

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تكنولوجيا التدريب الحديثة وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي التنس وقدراتهم الحس حركية

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.2024.328311.2842

مقدمة ومشكلة البحث :-

أصبح التدريب الرياضي من أهتمامات التطور العلمي الحديث لذا لم يعد هناك نظام للتدريب غير قابل للتعديل وهذا يعتبر انعكاسا مباشرا لتطور تكنولوجيا التعلم والتدريب . وتحقيق فرق الدول المتقدمة من نتائج متقدمة في المجال الرياضي ما هو الا خلاصة عمل دائم في أبحاث وتجارب علمية تناولت كافة المجالات الرياضية. (١٩ : ٥٣)

وفي السنوات الأخيرة تطورت نظريات وطرق التدريب الرياضي تطوراً سريعاً 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 الذات. (١٦ : ١)

وتعد رياضة التنس من الأنشطة الرياضية سريعة الانتشار في كثير من دول العالم حيث شهدت تصاعدا مستمرا في زيادة ممارستها نظرا لطبيعتها وما تمثله من متعة كبيرة للممارسين والمشاهدين من مختلف الاعمار والجنسين ولقد ساعد التقدم التكنولوجي المذهل في مجال الاتصالات ومن خلال الاقمار الصناعية الملايين من المشاهدين في متابعة البطولات العالمية وكذلك نجوم هذه الرياضة مما ساهم في ان اصبح هؤلاء اللاعبين نماذج يحتذى بها في الاداء الرياضى الرفيع المستوى والسلوك الخلقى المتميز كما ساهم هذا التصور في ابراز ما يجب ان يكون عليه سلوك المشاهدين، كما ان شأنها كأى رياضة تنافسية اخرى لها متطلباتها البدنية والمهارية والخططية وتتطلب جهدا شاقا وقدرات ارادية عالية وتدريب متواصل ومستمر ومنظم ولفترات طويلة لتحقيق المستويات العالية في

هذا النشاط (١٧ : ٢).

وقد اخذت الدولة تهتم بهذه اللعبة اهتماما كبيرا وتطورت بسرعة فاقت العديد من الالعاب وذلك لكون اللعبة فردية يستطيع لاعب واحد من ان يرفع اسم بلده عاليا بالفوز الذى يحققه على لاعب اخر من دولة اخرى ومن هنا اخذت الاندية تهتم بهذه اللعبة كما اخذت الاتحادات المعنية بشئون هذه اللعبة تهتم باعداد اللاعب وتجهيزات الملاعب الخاصة ، مثال لذلك الملاعب الترابية والملاعب الصلبة والملاعب العشبية وقد ظهر هذا التطور فى اعدادها بهذا الشكل وكان للنهضة الصناعية الاثر الكبير فى تطوير هذه اللعبة. (١٧ : ٥)

ويشير "امين أنور الخولى وجمال الشافعى" " ٢٠٠١م" الى أنه لكى تحافظ رياضة التنس على المكانة التى تبوأتها كان لزاما على لاعبيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية بمستوى كاف من المقدرة ، حيث كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالى قدرتهم على تنفيذ تطبيق الواجب الخطى سواء الهجومى أو الدفاعى وبالتالي تزيد فرصة احراز البطولات (٦ : ٥٩).

ويرى " محمد صبحى حسانين " نقلا عن "بيوتشر bucher" ان استخدام القياس والنقويم امر يبدو حتميا اذا ما أردنا أن ما نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التى تدرس وما يتم عن طريقها وهى أمور تساعد على تعرف نقاط الضعف فى الأفراد والبرامج كما تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم.(١٩ : ٢٥)

ويشير على ربحان (١٩٩٣) أن الإدراك الحس- حركى يساعد اللاعب على إكتساب كثير من المهارات الحركية ويسهم جيدا فى فاعلية الأداء. (١٨ : ٢)

ويضيف صاحب الشحات (٢٠٠٨) أنه كلما كان الإدراك صحيحاً فإن الأداء الحركى يكون على درجة كبيرة من الدقة، ولذلك يرى معظم العاملون فى المجال الرياضى أن الإدراك الحس- حركى له دور كبير وفعال فى عملية التعلم والأداء الحركى. (١٢ : ٣)

ويضيف أحمد العميرى (٢٠١٠) أنه بالرغم من أن الإدراك الحس- حركى قد ينمو تلقائياً خلال مسار عملية التعلم والتدريب الرياضى، إلا أنه هناك إتفاق بين العديد من الباحثين فى مجال الإدراك الحس- حركى على إنخفاض مقدار هذا النمو وسرعته إذا ما قورن بنظيره الذى يتم فيه التنمية بطريقة مقصودة ومنظمة فى إطار برنامج هادف، فالتنمية المنظمة تقلل احتمالات الخطأ فى الإدراك الحس- حركى وتضمن تحسن أفضل وأسرع فى مستوى التعلم أو الإنجاز المهارى والرقمى. (٦ : ٣)

ويشير هانى الكنانى (٢٠١١) أن الإدراك الحس- حركى يعتبر أحد أهم الأسس التى تساهم بشكل فعال فى تنمية المهارات الأساسية فى رياضة الإسكواش، حيث أن الإدراك الحس- حركى له أهمية كبيرة فى حياة الإنسان بصفة عامة وفى النشاط الرياضى بصفة خاصة ، وأنه كلما كان الإدراك

صحيحاً فإن أداء الفرد يتم بصورة جيدة، ولذلك فإن الإدراك الحس- حركي له دور كبير وفعال في عملية تحسين الأداء المهارى وتتضح أهمية الإدراك الحس- حركي في رياضة الإسكواش في درجة الجهد والتحكم المطلوب لأداء المهارات المختلفة، وهذه الدرجة تبعاً لمقدار قوة الحركة وسرعتها واتجاهها وتوقيتها. (٢٤ : ٤)

مشكلة البحث وأهميته:-

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريس لطلاب الجامعة و مجال تدريب التنس والإطلاع العلمي للباحث و من خلال زيارة المكتبات العامة والمتخصصة ومشاهدته للمباريات والبطولات المحلية والدولية من خلال عمله وإطلاعها علي ما هو جديد في مجال تدريب التنس وتحليل المحتوى العلمي للمراجع والأبحاث والدراسات الحديثة. (١ ، ٢ ، ٣ ،، ٤٨)

فقد تبين للباحث عدم إهتمام بعض المدربين إستخدام مستحدثات التكنولوجيا في التدريب وبناء البرامج التدريب المتخصصة لكل لاعب نظرا لوجود مدربين غير متخصصين علميا الأمر الذي نتج عنه عدم إستخدام الأسلوب العلمي في إعداد برامج التدريب وإعتمادهم علي خبراتهم الشخصية وإستعدادتهم وقدراتهم وميولهم واتجاهاتهم في مجال التدريب، ولما لذلك من تأثير علي أداء اللاعبين أثناء أداءهم في المباريات سواء مع المستويات المحلية والمستويات الدولية .

حيث تطورت أدوات القياس والتدريب في جميع قطاعات النشاط الرياضي بصفة عامة وهذا التطور ينصب بصفة خاصة علي رياضة التنس من خلال العديد من الأدوات الحديثة سواء كانت تدريبية أو تحكيمية تساعد في الوصول للأداء الرياضي للحدود القصوي في هذا العصر ومن هذه الأدوات التي توصل اليها الباحث من خلال عمله وإطلاعها علي ما هو جديد في مجال تدريب التنس وتحليل المحتوى العلمي للمراجع والأبحاث والدراسات الحديثة . (١ ، ٢ ، ٣ ،، ٤٨)

توصل الباحث الي أن هناك طرق مبتكرة جديدة لتنمية القدرات الدفاعية والهجومية والبدنية والمهارية والخطئية لدي اللاعبين في قطاعات عديدة ومنها رياضة التنس وهي التدريب في أجواء مختلفة قد لا يتوافر ذلك في دول عديدة لإرتفاع سعر تكلفة ساعات التدريب بهذه الطرق والأدوات ولكن يمكن توافرها في ملاعب جمهورية مصر العربية وهو ما دفع الباحث الي إستخدام ودراسة هذه الأدوات والطرق المبتكرة في تحسين القدرات الحس حركية والخطئية سواء كانت دفاعية أو هجومية وعلاقة ذلك بمستوي أداء اللاعبين .

ولما لذلك من بالغ التأثير علي توفير الجهد والوقت للوصول الي ما هو مطلوب من اللاعبين و أيضا زيادة المعارف التدريبية لدي المدرب والارتقاء بالمستوي العلمي له مساعدته في القيام بتطوير طرق التدريب من الطرق التقليدية العادية الي أكثر الطرق حداثة باستخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب.

وحيث أن البحث أول بحث من نوعه (في حدود علم الباحث) في تناول العديد من مستحدثات تكنولوجيا التدريب وكيفية استخدامها وتطبيقاتها العملية في مجال التدريب في التنس وتأثيرها علي طريقة أداء الضربات الهجومية والدفاعية وسهولة اكتشاف الأخطاء وتصويبها أن وجدت.

اهمية البحث:-

أولاً: الأهمية العلمية:-

شهد العقد الأخير من القرن العشرين إطلالة علمية حقيقية نحو رياضات ألعاب المضرب بصفة عامة ورياضة التنس بصفة خاصة، من واقع اتجاهات المدربين العالميين وممارسة الباحث للعبة لعباً وتدريباً توصل الي أهمية البحث والدراسة عن تأثير استخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب للوقوف علي أحدث الاستنتاجات والتوصيات عن الأداء الرياضي في التنس الأرضي حيث أنها من الموضوعات التي لم تتناولها المناقشات العلمية والنظرية الخاصة بالتدريب الرياضي منذ فترة زمنية كبيرة وحتى الآن وذلك في حدود امكانيات الباحث وما أطلع عليه من أبحاث ومراجع. (١ ، ٢ ، ٣ ،، ٤٨)

ومن خلال ذلك يتضح الآتي:-

١- ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث الي أنه أول بحث من نوعه تناول العديد من مستحدثات تكنولوجيا التدريب وكيفية استخدامها وتطبيقاتها العملية في مجال التدريب في التنس وتأثيرها علي طريقة أداء الضربات الهجومية والدفاعية وسهولة اكتشاف الأخطاء وتصويبها أن وجدت .

٢- التحكم في الظروف التدريبية مع وجود مستحدثات التكنولوجيا وامكانية اعادتها بنفس الطريقة.

ثانياً الأهمية التطبيقية:-

١- قد يؤدي هذا البحث الي تحديد دقيق لمجموعة التدريبات التي تساعد في تنمية المهارات

الهجومية والدفاعية للاعبين أثناء العملية التدريبية .

٢- توفير الوقت والجهد والمال المبذولين في التدريب .

٣- محاولة مساعدة المدرب في القيام بتطوير طرق التدريب من الطرق التقليدية العادية الي أكثر

الطرق حداثة باستخدام مستحدثات تكنولوجيا التدريب.

٤- مساعدة اللاعبين علي تحسين الأداء من خلال اكتشاف الأخطاء عن طريق مستحدثات

تكنولوجيا التدريب وتصويبها للوصول الي أعلى المستويات .

أهداف البحث:-

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام جهاز الجوست علي تنمية بعض القدرات الحس حركية وعلاقته بمستوي أداء لاعبي التنس من خلال:-

- بناء برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات جهاز الجوست.
- التعرف علي تأثير البرنامج علي القدرات الحس حركية.
- التعرف علي تأثير تدريبات الجوست علي المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين التنس.

فروض البحث:-

- وجود دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات الحس حركية .
- وجود دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المهارات الهجومية والدفاعية .
- وجود علاقة دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية بين القدرات الحس حركية ومستوي الأداء للاعبين التنس.

مصطلحات البحث:-

جهاز الجوست (الشبح):-

Ghost shadow:-

هو عبارة عن مجموعة من الخطوط المضيئة التي يتم تركيبها علي خطوط الملعب ومجموعة من الأهداف التي يتم التحكم في إضاتها عن بعد ويمكن تحريكها في كل أرجاء الملعب ويتم استخدامه في الظلام أو الإضاءة علي حسب التدريب المراد تنفيذه والهدف منه. (تعريف إجري)

(PLAY PURE DRIVEBABOLAT)

المضرب الإلكتروني:-

هو عبارة عن مضرب تنس داخله شريحة الكترونية بها برنامج خاص يتم توصيله بجهاز الكمبيوتر (الحاسب الآلي) او الموبايل عن طريق "البلوتوث" ويقوم بحساب الضربات و تحليلها تحليلًا دقيقًا و يقوم بإستخراج وحساب نتائج الأداء و اظهارها.

الإدراك الحس- حركي Kinesthetic perception:

هو الحاسة التي تمكننا من تحديد أجزاء الجسم وحالتها وإمتدادها وإتجاهاتها في الحركة كذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل". (٢ : ٨)

الدراسات المرجعية:-

أولا الدراسات العربية :

١. دراسة صاحب الشحات (٢٠٠٨) بعنوان "تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد" و الهدف منها التعرف على تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي وكان عدد العينة ٢٠ لاعب من ناشئي كرة اليد مقسمين الي

مجموعتين وكانت نتائج الدراسة كالتالي:-

- أن تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي في هذا البحث أدت الى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئى كرة اليد .
- البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية هذه المكونات.(١٢)
- ٢. دراسة أحمد العمري دكتوراة (٢٠١٠) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية علي مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال" وكان الهدف منها التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٦٤ طالب علي مجموعتين وكانت نتائج الدراسة هي أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي علي تنمية كل من المدركات الحس حركية الخاصة و التوافق الحركي الخاص و مستوى الإنجاز المهاري و الرقمي للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال.(٣)
- ٣. دراسة هاني الكناني (٢٠١١) بعنوان " تأثير تدريبات للإدراك الحس - حركي على دقة أداء بعض المهارات لدى لاعبي الإسكواش تحت ٢٠ سنة" وكان الهدف منها التعرف على تأثير تدريبات للإدراك الحس - حركي على تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية قيد البحث لدى لاعبي الإسكواش تحت ٢٠ سنة و التعرف على تأثير تدريبات للإدراك الحس - حركي على تنمية دقة أداء بعض المهارات لدى لاعبي الإسكواش تحت ٢٠ سنة و استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٣٨ لاعب وكانت نتائج الدراسة هي أظهرت فروق القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (الإدراكات الحس - حركية - دقة الأداء المهاري)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).(٢٤)

ثانيا الدراسات الأجنبية :-

١. دراسة فارير فرانك Farrer (٢٠٠٣) بعنوان " دور الإدراك الحس - حركي فى التعرف على الأداء الحركي" وكان الهدف منها تقييم دور الإدراك الحس - حركي فى عملية المزوجة (المقارنة) أثناء تنفيذ الحركات الإرادية و استخدم الباحث المنهج التجريبي و كانت عينة البحث ٢٢ لاعب وكانت النتائج هي أثبتت التجربة أهمية الإدراك الحس - حركي فى التعرف على الحركة، إلا أنها أكدت على الدور الذى تلعبه الأوامر الحركية المركزية فى تنفيذ الحركة و المزوجة بين المعلومات الحس - حركية والأوامر المركزية يمكن أن يتم من خلال المقارنة بين (معلومات التغذية المرتدة الحس - حركية الحالية) و (الخطة الحركية) الداخلية المخزنة فى الذاكرة.(٢٧)
٢. 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 ارتفاع مستوى أداء اللاعبين في استخدام المهارات في مختلف الظروف أثناء المباريات. (٢٨)

٣. 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 علي دقة وسرعة 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 المبهر لاستخدام بعض الأجهزة والأدوات في التدريب. (٢٥)

إجراءات البحث:-

منهج البحث:- في ضوء أهداف البحث وطبيعته استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:- يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الإتحاد المصري للتنس المسجلين تحت سن (١٦)، (١٨) سنة.

عينة البحث:- قام الباحث بإختيار عدد (٢٠) لاعب بالطريقة العمدية مقسمين الي مجموعتين تجريبية وضابطة .

متغيرات البحث:-

• الأجهزة المستخدمة.

• القدرات الحس حركية :-

- الادراك الحس حركي للمسافة الأفقية.

- الادراك الحس حركي للقوة الديناميكية.

- الادراك الحس حركي للسرعة والزمن.

- الادراك الحس حركي للاتجاه.

- الادراك الحس حركي للتوازن.

خطوات تنفيذ البحث:-

١- مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية لتحديد إستخدامات التكنولوجيا الحديثة في مجال

التدريب.

- ٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مجموعة التدريبات المتناسبة مع إستخدامات جهاز الجوست.
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مجموعة الإختبارات المتناسبة مع إستخدامات جهاز الجوست.
- ٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مجموعة التدريبات المتناسبة مع القدرات الحس حركية.
- ٥- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مجموعة الإختبارات المتناسبة مع القدرات الحس حركية.
- ٦- الملاحظة الموضوعية.
- ٧- استخدام الفيديو هات .
- ٨- إجراء المعالجات الاحصائية.
- ٩- كتابة تقرير البحث.
- ١٠- الوقوف علي أهم الإستنتاجات والتوصيات للبحث.

تصميم البرنامج:-

جدول دورة الحمل التدريبي:-

| دورة الحمل الكبرى | | | متوسط شدة دورة الحمل الكبرى | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------------------|------------|
| فترة ما قبل المنافسات | فترة الإعداد الخاص | فترة الإعداد العام | | |
| | | | متوسط شدة دورة الحمل | |
| | | | الأقصى | 95 - 100 % |
| | | | العالي | 85 - 94 % |
| | | | المرتفع | 75 - 84 % |
| | | | المتوسط | 65 - 74 % |
| 90.5 % | 83.8 % | 67.3 % | النسبة المئوية % | |

جدول البرنامج التدريبي:-

| عدد الوحدات التدريبية | | الجمعة | السبت | الأثنين | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأثنين | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأثنين | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأثنين | الأربعاء | الخميس | الجمعة | |
|--|------------|--------|-------|---------|----------|--------|--------|-------|---------|----------|--------|--------|-------|---------|----------|--------|--------|-------|---------|----------|--------|--------|------|
| الأقصى | 95 - 100 % | | • | | | | | | | | | ودية | | | | | | | | | | | |
| العالى | 85 - 94 % | | • | | | • | | | | | • | | | | • | | | | | | | | |
| المرتفع | 75 - 84 % | | | • | | | | | | | | | | • | | | | | | | | | ودية |
| المتوسط | 65 - 74 % | | | | | | | | | | | | | • | | | | | | | | | |
| شدة الوحدات التدريبية | 65 % | 77 % | 86 % | 86 % | 88 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % |
| زمن الوحدات التدريبية (ق) | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| عدد الوحدات التدريبية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأقصى | 95 - 100 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ودية |
| العالى | 85 - 94 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • |
| المرتفع | 75 - 84 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • |
| المتوسط | 65 - 74 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | • |
| شدة الوحدات التدريبية | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % | 86 % | 96 % | 88 % | 78 % | 65 % | 77 % |
| زمن الوحدات التدريبية (ق) | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| 3150 دقيقة = 52.5 ساعةتم الغاء عدد 10.5 ساعة لسوء الأحوال الجوية و بعض البطولات الودية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الزمن الكلى للبرنامج | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

نموذج وحدة تدريبية:-

ترتيب الوحدة :
شدة الحمل :
الاسبوع :
الهدف الوحدة :
اليوم :

| أجزاء الوحدة | المحتوي | الشدة | زمن الأداء | التكرارات | الراحة بين التكرارات | المجموعات | الراحة بين المجموعات |
|-----------------------|--|-------|------------|-----------|----------------------|-----------|----------------------|
| الإحماء ق ٨ | ١ - ١ ٢ - ٢ ٣ - ٥ ٤ - ٨ ٥ - ١٠ | ٦٥ % | ٨ ق | ----- | ----- | ١ | ----- |
| الجزء الرئيسى ق ٤٨ | ١٢ - ١ | ٦٠ % | ٢ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث |
| | ١٣ - ٢ | ٧٠ % | ٣ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث |
| | ١٤ - ٣ | ٦٥ % | ٢ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث |
| | ١٥ - ٤ | ٧٠ % | ٣ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث |
| | ١٦ - ٥ | ٦٥ % | ٤ ق | ----- | ----- | ١ | ١ ق |
| | ١٧ - ٦ | ٧٥ % | ١ ق | ٢ | ٣٠ ث | ١ | ٣٠ ث |
| | ٢٤ - ٧ | ٥٥ % | ١.٣٠ ق | ٢ | ٣٠ ث | ١ | ٣٠ ث |
| | ٢٥ - ٨ | ٦٠ % | ١.٣٠ ق | ٢ | ٣٠ ث | ١ | ٣٠ ث |
| | ٢٦ - ٩ | ٥٥ % | ٣ ق | ٢ | ٣٠ ث | ١ | ٣٠ ث |
| | ٢٤ - ١٠ | ٦٠ % | ٣ ق | ٢ | ٣٠ ث | ١ | ٣٠ ث |
| | ٨٥ - ١١ | ----- | ٣ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث |
| ٥٩ - ١٢ | ----- | ١ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث | |
| ٦٠ - ١٣ | ----- | ٣ ق | ----- | ----- | ١ | ٣٠ ث | |
| الجزء الختامى ق ٤ | ١ - ٦١ ٢ - ٦٢ | ٦٥ % | ٤ ق | ----- | ----- | ١ | ----- |

عرض النتائج:-

أهم النتائج :

- تدوعت نتائج الدراسة حسب طبيعة المشكلة و يمكن التطرق إلي بعض أهم هذه النتائج وهي :
- ١- تطوير منهج الارشادات الكمبيوترية المساعدة (cai) للتنس الأرضي على شبكة المعلومات الدولية له تأثير إيجابي على تعلم الأداء الفني ,كما له تأثيرا إيجابيا كوسيلة تدريب فعالة في الوحدة التدريبية
 - ٢- المقارنة بين منهج التدريب الإلكتروني للتنس الأرضي و الطريقة التقليدية للتدريب عن طريق القياس القبلي والبعدي للمتدربين باستخدام برنامج معالجة البيانات الاحصائية (الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) حيث اشارت النتائج الى ان منهج التدريب الإلكتروني أكثر فاعلية عن الطريقة التقليدية في التدريب.
 - ٣- استخدام الوسائط المتعددة على شبكة الانترنت للتدريب علي مهارات التنس الارضي تعمل على زيادة المعارف الخاصة بها.
 - ٤- التدريب باستخدام تكنولوجيا التدريب الحديثة على المهارات وتطوير آلية الأداء لدى لاعبي التنس الأرضي ذو تأثير فعال على التدريب عن الطريقة التقليدية في التدريب.
 - ٥- هناك علاقة ارتباطية بين القياسات الجسمية ودقة الضربات في التنس الارضي.

أولاً: المراجع باللغة العربية

١. أبو العلا عبدالفتاح " فسيولوجيا التدريب والرياضة " دار الفكر العربى , القاهرة , ٢٠٠٣م.
٢. أبو النجا أحمد عز الدين، حمدي محمد الجوهري: العاب المضرب (تنس - تنس المضرب الخشبي - تنس طاولة - الريشة الطائرة) ٢٠٠١م
٣. أحمد العميرى تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٠.
٤. أحمد نصر الدين سيد " فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات " دار الفكر العربى , القاهرة ٢٠٠٣.
٥. أمين الخولي وجمال الشافعي- التنس - التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب - دارالفكر العربي - القاهرة - ٢٠٠١ .
٦. أيلين وديع فرج - التنس "تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم " ط٢ منشأة المعارف الأسكندرية ٢٠٠٧م .
٧. إيلين وديع فرج : التنس، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م .
٨. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع ، عاصم محمد العشماوى: التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م
٩. رحاب مصطفى شاهين برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى - العصبى وتأثيره على الإدراك الحس - حركى ومستوى الأداء المهارى فى الباليه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان، ١٩٩٨.
١٠. سكينه كامل حمزة بدراسة عنونها "تأثير بعض التمارين المساعدة فى تعلم الارسال الدائرى فى التنس الأرضى مجلة علوم التربية الرياضية عدد ١ مجلد ٤ كلية التربية الرياضية جامعة بابل ٢٠٠٥
١١. صاحب الشحات البهنسى تأثير برنامج تمارين لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨.
١٢. طارق حموده : ألعاب الكرة والمضرب، الدار العربية للنشر والتوزيع، ١٩٨٧م.
١٣. عثمان حسين رفعت : مذكرات علم التدريب لمرحلة البكالوريوس كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ٢٠٠٣م
١٤. على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده خليل " طرق وأساليب التدريب

لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية" الجزء الثالث , منشأة المعارف
بالإسكندرية , ٢٠٠٨م

١٥. على السيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة ١٩٩٣م.
١٦. عمر محمد عبد الرازق بدراسة عنوانها "تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية ٢٠٠٤
١٧. فوزي السيد قادوس ومرعي حسين وياسر كمال غنيم وأحمد صبحي - مبادئ ألعاب المضرب (التنس - تنس الطاولة - الهوكي - الريشة الطائرة) - مذكرة لمرحلة البكالوريوس - كلية التربية الرياضية - الإسكندرية - ٢٠٠٦م -
١٨. محمد صبحي حسانين: - التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - ط٦ - دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
١٩. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان ٢٠٠٣م
٢٠. محمد عبد الرحيم إسماعيل تأثير تنمية الإحساس الحركي التمييزي على تحسين دقة التصويب للاعبين كرة السلة الناشئين تحت ١٤ سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، سبتمبر، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية للبحرين، جامعة حلوان ، ١٩٩٦.
٢١. هاني الكنانى: تأثير تدريبات للإدراك الحس - حركي على دقة أداء بعض المهارات لدى لاعبي الاسكواش تحت ٢٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١١.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

22. 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 Enhancement 2015
23. Dezhi Zhang & Shuang Wang Tebbus computer-assisted teaching effects experimental research based on SPSS statistics analysis Journal of Chemical and Pharmaceutics al Research 2014
24. Farrer, Frank, Paillard, Jeannerod The Role of Proprioception in Action Recognition Elsevier, junuray, 2003.
25. LI Xin- yue Research on Characteristics and Methods of Beginners' Learning Basic Techniques of Table Tennis in Different levels of Age Journal of Henan Institute of Education 2013
26. M. R. A. Performance Profiling of Malaysian Junior Tennis Players

- Colloquium on administrative Science 2015
27. Min Lin Study of Alternation Load Training Methods Based on Mechanics Analysis Applied Mechanics and Materials 2014
 28. Rick Chavaz & Lios Smith nieder : Teaching Tennis, Burgess Publishing Company Minneapolis. Mihne Sota, U.S.A 1982 .
 29. Ron Woods and Other : Coaching Tennis Successfully, USTA, 1995 .
 30. Shin, M., & Kwon S. Empirical Links Between Instruction With Teaching Tools And The Hierarchical Model Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In A Korean College Tennis Class1. International Conference on Education Technology 2015
 31. STUART D. SIMPSON and COSTAS I. KARAGEORGH Psychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: An Update on Theory, Research and Application (2005)
 32. Sue Barker : Go and play Tennis Stanley Paul, London, 1992 .
 33. Sue Rich : Tennis, A&C Black. London, 1989
 34. Taylor, J., Macpherson, T. The effects of repeated-sprint training on field-based fitness measures: a meta-analysis of controlled and non-controlled trials Sports Medicine 2015
The relationship between swimming time and
 35. United States Tennis Association : Coaching Youth Tennis, library of congress , 1998 .
 36. zachopoulo, E., Mantis, K., Derri. V., and Mavidis, A., (2004)
ثالثا مراجع مواقع الانترنت:-
 37. <http://www.annabaa.org/nba44/taknolngi.htm>
 38. <http://www.salahagag.jeeran.com>
 39. [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))
 40. <http://sport-iraq.com/part5607.htm,25/3/2010,12:39Am>
 41. www.coachesinfo.com/category/tennis/212
 42. www.iraqacad.org/Lib/bio1.pdf
 43. www.iraqacad.org/Lib/bio10/pdf

ملخص البحث

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تكنولوجيا التدريب الحديثة وعلاقتها
بمستوى أداء لاعبي التنس وقدراتهم الحركية

أ.د/ خالد نعيم على محمد

أ.د/ حسين فؤاد جاب الله

الباحث/ محمد عادل عبد المالك

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام جهاز الجوست علي تنمية بعض القدرات الحركية وعلاقته بمستوي أداء لاعبي التنس من خلال:-

- بناء برنامج تدريبي باستخدام تدريبات جهاز الجوست.
- التعرف علي تأثير البرنامج علي القدرات الحركية.
- التعرف علي تأثير تدريبات الجوست علي المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي التنس.

في ضوء أهداف البحث وطبيعته سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية.

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الإتحاد المصري للتنس المسجلين تحت سن (١٦ , ١٨) سنة. عينة البحث:-

سوف يقوم الباحث بإختيار عدد (١٢) لاعب بالطريقة العمدية مقسمين الي مجموعتين

تجريبيتين .

النتائج :

- ١- تطوير منهج الارشادات الكمبيوترية المساعدة (cai) للتنس الأرضي على شبكة المعلومات الدولية له تأثير إيجابي على تعلم الأداء الفني ,كما له تأثيرا إيجابيا كوسيلة تدريب فعالة في الوحدة التدريبية
- ٢- المقارنة بين منهج التدريب الإلكتروني للتنس الأرضي و الطريقة التقليدية للتدريب عن طريق القياس القبلي والبعدي للمتدربين باستخدام برنامج معالجة البيانات الاحصائية spss,حيث اشارت النتائج الى ان منهج التدريب الإلكتروني أكثر فاعلية عن الطريقة التقليدية في التدريب.
- ٣- استخدام الوسائط المتعددة على شبكة الانترنت للتدريب علي مهارات التنس الارضي تعمل على زيادة المعارف الخاصة بها.

Abstract

Designing a training program using modern training technology and its relationship with the performance level of tennis players and their sensory-motor abilities

Prof. Khaled Naeem Ali Mohamed

Prof. Hussein Fouad Gaballah

Researcher. Mohamed Adel Abdel Malek

This research aims to identify the effect of using the Ghost device on developing some sensory-motor abilities and its relationship to the level of performance of tennis players through:-

- Building a training program using the Ghost device training.
- Identifying the effect of the program on sensory-motor abilities.
- Identifying the effect of Ghost training on the offensive and defensive skills of tennis players.

In light of the objectives and nature of the research, the researcher will use the experimental method by designing a single experimental group.

The research community is represented by the players of the Egyptian Tennis Federation registered under the age of (16, 18) years.

Research sample:-

The researcher will select (12) players intentionally divided into two experimental groups.

Results:

- 1- Developing the computer-assisted instruction (CAI) curriculum for tennis on the Internet has a positive impact on learning technical performance, and has a positive impact as an effective training method in the training unit.
- 2- Comparison between the electronic training curriculum for tennis and the traditional method of training by pre- and post-measurement of trainees using the statistical data processing program SPSS, where the results indicated that the electronic training curriculum is more effective than the traditional method of training.
- 3- Using multimedia on the Internet to train tennis skills works to increase their knowledge.