

## تأثير تدريبات المنافسة على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية الأرضية والطائرة على الشبكة للاعبى التنس

د. ناصر أبو زيد على

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية  
وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية بالهرم،  
جامعة حلوان

### ملخص البحث

يهدف البحث الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة على المهارات الهجومية (الضربات الطائرة الأمامية والخلفية) والمهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) فى التنس قيد البحث، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الأمامية والخلفية) والمهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) فى التنس قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة الأساسية (٤٠) ناشئ تحت ١٤ سنة بنادى المقاولون العرب ومن اهم النتائج استخدام التدريب التنافسى فى التدريب على المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الأمامية والخلفية، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة)، وتوجد فروق دالة بين المجموعتين الضابط والتجريبية فى المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة)، ومن اهم التوصيات استخدام برنامج التدريب التنافسى ضمن محتويات الوحدة التدريبية فى التنس، ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب التنافسية لما لها من تأثير إيجابى على المهارات الهجومية (الضربات الارضية والطائرة الأمامية والخلفية، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة)

أهمية ومشكلة البحث :

اهتمت العلوم الرياضية بمختلف أنشطتها بالإنسان فى مراحل عمرة المختلفة، دون التفريق بين الذكور والإناث والأطفال وأصبح متاحا لكل منهم أن يجد من الأنشطة ما يتناسب مع قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية لتحقيق النمو الصحى المثالى، ويمارس الافراد أنشطة رياضية عديدة ومن هذه الأنشطة التنس، حيث تتضمن مهارات هجومية ودفاعية عديدة منها، وتتسم رياضة التنس بالجانب التنافسى بين اللاعبين .

فالتنافس يودى إلى فائزين وخاسرين سواء بين الفرق الرياضية أو بين المتدربين أنفسهم، وفى الموقف التنافسى تقل المشاركة بين المتنافسين ويحاول كل فرد أن يبذل أقصى جهد لديه للتفوق على زملائه لتحقيق درجة متقدمة بينهم (١٧ : ١٢٠) .

وفى التنافس تتداخل أهداف الفرد التى يسعى إلى تحقيقها مع الآخرين بحيث تكون العلاقة بين تحقيق أهداف الفرد والآخرين علاقات تنافسية ، وفى مثل هذا الموقف يؤدي تحرك الفرد نحو تحقيق هدفه إلى إعاقة الآخرين نحو تحقيق أهدافهم (١٠ : ٢٩) .

فالتنافس موجود منذ ان خلق الله الجنس البشرى ، وبدأ بالاهتمام وقد ركزت الأبحاث على السلوك التنافسى فى بداية القرن العشرين ، والتنافس يواجه المتعلمين أثناء قيامهم بالأنشطة المختلفة داخل الجماعة ، بأن ينافس بعضهم بعضا للحصول على مراكز متقدمة أو جوائز قيمة ، ولا تكون المنافسة أمام الشخص عادة مستويات يأمل بلوغها وبذلك تحفزه على بذل الجهد وفى مواقف أخرى تضع المنافسة أمام الفرد مستويات يصعب عليه اجتيازها (٧٣٤ : ٨)

والنشاط الخالى من التنافس يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى كبير من التركيز والإرادة وخاصة فى مرحلة تعليم المهارات الأساسية ، وانه من الضروري ان يتعلم هذه المهارات مع المنافسات ان أمكن ، حيث أنها تدخل التغيير والتشويق مما يكون له أثره فى الإقبال على التعلم (٣ : ١٩٧) .

كما إن ممارسة اللاعب للأنشطة الرياضية التنافسية تؤدي إلى نمو التفكير الإبداعي لديه فالفرد يتحول إلى فرد أكثر توافقا واكتمالا وتحرا وتلقائية من خلال ممارسته للنشاط الحركى (١٢ : ٢٧) ، (١٤ : ٤٠) .

تعد المهارات الأساسية عنصرا مهما لتعيين المستوى فى الألعاب الرياضية جميعها على الرغم من اختلاف قيمتها من لعبة إلى أخرى وان لكل لعبة جماعية أو فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها ويكون أساس تحقيق النجاح مرتبط بالمستوى المهاري الجيد ، فاجتمعت العديد من المصادر والبحوث فضلاً عن آراء الخبراء والمتخصصين على إن المهارات الأساسية والمتقدمة بالتنس تشمل على:-

- ١- الإرسال (The serve) .
- ٢- الضربة الأرضية الأمامية (Forhand Dive) .
- ٣- الضربة الأرضية الخلفية (Backhand Dive) .
- ٤- الضربة الطائرة الأمامية (Volley forhand) .
- ٥- الضربة الطائرة الخلفية (Volley backhand) .
- ٦- الضربة النصف طائرة (Half volley) .

٧- الكبس من فوق الرأس (Smash) .

٨- الكرات الساقطة (Drop shot) .

٩- الضربة المرفوعة ( lop ) .

ويعد الإرسال والضربة الأرضية الأمامية والضربة الأرضية الخلفية الحجر الأساس في لعبة التنس لكثرة احتياج اللاعب لها في أدائه الهجومي والدفاعي وان المهارات الأساسية في إي لعبة يعد العامل الحقيقي لتحقيق النجاح في تلك اللعبة وتعد المهارات الأساسية في لعبة التنس الدعامة القوية التي تستند عليها اللعبة وان تقييم مستوى إي لاعب يعتمد على الحد الكبير على درجة إتقانه لتلك المهارات الأساسية خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح ووسائل التدريب .

كما تعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس وأنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى (٦ : ٥٣) ، وسميت بالضربة الأمامية لان اللاعب يقوم بضرب الكرة بوجه المضرب الامامي ويذكر علي سلوم جواد (٢٠٠٢) أن الضربة الأمامية هي من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس لدى اللاعبين لأنها تتميز بضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط، ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح و الذي يجب إن يتحرك بمختلف الاتجاهات من اجل إن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الأمامية (٩ : ٨٠).

أما الضربة الخلفية تعد من الضربات المهمة في لعبة التنس ولصعوبة أدائها يجب على اللاعب بذل جهد كبير في إتقانها حتى لا تعطي للمنافس فرصة لاستغلال ضعفه فيها (١ : ٣٦) ، وأشار امين الخولي (٢٠٠٧) إن الضربة الخلفية من أهم ضربات التنس حيث تؤدي بالوجه الخلفي للمضرب لكنها تحتاج إلى تعلم طريقة الأداء الصحيح والتدريب الطويل لكي يتمكن اللاعب من إتقانها (٢ : ١٨) ، والضربة الخلفية لا تختلف كثيراً عن الضربة الأمامية من ناحية أدائها على الرغم من الإحساس بصعوبة الضربة الخلفية في مراحلها الأولى لقلة خبرة اللاعبين في أدائها، إلا إن بعد إتقانها يشعر اللاعب بانسيابية أدائها و فاعليتها في الأداء لكونها تغطي نصف الملعب الأيسر الذي يكون مواجهاً للضربة الأمامية للمنافس (١١ : ٤٣)

ولذلك نجد أن الضربات الأرضية الأمامية والخلفية تعد المحور الأساسي في لعبة التنس ، الذي تدور حوله بقية المحاور الأخرى، فتبادل الضربات في ما بين اللاعبين في إثراء اللعب يكون الجزء الأعظم منه يتم عن طريق هاتين الضربتين (٤ : ٣٦).

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريبه للتنس عدم استخدام المدربين للتدريبات التنافسية اثناء تدريب الناشئين فى التنس مما قد يكون له اثر سلبي على مستوى اداء الناشئين للمهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) والمهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) ، كما تعد البحوث والدراسات في مجال التنس قليلة مقارنة بمثيلاتها في الانشطة الرياضية الاخرى ، لذا رأى الباحث أهمية استخدام برنامج تدريبات المنافسة بهدف التعرف على مدى تأثيره على المهارات الهجومية والدفاعية الأرضية والطائرة الامامية والخلفية لدى ناشئى التنس ( ١٣ : ٤٧ ) .

#### أهداف البحث

##### يهدف البحث إلى :

وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات المنافسة لتنمية المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث لناشئى التنس والتعرف على :-

١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) والمهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) فى التنس قيد البحث

٢. الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) والمهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) فى التنس قيد البحث .

##### فروض البحث :

١. يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المنافسة على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) والمهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) فى التنس قيد البحث لصالح القياس البعدى لكل مجموعة .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) والمهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) فى التنس قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

##### الدراسات السابقة :

١. دراسة رافد مهدي قدوري (٢٠١٣) بعنوان تأثير استخدام الإرسال المستقيم فى إصابة مناطق الإرسال فى التنس الأرضي ، يهدف الباحث الى معرفة تأثير استخدام الإرسال المستقيم فى إصابة مناطق الإرسال فى التنس الأرضي للمبتدئين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي

بأسلوب نظام المجموعتين المتكافئتين ، شملت عينة البحث (٤٠) طالب ، أظهرت النتائج فاعلية كلا المنهجين التقليدي والمقترح في تعلم مهارة الإرسال بالتنس الأرضي ، وأظهرت النتائج تفوقاً أكبر للمجموعة التجريبية في اختبار (جونس) لقياس مهارة الإرسال في تعلم مهارة دقة الإرسال في التنس الأرضي .

٢. دراسة محمد حسن هليل ورائد مهوس زغير (٢٠١٣) بعنوان علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين وتهدف الى معرفة بعض القدرات البدنية والحركية التي لها دور مهم في أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس والتعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية بدقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالتنس، وافترض الباحثان بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالتنس لدى لاعبي المنتخب الوطني ، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب الوطني بالتنس حسب التصنيف للعام (٢٠١٢-٢٠١٣) وعددهم (٨) لاعبين وتوصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرات البدنية والحركية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، الاستجابة الحركية، الرشاقة) ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس ، وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس .

٣. أجرت سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣م) دراسة هدفت الى تصميم برنامج تدريبي مقترح مشتملاً على تمرينات المنافسة لطالبات تخصص المبارزة بكلية التربية الرياضية بأسسيوط، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة الكلي (٤٣) طالبة قسمت إلى ١٢ طالبة للدراسة الاستطلاعية و(٢٨) طالبة للدراسة الأساسية. وكانت أدوات جمع البيانات الاستبتيان والاختبارات والمقابلة الشخصية. أهم النتائج: تقدم ملحوظ في مستوى الأداء البدني والمهارى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. التوصيات: استخدام تمرينات المنافسة لطالبات التخصص بالكلية لتعودهم على المباريات .

٤. قام عادل أحمد حسين (١٩٩٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التنافس على العدوان لدى أطفال المؤسسات ، وتكونت عينة البحث من (٧٥) طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين (٨- ١٢ سنة) ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح كل من التنافس

الفردى والتنافسى الجماعى ، كما يشير إلى أن التنافس فى حد ذاته أدى إلى خفض العدوان من خلال أساليب مقبولة إجتماعيا .

#### إجراءات البحث.

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لمناسبة لموضوع البحث.

#### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عمديا وبلغ حجم العينة الاساسية (٤٠) ناشئ تحت ١٤ سنة بنادى المقاولون العرب ، تم إجراء التجانس بينهم فى متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) ، ثم تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين بواقع (٢٠) ناشئ لكل مجموعة ، كما قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين المجموعتين فى نفس المتغيرات قيد البحث ، والجدول (١)(٢) يوضح ذلك :-

#### تجانس عينة البحث.

#### جدول ( ١ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات

قيد البحث ( تجانس العينة ) ن = ٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	
السن	١٣,١٠	١,٤٢	١٣	٠,٢١	
الطول	١٣٠,٢٠	٧,٨٦	١٣٠	٠,٠٨	
الوزن	٣٥,٤٠	٥,٣٢	٣٥	٠,٢٣	
المهارات الهجومية	اختبار الضربة الأرضية الأمامية	١٤,٩٥	١,١٧	١٥	٠,١٣-
	اختبار الضربة الأرضية الخلفية	١١,٥٠	٢,٨٤	١٢	٠,٥٣-
	اختبار الضربة الطائرة الأمامية	١٣,١٠	٦,٣٦	١٣	٠,٠٥
	اختبار الضربة الطائرة الخلفية	١٠,٧٠	٢,٧٠	١١	٠,٣٣-
	اختبار الضربة النصف طائرة.	١٧,٥٥	٢,٥٦	١٨	٠,٥٣-
المهارات الدفاعية	اختبار الكرات الساقطة	١٦,٢٥	٢,٨٠	١٦	٠,٢٧

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) كانت تتراوح ما بين (-٠,٥٣ : ٠,٨٢) وهذه القيم تنحصر بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .  
أولاً . القياس القبلي : ( تكافؤ عينة البحث ) .

أجرى الباحث القياسات القبليّة المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) قيد البحث بهدف إجراء التكافؤ بين المجموعتين قبل إجراء التجربة وذلك في ٢٧-٢٩/٩/٢٠١٥م .

### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعين ( الضابطة ، التجريبية ) في متوسطات القياسات القبليّة في اختبارات المهارات الهجومية والدفاعية الأرضية والطائرة الامامية والخلفية لتكافؤ العينة

$$n_1 = n_2 = 20$$

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة (ف) المحسوبة
اختبار الضربة الأرضية الامامية	بين للمجموعات	٢,٢٤	١	٢,٣٤	١,٣٩
	داخل للمجموعات	٦٣,٦٧	٣٨	١,٦٨	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	بين للمجموعات	٢,٢٩	١	٢,٢٩	١,٣٦
	داخل للمجموعات	٦٤,٣٩	٣٨	٦٤,٣٩	
اختبار الضربة الطائرة الامامية	بين للمجموعات	٢,١٩	١	٢,١٩	١,١٩
	داخل للمجموعات	٦٩,٧١	٣٨	١,٨٣	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	بين للمجموعات	١,٦٩	١	١,٦٩	١,٢٠
	داخل للمجموعات	٥٣,٥٤	٣٨	١,٤١	
اختبار الضربة النصف طائرة.	بين للمجموعات	١,١٩	١	١,١٩	٠,٨٢
	داخل للمجموعات	٥٤,٩١	٣٨	١,٤٥	
اختبار الكرات الساقطة	بين للمجموعات	٢,٨٣	١	٢,٨٣	١,٢٣
	داخل للمجموعات	٨٧,٥٠	٣٨	٢,٣٠	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) = ٣,٢٥

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متوسطات القياسات القبليّة لإختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية

والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) قيد البحث لعينة البحث الأساسية ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ) ، ( ٣٨ ) .

#### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية :

#### أولاً : الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو :

١. السن : تم الرجوع إلى تاريخ شهادة الميلاد لأقرب شهر .
٢. الطول : تم استخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سنتيمتر .
٣. الوزن : تم استخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام .

#### ثانياً : الاختبارات المهارية

#### ١- اختبارات المهارات الهجومية بالتنس تشمل على (ظافر هاشم وآخرون (٢٠٠٠)):-

- اختبار الضربة الأرضية الأمامية (Forhand Dive) .
- اختبار الضربة الأرضية الخلفية (Backhand Dive) .
- اختبار الضربة الطائرة الأمامية (Volley forhand) .
- اختبار الضربة الطائرة الخلفية (Volley backhand) .
- اختبار الضربة النصف طائرة (Half volley) .

#### ٢- اختبارات المهارات الدفاعية بالتنس تشمل على

- اختبار الكرات الساقطة (Drop shot) .

المعاملات العلمية :

#### النتائج :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test -re- Test على عينة بلغ قوامها (١٥) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإختبارات المهارات الهجومية ، المهارات الدفاعية ، تم التطبيق الأول في ١٥/٩/٢٠١٥ م ، وتم إجراء التطبيق الثاني على نفس العينة وتحت نفس الشروط يوم ٢٢/٩/٢٠١٥ م بفارق (٧) أيام من التطبيق الأول ، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لبيان ثبات الاختبارين والجدول التالي يوضح ذلك .



جدول ( ٣ ) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بيان الثبات لاختبارات المهارات الهجومية الأرضية والطائرة والمهارات الدفاعية قيد البحث ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	
	ع+	/س	ع+	/س		
٠,٨١	١,٣٣	١٥,٣٦	١,١٢	١٥,٦٩	اختبار الضربة الأرضية الأمامية	المهارات الهجومية
٠,٨٣	٢,٤٥	١١,٧١	٢,٣٤	١١,٢٤	اختبار الضربة الأرضية الخلفية	
٠,٧٨	٤,٥٦	١٥,٥٢	٤,٨٢	١٥,٢٦	اختبار الضربة الطائرة الأمامية	
٠,٧٩	٢,٨١	١٠,٢٠	٢,٥٢	١٠,١٧	اختبار الضربة الطائرة الخلفية	
٠,٨٤	٢,٥١	١٨,٥٤	٢,٣٢	١٨,٣٥	اختبار الضربة النصف طائرة.	
٠,٨٠	١,٩٦	١٥,٥٠	١,٥٢	١٥,٧٨	اختبار الكرات الساقطة	المهارات الدفاعية

قيمة معامل الارتباط عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) لإختبارات المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) وقد تراوح ما بين (٠,٧٨ : ٠,٨٤) مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث .  
الصدق :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق التمايز والربيع الأدنى والربيع الاعلى لإختبارات المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) وإيجاد الفروق بين الربيعين .

جدول ( ٤ ) اختبار (ت) بين الربيعين الأدنى والأعلى لاختبارات المهارات الهجومية والدفاعية الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ن = ٣٠

قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الاختبارات	
		ع+	/س	ع+	/س		
*٦,٨٥	٢,٣٣	١,٠٨	١٧,٨٩	٠,٧٠	١٥,٥٦	اختبار الضربة الأرضية الأمامية	المهارات الهجومية
*١٤,٢٣	١٢,٢٤	٢,٤٥	١٨,٩٢	٢,١١	٦,٦٨	اختبار الضربة الأرضية الخلفية	
*١٢,٤٧	١١,٨١	٣,٨٢	٢١,٤١	٢,٦٦	١٠,٦٠	اختبار الضربة الطائرة الأمامية	
*١٠,٣٣	٧,٤٧	٢,٧٢	١٥,٩٠	١,٤٠	٩,٤٣	اختبار الضربة الطائرة الخلفية	
٩,٩١	٧,٧٣	٢,٦٥	١٩,٨٤	١,٢٣	١٢,١١	اختبار الضربة النصف طائرة.	
*١٢,٢٤	٧,١٠	١,٨٥	١٨,٥٥	١,١٢	١١,٤٥	اختبار الكرات الساقطة	المهارات الدفاعية

قيمة (ت) عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين الربيعين الأدنى والاعلى لإختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يشير صدق الاختبارات قيد البحث .

**برنامج التدريب التنافسى :**

من خلال خبرة الباحث فى مجال التنس وعلم التدريب الرياضى ، وبالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة ، ومن خلال أراء الخبراء ، قام الباحث بوضع برنامج التدريب التنافسى باستخدام التنس .

**أسس وضع البرنامج :**

١. مراعاة الهدف من برنامج التدريب التنافسى .
٢. أن يتمشى البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
٣. توفر الإمكانيات والأدوات اللازمة .
٤. مراعاة تحقيق الناشئين لطرق ومستويات الاداء المتطلبة للمسابقات قيد البحث .
٥. الابتعاد عن الأساليب التنافسية التى تؤدى للاحتكاك بين الناشئين .
٦. استخدام أسلوب التنافس الزوجى والجماعى فى البرنامج قيد البحث .
٧. ان تتم المنافسات وفقاً لقواعد معلنة تشارك الناشئين فى تنفيذها وان يتم إعلان نتائج المنافسات فردياً وجماعياً .
٨. مراعاة عنصر التشويق فى البرنامج قيد لبحث .
٩. إشراك الناشئين تدريجياً فى ترتيب الفريق الواحد والفرق فى المنافسات .

#### الخطة الزمنية :

برنامج التدريب التنافسى لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى كل أسبوع بإجمالى (٣٦) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة على ان يكون زمن برنامج التدريب التنافسى (٤٠) دقيقة ملحق (٢) .

#### تنفيذ تجربة البحث الأساسية.

#### أولاً : القياس القبلى :

تم تطبيق إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) قيد البحث على المجموعتين الضابطة والتجريبية فى أيام

٢٧-٢٩/٩/٢٠١٥م .

## ثانياً : تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب التنافسي الخاص بالمجموعة التجريبية وطبق البرنامج المتبع على المجموعة الضابطة لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٠١٥/١٠/١ وحتى ٢٠١٥/١٢/٢٤م بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع زمن الوحدة (٩٠) ق على ان يكون زمن برنامج التدريب التنافسي (٤٠) ق ، والجدول التالي يوضح مثال للتوزيع الزمني للوحدة التدريبية .

جدول ( ٥ )

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

مجموعات البحث		الزمن	أجزاء الوحدة
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة		
إحماء حر لجميع أجزاء الجسم		٥ق	الإحماء
إعداد بدني عام		١٠ق	الإعداد لبدني
وحدة برنامج التعليم التنافسي	تعليم احدى مهارات التنس قيد البحث	١٥ق	
منافسات زوجية وجماعية	تدريب او منافسة على الجزء الاساسي	٤٠ق	
العاب تشويق وتهدة عامة		٥ق	الجزء الختامي

## ثالثاً . القياس البعدي .

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي الأحد و الاثنين ٢٧-٢٨/١٢/٢٠١٥م أسلوب التحليل الإحصائي.

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واختار منها معامل ارتباط بيرسون Person ، معادلة دلالة الفروق (ف) F Test للمجموعة الواحدة وللمجموعات الأربع سواء في القياس القبلي او في القياس البعدي .  
عرض ومناقشة النتائج.

## أولاً- عرض النتائج:

١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .

## جدول ( ٦ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) قيد البحث

$$n=2=20$$

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة(ف) المحسوبة
اختبار الضربة الأرضية الأمامية	بين للمجموعات	٦,٥٣	١	٦,٥٣	*٤,٤١
	داخل للمجموعات	٥٦,١٥	٣٨	١,٤٨	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	بين للمجموعات	٨,٧١	١	٨,٧١	*٧,٣٢
	داخل للمجموعات	٤٥,٣٧	٣٨	١,١٩	
اختبار الضربة الطائرة الأمامية	بين للمجموعات	٥,٨٤	١	٥,٨٤	*٤,٠٨
	داخل للمجموعات	٥٤,١٩	٣٨	١,٤٣	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	بين للمجموعات	٦,٨١	١	٦,٨١	*٤,٤٠
	داخل للمجموعات	٦٤,٩٢	٣٨	١,٧١	
اختبار الضربة النصف طائرة.	بين للمجموعات	٧,٥٣	١	٧,٥٣	*٤,٤٠
	داخل للمجموعات	٦٤,٩٢	٣٨	١,٧١	
اختبار الكرات الساقطة	بين للمجموعات	٣٣,٦٠	١	٣٣,٦٠	*٣,٤٤
	داخل للمجموعات	٢٢٤,٥٦	٣٨	٨,٥٤	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) = ٣,٢٥

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) ، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات القياسات باستخدام طريقة تيوكي .

## جدول ( ٧ )

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) قيد البحث

تيوكي	القياس بعدي	القياس القبلي	المتوسط	القياسات	الاختبارات		
١,١٩	* ١,٩٠	-	١٥,١٠	القياس القبلي	اختبار الضربة الأرضية	المهارات الهجومية	
	-		١٧	القياس بعدي	الأمامية		
١,٢٣	* ٢,٨٠	-	١١,٢٠	القياس القبلي	اختبار الضربة الأرضية		
	-		١٥	القياس بعدي	الخلفية		
١,٨٧	* ٣,٢٠	-	١٠,٨٠	القياس القبلي	اختبار الضربة الطائرة		
	-		١٣	القياس بعدي	الأمامية		
١,٤٥	* ٢,١٠	-	١٢,٩٠	القياس القبلي	اختبار الضربة الطائرة		
	-		١٥	القياس بعدي	الخلفية		
١,٨٩	* ٢,٩٠	-	١٨,١٠	القياس القبلي	اختبار الضربة النصف		
	-		٢١	القياس بعدي	طائرة.		
١,٥٠	* ٢,٢٠	-	١٥,٨٠	القياس القبلي	اختبار الكرات الساقطة		المهارات الدفاعية
	-		١٨	القياس بعدي			

يتضح من جدول (٧) اتجاه الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) وذلك لصالح القياس البعدي .

٢- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) .

## جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) قيد البحث

$$n=20 = 20$$

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة(ف) المحسوبة
اختبار الضربة الأرضية الأمامية	بين للمجموعات	١٣,٤٩	١	١٣,٤٩	*٩,٦٤
	داخل للمجموعات	٥٣,١٥	٣٨	١,٤٠	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	بين للمجموعات	٨٣,٨٨	١	٨٣,٨٨	*٩,٩٣
	داخل للمجموعات	٣٢١,٢٥	٣٨	٨,٤٥	
اختبار الضربة الطائرة الأمامية	بين للمجموعات	١٤٢,٨٣	١	١٤٢,٨٣	*١١,١٠
	داخل للمجموعات	٤٨٩,١١	٣٨	١٢,٨٧	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	بين للمجموعات	٨١,٣٢	١	٨١,٣٢	*٤,٥٠
	داخل للمجموعات	٦٨٦,٤١	٣٨	١٨,٠٦	
اختبار الضربة النصف طائرة.	بين للمجموعات	٣٣,٣٥	١	٣٣,٣٥	*١٤,٦٣
	داخل للمجموعات	٨٦,٤٧	٣٨	٢,٢٨	
اختبار الكرات الساقطة	بين للمجموعات	١٥,٢٢	١	١٥,٢٢	*٨,٣٦
	داخل للمجموعات	٦٩,٢١	٣٨	١,٨٢	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) = ٣,٢٥

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) ، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين جميع متوسطات القياسات باستخدام طريقة تيوكي .

## جدول ( ٩ )

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) قيد البحث

الاختبارات	القياسات	المتوسط	القياس القبلي	القياس البعدي	تيوكي
اختبار الضربة الأرضية الأمامية	القياس القبلي	١٥	-	*٤	٢,٥٠
	القياس بعدي	١٩		-	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	القياس القبلي	١١	-	*١٠	٦,٤٠
	القياس بعدي	٢١		-	
اختبار الضربة الطائرة الأمامية	القياس القبلي	١٥	-	*٧	١٩,٨٦
	القياس بعدي	٢٢		-	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	القياس القبلي	١٣	-	*٧	٣,٤٠
	القياس بعدي	٢٠		-	
اختبار الضربة النصف طائرة.	القياس القبلي	١٨	-	*٧	٣,٨٠
	القياس بعدي	٢٥		-	
اختبار الكرات الساقطة	القياس القبلي	١٦	-	*٩	١,٨٠
	القياس بعدي	٢٥		-	

يتضح من جدول (٩) اتجاه الفرق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) وذلك لصالح القياس البعدي .

٣- الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .

## جدول ( ١٠ )

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) قيد البحث

$$n=20 = 20$$

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	قيمة(ف) المحسوبة
اختبار الضربة الأرضية الأمامية	بين للمجموعات	١١٥,٩٤	١	١١٥,٩٤	*١٢,٦٨
	داخل للمجموعات	٣٤٧,١٥	٣٨	٩,١٤	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	بين للمجموعات	١٢٢,٨٣	١	١٢٢,٨٣	*١٠,٧٨
	داخل للمجموعات	٤٣٢,٨٩	٣٨	١١,٣٩	
اختبار الضربة الطائرة الأمامية	بين للمجموعات	٧٥,٦٨	١	٧٥,٦٨	*١١,٣٠
	داخل للمجموعات	٢٥٤,٧١	٣٨	٦,٧٠	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	بين للمجموعات	١٥٣,١٨	١	١٥٣,١٨	*١٠,١٠
	داخل للمجموعات	٥٧٦,٢٤	٣٨	١٥,١٦	
اختبار الضربة النصف طائرة.	بين للمجموعات	١١٤,٦٢	١	١١٤,٦٢	*١٦,٠٥
	داخل للمجموعات	٢٧١,١٤	٣٨	٧,١٤	
اختبار الكرات الساقطة	بين للمجموعات	٨٩,٤٥	١	٨٩,٤٥	*١٥,٢٩
	داخل للمجموعات	٢٢٢,٢٥	٣٨	٥,٨٥	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) = ٣,٢٥

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية ( ١ ، ٣٨ ) ، مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات جميع القياسات باستخدام طريقة تيوكي .



## جدول ( ١١ )

الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) قيد البحث

الاختبارات	القياسات	المتوسط	الضابطة	التجريبية	تيوكي
اختبار الضربة الأرضية الأمامية	الضابطة	١٧	-	*٢	١,١٠
	التجريبية	١٩		-	
اختبار الضربة الأرضية الخلفية	الضابطة	١٥	-	*٧	٣,٥٢
	التجريبية	٢١		-	
اختبار الضربة الطائرة الأمامية	الضابطة	١٣	-	*٩	٧,٩٠
	التجريبية	٢٢		-	
اختبار الضربة الطائرة الخلفية	الضابطة	١٥	-	*٥	٢,٧٠
	التجريبية	٢٠		-	
اختبار الضربة النصف طائرة.	الضابطة	٢١	-	*٤	١,٨٠
	التجريبية	٢٥		-	
اختبار الكرات الساقطة	الضابطة	١٨	-	*٧	٢,٥٠
	التجريبية	٢٥		-	

يتضح من جدول (١١) اتجاه الفرق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعات الضابطة والتجريبية في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية .

## ثانيا : مناقشة النتائج

يوضح جدول ( ٦ ، ٧ ) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) وذلك لصالح القياس البعدي ، ويرى الباحث ان هذه النتائج ترجع إلى التدريب المتبع للمجموعة الضابطة والذي يهتم بالمهارات الهجومية والدفاعية.

كما يوضح جدول ( ٨ ، ٩ ) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة ) وذلك لصالح القياس البعدي

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى برنامج التدريب التنافسي لما لها من تأثير إيجابي على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) لدى ناشئ المجموعة التجريبية وذلك لما يتمتع به برنامج التدريب التنافسي من مسابقات مشوقة وجذابة متخذة في أداؤها أوضاع متغيرة سواء على الأرض أو في الهواء هذا بالإضافة إلى تميزها بأداء حركات واتخاذ أوضاع للجسم تتطلب درجة عالية من التحكم في كل أجزاءه مما ينمي لدى اللاعبين القدرة والتميز والتعرف على كافة أجزاء الجسم والمسافات والارتفاعات والأوزان المختلفة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أسامه رافد مهدي قدوري (٢٠١٣) ، كفي مورا Keefe Moura (١٩٩٦) حيث توصلوا إلى أن ممارسه النشاط الرياضي والحركي واللعب بأنواعه واللعب الجماعي مع إتاحة الفرصة للأطفال للتعبير عن ما بداخلهم والانطلاق دون قيد أو شرط له تأثير ايجابي في تخفيف حدة العدوانية والقلق والاكتئاب .

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من ديورا بيلر واخرون Deura at el (١٩٩٨) ، خالد عبد الرازق السيد (٢٠٠١) حيث توصلوا إلى أن التدريبات الرياضية وبرنامج التدريب التنافسي ، وبرامج التربية الحركية لها تأثير ايجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية.

كما يوضح جدولي (١٠ ، ١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع إختبارات المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) وذلك لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لبرنامج التدريب التنافسي والمستخدم في المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) لدى ناشئ المجموعة التجريبية ، هذا على العكس بالنسبة للمجموعة الضابطة التي لم يستخدم برنامج التدريب التنافسي . وهذا ما يؤكد كل من الين وديع فرج (٢٠٠٧) ، أمين أنور الخولي (٢٠٠٧)

وإن استخدام التنافس كطريقة تدريبية وتقويمية في نفس الوقت أدى إلى إثارة الدافعية لدى الناشئين للإستمرار في التعلم لرفع مستوى الأداء المهارى ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه Osnat Erol et (١٩٩٨) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن إستخدام التنافس الجماعي كأسلوب للتعلم يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى ما يتميز به التعلم التنافسي الجماعي من مساعدة على الفهم والإتقان للمفاهيم والأسس العامة وكذلك فهو ينمي القدرة على تطبيق ما يتعلمه الناشئين في مواقف جديدة وتقبل وجهات النظر والثقة بالنفس وحب المنافسة ، كما ان إن إقامة المسابقات التنافسية بين الناشئين ، ويشجعهم على الاستمرار كما إن إستخدام التنافس يثير من دوافع الناشئين وحماسهم للتعلم ويزيد من جهودهم في التعلم للمهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من محمد حسن هليل ورائد مهوس زغير (٢٠١٣) سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣م) ، رافد مهدي قدوري (٢٠١٣) والتي أظهرت وجود فاعلية إستخدام التدريب التنافسي في تحسين المستوى المهارى.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ديورا بيلر واخرون (Deura at el ١٩٩٨) ، محمد حسن هليل ورائد مهوس زغير (٢٠١٣) والتي تشير إلى فاعلية التدريب التنافسي . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى التأثير الايجابي لبرنامج التدريب التنافسي والمستمدة في المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .

ويذكر كلا من أسماء رافد مهدي قدوري (٢٠١٣) الين وديع فرج (٢٠٠٧) ، أمين أنور الخولي (٢٠٠٧) أن هذا الأسلوب من التعلم التنافسي يشجع الناشئين على بذل الجهد لزيادة الحافز على العمل كلما أمكن .

وقد يرجع ذلك إلى أن التنافس تبعاً لمستوى الأداء يراعى الفروق الفردية بين الناشئين حيث ينتقل كل لاعب لمجموعة أكثر تنافس وتقدم تبعاً لمستوى تحصيله وكذلك اعتماد الناشئ على نفسه وحته على بذل الجهد للحصول على أعلى الدرجات والوصول لأفضل مستوى لديه وإخراج أقصى طاقة . وكل ذلك يثير بين الدافعية نحو التعلم دون الشعور بالملل ، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع أيضاً إلى التعزيز الفوري والمباشر للجهد المبذول من الناشئ وذلك عن طريق انتقاله من مجموعة لأخرى أعلى في المستوى ، وهذا يتفق مع ما أثبتته وأشارت له دراسة كل من محمد حسن هليل ورائد مهوس زغير (٢٠١٣) .

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة لاستخدامها التنافس لما يمتاز بمشاركة فعالة من جانب الناشئين بعضهم البعض وكذلك التعاون المستمر بين المتفوقين وكذلك للضعفاء مما أثارة دافعيتهم نحو الوصول للهدف والقيام بالتدريبات المركبة لكل مهارة والاختبارات العملية المؤداة بعكس الأسلوب التقليدي الذي يعيد على الشرح وأداء النموذج وبناء المهارة كلياً من

جانب المدرب فيصبح الناشئين مستمعة ومقلدة مما قد يؤدي إلى عدم الوصول بالمهارة إلى المستوى الايجابي .

ويشير الباحث إلى أن هذه النتائج قد ترجع إلى إستخدام أسلوب التدريب التنافسي مما ساعد على تحفيز الناشئين نحو التعلم ومعرفة ماهو جديد ، وقد يرجع أيضا إلى أن التنافس بين الناشئين باستخدام المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة ) بين أفراد المجموعة التجريبية ، وكل هذا يساعد على ثبات التعلم لأطول فترة ممكنة ، وهذا إلى جانب أن التدريبات التطبيقية على المهارات أسهمت بصورة إيجابية في تثبيت الأداء المهارى للناشئين .

#### الاستنتاجات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية والنتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

- إستخدام التدريب التنافسي فى التدريب أثر على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .
- توجد فروق دالة بين المجموعتين الضابط والتجريبية فى المهارات الهجومية (الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية ( الضربات الساقطة ) .

#### التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التى أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث

بما يلى:

- استخدام برنامج التدريب التنافسي ضمن محتويات الوحدة التدريبية فى التنس
- ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب التنافسية لما لها من تأثير إيجابي على المهارات الهجومية ( الضربات الأرضية والطائرة الامامية والخلفية) ، المهارات الدفاعية (الضربات الساقطة) .
- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير البرامج التدريب التنافسية على المهارات الأساسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة .

## المراجع :

١. إلين وديع فرج (٢٠٠٧) . الجديد في التنس الطريق إلى البطولة، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، منشأة المعارف.
٢. أمين أنور الخولي (٢٠٠٧) . العاب المضرب (الإعداد الفني والتربوي )، المجلد الثالث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع .
٣. خالد عبد الرزاق السيد (٢٠٠١م) : فاعليه استخدام أنواع مختلفة من اللعب فى تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة ، مجلة الطفولة والتنمية ، العدد الثالث ، جامعة القاهرة .
٤. رافد مهدي قدوري (٢٠١٣) بعنوان تأثير استخدام الإرسال المستقيم في إصابة مناطق الإرسال في التنس الأرضي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع المجلد السادس ، العراق
٥. سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣م) تصميم برنامج تدريبي مقترح مشتملاً على تمرينات المنافسة لطالبات تخصص المبارزة بكلية التربية الرياضية بأسيوط
٦. ظافر هاشم وآخرون (٢٠٠٠) . الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط٢، بغداد، دار الجامعية للطباعة والنشر
٧. عادل احمد حسين (١٩٩٣م) : أثر التنافس على العدوان لدى أطفال المؤسسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
٨. على ماهر خطاب وآخرون (٢٠٠٣م) : سيكولوجية النمو ، مكتبة الأكاديمية . القاهرة
٩. علي سلوم جواد (٢٠٠٢) العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، بغداد ، مطبعة الطيف
١٠. عويس الجبالى (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة .
١١. ماجد خليل خميس . تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالتنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ ، ص٤٣.
١٢. محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) : علم التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. محمد حسن هليل ورائد مهوس زغير (٢٠١٣) علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع المجلد السادس ، العراق

14. Fred Bemak & Susan Keys (2000), " Violent and ogressive youth Sage Publications Com, California , pp 2-40 .
15. Keefe Maura :(1996), The Differential Effect of Family Violence on Adolescent Adjustment Child and Adolescent Social Work Journal , Vol . 13 no , 1 Feb , pp : 51-68 .
16. Osnat Erol et al (1998), "Observed sibling interaction Links with the marital and mother child relationship" , Deu , Psycho . vol (34) No (20) pp 288-298 .
17. Deura Pepler D, W, & Roperts, W : (1998), Observation of Aggressive and non Aggressive Children on the School Playground", York, lamarsh act for Research on Violence and Conflict Resolution North. York, on Canada Vol. 44.