

تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتطوير أداء بعض المهارات لناشئ التنس

أ.د/ تامر حسين الشتيحي

أ.د/ احمد انور السيد

د/ مصطفى طه محمود

الباحث / مصطفى فتحى السيد اغا

### مقدمة البحث

تعتبر رياضة التنس من الرياضات المحبوبة فى معظم دول العالم علاوة على أنها أصبحت منهج للدراسة فى كليات التربية الرياضية كما أنها أدرجت فى منهاج الدراسة المتخصصة فى الجامعات الخاصة بهذه الرياضة وتعتبر هذه الرياضة من أشهر الرياضات العالمية ويزاولها حوالى ٤ مليون لاعب يتنافسون سنوياً وتزداد أعدادهم عام بعد عام فى جميع أنحاء العالم. (٧: ٢)

وتستحق هذه الرياضة كل هذا لأنها تعطى الشباب الحيوية وتحافظ على اللياقة البدنية لدى اللاعبين كما أن التنس يمكن أن يعلم فى أى سن سواء للإناث أو للذكور بالإضافة إلى أن المنافسة الحرة فى المباريات تحسن الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية لدى اللاعبين لجميع القدرات والمستويات .حيث تتميز مباريات التنس دائماً بأنها عالية المنافسة . فهى توضح القدرة الحقيقية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطئية والذهنية.(١٥ : ٢)

وتتصف رياضة التنس بمجموعة من القيم الاجتماعية والتربوية الرفيعة فهى رياضة تفضل الشبكة فيها بين المتنافسين فلا إحتكاك من أى نوع ولا عدوان ولا عنف وبالتالي فهى خالية من شغب الملاعب ومشاكله وهناك آداب تعبر عن تقاليد عريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية حكم المباراة وهذا المناخ الإجتماعى البهيج يدعو إلى الألفة وإلى تكوين الصداقات والعلاقات الإجتماعية الجيدة فضلاً عن أنها رياضة للجنسين وليست مقصورة على أحدهما فقط والتنس كرياضة فردية تنمى سمات نفسية جيدة مثل الإعتماد على النفس والثقة بالنفس ونمو الشخصية الناضجة التى تتحمل المسؤولية التى تتأسس على روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل أما التنس كرياضة زوجية يتسم بقيم إجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإثارة وتقدير جهود الآخرين فضلاً عن ضبط النفس والتحكم فى المشاعر والذكاء الإجتماعى .(٩ : ٥٩)

مشكلة البحث وأهميته

التدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذى كان يتمكن فيه المدربين من رفع مستوى لاعبيهم إلى المستوى العالى بالإستناد إلى تجارب عملية فردية لذا يجب على المدرب أن يراعى عند وضع برنامجه التدريبي أن يختلف عن المبتدئين عن الناشئين عن المتقدمين فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها وهذه الحقيقة تنطبق على جميع أنواع الرياضات ويوجد إختلاف بين كل رياضة وأخرى تبعاً للصفات الخاصة للمرحلة السنية التى يبدأ منها التدريب للرياضة أو مرحل إبتداء المستوى العالى. (٦٧ : ١)

والإتقان التام للمهارات الحركية الاساسية يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ومهما إتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فى هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة. (١٤ : ٥٨)

وتأتى أهمية البحث فى المحاولة العلمية لمعالجة وحصر مشكلة الباحث وإيجاد الحلول المناسبة وذلك بإستخدام جهاز قاذف الكرات فى تدريب الناشئين وكان هدف البحث التعرف على تأثير جهاز قاذف الكرات لتطوير أداء بعض المهارات للناشئين ومن خلال عمل الباحث كمدرب تنس أرضى لاحظ الباحث وجود ضعف فى بعض مهارات التنس الأرضي وخاصة مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية بالنسبة للناشئين مما أدى إلى عمل برنامج تدريبي بإستخدام جهاز قاذف الكرات لمعرفة تأثير هذا الجهاز فى تطوير أداء مهارتي.

### هدف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام جهاز قاذف الكرات على تطوير أداء بعض المهارات لناشئى التنس.

### فروض البحث

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

## تعريفات البحث

### المهارة skill

هى ذلك الأداء الحركى الضرورى الذى يهدف إلى تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس فيها (٨: ٢٠٧)

### البرنامج التدريبي :

هو النشاطات التدريبية والطرائق التى تؤدى إلى مجموعة من الاهداف التدريبية وتنظم بتسلسل منطقي فى غضون فترة زمنية محددة (\*)

### جهاز قاذف الكرات (\*)

هو وسيلة تعليمية تعمل إلكترونياً (سحب وضغط مجموعة نوابض على شكل دوائر ويعمل الجهاز بالطاقة الكهربائية أو بالبطاريات الجافة أو بالنصب يدوياً أي بسحب وضغط مجموعه النوابض ويستخدم فى تطوير الأداء المهارى لناشئ التنس

١. إجراءات البحث

٢. منهج البحث.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

٣. مجتمع وعينة البحث

إشتمل مجتمع البحث علي عدد (٤٥) ناشئ من نادي دلمون بينها ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والبالغ عددها (١٥) ناشئ، والأخرى مجموعة تجريبية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ، وتم إختيار (١٥) ناشئ لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

## جدول (١)

### توصيف عينة البحث

المجموع	الإستطلاعية	الأساسية		العينة
		الضابطة	التجريبية	
٤٥	١٥	١٥	١٥	العدد

**٤. تجانس العينة:**

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (٤٥) ناشئ باستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي- الاختبارات البدنية - المهارية) وجدول (٥) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي- الإختبارات البدنية - الأداء المهارى) .

**جدول (٢)**

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات قيد البحث

ن = ٤٥

م	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الإلتواء
١	القدرة الهوائي	3.92	1.86	3.70	0.50
٢	القوة	14.50	2.53	15.00	-1.22
٣	قوة طرف علوي	5.03	0.66	5.00	0.22
٤	قوة طرف سفلي	20.86	2.64	21.00	-0.40
٥	الرشاقة	27.04	1.12	27.00	2.00
٦	السرعة	7.22	0.76	7.00	-0.16
٧	المرونة	6.60	3.04	7.00	0.00
٨	ضربة أمامية	11.45	1.37	12.00	-0.38
٩	ضربة خلفية	11.05	1.76	11.00	-0.31
١٠	ضربة طائرة أمامية	14.50	3.05	14.50	0.86
١١	ضربة طائرة خلفية	13.82	2.91	15.00	-0.04
١٢	الطول	1.55	2.91	1.55	-0.04
١٣	الوزن	47.30	0.96	47.00	1.30
١٤	العمر	12.20	2.91	12.00	-0.78
١٥	العمر التدريبي	1.56	1.06	1.15	1.19



يتضح من جدول ( ٢ ) أن جميع قيم معامل الالتواء لعينة البحث التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية ، ككل تراوحت بين (-١,٢٢ ، ١,٣٠) زن هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحني الإعتدالي ويؤكد علي تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات قيد البحث

٥. تكافؤ عيني البحث:

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء متغيرات (الطول - الوزن - العمر الزمني العمر التدريبي- الأداء المهاري- الاختبارات البدنية) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

**جدول (٣)**

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية  
 (الطول، الوزن، العمر الزمني) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/ع	ع	س/ع		
الطول	الرستاميد تر	150.3	6.24	147.67	5.15	2.67	1.28
الوزن	كجم	48.73	4.51	49.00	5.26	0.27-	0.15
العمر الزمني	بالسنة	12.19	0.33	12.26	0.39	0.07-	0.53
العمر التدريبي	بالسنة	2.25	0.42	2.20	0.36	0.05	0.36
الوثب العمودي	السنتيمتر	15.53	2.50	15.60	1.96	0.07-	0.08
دفع كرة طبية	السنتيمتر	309.0	26.00	317.80	30.79	8.73-	0.84
عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	الثانية	8.25	0.35	8.61	0.53	0.36-	1.19
الجري المكوكي * ١٠ م	الثانية	20.72	0.50	20.93	0.44	0.21-	1.24
رمي واستقبال كرة تنس	العدد	13.73	1.49	14.27	1.83	0.53-	0.88
ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	3.93	1.33	3.47	1.64	0.47	0.85
الوقوف على مشط القدم	الثانية	13.10	0.57	13.28	0.84	0.18-	0.68

القدرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢  
يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني وبعض القدرات البدنية) قيد البحث، ومما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات التنس الأرضي

(ن١ = ن٢ = ١٥)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س/	ع	س/			
0.61	0.20	0.59	0.93	1.13	1.13	الدرجة	دقة الضربة الأمامية	الأداء المهاري
1.00	0.27	0.65	1.00	0.80	1.27	الدرجة	دقة الضربة الخلفية	
0.8-	0.20-	0.62	1.33	0.74	1.13	الدرجة	دقة الضربة الطائرة	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢  
يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات تنس الأرضي قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

٦. استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

٧. استمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)

٨. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية . مرفق (٢)

٩. إستمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية. مرفق (٣)

### ١٠. الاختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث. مرفق (٢)

الوثب العريض

دفع كرة طبية

عدو ٣٠ متر من البدء الطائر

الجري المكوكي ٤ \* ١٠ م

رمي واستقبال كرة تنس

ثني الجذع من الوقوف

الوقوف على مشط القدم

### ١١. الاختبارات المهارية: مرفق (٣)

نظرا لما يتضمنه الأداء للتنس الأرضي كان لزاما أن تتوفر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء كالتالي:

قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال التنس الأرضي والتدريب والتنس الأرضي وعددهم (٧) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفات.

### ١٢. المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

### ١٣. صدق الإرباع الأدنى والأعلى

إستخدم الباحث صدق الإرباع الأدنى والأعلى في الاختبارات وتم تطبيقه علي العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ والجدول (٥) يوضح ذلك.



**جدول (٥)**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في نتائج اختبارات  
 بعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الوثب العريض	السننيم تر	23.00	1.83	13.25	0.96	9.75	9.46
دفع كرة طبية	السننيم تر	357.50	11.90	286.75	11.35	70.75	8.60
عدو ٣٠ متر	الثانية	6.86	0.36	8.90	0.52	2.04-	6.44
الجري المكوكي ٤*١٠ م	الثانية	20.10	0.30	22.01	0.90	1.91-	4.01
رمي واستقبال كرة تنس	العدد	17.75	0.96	12.25	0.50	5.50	10.18
ثني الجذع من الوقوف	السننيم تر	6.25	0.96	2.00	0.82	4.25	6.76
الوقوف على مشط القدم	الثانية	14.75	0.13	12.28	0.15	2.46	24.38

القدرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى، ومما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

**١٤. ثبات الاختبارات البدنية**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (١٥) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٦).

**جدول (٦)**

**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية**  
**لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين**

ن=١٥

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س/	ع	س/		
0.901	4.27	18.60	4.03	17.40	السنتيمتر	الوثب العريض
0.879	22.45	329.07	28.72	318.00	السنتيمتر	دفع كرة طبية
0.982	0.83	7.83	0.83	7.97	الثانية	عدو ٣٠ متر
0.961	0.84	20.76	0.86	20.92	الثانية	الجرى المكوكى ٤*١٠ م
0.962	2.41	15.60	2.29	15.13	العدد	رمي واستقبال كرة تنس
0.983	1.88	4.40	1.79	4.27	السنتيمتر	ثني الجذع من الوقوف
0.989	0.95	13.36	0.98	13.43	الثانية	الوقوف على مشط القدم

القدرات البدنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات القدرات البدنية، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة "ر" الجدولية.

### الاختبارات المهارية

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية، وذلك لتحديد الإختبارات الأكثر استخداما والمناسبة لقياس المهارات قيد البحث وتم وضعها في استمارة ثم عرضها على السادة الخبراء في مجال التنس الأرضي ، وذلك لتحديد أهم الاختبارات الخاصة لمبتدئ التنس الأرضي. مرفق (٢) .

### جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات  
التي تقيس المهارات قيد البحث

م	المهارة	الاختبار	النسبة المئوية
١	ضربة الإرسال	دقة الضربة الطائرة	٪١٠٠
٢	الضربة الأمامية	دقة الضربة الأمامية	٪١٠٠
٣	الضربة الخلفية	دقة الضربة الخلفية	٪١٠٠

يوضح جدول (٧) نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد الاختبارات التي تقيس المهارات قيد البحث والتي ارتضى الباحث بنسبة ٨٠٪ فأكثر كنسبة مئوية يتم قبول اختبارات القياس المتغيرات المهارية عندها حيث أسفر ذلك على الاختبارات التالية:

١٥ . المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

١٦ . صدق الاختبارات المهارية:

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٥) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٨).

**جدول (٨)**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في نتائج اختبارات الأداء المهاري قيد البحث

(ن = ١٥)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	المهارة
		ع	/س	ع	/س			
3.00	1.50	0.58	0.50	0.82	2.00	الدرجة	دقة الضربة الأمامية	الاداء الفني
3.13	1.75	0.58	0.50	0.96	2.25	الدرجة	دقة الضربة الخفية	
2.83	1.00	0.50	0.75	0.50	1.75	الدرجة	دقة الضربة الطائرة	

قيمة "ت" الجدولية عند ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠

ينتضح من جدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في المهارات قيد البحث، مما يشير غلي وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى مما يدل علي صدق الاختبارات المستخدمة. ثبات الاختبار

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبفارق زمني (أسبوعين) والجدول (٩) يوضح ذلك

**جدول (٩)**

(ن = ١٥)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	الأداء المهاري
	ع	/س	ع	/س			
0.610	0.70	1.27	0.74	1.13	الدرجة	دقة الضربة الأمامية	الأداء المهاري
0.913	0.82	1.33	0.86	1.20	الدرجة	دقة الضربة الخفية	
0.745	0.46	1.27	0.52	1.13	الدرجة	دقة الضربة الطائرة	

١٧. قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤.

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المهارات قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية.

١٨. أدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي.
- أقماع.
- ساعة إيقاف.
- شريط لقياس المسافة (بالمتر).
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة (بالسنتيمتر).
- شريط لاصق.
- طباشير.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠١٩/٧/١م وحتى ٢٠١٩/٧/٧م على المجموعة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للتأكد من صلاحية البرنامج التدريبي المقترح ومدى ملائمة محتوياته وأنشطته لهذه المرحلة السنية وأسفرت النتائج عن:

١٩. البرنامج التدريبي المقترح

#### الإجراءات التنفيذية للبرنامج

تحديد أسابيع الفترة الإعدادية

قام الباحث بتحديد أسابيع الفترة الإعدادية وعددها (١٢ أسبوع) ويشير جدول (١٥) إلي الاطار العام لتحديد أسابيع الفترة الإعدادية ودورة الحمل.

#### جدول (١٠)

المرحلة	مرحلة الاعداد العام				مرحلة الاعداد الخارجي				مرحلة ما قبل المباريات			
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل اقصي					*	*		*			*	
حمل أقل من الأقصى		*		*		*				*		*
حمل متوسط	*		*		*				*			



## تشكيل دورات الحمل الأسبوعية

### جدول (١١)

#### يوضع تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل متوسط

اليوم	الجمعة	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
درجة الحمل						
حمل أقصى						
حمل أقل من الأقصى	*					
حمل متوسط			*	*	*	*
راحة سلبية	*	*	*	*	*	*

### تابع جدول (١٢)

#### يوضع تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقل من الأقصى

اليوم	الجمعة	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
درجة الحمل						
حمل أقصى			*			
حمل أقل من الأقصى	*				*	
حمل متوسط						*
راحة سلبية	*	*	*	*	*	*

### تابع جدول (١٣)

#### يوضع تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقصى

اليوم	الجمعة	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الاحد	السبت
درجة الحمل						
حمل أقصى	*	*				
حمل أقل من الأقصى					*	
حمل متوسط						*
راحة سلبية	*	*	*	*	*	*

### تحديد ساعات وحدات التدريب الأسبوعية

قام الباحث بتحديد عدد وحدات التدريب الأسبوعية ب (٤) وحدات تدريب أسبوعياً، وقد حدد

الباحث زمن مكونات الاعداد وفقاً لحمل التدريبات كما يلي:

- إجمالي عدد ساعات وحدات التدريب ذو الحمل المتوسط

$$٤ \text{ أسابيع} \times ٣٦٠ \text{ ق} = ١٤٤٠ \text{ ق}$$

- إجمالي عدد ساعات وحدات التدريب ذو الحمل الأقل من الأقصى

$$٤ \text{ أسابيع} \times ٣٨٠ \text{ ق} = ١٥٢٠ \text{ ق}$$

- إجمالي عدد ساعات وحدات التدريب ذو الحمل الأقصى

$$٤ \text{ أسابيع} \times ٤٠٠ \text{ ق} = ١٦٠٠ \text{ ق}$$

\* مما سبق يتضح أن :

إجمالي زمن مكونات الاعداد البدني لبرنامج الفترة الإعدادية =

$$١٤٤٠ \text{ ق} + ١٥٢٠ \text{ ق} + ١٦٠٠ \text{ ق} = ٤٥٦٠ \text{ ق}$$

- تحديد نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي و توزيع الزمن بالدقائق لكل اعداد

$$\text{- الإعداد المهاري والخططي} = \frac{70 \times 4560}{100} = 3192 \text{ ق}$$

$$\text{- الإعداد البدني ( العام , الخاص )} = \frac{30 \times 4560}{100} = 1368 \text{ ق}$$

وقد قام الباحث بتحديد تلك النسب بناء علي الدراسات السابقة بالإضافة إلي المراجع

العلمية المتخصصة في رياضة التنس حيث أشارت إلي أنه في الفترة الإعدادية تكون نسبة

الإعداد البدني (عام, خاص) ٣٠ % , ونسبة الاعداد المهاري والخططي ٧٠ %.

-تحديد النسب المئوية لمكونات الاعداد

أ. توزيع نسب الإعداد البدني العام كالاتي :-

- التوافق ٢٠ % - التحمل ٣٥ % - السرعة ١٥ % - القدرة ١٥ % - المرونة ١٠ % - الرشاقة ٥ %

ب. توزيع نسب الاعداد البدني الخاص كالاتي:

- التوافق ١٥ % - التحمل ١٥ % - السرعة ٣٠ % - القدرة ١٥ % - المرونة ١٢ % - الرشاقة ١٣ %

ج . توزيع نسب الإعداد المهاري كالاتي:

- الأرسال من أعلي ( ٣٥ )
- الضربة الأمامية ( ٣٣ )
- الضربة الخلفية ( ٣٢ )

- تحديد نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي خلال المراحل الثلاثة للفترة الإعدادية وقد قام الباحث بتحديد تلك النسب بناء علي الدراسات السابقة بالإضافة إلي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنس حيث أشارت إلي أنه في الفترة الإعدادية تكون نسبة الإعداد البدني (عام, خاص) ٣٠%, ونسبة الإعداد المهاري والخططي ٧٠%.

#### جدول (١٤)

المهاري / الخططي		البدني ( عام / خاص )		الإعداد
٧٠%		٣٠%		الفترة الإعدادية
١٠ % خططي	٩٠ % مهاري	٣٠ % خاص	٧٠ % عام	مرحلة الإعداد العام
٣٠ % خططي	٧٠ % مهاري	٦٠ % خاص	٤٠ % عام	مرحلة الإعداد الخاص
٥٠ % خططي	٥٠ % مهاري	٧٥ % خاص	٢٥ % عام	مرحلة ما قبل المباراة



جدول (١٥)  
التوزيع الزمني للبرنامج

النسب والمجموع	الفترة الإعدادية												الفترة		
	مرحلة ما قبل المباراة				مرحلة الاعداد الخاص				مرحلة الإعداد العام				المرحلة		
	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	الاسبوع		
		*			*		*						أقصى	درجات حمل التدريب	
	*		*			*			*		*		أقل من الاقصي		
				*			*		*		*		متوسط		
	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	١:٢	٢:٢	١:٢	١:٢	تشكيل دورة الحمل		
	٤١٠	٤٠٠	٤٠٠	٣٩٠	٤٠٠	٤٠٠	٣٨٠	٣٦٠	٣٧٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٥٠	الزمن بالدقائق		
	صفر%	%٥	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٥	%٥٠	%٥٥	%٦٠	%٦٥	%٧٠	نسبه	عام	الاعداد البدني
	صفر	٢٠	٦٠	٧٨	٨٠	١٠٠	١٣٣	١٨٠	٢٠٣,٥	٢١٦	٢٤٣	٢٤٥			
	%١٠	%١٥	%١٥	%٢٥	%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٣٥	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	نسبه	خاص	الاعداد
	٤١	٦٠	٦٠	٩٧,٥	١٢٠	٢٠٠	١٧١	١٢٦	١١١	٧٢	٧٢	٧٠			
	%٦٠	%٦٠	%٥٥	%٤٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٠	نسبه	مهاري	الاعداد

	٢٤٦	٢٤٠	٢٢٠	١٥٦	٨٠	٨٠	٧٦	٥٤	٥٥,٥	٥٤	٥٤	٣٥	زمن	المهاري والخططي	
	%٣٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%٥	%٥	صفر %	صفر %	صفر %	صفر %	صفر %	صفر %	نسبه		خططي
	١٢٣	٨٠	٦٠	٣٩	٢٠	٢٠	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	زمن		



## الدراسة الأساسية

### القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلية على المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٩/٧/١٠ وحتى ٢٠١٩/٧/١٦ م .

### تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٠ م وحتى ٢٠١٩/١٠/٢٠ .

### القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٢٢ وحتى ٢٠١٩/١٠/٢٩ م .

### المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- قيمة (ر) الارتباط.
- قيمة (ت) المحسوبة.

عرض ومناقشة النتائج

٢٠. عرض نتائج البحث :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث  
للمجموعة الضابطة

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١	القدرة الهوائية	2.21	5.02	1.21	3.24	1.6	*2.25	31.87%
٢	القوة	2.06	14.13	1.88	15.13	0.4	*3.41	28.30%
٣	قوة طرف علوي	0.66	4.95	0.50	5.02	0.07	0.63	1.41%
٤	قوة طرف سفلي	2.74	20.50	3.06	21.40	0.9	0.98	4.39%
٥	الرشاقة	0.46	27.36	0.51	26.96	0.4	*4.79	1.46%
٦	السرعة	0.74	7.58	0.85	7.06	0.52	*3.11	6.86%
٧	المرونة	3.39	5.93	3.26	6.66	0.73	0.83	12.31%
٨	ضربة أمامية	1.48	10.26	0.53	11.73	1.47	*5.73	14.32%
٩	ضربة خلفية	1.51	11.00	1.30	11.86	3.86	*4.51	48.25%
١٠	ضربة طائرة أمامية	3.53	14.33	3.24	14.86	0.53	1.46	3.69%
١١	ضربة طائرة خلفية	2.78	12.93	2.99	14.33	1.4	*4.83	10.82%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الاداء للمهاري	الدرجة	0.59	0.93	1.93	0.80	1.47-	6.20
	الدرجة	0.65	1.00	2.33	0.98	1.33-	4.18
	الدرجة	0.62	1.33	2.73	1.16	1.40-	4.18

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

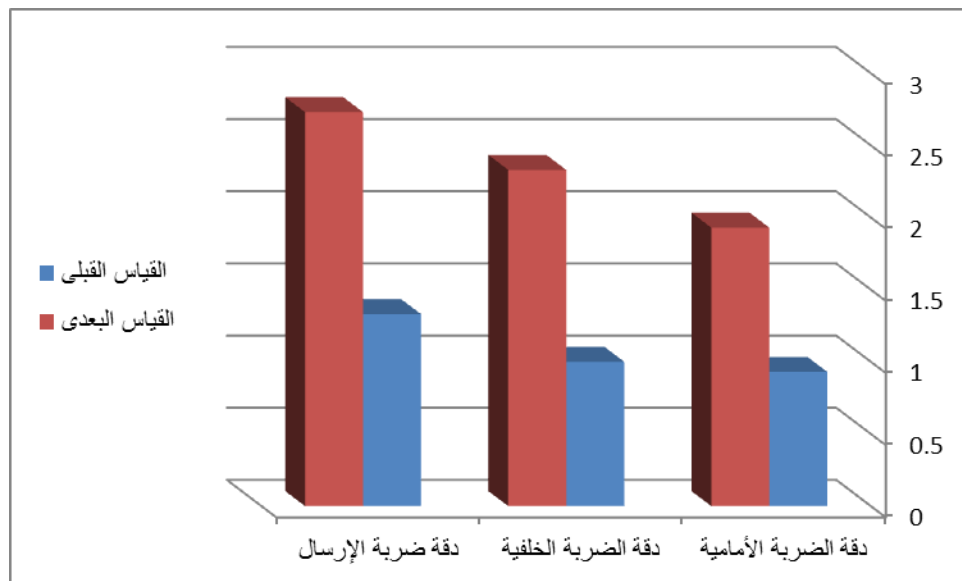
### جدول (١٨)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث

(ن=١٥)

نسب التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س/	ع	س/			
157.14	1.47-	0.80	1.93	0.59	0.93	الدرجة	دقة الضربة الأمامية	الاداء للمهاري
133.33	1.33-	0.98	2.33	0.65	1.00	الدرجة	دقة الضربة الخلفية	
105.00	1.40-	1.16	2.73	0.62	1.33	الدرجة	دقة ضربة الإرسال	

يتضح من الجدول رقم (١٨) أنه جاءت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد تراوحت (١٠٥,٠٠ - ١٥٧,١٤) مما يشير الى وجود تحسن معنوي لدى العينة الضابطة قيد البحث.



شكل (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (١٩)

معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث  
للمجموعة التجريبية

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س			
١	القدرة الهوائية	3.37	1.18	6.05	4.33	2.68	*2.23	%79.52
٢	القوة	14.5	3	20.6	2.41	6.13	*6.86	%81.69
٣	قوة طرف علوي	5.03	0.51	7.44	0.67	1.59	*15.34	%17.60
٤	قوة طرف سفلي	21.2	0	25.5	0.63	4.33	*5.84	%20.42
٥	الرشاقة	26.9	6	23.6	1.12	3.36	*10.67	%12.46
٦	السرعة	7.02	0.79	4.93	0.88	2.09	*12.78	%29.77
٧	المرونة	6.86	2.89	13.2	3.59	6.4	*5.10	%93.29
٨	ضربة أمامية	11.7	3	17.8	1.26	6.07	*11.65	%51.74
٩	ضربة خلفية	11.7	3	17.9	1.03	6.2	*20.94	%52.85
١٠	ضربة طائرة أمامية	14.8	6	22.7	2.54	7.78	*7.24	%52.96
١١	ضربة طائرة خلفية	14.3	3	24.2	2.43	9.93	*11.34	%69.92

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩



يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٢٢)





دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات قيد البحث

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	القدرة الهوائية	6.05	33.0	3.42	10.21	2.63	*2.26
٢	القوة	20.33	24.1	10.13	4	10.17	*7.00
٣	قوة طرف علوي	7.44	0.67	5.02	0.07	2.40	*11.04
٤	قوة طرف سفلي	25.53	0.63	21.4	0.9	4.13	*5.11
٥	الرشاقة	23.06	1.12	26.96	0.4	3.9	*10.54
٦	السرعة	4.93	0.88	7.06	0.52	2.13	*6.71
٧	المرونة	13.26	3.59	6.66	0.73	6.6	*5.26
٨	ضربة أمامية	17.08	1.26	11.73	1.47	5.35	*11.81
٩	ضربة خلفية	17.93	1.03	11.86	3.86	6.07	*11.13
١٠	ضربة طائرة أمامية	22.73	2.54	14.86	0.53	7.87	*7.37
١١	ضربة طائرة خلفية	24.26	2.43	14.33	1.4	9.39	*9.97

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من الجدول رقم (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الإختبارات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

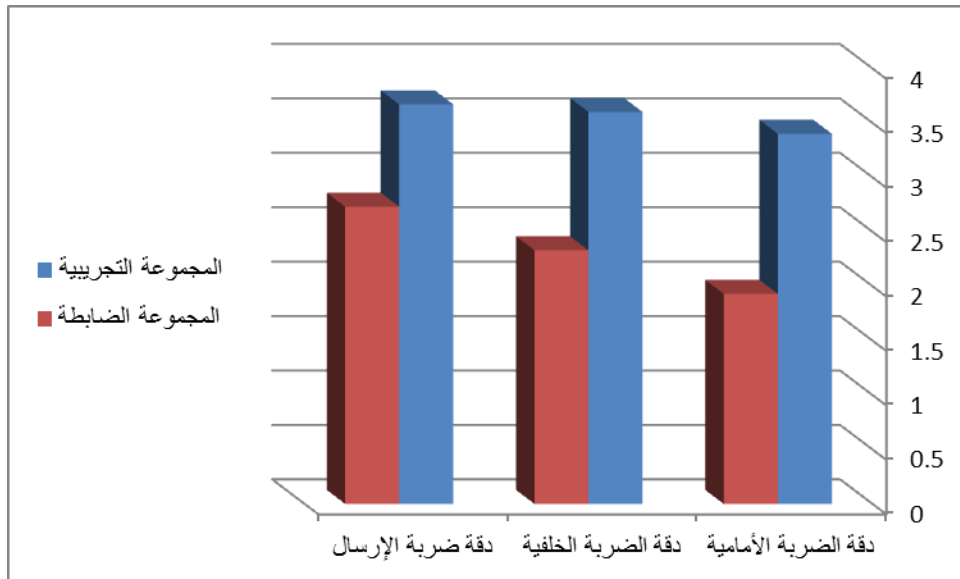
جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة  
في بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث

(ن = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/ع	ع	س/ع		
الاداء للمهاري	الدرجة	3.40	0.99	1.93	0.80	1.47	4.48
	دقة الضربة الأمامية	3.60	0.63	2.33	0.98	1.27	4.22
	دقة ضربة الإرسال	3.67	0.62	2.73	1.16	0.93	2.75

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢ يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة  
في بعض مهارات التنس الارضي قيد البحث

٢١. مناقشة النتائج:

### مناقشة الفرض الأول

يتضح من الجدول (١٧،١٦) ، الشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التحسن إلي التأثير الإيجابي للطريقة التقليدية المتبعة ، وكذلك قدرة المدرب وكفائته وكذلك عامل الممارسة والاستمرار في عملية التدريب ، حيث يقوم المدرب بإعطاء الشرح والنموذج والاعداد ووضع محتوى الوحدة التدريبية ، كما يقوم بالتغذية الرجعية وإعطاء التوجيه و الارشاد اللازم ، كما يتيح فرصة جيدة للمتدرب لمطابقة الأداء والتدريب عليه وتكرار الأداء .

يري علي صالح الحبشي (٢٠٠٣م) أن هناك إجماع عالمي بأن المدرب هو الركيزة الأساسية في أي نظام ، وبدون مدرب ذكي يعي دورة بشكل شمولي ، لا يستطيع أي نظام تحقيق أهدافه. (١٢: ٥٤)

تري زكية إبراهيم وآخرون (٢٠٠٧م) أن التحسن في مستوى المتعلم أو المتدرب يرجع إلي مقدرة المعلم أو المتدرب علي إستخدام طرق متنوعة وعديدة لتقديم المهارة ، كذلك أسلوبه وطريقته في تقديم المهارة والتدريب عليها والتي تحدد مدي إندماج وإقبال المتدربين ومشاركتهم (١١: ٢١)

يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١١م) إلي أن استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في التدريب تساعد علي تطوير وتحسين الأداء المهاري وتعمل علي استثارة المتدرب نحو التدريب. (٢: ١٣٨)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من ابتسام عبدالقادر عبدالعزيز (١٩٩٩م) (١): (٢١)، سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٢) (٤: ٢٣)، أحمد أنور السيد (٢٠٠٣) (٢: ٢٢)، مني عادل عبادة (٢٠١٣م) (٧: ٢٤)، محمد بدوي عبد العال (١٩٩٩م) (٦: ٢٤)، رافد مهدي قذري (٢٠١٤م) (٨: ٢٦)، محمد السيد عبدالجواد (٢٠٠٩م) (٥: ٢٣)، أحمد محمود أحمد (٢٠١٣م) (٣: ٢٢).

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مستوى الأداء المهاري في المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## مناقشة الفرض الثاني

يتضح من الجدول (٢٢,٢١) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك التحسن للتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المستخدم باستخدام قاذف الكرات , وذلك لما يتمتع به قاذف الكرات من معيارية ودقة تفوق الشكل التقليدي في عملية التدريب علي تلك المهارات قيد , هذا بالإضافة إلي وحدات التدريب المقننة والمصممة باستخدام قاذف الكرات للتدريب علي تلك المهارات قيد البحث , كما أن استخدام قاذف الكرات له أثر فعال في إستثارة المتدربين وزيادة دافعيتهم علي بذل مزيد من الجهد والمشاركة الايجابية في عملية التدريب , وكذلك التقليل من عامل الملل المصاحب للشكل العادي في التدريب (التقليدي) .

ويتفق ذلك مع بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية لعملية التدريب والتي لها تأثير إيجابي علي القدرات البدنية وتحسين الاداء المهاري إذا ما تم تقنيته باعتماده علي الأسس والمبادئ العملية . (٥٩:١٠)

يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١١م) إلي أن استخدام الأدوات والأجهزة الحديثة في التدريب تساعد علي تطوير وتحسين الأداء المهاري وتعمل علي استثارة المتدرب نحو التدريب . (١٣٨:٢) .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من ابتسام عبدالقادر عبدالعزيز (١٩٩٩م) (١): (٢١), سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٢) (٤: ٢٣), أحمد أنور السيد (٢٠٠٣) (٢: ٢٢), مني عادل عبادة (٢٠١٣م) (٧: ٢٤), محمد بدوي عبد العال (١٩٩٩م) (٦: ٢٤), رافد مهدي قذري (٢٠١٤م) (٨: ٢٦), محمد السيد عبدالجواد (٢٠٠٩م) (٥: ٢٣), أحمد محمود أحمد (٢٠١٣م) (٣: ٢٢) .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي تواجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي المستوى الاداء المهاري في المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

### مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (٢٢,٢٣) وجود فروق دالة احصائية بين متوسط القياسيين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التفوق لصالح المجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام قاذف الكرات والذي يعمل علي جذب المتدربين ويثير دوافعهم نحو عملية التدريب والمشاركة الإيجابية فيها, كما أن جهاز قاذف الكرات المستخدم مكن المتدرب علي الحصول علي جرعة كبيرة ومركزة من الوحدات التدريبية نتيجة زيادة عد التكرارات التي يوفرها جهاز قاذف الكرات للمتدرب, بشكل كبير ومنظم مما قلص الوقت المهدور إلي حد ما وساعده علي إستثمار الجزء الرئيسي من الأداء بشكل أفضل, بالإضافة إلي الإقتصاد في الجهد المبذول حيث تمتعت المجموعة التجريبية بفرص متساوية في التمارين وتنويعها والأستفادة منه . كما أعطي جهاز قاذف الكرات الطمأنينة للمتدرب أثناء الأداء المهاري حيث حقق عنصر الأمان وزيادة الثقة بالنفس والإحساس بالرغبة والاصرار علي الاستمرار في عملية التدريب كما يوفر جهاز قاذف الكرات الفرصه لتحدي المتدرب نفسه وللجهاز مما يزيد من إصراره ودوافعيته.

يشير طارق عبدالرؤوف عامر (٢٠٠٧م) أن تنوع الوسائل المستخدمة في عملية التعليم والتدريب تتيح للمتدرب إمكانية التفاعل النشط مع المحتوى أو الجرعة التدريبية في المكان والوقت والسرعة التي تناسبه وتناسب ظروفه وقدراته . ( ١١ : ١٥ )

يرى السيد محمد سليمان (١٩٨١م) ان وجود عنصر المنافسة في أي عمل وخاصة العمل الرياضي تعطي نوعاً من التحفيز والتحدي يبعث فيه نوع من أنواع الاستثارة الداخلية . ( ١٣ : ١٦ )

تري سعاد محمد جبر , زينب محمد أبو بكر (١٩٩٣م) أن التطور في مستوي الأداء لا يقابل بالرضا إلا بتوفير عناصر الجذب واستخدام الأدوات والأجهزة التي تخلق لدي المتدرب العزيمة والتحدي والاصرار علي النجاح والتفوق.( ١٠ : ١٨ )

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من ابتهام عبدالقادر عبدالعزيز (١٩٩٩م) (١ : ٢١), سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٢)(٤ : ٢٣), أحمد أنور السيد (٢٠٠٣)(٢ : ٢٢), مني عادل عبادة (٢٠١٣م)(٧ : ٢٤), محمد بدوي عبد العال (١٩٩٩م)(٦ : ٢٤), رافد مهدي قدي (٢٠١٤م) (١٠ : ٧), محمد السيد عبدالجواد (٢٠٠٩م)(٥ : ٢٣), أحمد محمود أحمد (٢٠١٣م)(٣ : ٢٢).



وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات

٢٢. الاستنتاجات :

- تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والمتغيرات البدنية في المهارات قيد البحث.

- فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم باستخدام قاذف الكرات.

٢٣. التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم بإستخدام قاذف الكرات في تعلم المهارات ( الإرسال, الضربة الخلفية, الضربة الأمامية) للناشئين.

- تغيير سرعة الجهاز بما يتناسب مع فئات عمرية أخرى.

-إجراء المزيد من البرامج التدريبية باستخدام قاذف الكرات علي مهارات التنس الأرضي التي لم تتناولها تلك الدراسة.



### قائمة المراجع

اولا:- المراجع العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح: الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١.
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤.
٤. إجلال محمد حسن الحملاوي: تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق علي سرعة تعلم سباحة الزحف للمبتدئات، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ١٩٩٤.
٥. أحمد سامي سليمان محمد السهم: تأثير برنامج تدريبي لزيادة فاعليته اداء مهارتي البدء و الدوران في السباحة للناشئين رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨.
٦. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٥.
٧. أسامة كاتب راتب: النمو الحركي ،مدخل النمو المتكامل للطفل، و المراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
٨. أيمن كمال كامل الجندي: تأثير استخدام اساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج و داخل الوسط المادي علي المستوي الاداء البدني و الاداء الرقمي لناشئ السباحة، رسالة دكتوراة منشورة ،كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧.
٩. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية و الطفل، مرطز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥.
١٠. عبد الحق سيد عبد الباسط سليم: برنامج تدريبي مقترح، لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة و علاقتها بالمستوي الرقمي لسباحة الفراشة رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة اسيوط، ٢٠٠٦.
١١. علاء امين احمد ابو الحسن: برنامج مقارح لتنمية الاطالة العضلية، لدي ناشئ السباحة و تأثيرة علي الاداء الفني و مستوي الانجاز الرقمي، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤.
١٢. علي طه الاعرجي: أثر استخدام جدولة التدريب المكثف و المتنوع في تعليم المهارات الاساسية لسباحة الصدر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق ، ٢٠١١.



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٣. محمد صبحي حساين: القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الاول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.

ثانيا: المراجع الأجنبية:-

14 **Bradappleton:** Setching and flexibility, copyright by Bradford, <http://www.cs.huji-ac.il>, 1996.

15-**Counsilman.JE:** Competitive Swimming Manual, New Jersu, USA., 1977. D.u.a:aaG.-s.1999.



## تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتطوير أداء بعض المهارات لناشئ التنس

أ.د/ تامر حسين الشتيحي

أ.د/ احمد انور السيد

د/ مصطفى طه محمود

الباحث / مصطفى فتحى السيد اغا

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات على تطوير أداء بعض المهارات لناشئ التنس.  
٢٤. منهج البحث.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.  
٢٥. مجتمع وعينة البحث

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٤٥) ناشئ من نادي دلمون ببها ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والبالغ عددها (١٥) ناشئ، والأخرى مجموعة تجريبية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ، وتم إختيار (١٥) ناشئ لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات

٢٦. الاستنتاجات :

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والمتغيرات البدنية في المهارات قيد البحث.

- فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم باستخدام قاذف الكرات.

٢٧. التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم باستخدام قاذف الكرات في تعلم المهارات ( الإرسال, الضربة الخلفية, الضربة الأمامية) للناشئين.

- تغيير سرعة الجهاز بما يتناسب مع فئات عمرية أخرى.

-إجراء المزيد من البرامج التدريبية باستخدام قاذف الكرات على مهارات التنس الأرضي التي لم تتناولها تلك الدراسة.

## **The effect of a training program using the ball thrower device to develop the performance of some skills for junior tennis**

Prof. Dr. Tamer Hussein Al-Shetty

Prof. Dr. Ahmed Anwar El-Sayed

Dr. Mustafa Taha Mahmoud

Researcher / Mustafa Fathy El-Sayed Agha

The research aims to identify the effect of the training program using the ball thrower device on developing the performance of some skills for .beginners tennis

.Research Methodology

The researcher used the experimental method using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling, using (pre – .post) measurement, due to its relevance to the nature of this research

Community and sample research

The research community included a number (45) youngsters from the Dilmun Club in Benha, and they were divided into two groups, one of which is a control group of (15) youngsters, and the other is an experimental group of (15) nascent, and (15) youngsters were selected to conduct the surveys on them, and the table (table) 1) Clarifies the description of the .research sample

Conclusions and recommendations

:Conclusions

The experimental group outperformed the control group in the level of skill – .performance and physical variables in the skills under investigation

.The effectiveness of the training program used by using the ball thrower –

:Recommendations

Application of the training program used by using the ball launcher to learn – .skills (serve, backhand, front hit) for juniors

.Change the speed of the device to suit other age groups