

”تأثير بعض أساليب التدريبات الإيقاعية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ودقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لدى ناشئ التنس الأرضي“

خالد محمد زيادة

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

ولاء جادو عبد العزيز

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

إيهاب عبد الفتاح شحاتة

أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

ملخص البحث:

إسم الباحثة: ولاء جادو عبد العزيز صبري

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض أساليب التدريبات الإيقاعية على بعض المتغيرات المهارية والبدنية ودقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لناشئ التنس الأرضي مما أثار لدى الباحثة افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، قامت الباحثة بإجراء الدراسة على ناشئ التنس بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة (تحت ١٤ سنة) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتنس الأرضي وعددهم ١٤ ناشئاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية و٥ لاعبين من مركز شباب المنصورة ومن خارج عينة البحث كعينة استطلاعية.

وتم إستبعاد عدد ٤ ناشئين منهم لعدم الانتظام في التدريب، وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها (١٠) ناشئاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتان قوام كل منها ٥ ناشئين كما يلي: -

المجموعة التجريبية: تطبيق برنامج التدريبات الإيقاعية

المجموعة الضابطة: تطبيق البرنامج التقليدي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث، ودقة الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية

المقدمة ومشكلة البحث:

رياضة التنس من الرياضات التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لممارسيها كما ترقى بسلوكهم، ولا تقل شأناً عن أى رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية وخطوية وإنفعالية.

وتشير "السين وديع" (٢٠٠٧م) أن رياضة التنس تعد من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والاداء الحركي، إذ تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب قدرات توافقية عالية حتى يستطيع ممارسيها من أداء مهاراتها المختلفة، لذا فإنها تتطلب الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخطوي للاعب. (١: ١٧٧)

ويذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٧م) أن للإيقاع الحركي بعدين أساسيين وهما البعد الزمني للإيقاع والبعد الديناميكي للإيقاع ويمكن قياس البعد الزمني للإيقاع من خلال النسبة الزمنية أو المساحات الخاصة بكل مقطع من مقاطع الحركة والتي تتكرر باستمرار أو بنفس النسبة أو على وتيرة واحدة ما أمكن ذلك وقد تتغير تلك النسبة و التي تشير إلى اهتزاز مستوى اللاعب من مرحلة تدريجية إلى أخرى أو بالنسبة للفروق الفردية بين اللاعبين أو لإختلاف مستوياتهم ، أما البعد الديناميكي للإيقاع فهو مظهر معبر عن شكل القوة المميزة للحركة وبذلك فهو عبارة عن مقدار القوة المبذولة والمستمرة في كل مرحلة من مراحل الحركة والتي تمثلها العلاقة بين الشد والارتخاء والنسب بينهما حيث لكل منهما قوة مبذولة خاصة ومتميزة عن الأخرى والتي يمكن قياسها بمقدار الطاقة المبذولة في كل مرحلة من تلك المراحل . (٢: ٢٢٥، ٢٢٦)

ويذكر كلا من عمر نصر الله، نبيل محمد (٢٠٠٩م) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الدقة، السرعة، التوافق، الرشاقة، بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الاداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (٤: ١٥٤)

ويذكر خالد نعيم (٢٠٠٠م) نقلاً عن سيد قذري (١٩٨٤م) أن نجاح الأداء المهاري للاعب يتوقف على درجة ومستوي إتقان المهارات الحركية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف مما يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة عالية من آلية وفاعلية الأداء بحيث النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود (٣: ٣٧)

من خلال الإطلاع على القراءات النظرية والدراسات السابقة والإطلاع على شبكة المعلومات ومما سبق عرضه اتضح أن الإيقاع له أهمية كبيرة في الحصول على حركات متناغمة كما أنه يؤدي إلى أفضل سيطرة أثناء الضربات والملاحظة الناجحة لحركة الكرة وبذل مجهود أقل عند التحرك للكرة مع التوقيت الجيد وكذلك التحكم في سرعة إيقاع الأداء المهاري (الريتم) خلال تنفيذ الواجبات المهارية المرتبطة بأساليب اللعب الفردية خلال سير المباراة.

حيث أن التنفيذ المهاري وتنفيذ الضربة الأمامية وضربة الإرسال في لعبة التنس يتطلب تزامن الحركة مع حافز خارجي وهذا يؤدي إلى تحسين المسار الحركي لكل من اللاعب والكرة وكذلك إلى التحكم في الإيقاع الحركي للاعب المنافس من حيث سرعة الحركة أو بطئها على حسب سير المباراة.

- التعرف على تأثير بعض الأساليب الإيقاعية على بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.
- التعرف على نسبة التحسن في المتغيرات البدنية والنهارية قيد البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية ودقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لدى ناشئ التنس للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لدى ناشئ التنس ولصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لدى ناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

- الإيقاع الحركي في التنس: " هو تزامن إيقاع أداء الضربة للتقليل الوقت والجهد والتوقيت والفاعلية (إجرائي)
- التدريبات الإيقاعية:

" (وهي تدريبات تؤدي حركيا للالتزام مع النبضات الإيقاعية والتحكم في الإيقاع (سريع ومتوسط وبطي) (إجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

- ١- منال أحمد أمين (٢٠٠٣م) دراسة بعنوان " أثر تنمية الإيقاع الحركي على مستوى الأداء

طبيعة لعبة التنس أنها توفر فرصة للاعبين للتعرف على حركات وأسابيب إيقاعية مختلفة، هذه الحركات يمكن ملاحظتها من خلال الضربات، فهدف الدراسة معرفة هل إضافة التدريبات الإيقاعية لتدريب التنس من شأنه تعزيز الكفاءة الإيقاعية والربط بين حركات اللاعب لتنفيذ الأداء.

من خلال البحث المرجعي بصفه عامة والمراجع المتخصصة في مجال التنس والإطلاع على شبكة المعلومات الدولية أتضح وجود إفتقار في الدراسات والبحوث التي إهتمت بدراسة الإيقاع الحركي في مجال لعبة التنس بصفة عامة وإرتباطة بالتدريبات الإيقاعية ومدى تأثيرها على المتغيرات البدنية والمهارية ودقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال بصفة خاصة.

لذلك تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التجريبية وضع تدريبات إيقاعية مقننه ومنية على أسس علمية سليمة

يجب وضع هذه التدريبات في الإعتبار عند التقنين ووضع البرنامج وفقاً للمرحلة السنوية قيد البحث إسهاماً منها في الإرتقاء بدقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لناشئ التنس وكذلك توجيه نظر المدربين إلى أهمية هذه التدريبات للإسترشاد بها عند وضع البرامج التدريبية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير بعض أساليب التدريبات الإيقاعية على دقة الضربة الأمامية وضربة الإرسال لدى ناشئ التنس الأرضي". وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير بعض الأساليب الإيقاعية على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

الأداء في الوحدات التدريبية مع التحكم في سرعة الإيقاع tempo للعديد من الأبطال في ألعاب الرماية، الهوكي، الجري، التجديف، الملاكمة، المراثون والسباحة. ومن أهم النتائج أن استخدام الموسيقى بشقيها (التزامن - الإيقاع) أصبح عامل مؤثر في الفوز من عدمه وله تأثير إيجابي على تعزيز الأداء، الحالة المزاجية والنفسية، اكتساب المهارات، تقليل الجهد المبذول، زيادة حمل الوحدة التدريبية، تأخير التعب، والثبات الإنفعالي. (٩)

٤- داف إليوت " Dave Elliott (٢٠٠٧) : دراسة بعنوان " الإيقاع وأثره علي الاستجابات النفس بدنية أثناء التدريب " بهدف التعرف علي الإيقاع وأثره علي الاستجابات النفس بدنية أثناء التدريب. وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي. ومن أهم نتائج الدراسة معدلات أفضل في الحالة الثالثة والرابعة حيث قل الاحساس بالتعب وبالجهد المبذول، كما تمكنت العينة من زيادة السرعة والشدة خلال التجربة مقارنة بالحالة الأولى والثانية. (٦)

٥- مصطفى سوجيت " sogut MUSTAFA : دراسة بعنوان " تأثيرات تدريب الإيقاع على أداء التنس "، بهدف التعرف على تأثيرات تدريب الإيقاع على أداء التنس، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مختارة بالطريقة العمدية قوامها (٣٠) قسمت لثلاث مجموعات، مجموعة تدريب تنس تقليدي (TG) (ضابطة)، مجموعة تدريب إيقاع عام (GRTG) (تجريبية أ)، مجموعة تدريب إيقاع خاص (TRTG)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: -

المهارى لجهاز الحركات الأرضية " بهدف التعرف على أثر تنمية الإيقاع الحركي على مستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على ١٦ طالبة

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: -

- أن البرنامج الإيقاع الحركي ساهم في تطور مستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية في الجمباز. (5)

- ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٢- Evridiki Zachopoulou & Kostas Mantis إيفريديكي زاكوبولو * وكوستاس مانتييس (٢٠٠١): دراسة بعنوان "تأثير القدرة الإيقاعية على أداء الضربة الأمامية في التنس، بهدف التعرف على تأثير القدرة الإيقاعية على أداء الضربة الأمامية في التنس. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي (٥٠) لاعب ، ومن أهم النتائج وجود في مستوى القدرة الإيقاعية وزمنها لصالح المجموعة التجريبية وتحسن أداء المهارة قيد البحث بعد فترة من التدريب الإيقاعي وبذلك تتضح أن هناك علاقة بين القدرة علي الأداء الحركي الإيقاعي والمهارات الحركية .. (٧)

٣- تيري بيتر، كاراجيورجيس كوستاس " Terry Karageorghis Costas Peter (٢٠٠٥): دراسة بعنوان "أثر استخدام الموسيقى في البرنامج التدريبي مع أبطال القمة (دراسة تحليلية)" بهدف التعرف على أثر استخدام الموسيقى في البرنامج التدريبي مع أبطال القمة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي علي تزامن الموسيقى synchronous music مع تكرارات

- أظهرت للباحثة مدى الحاجة إلى إجراء المزيد من تلك الدراسات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي التنس بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة) تحت 14 سنة) والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للتنس للموسم الرياضى ٢٠١٩، ٢٠٢٠، البالغ عددهم ١٤ ناشئ تم إستبعاد ٤ ناشئين منهم لعدم الإلتزام فى التدريب وتم إجراء المعاملات العلمية على عدد ٥ لاعبين (كعينة استطلاعية) من نادى استاد المنصورة من نفس المرحلة السنوية وخارج عينة البحث الأساسية ، ويوضح جدول (١) توصيف عينة، تم إجراء التجانس لعينة البحث كما هو موضح بجدول (٢)، وتم تقسيم العينة لمجموعتين متساويتان قوام كل منها ٥ ناشئين كما يلى:-

• المجموعة الأولى: ويتم تطبيق برنامج التدريبات الإيقاعية.

• المجموعة الثانية: تدرب بأسلوب التقليدى.

كانت النتائج لصالح مجموعة تدريب الإيقاع العام والإيقاع الخاص، وكذلك جاءت النتائج بفارق (٥٠) تكرار أداء ما بين مجموعة تدريب التنس (TG) ومجموعة تدريب الإيقاع الخاص (TRTG) لصالح مجموعة مجموعة تدريب الإيقاع الخاص (TRTG).. (٨)

مدى الإستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة إستطاعت الباحثة التوصل إلى الأتى:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث وتحديد الإطار العام للدراسة وكذلك إجراءات البحث.
- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج البحث.
- التعرف على أفضل الوسائل لجمع البيانات.
- التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للإستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الإعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة في بناء وصياغة مشكلة البحث.
- تحديد الباحثة لفروض البحث في ضوء نتائج وإستنتاجات الدراسات السابقة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المستبعدون	الإجمالي	عينة البحث عدد اللاعبين
٥	٥	٤	١٤	

- أن يكون الناشئ مسجل بالإتحاد المصرى للتنس الأرضى موسم ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م.

شروط اختيار العينة:

لقد روعى فى إختيار العينة الشروط التالية:

- أن يكون الناشئ قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن سنتين على الأقل. ويشارك في البطولات المنظمة للإتحاد.
- وقد روعى ذلك في عمل التكافؤ والتجانس بين العينتين.
- تجانس عينة البحث:**
- قامت الباحثة بإجراء التجانس على أفراد عينة البحث الكلية (مجتمع البحث) قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن=١٠					
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	(سم)	158.000	162.000	8.287	-0.436
الوزن	(كجم)	55.150	59.500	9.098	-0.452
السن	(سنة)	11.600	12.000	0.843	-0.389
العمر التدريبي	(سنة)	3.900	4.000	0.738	0.166

- يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء
- انحصرت ما بين + ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ن=١٠						
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	اختبار نيلسون
						اليمنى
اختبار قوة القبضة	عدد	19.700	20.000	1.418	0.076	ثانية
						اليمنى
تمرير كرة تنس على الحائط	كجم	16.800	16.500	1.398	0.134	ثانية
						اليمنى
اختبار قوة القبضة	كجم	13.800	14.000	1.398	-0.171	اليمنى
						اليمنى
اختبار رمي كرة طبية	سم	4.600	4.250	1.197	0.860	
رمي كرة تنس لأبعد سافة	متر	17.800	18.000	1.476	-0.612	
اللف واللمس	سم	70.200	70.000	3.011	-0.392	

- يوضح جدول (٣) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء
- انحصرت ما بين + ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية ن-١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عمق الضربة الأمامية	Forehand	29.100	28.500	1.792	0.394
دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب	Forehand	13.000	13.000	1.247	0.000
دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي	Forehand	12.400	12.000	1.350	0.772
دقة الإرسال	يمين	12.800	12.000	1.687	0.389
	يسار	11.800	12.000	1.476	0.166

تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الأساسية وفي المتغيرات البدنية وفي المتغيرات المهارية كما هو موضح بالجدول التالي:

يوضح جدول (٤) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث المهارية والتي يتضح منها ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين + ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن ١ - ٢ - ٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة z	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الطول	(سم)	5.700	28.500	5.300	26.500	0.215	0.830
الوزن	(كجم)	5.400	27.000	5.600	28.000	0.105	0.916
السن	(سنة)	6.000	30.000	5.000	25.000	0.565	0.572
العمر التدريبي	(سنة)	5.900	29.500	5.100	25.500	0.454	0.650

*قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

التجريبية- الضابطة أقل من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٥) أنه لا توجد فروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية حيث أن جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين

تأثير بعض أساليب التدريب (اللياقية علي بعض المتغيرات) البرنية. . .

جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية قيد البحث

١ ن = ٢ ن = ٥

مستوي الدلالة	قيمة 'z'	قيمة مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		اليد اليمني	اليد اليسري
0.754	0.313	11.000	26.000	5.200	29.000	5.800	ثانية	اليد اليمني	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية
0.917	0.104	12.000	28.000	5.600	27.000	5.400	ثانية	اليد اليسري	
0.283	1.074	7.500	32.500	6.500	22.500	4.500	عدد		تمرير كرة تنس على الحائط
0.390	0.859	8.500	31.500	6.300	23.500	4.700	كجم	اليد اليمني	إختبار قوة القبضة
0.381	0.876	8.500	23.500	4.700	31.500	6.300	كجم	اليد اليسري	
0.138	1.485	5.500	20.500	4.100	34.500	6.900	سم		إختبار رمي كرة طبية
0.419	0.808	9.000	24.000	4.800	31.000	6.200	متر		رمي كرة تنس لأبعد سافة
0.831	0.213	11.500	26.500	5.300	28.500	5.700	سم		اللف واللمس

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

التجريبية- الضابطة اقل من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية حيث أن جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين

جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية قيد البحث

١ ن = ٢ ن = ٥

مستوي الدلالة	قيمة 'z'	قيمة مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		Forehand	
0.670	0.426	10.500	29.500	5.900	25.500	5.100	درجة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
0.334	0.967	8.000	32.000	6.400	23.000	4.600	درجة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
0.452	0.752	9.000	31.000	6.200	24.000	4.800	درجة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
0.910	0.113	12.000	27.000	5.400	28.000	5.600	درجة	يمين	دقة الإرسال
0.212	1.247	7.000	22.000	4.400	33.000	6.600	درجة	يسار	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

المتغيرات المهارية حيث أن جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة أقل من قيمة (z) الجدولية عند

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في

أدوات البحث:

* كرات تنس. * مضارب تنس. * ساعة إيقاف
رقمية ماركة casio. * جهاز قوة القبضة

* طباشير ملون. * تراجت. * شريط قياس.
* أقماع. * كرات طبية.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجرائها في الفترة من الاثنين
٢٥/١١/٢٠١٩م إلى ٢٧/١١/٢٠١٩م.

- تحديد المعاملات العلمية لاختبارات مكونات اللياقة البدنية التي تساعد وتفيد الأداء المهاري قيد البحث.
- قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لاختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث كما يتضح من الجداول التالي:

جدول رقم (٨)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة "z"	المجموعة الميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٤٧	*١.٩٨٤	١٨.٠٠٠	٣.٦٠٠	٣٧.٠٠٠	٧.٤٠٠	ثانية	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية
٠.٠٠٩	*٢.٦١١	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	ثانية	اليد اليسري
٠.٠٣٧	*٢.٠٨٤	٣١.٢٥٠	٦.٢٥٠	١٣.٧٥٠	٢.٧٥٠	عدد	تمرير كرة تنس على الحائط
٠.٠١٩	*٢.٣٣٧	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠٠	٢.٥٠٠	كجم	اليد اليمنى
٠.٠٠٨	*٢.٦٦٨	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	كجم	اليد اليسري
٠.٠٢١	*٢.٣٠٩	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠٠	٢.٥٠٠	سم	إختبار رمي كرة طبية
٠.٠٠٩	*٢.٦٢٧	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	متر	رمي كرة تنس لأبعد سافة
٠.٠١٩	*٢.٣٣٧	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠٠	٢.٥٠٠	سم	اللف واللمس

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

يتضح من الجدول (٨) أنه توجد فروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية لصالح القياس المجموعة المميزة حيث أن

جدول رقم (٩)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٥)

قيمة ز	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.874	0.599	2.761	0.656	2.924	ثانية	إختبار نيلسون
*0.895	1.030	5.664	1.087	5.827	ثانية	للإستجابة الحركية
*0.859	1.181	18.377	1.238	18.540	عدد	تمرير كرة تنس على الحائط
*0.881	1.017	15.577	1.074	15.740	كجم	إختبار قوة القبضة
*0.841	1.360	13.377	1.417	13.540	كجم	إختبار رمي كرة طبية
*0.882	1.228	4.377	1.285	4.540	سم	رمي كرة تنس لأبعد سافة
*0.891	0.714	17.977	0.771	18.140	متر	اللف واللمس
*0.842	4.270	69.577	4.327	69.740	سم	

قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٠٥

- تحديد المعاملات العلمية لإختبارات القدرات المهارية قيد البحث.

- قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للإختبارات المهارية قيد البحث كما يتضح من الجداول التالية:

أولاً: الصدق للإختبارات المهارية:

يتم إستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخر أقل تمايز قوام كل منها ٥ لاعبين من خارج عينة البحث ومن نفس المرحلة السنية وكان شرط التمايز هو العمر التدريبي ويوضح جدول (١٠) معامل الصدق.

يتضح من الجدول (٩) أنه توجد علاقة بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية حيث أن جميع قيم (r) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم إجرائها في الفترة من الخميس ٢٨ - ١١ - ٢٠١٩ م والجمعة ٢٩ - ١١ - ٢٠١٩ م على عينة قوامها ٥ ناشئين من مركز شباب المنصورة من خارج عينة البحث الأساسية

هدف الدراسة الثانية:

جدول (١٠)

دلالة صدق التمايز للإختبارات المهارية قيد البحث (ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب		
0.000	*3.781	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	عمق الضربة الأمامية
0.000	*3.363	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	Forehand
0.000	*3.371	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	ackhand
0.000	*3.396	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	Forehand
0.000	*3.781	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	Forehand
0.000	*3.363	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	يمين
0.000	*3.363	٦٢.٥٠٠	12.500	٢٢.٥٠٠	4.500	درجة	يسار

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

ثانيا: الثبات للاختبارات المهارية:

يتم إجراء الثبات بطريقة الإختبار وإعادة تطبيقه عن طريق تطبيق مجموعة الإختبارات قيد البحث على العينة الإستطلاعية خارج عينة البحث ومن نفس المرحلة السنوية وإيجاد العلاقة بين التطبيقين

ويوضح جدول (١١) معامل الثبات

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (١١)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث (n=٥)

قيمة z	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.896	2.222	28.150	2.279	28.400	درجة	Forehand عمق الضربة الأمامية
*0.835	1.219	11.750	1.276	12.000	درجة	Forehand دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
*0.885	1.520	12.550	1.577	11.600	درجة	Forehand دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
*0.835	0.972	11.950	1.029	12.200	درجة	يمين دقة الإرسال
*0.886	1.550	11.550	1.607	11.800	درجة	يسار دقة الإرسال

قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٠٥

٢- مدي مناسبة توزيع الاحمال التدريبيه وفقا لاجزاء وحدات البرنامج التدريبي

٣- مدي ملائمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي

٤- تحديد عوامل الامن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي

٥- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج التدريبي

نتائج الدراسة: تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي، ومناسبة توزيع الأحمال التدريبيه وفقا لإجراء وحدات البرنامج التدريبي، ملائمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي، وتحديد عوامل الامن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.

يتضح من الجدول (١١) أنه توجد علاقة بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية حيث أن جميع قيم (r) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

تم إجرائها في الفترة من الاثنين ٢ / ١٢ / ٢٠١٩م إلى الجمعة ٦ / ١٢ / ٢٠١٩م بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية بواقع ٣ وحدات تدريبية دون إيقاع على عينة قوامها ٥ ناشئين من مركز شباب المنصورة من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة:

١- مدي مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي

الدراسة الإستطلاعية الرابعة:

● تطبيق التجربة الأساسية:

تحديد إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في استخدام التدريبات الايقاعية مرفق (١) وتم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام التدريبات الايقاعية مرفق (٢) حيث استغرق ذلك (١٢) أسبوع في الفترة من السبت ٢٨ - ١٢ - ٢٠١٩ إلى ١٨ - ٣ - ٢٠٢٠ م بواقع ٣ وحدات أسبوعيا، طريقة التدريب المستخدمة التدريب الفترى وفي فترة الإعداد وقد قامت الباحثة بتدريب أفراد المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي المقترح (مرفق ٣).

● القياسات البعدية:

أجرى الباحث القياسات البعدية في الفترة من يوم ٣/٢١ إلى ٢٥/٣/٢٠٢٠ يوم لجميع متغيرات البحث.

● المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض باستخدام برنامج spss v22، وقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - معامل الارتباط

ليبرسون. - معامل الالتواء.

- نسبة التحسن. - الوسيط.

- اختبار ويلكوكسون

- الانحراف المعياري. - اختبار مان وتني.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

تم إجرائها في الفترة من ال اثنين ١٢/٩ / ٢٠١٩ م إلى الجمعة ١٢/١٣ / ٢٠١٩ م بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية بواقع ٣ وحدات تدريبية مع وجود الايقاع على عينة قوامها ٥ ناشئين من مركز شباب المنصورة من خارج عينة البحث الأساسية.

○ أهداف الدراسة الرابعة:

١- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج بالايقاع

٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التطبيق

٣- التأكد من فهم اللاعبين للتدريب بالايقاع

٤- إكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج التدريبي بالايقاع

نتائج الدراسة: تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج بالايقاع، ومن صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التطبيق، ومن فهم اللاعبين للتدريب بالايقاع.

خطوات إجراء البحث:

● القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث المكونة من مجموعتين وعددهم (١٠) ناشئين في الفترة من ١٢/١٨ / ٢٠١٩ إلى ١٢/٢٢ / ٢٠١٩ م بالقرية الأولمبية واشتملت على قياسات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية).

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		اليد اليميني	اليد اليسري
.043	*2.023	0.00	0.00	15.00	3.00	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية
.043	*2.023	0.00	0.00	15.00	3.00	ثانية	اليد اليسري	
.041	*2.041	15.00	3.00	0.00	0.00	عدد	تمرير كرة تنس على الحائط	
.042	*2.032	15.00	3.00	0.00	0.00	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
.043	*2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	كجم	اليد اليسري	
.042	*2.032	15.00	3.00	0.00	0.00	سم	إختبار رمي كرة طبية	
.043	*2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	متر	رمي كرة تنس لأبعد سافة	
.043	*2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	سم	اللف واللمس	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث

أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية

٠.٠٥

يتضح من جدولي (12) أنه توجد فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث ان جميع

جدول (١٣)

نسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

معدل التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		اليد اليميني	اليد اليسري
%27.818	0.997	0.589	2.587	0.722	3.584	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية
%48.929	3.174	1.013	3.313	1.153	6.487	ثانية	اليد اليسري	
41.667%	-8.000	1.789	27.200	1.304	19.200	تكرار	تمرير كرة تنس على الحائط	
97.561%	-16.000	5.030	32.400	1.140	16.400	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
92.958%	-13.200	2.302	27.400	1.483	14.200	كجم	اليد اليسري	
38.462%	-2.000	0.837	7.200	1.351	5.200	سم	إختبار رمي كرة طبية	
31.915%	-6.000	3.271	24.800	0.837	18.800	متر	ري كرة تنس لأبعد سافة	
37.216%	-26.200	1.342	96.600	4.393	70.400	سم	اللف واللمس	

يتضح من الجدول (13) انه هناك نسب تغير للمجموعة التجريبية في البدنية حيث تراوحت نسب التغير ما بين

(١٥.٧٤٥%) الي (٩٧.٥٦١%).

تأثير بعض أساليب التدريب (اللياقية علي بعض المتغيرات) البرنية. . .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٥)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
.041	2.041*	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
.042	2.032*	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
.041	2.041*	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
.039	2.060*	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	يمين	دقة الإرسال
.038	2.070*	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	يسار	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدولي (14) أنه توجد فروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث ان

جدول (١٥)

نسب التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٥)

معدل التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
17.931%	-5.200	2.864	34.200	2.345	29.000	نقطة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
46.032%	-5.800	0.894	18.400	1.342	12.600	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية والضربة الخلفية بقطر الملعب
73.913%	-6.800	2.449	16.000	1.924	9.200	نقطة	ackhand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
37.705%	-4.600	1.095	16.800	1.643	12.200	نقطة	Forehand	دقة الإرسال
62.500%	-8.000	1.095	20.800	1.095	12.800	نقطة	يمين	
41.935%	-5.200	2.608	17.600	1.673	12.400	نقطة	يسار	

يتضح من الجدول (١٥) أنه هناك نسب تغير للمجموعة التجريبية في المهارية حيث تراوحت نسب التغير ما بين (١٧.٩٣١%) الي (٧٣.٩١٣%).

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة 'z'	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		اليد اليميني	اليد اليسري
.068	1.826	0.00	0.00	12.50	2.50	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية
.043	*2.023	0.00	0.00	15.00	3.00	ثانية	اليد اليسري	
.257	1.134	13.35	2.67	10.00	2.00	تكرار		تمرير كرة تنس على الحائط
.039	*2.060	15.00	3.00	0.00	0.00	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
.041	*2.041	15.00	3.00	0.00	0.00	كجم	اليد اليسري	
.025	*2.236	15.00	3.00	0.00	0.00	سم		إختبار رمي كرة طبية
.059	1.890	12.50	2.50	0.00	0.00	متر		رمي كرة تنس لأبعد سافة
.043	*2.023	15.00	3.00	0.00	0.00	سم		اللف واللمس

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.962$

قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد فروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث أن جميع

جدول (١٧)

نسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=٥)

معدل التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		اليد اليميني	اليد اليسري
7.907%	0.306	0.598	3.564	0.741	3.870	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية
20.970%	1.418	0.659	5.344	0.557	6.762	ثانية	اليد اليسري	
3.960%	-0.800	1.581	21.000	1.483	20.200	تكرار		تمرير كرة تنس على الحائط
41.860%	-7.200	1.517	24.400	1.643	17.200	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
49.254%	-6.600	1.581	20.000	1.342	13.400	كجم	اليد اليسري	
25.000%	-1.000	0.707	5.000	0.707	4.000	سم		إختبار رمي كرة طبية
5.435%	-1.000	1.140	19.400	0.548	18.400	متر		رمي كرة تنس لأبعد سافة
8.000%	-5.600	2.191	75.600	1.000	70.000	سم		اللف واللمس

يتضح من الجدول (١٧) انه هناك نسب تغير للمجموعة الضابطة في البدنية حيث تراوحت نسب التغير ما بين

(٣.٩٦٠%) الي (٤٩.٢٥٤%).

تأثير بعض أساليب التدريب (اللياقية علي بعض المتغيرات) البرنية. . .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٥)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
.715	0.365	10.00	2.00	20.00	4.00	نقطة	Forehand	عمق الضربات الأمامية
.041	*2.041	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
.038	*2.070	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
.038	*2.070	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	يمين	دقة الإرسال
.034	*2.121	15.00	3.00	0.00	0.00	نقطة	يسار	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدولي (١٨) أنه توجد فروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث ان

جدول (١٩)

نسب التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٥)

معدل التغير	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
2.055%	-0.600	4.278	29.800	1.304	29.200	نقطة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
13.433%	-1.800	0.837	15.200	1.140	13.400	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
11.111%	-1.400	1.414	14.000	1.140	12.600	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
25.000%	-3.200	1.414	16.000	2.280	12.800	نقطة	يمين	دقة الإرسال
25.000%	-2.800	1.414	14.000	1.095	11.200	نقطة	يسار	

يتضح من الجدول (١٩) انه هناك نسب تغير للمجموعة الضابطة في المهارية حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٢.٠٥٥%) الي (٣٠.١٢٠%). .

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١ - ن = ٢ - ٥

مستوى الدلالة	قيمة z	قيمة مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		اليد اليميني	اليد اليسري
.047	*1.984	3.000	37.00	7.40	18.00	3.60	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية
.009	*2.611	0.000	40.00	8.00	15.00	3.00	ثانية	اليد اليسري	
.009	*2.619	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	تكرار	تمرير كرة تنس على الحائط	
.026	*2.227	2.000	17.00	3.40	38.00	7.60	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
.009	*2.611	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	كجم	اليد اليسري	
.010	*2.562	.500	15.50	3.10	39.50	7.90	سم	إختبار رمي كرة طبية	
.008	*2.635	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	متر	رمي كرة تنس لأبعد سافة	
.008	*2.635	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	سم	اللف واللمس	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

يتضح من جدول (٢٠) أنه توجد فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات

جدول (٢١)

الفروق نسب التغير للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١ - ن = ٢ - ٥

فروق معدل التغير %	معدل التغير %		وحدة القياس	المتغيرات	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		اليد اليميني	اليد اليسري
%19.911	7.907%	%27.818	ثانية	اليد اليميني	إختبار نيلسون للاستجابة الحركية
%27.959	20.970%	%48.929	ثانية	اليد اليسري	
%37.707	3.960%	41.667%	تكرار	تمرير كرة تنس على الحائط	
%55.701	41.860%	97.561%	كجم	اليد اليميني	إختبار قوة القبضة
%43.704	49.254%	92.958%	كجم	اليد اليسري	
%13.462	25.000%	38.462%	سم	إختبار رمي كرة طبية	
%26.480	5.435%	31.915%	متر	رمي كرة تنس لأبعد سافة	
%29.216	8.000%	37.216%	سم	اللف واللمس	

التجريبية حيث تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٦.١٧٩%) الي (٥٥.٧٠١%).

يتضح من جدول (٢١) أنه توجد فروق في نسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة

تأثير بعض أساليب التدريب (اللياقية علي بعض المتغيرات) البرنية. . .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية قيد البحث

$$n_1 = 2 - n_2 = 5$$

مستوي الدلالة	قيمة "z"	قيمة مان وتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
.015	*2.440	1.000	16.00	3.20	39.00	7.80	نقطة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
.007	*2.712	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
.016	*2.410	1.500	16.50	3.30	38.50	7.70	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
.007	*2.685	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	نقطة	يمين	دقة الإرسال
.039	*2.061	3.000	18.00	3.60	37.00	7.40	نقطة	يسار	

قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة أكبر من قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

يتضح من جدول (٢٢) أنه توجد فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث ان جميع قيم (z) المحسوبة للمتغيرات

جدول (٢٣)

الفروق نسب التغير للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية قيد البحث

$$n_1 = 2 - n_2 = 5$$

فروق معدل التغير %	معدل التغير %		وحدة القياس	المتغيرات	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية			
%15.876	2.055%	17.931%	نقطة	Forehand	عمق الضربة الأمامية
%32.599	13.433%	46.032%	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية بقطر الملعب
%26.594	11.111%	37.705%	نقطة	Forehand	دقة الضربة الأمامية على الخط - الجانب الفردي
%37.500	25.000%	62.500%	نقطة	يمين	دقة الإرسال
%16.935	25.000%	41.935%	نقطة	يسار	

ثانيا: مناقشة النتائج:

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) والمتغيرات البدنية (قيد البحث):

يتضح من جدول (٢٣) أنه توجد فروق في نسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت فروق نسب التغير ما بين (١٤.٩٢٢%) الي (٥١.٥٨٤%).

برنامج إيقاع خاص عن المجموعة الأخرى ، ومع الربط بين تلك الدراسات نجد (أن البرنامج التدريبي للتدريبات الإيقاعية يؤثر على زيادة ودقة الأداء المهاري قيد البحث).

- وبذلك تم التحقق من الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة الأداء المهاري والمتغيرات البدنية لدى ناشئ التنس للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي " قد تحقق.

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارة (قيد البحث) والمتغيرات البدنية (قيد البحث)

أظهرت نتائج الدراسة في جداول (٢٢)،(٢٠) ، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في جميع المتغيرات البدنية، وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث يتضح من جداول (٢٢)،(٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث وفاعلية الاداء المهاري قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث وفاعلية الأداء المهاري قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (١٤)، (١٢) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في جميع الاختبارات البدنية (قيد البحث)، والاختبارات المهارة (قيد البحث). حيث يتضح من جداول (١٤)، (١٢)، الخاصين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري، أن Z المحسوبة أعلى من Z الجدولية مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) بدرجة دالة إحصائية. وعن وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح وتحسنت نواتج المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة تعزى الباحثة هذا التحسن في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث إلى التدريبات الإيقاعية وأيضا تقنين هذه التدريبات داخل البرنامج.

ويتفق نتائج دراسة منال أحمد (٢٠٠٣) (٥) أن برنامج الإيقاع الحركي ساهم في تطور مستوي الأداء المهاري ، ودراسة Evidiki Zachopoulou & Kostas Mantis (٢٠٠١) (٧) التي أوضحت تحسن أداء المهارة قيد البحث بعد فترة من التدريب الإيقاعي وبذلك تتضح أن هناك علاقة بين القدرة علي الأداء الحركي الإيقاعي والمهارات الحركية ، ودراسة مصطفى سوجيت " MUSTAFA sogut (٢٠٠٩) (٨) والتي تبين تفوق المجموعة التي اتبعت

البعدية وبين المجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة الأداء المهاري والمتغيرات البدنية لدى ناشئ التنس ولصالح المجموعة التجريبية " قد تحقق.

- مناقشة نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والقبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة جدول (٢٣) أنه توجد فروق في نسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات مهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت فروق نسب التغير ما بين (١٤.٩٢٢%) الي (٥١.٥٨٤%).

يتضح من جدول (٢١) أنه توجد فروق في نسب التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٦.١٧٩%) الي (٥٥.٧٠١%).

وتعزي الباحثة هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية نسب التحسن أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة

- وبذلك تم التحقق من الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لدى ناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية" قد تحقق.

الإستخلاصات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وعينة البحث، وما تم من إجراءات، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة، يمكن استخلاص النتائج التالية:

وتعزي الباحثة هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات ايقاعية لتطوير الأداء المهاري والذي أدى بدوره إلى تأثيره الإيجابي على الأداء المهاري قيد البحث، كما كان للبرنامج المقترح أثر إيجابي على الخطوات المقننة لبرنامج المقترح للتدريبات الايقاعية بما يناسب كل أداء وكل لاعب على حده

وتتفق نتائج دراسة تيري بيتر ، كاراجيورجيس كوستاس " Terry Peter , Karageorghis Costas (٢٠٠٥) (٩) أن استخدام الموسيقى بشقيها (التزامن - الايقاع) أصبح عامل مؤثر في الفوز من عدمه وله تأثير إيجابي علي تعزيز الأداء ، الحالة المزاجية والنفسية، اكتساب المهارات ، تقليل الجهد المبذول ، زيادة حمل الوحدة التدريبية ، تأخير التعب ، والثبات الانفعالي ، وكذلك دراسة "داف إليوت"

Dave Elliott

(٢٠٠٧) (6) قد أظهرت نتائج الدراسة معدلات أفضل من حيث قل الاحساس بالتعب وبالجهد المبذول، كما تمكنت العينة من زيادة السرعة والشدة خلال التجربة، وأظهرت دراسة Evridiki Kostas & Mantis Zachopoulou (٧) (٢٠٠١) وجود تطور في مستوي القدرة الإيقاعية وزمنها لصالح المجموعة التجريبية وتحسن أداء المهارة قيد البحث بعد فترة من التدريب الإيقاعي وبذلك تتضح أن هناك علاقة بين القدرة علي الأداء الحركي الإيقاعي والمهارات الحركية .

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات

٢ - تطبيق البرنامج المقترح لزيادة دقة الأداء المهارى على ناشئ التنس على مراحل سنوية أخرى للناشئين والناشئات

٣ - مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٤ - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للناشئين في التنس.

٥ - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم الايقاعات الخاصة بالارتقاء بالمستويات المهارية للناشئين في التنس.

٦ - ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات الايقاعية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.

٧ - إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على أساليب إيقاعية وأداء مهاري آخر للعب الزوجي في التنس.

أولاً: المراجع العربية:

١. إلبن وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس، تعليم- تدريب - تقييم - تحكيم، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢. بسطويسى أحمد (١٩٩٧م): سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكنيك- تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

- أظهرت التدريبات الايقاعية تأثيراً إيجابياً على زيادة المتغيرات المهارية ودقة الأداء المهارى قيد البحث.

- أظهرت التدريبات الايقاعية تأثيراً إيجابياً على جميع الأداء المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث.

- تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التدريبات الايقاعية المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي.

- زيادة دقة الأداء المهارى من خلال تدريبات ايقاعية مما يؤدي إلى تطور كل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.

- تم التوصل إلى تصميم مجموعة من الايقاعات المتدرجة التي تساعد ناشئ التنس (تحت ١٢ سنة) لاكتساب وتطوير الأداء المهارى

- وجود فروق في نسبة التحسن في المتغيرات المهارية والمتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

بناء على الإستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة، توصى الباحثة بالتالى:

١ - الإستفادة من برنامج التدريبات الايقاعية المقنن لزيادة دقة الأداء المهاري لناشئ التنس مع مراعاة تقنين الأحمال وفقاً للمراحل السنوية والفروق الفردية.

The Role of Rhythmic Ability on the Forehand Performance in Tennis: European Journal of Physical Education, Volume 6, Issue 2, pages 117-126.:Evridiki Zachopoulou* & Kostas Mantis (2001.The effects of rhythm training on tennis performance, the degree of doctor of philosophy, a thesis submitted to the graduate school of social sciences of middle east technical universityPsychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: An Update on Theory،

Research and Application. ::Mustafa sögüt(2009)Peter C. Terry , Costas I. arageorghis (2005):

٣.خالد نعيم على محمد (٢٠٠٠م): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

٤.عمر نصر الله قشطة ، نبيل محمد مبروك (٢٠٠٩م): الموسوعة العلمية الرياضية (الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي) ، ط١ الجزء الثاني، دار الوفاء للطباعة والنشر.

٥.منال أحمد أمين (٢٠٠٣م): "أثر تنمية الإيقاع الحركي علي مستوي الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية والرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Music During Exercise: Does TempoInfluence Psychophysical Responses:؟ Dave Elliot(2007)

ABSTRACT

Effect of Some Styles of Rhythmic Exercises on some physical, skill variables and the Accuracy of forehand and serve for junior Tennis players

The study aims to identify the effect of some rhythmic training methods on the Accuracy of forehand and serve for tennis juniors, which raised the researcher to assume that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement in favor of the experimental group. Under 14 years old) who are registered in the records of the Egyptian Tennis Federation, 14 juniors were chosen intentionally and 5 players from the Mansoura Youth Center and from outside the research sample as an exploratory sample.

A number of 4 juniors were excluded from them for lack of regularity in training, and thus the research sample became composed of (10) juniors, and they were divided into two equal groups of 5 juniors each, as follows:-

- The experimental group: The exercises are applied by Rhythmic Exercises
- The controlling group was trained practice style.

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the dimensional measurement in the physical variables under study, and accuracy of skill performance (under research) in favor of the experimental group.