeeran.com>
 15. [http://www.maktoobblog.com/redirectLink.php?link=http%3A%2F%2Fwww.iraqacad.org%2FLib%2Fmouse1%2Fabstract.htm.30/3/2010.\(1:00PM\)](http://www.maktoobblog.com/redirectLink.php?link=http%3A%2F%2Fwww.iraqacad.org%2FLib%2Fmouse1%2Fabstract.htm.30/3/2010.(1:00PM))
 16. <http://sport-iraq.com/part5607.htm,25/3/2010,12:39Am>
 17. www.coachesinfo.com/categgory/tennis/212
 18. www.iraqacad.org/Lib/bio1.pdf
 19. www.iraqacad.org/Lib/bio10/pdf

ملخص البحث

تصميم استمارات استبيان لوضع برنامج تدريبي باستخدام طرق التدريب الحديثة وعلاقتها بالقدرات الحس حركية للاعبين التنس

أ.د/ خالد نعيم على محمد

أ.د/ حسين فؤاد جاب الله

الباحث/ محمد عادل عبد المالك

هدف البحث:-

- ١- تصميم استمارة استبيان لتطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين التنس.
 - ٢- التعرف علي أثر استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب علي تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين التنس.
 - ٣- التعرف علي العلاقة بين مستحدثات التكنولوجيا و المتغير المهاري.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الإرتباطية لملائمته مع طبيعة البحث. مجتمع وعينة الدراسة:-
- تم اختيار لفيف من خبراء التنس من أساتذة كليات التربية الرياضية.

الاستنتاجات:-

- ١- يجب استخدام طرق التدريب الحديثة لتوفير الوقت والجهد والمال.
- ٢- سرعة إكتشاف الأخطاء ووضع حلول مناسبة لها يساعد علي الإرتقاء بمستوى اللاعبين.
- ٣- تفضيل الخبراء استخدام التكنولوجيا لمواكبة طرق التدريب الحديثة وأثرها علي تطور اللاعبين.

التوصيات :-

١. استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير وتحسين مستوى الأداء في التنس.
٢. استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة لتحليل اداء اللاعب لتحديد نقاط القوة والضعف .
٣. استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب كوسيلة لمقارنة اسلوب لعب اللاعبين مع ابطال العالم الذين يستخدمون نفس الاداه.

Abstract

Designing questionnaire forms to develop a training program using modern training methods and their relationship to the sensory-motor abilities of tennis players

Prof. Khaled Naeem Ali Mohamed

Prof. Hussein Fouad Gaballah

Researcher. Mohamed Adel Abdel Malek

Research objective:-

- 1-Designing a questionnaire form to develop the physical, skill and tactical performance of tennis players.
- 2-Identifying the effect of using innovations in training technology on developing the physical, skill and tactical performance of tennis players.
- 3-Identifying the relationship between innovations in technology and the skill variable.

The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships to suit the nature of the research.

Study community and sample:-

A group of tennis experts from professors of faculties of physical education were selected.

Conclusions:-

- 1- Modern training methods should be used to save time, effort and money.
- 2- Quickly discovering errors and finding appropriate solutions for them helps to raise the level of players.
- 3- Experts prefer to use technology to keep pace with modern training methods and their impact on the development of players.

Recommendations:-

1. Use innovations in training technology as an effective training method in developing and improving the level of performance in tennis.
2. Using training technology innovations as a means of analyzing player performance to identify strengths and weaknesses.
3. Using training technology innovations as a means of comparing players' playing style with world champions who use the same tool.