

تأثير برنامج تدريبات باستخدام الأدوات على تحسين مستوى القدرات

التوافقية لدى ناشئي التنس الأرضي من ٩-١٢ سنة

د / يسري محمد محمد حسن

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

- عرض النتائج الخاصة بالمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة :-

جدول (٨) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية قيد

البحث لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

ن = 20

إحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	إحتراف الفروق	قيمة " ت "	نسبة التحسن %
		±ع	س	±ع	س				
عانة	(ثانية)	84.27	88.0	96.26	00.1	87.0	83.0	*71.4	13.3
	(ثانية)	62.6	98.0	05.7	74.0	-43.0	62.0	*14.3	50.6
	(ثانية)	67.15	24.1	16.15	21.1	52.0	60.0	*82.3	35.3
فقق عين	(ثانية)	45.7	76.0	15.8	88.0	-70.0	47.0	*66.6	40.9
فقق عين	(ثانية)	82.11	04.1	14.11	91.0	68.0	63.0	*84.4	75.5
ة	(مرة)	95.7	94.0	00.9	03.1	-05.1	60.0	*76.7	21.13
عة	(ثانية)	29.7	29.0	97.6	45.0	32.0	36.0	*03.4	39.4
ب المكان	(ثانية)	60.16	10.1	10.18	07.1	-50.1	83.0	*11.8	04.9
تجانية	(ثانية)	09.3	32.0	98.2	25.0	12.0	15.0	*38.3	88.3
حركة	(سم)	10.43	71.1	15.41	14.1	95.1	54.1	*67.5	52.4
حركة	(سم)	50.95	03.3	60.97	42.3	-10.2	25.1	*50.7	20.2

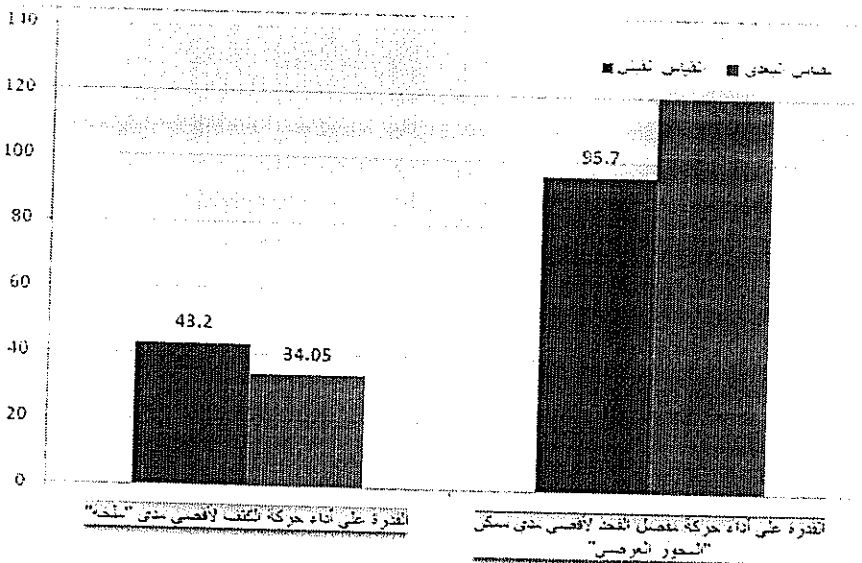
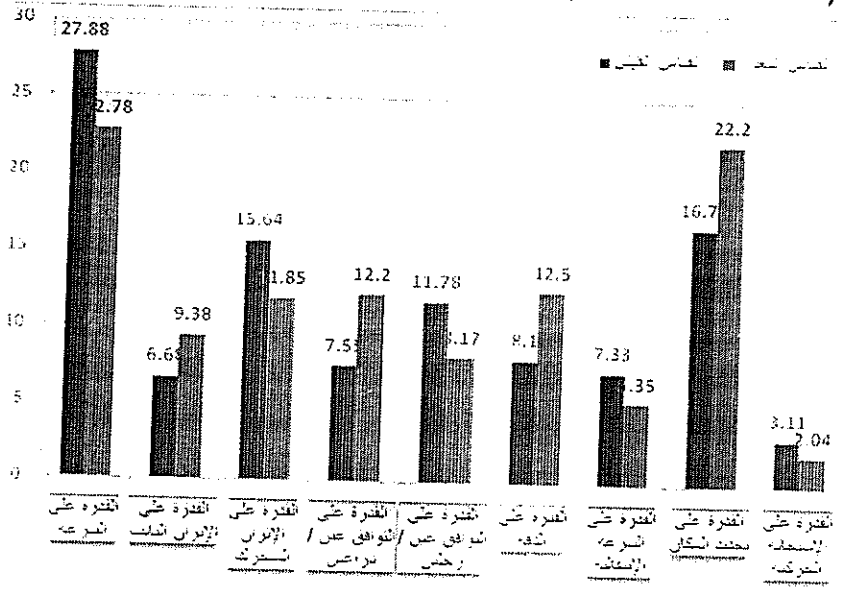
(الجدولية عند مستوى *05.0 = 101.2)

الجدول رقم (٨) والشكل البياني (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية أصاة بقياسات القدرات التوافقية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ، مع وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القدرات التوافقية حيث :

سنت جميع قياسات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة بعد التجربة عنه إجرائها ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ ، حيث

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

تراوحت قيمة (ت) ما بين (٣.١٤، ٨.١١)، وينسب تحسن تراوحت بين (٢,٢٠% ، ١٣,٢١%) .



شكل رقم (٢) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة :

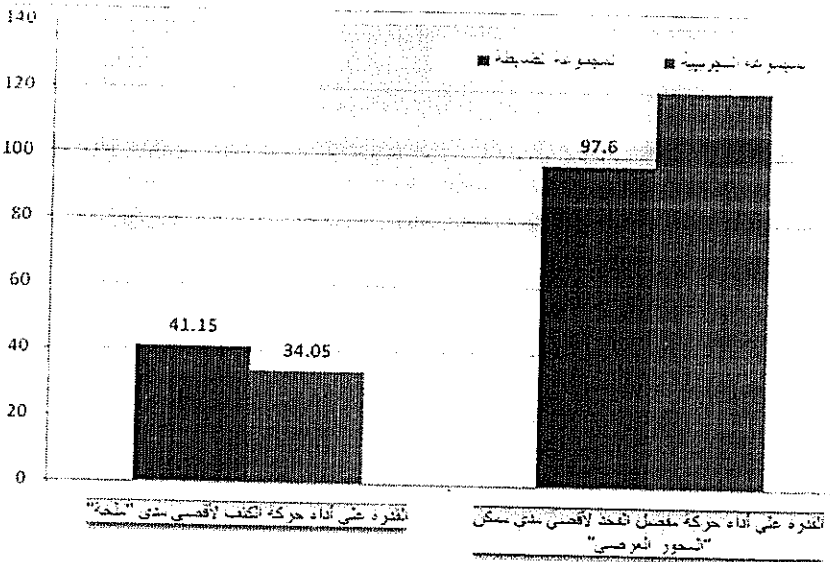
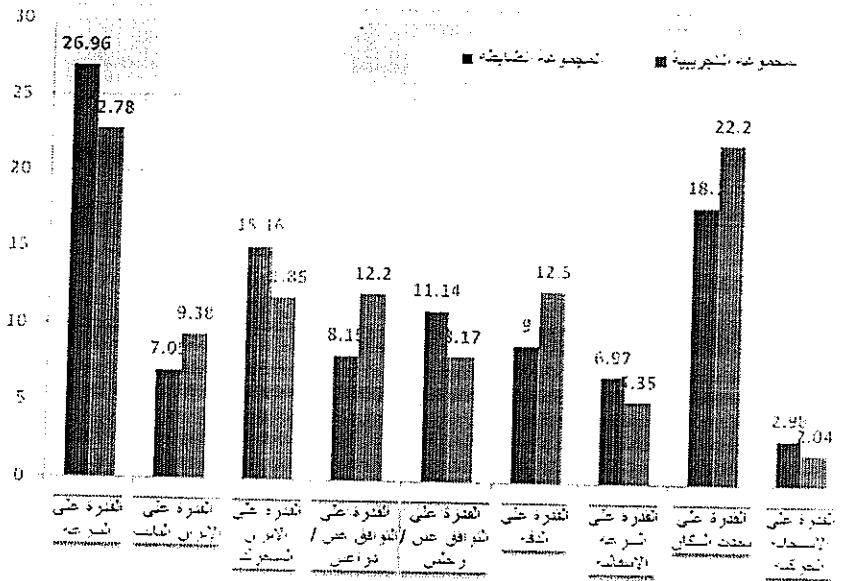
جدول (٩) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة

نسبة التحسن %	قيمة " ت "	الفروق المتوسطة بين ن	المجموعة التجريبية ن = 20		المجموعة الضابطة ن = 20		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
			س	ع	س	ع		
54.15	*02.13	19.4	03.1	78.22	00.1	96.26	(ثانية)	رعة
05.23	*01.5	-33.2	94.1	38.9	74.0	05.7	(ثانية)	زان الثابت
83.21	*85.8	31.3	15.1	85.11	21.1	16.15	(ثانية)	زان المتحرك
69.49	*07.8	-05.4	07.2	20.12	88.0	15.8	(ثانية)	أفق عين / ذراعين
66.26	*79.10	97.2	83.0	17.8	91.0	14.11	(ثانية)	أفق عين / رجلين
89.38	*88.11	-50.3	83.0	50.12	03.1	00.9	(مرة)	رعة
24.23	*00.9	62.1	67.0	35.5	45.0	97.6	(ثانية)	رعة الإبتعاقية
65.22	*78.10	-10.4	32.1	20.22	07.1	10.18	(ثانية)	يد المكان
21.31	*14.15	93.0	13.0	04.2	25.0	98.2	(ثانية)	متجابة الحركية
25.17	*88.13	10.7	99.1	05.34	14.1	15.41	(سم)	ع حركة الكتف ملخة
41.23	*70.10	-85.22	92.8	45.120	42.3	60.97	(سم)	ع حركة مفصل دي ممكن المحور

(ت) الجدولية عند مستوى *05.0 = 021.2

من جدول (٩) والشكل البياني (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في القدرات التوافقية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة القدرات التوافقية .

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية



شكل رقم (٣) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة:

من جدول رقم (٧) والخاص بالدلالات الاحصائية للمجموعة التجريبية وبعد التجربة، يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية، حيث كانت فيه المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ والتي تحت ما بين ٩,٥٧ الي ١٩,٧٨ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين ١٨% الي ٦١,٥٩% والخاصة بالقدرة علي التوافق، الذي تعتمد علي اج اكثر من حركة في إطار واحد وهذا ما روعي بالبرنامج المقترح حيث استخدام صندوق خطو وكور تنس من خلال تحريك اكثر من جزء من سم في اتجاهات مختلفة وفي نفس اللحظة الزمنية، ويتفق هذا مع كل من (١) (٢٠٠٨)، (١٣) (٢٠٠٤) .

كما جاءت قدرة الدقة في النسبة التالية للتحسن بعد التوافق حيث ت ٥٤,٣٢%، فأرتفاع مستوي قدرة التوافق بين (عين/ زراع) (عين / بين) ادي الي تحسن مستوي قدرة الدقة التي تعتمد علي الإدراك البصري توافق الكلي للجسم. (٢٠) (١٩٨٥)، (١٨) (٢٠٠٤) .

فكما هو معروف ان التوافق صفة مركبة من عدة صفات تشمل ناقة، الدقة، السرعة، ورد الفعل والأنتباه، وبالتالي فإن تنمية عنصر افق يرتبط به تنمية مختلف القدرات التوافقية الاخرى. وهذا يتفق مع كل (٢٠) (٢٠٠٥)، (١) (١٩٩٧) .

٢- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

من الجدول رقم (٨) والخاص بالدلالات الاحصائية للمجموعة الضابطة وبعد التجربة، يتضح تحسن جميع القياسات الخاصة بالقدرات التوافقية ت كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥، واحت ما بين (٣,١٤، ٨,١١)، وهي خاصة بمستوي القدرة علي الأتزان

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

الثابت، والقدرة علي تحديد المكان وتراوحت نسبة التحسين فيها ما بين ٦,٥٠% الي ٩,٠٤، في حين كانت اعلي نسبة للتحسن في مستوي القدرة علي الدقة والتي بلغت ١٣,٢١%، ويرجع الباحث هذا التحسن البسيط الي محتوى العمل التدريبي الخاصة بناشئين التنس الأرضي والذي يعتمد علي تكرار الأداء مع افتقاره الي تمرينات تهدف الي تنمية القدرات التوافقية والبدنية اللازمة لرفع مستوي الأداء المهاري، والتي يحتاج اليها اللاعب لمواجهة المتطلبات السريعة والمتغيرة داخل الملعب.(٣) (١٩٩٨)، (١٦) (٢٠٠٤)، (٢٠) (٢٠٠٥) .

٤ / ٢ / ٣ - مناقشة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة:

من الجدول رقم (٩) والخاص بالدلالات الأحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية بعد التجربة، يتضح وجود ذات دلالة احصائية بين المجموعتين، في جميع المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبه اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥، ويعزي ذلك الي البرنامج المقترح لتمرينات الأدوات وما يحتويه من تمرينات بالاستيك وكور تنس وصندوق خطو، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين ٥,٠١ الي ١٥,١٤ في حين تراوحت نسبة التحسن ما بين ١٥,٥٤% الي ٤٩,٦٩%

فالبرنامج التدريبي المقترح وما يتميز به من استمرارية التدريب والتي يتم من خلالها تنمية التوافقات العضلية العصبية، فالجهاز العصبي ينمو بنمو الجهاز العضلي وبالتالي فالارتباطات العصبية تقوي بتدريب العضلات العضلات بصورة مستمر ويظهر هذا في عناصر التوازن، الرشاقة، الدقة، التوافق (١٤) (٢٠٠٧)، (٢) (١٩٩٦) .

وهذا ما روعي في البرنامج التدريبي المقترح فتحسن قدرة المرونة من خلال اداء تمرينات اطالة بالاستيك حتي الوصول الي بداية الأكم وذلك عند أخر مرحلة من مراحل مدي حركة المفصل وتؤدي من خلال تمرينات ديناميكية من

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

بداية وحتى نهاية مدى الحركة ويتفق هذا مع ما أورده (٦) (٢٠٠٢) (١٤) (٢٠٠٧).

كما يتفق هذا مع ما أورده عطيات خطاب (٨) (١٩٨٧) وعبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس (٧) (١٩٩٥) من أن التمرينات بالأدوات تطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد، في اتجاهات مختلفة عديدة وظهر هذا في قدرة السرعة الأتقالية القدرة علي تحديد المكان والقدرة علي السرعة.

الإستنتاجات والتوصيات :-

١ - الإستنتاجات :-

إذا علي القياسات البدنية في تقسيم عينه البحث الي مجموعتين مجموعة بية ومجموعة ضابطة واتساقاً مع هدف البحث والفروض الموضوعه في حدود البحث والوسائل التدريبية المتاحة امكن للباحث التوصل الي الإستنتاجات بية:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة لتجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٩,٥٧، ٢١,٧٢) ونسبه تحسن تراوحت ما بين ٢١,١٨%، ٦١,٥٩% يرجع ذلك الي برنامج التمرينات المقترح بالأدوات والذي يشتمل علي تمرينات مستنوعة ساهمت في تحسين مستوي القدرات التوافقية وكان اعلي سبه تحسن خاص بالتوافق (عين/ زراع) حيث بلغت ٦١,٥٩% ثم القدرة علي الدقة والتي بلغت ٥٤,٣٢% في حين كانت اقل نسبه تحسن لقدرة سرعة والتي بلغت ١٨,٢٩%.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع القياسات الخاصة بالقدرت التوافقية حيث بلغت اعلي نسبه تحسن ١٣,٢١% والخاصة بالقدرة علي الدقة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

والذي يرجعه الباحث الي الممارسة العادية للتمرينات الخاصة بالمجموعة الضابطة.

— وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع القياسات الخاصة بالقدرات التوافقية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية التي ارتفعت فيها نسبة التحسن في كافة القدراتمقارنتاً بالمجموعة الضابطة وذلك نتيجة للبرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية والتي راعي فيها استخدام كافة ادوات التمرينات البسيطة الملائمة للمرحلة السنية قيد الدراسة.

٢/٥ - التوصيات :

في حدود ما توصلت اليه هذه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي :

— يجب عند وضع برامج الأعداد البدني الخاص بناشئين التنس التركيز علي القدرات التوافقية قيد الدراسة لما لها من أثر في اثراء الجانب المهاري والخططي في لعبة التنس.

— اجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بقطاع الناشئين في مختلف المجالات الرياضية لما لهذا القطاع العريض من أهمية كبيرة في تدعيم الفرق المختلفة.

— اجراء العديد من الأبحاث في كافة الانشطة الرياضية عامة وفي لعبة التنس الأرضي خاصة لما يتميز به من متطلبات خاصة من القدرات التوافقية والحركية لممارسيها.

— ضرورة الأستعانة بالقدرات التوافقية عند اختيار الناشئين لمراكز التدريب للاعب بصفة عامة ولرياضة التنس الارضي بصفة خاصة.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

جم :

لمراجع العربية :

التدريب الرياضي. الأسس الفسيولوجية الطبعة الأولى. دار الفكر العربي ١٩٩٧.	:	العلا أحمد عبد الفتاح
القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة. ١٩٩٦.	:	مد محمد خاطر، ي فهمي الشيبك
تصميم نموذج خاص للاعداد البدني لأكتساب المهارات الأساسية لجمياز المبتدئين. رسالة دكتوراد غير منشورة، جامعه الإسكندرية، ١٩٩٨.	:	رف عبد العال الزهري
التنس، التاريخ- المهارات والخطط- قواعد اللعب الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ٢٠٠١.	:	ين أنور الخولي، مال الدين الشافعي
التنس تعليم - تدريب - تقييم- تحكيم. الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧.	:	ين وديع فرج
اسس ونظريات التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.	:	سطويسي أحمد
موسوعة التمرينات البدنية، الجزء الأول الطبعة الثانية دار الفكر العربي والتوزيع ١٩٩٥.	:	بد المنعم سليمان برهم، حمد خميس أبو نمره
التمرينات للبنات الطبعة السادسة دار المعارف ١٩٨٦.	:	عطيات خطاب
علاقة القدرات الحركية بإداء التصويب من الثبات في بعض الأنشطة الجماعية في المرحلة السنية ٩ : ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الإسكندرية،	:	عمرو أحمد السامول

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

١٩٩٦ .	:	محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان
اختبارات الاداء الحركي . دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ١٩٨٩ .	:	
اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة ١٩٩٤ .	:	
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول الطبعة السادسة. دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ .	:	محمد صبحي حساتين
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي القاهرة ، ٢٠٠٤ .	:	
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي القاهرة ، ٢٠٠٤ .	:	
تصميم بطارية اختبار لقياس بعض القدرات التوافقية الحس حركية- الخاصة بلاعب تنس الطاولة للناشئين تحت ١٤ سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨	:	١ مروة محمد نجيب
أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوي الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمناز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤	:	١٠ نسرين محمود نبيه

١- المراجع الأجنبية :

1. Kionmmomrtzoglom E, Derrive, et all : Experience with perceptmal & mot rhythmic Gymnastics, Dimocritus : .of thrace, Komofini, Geece, l
2. Madigan R, Frey R D : Realaion between moving educ; Artciels. volume .oordination Abili 1403 -86. Issme 7, July 2008, Paç
3. Stanislaw, zak, Heneyk Duda : Level coordinating Ability but effi giame of young football players, te; .in physical education & sport, Pol
4. .Starosta, W : ordination is element in sport -Mov .1985 -selection system, Pola