

تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس

*د / طارق عز الدين ابراهيم

المخلص :

استهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، وتألفت عينة البحث من لاعبي التنس بنادي جزيرة الورد بالمنصورة والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس تحت (١٥) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢م)، والبالغ عددهم (٢٢) لاعب، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٤) لاعب، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين، ولقياس الأداء القبلي والبعدي في مجموعة البحث استخدم الباحث اختبارات القدرات الحركية والاختبارات المهارية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث، وقد قام الباحث باستخدام التدريب المكثف على افراد مجموعة عينة البحث، وبعد الانتهاء من جمع البيانات أخضعها الباحث للمعاملات الإحصائية للحصول للنتائج وتوصل الباحث إلى ظهور فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للقدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح القياس البعدي.

English summary

The current research aimed to identify the effect of using intensive training on the level of some motor and skill abilities of tennis players To achieve the goal of the research, the researcher used the experimental approach through the experimental design, which relies on the pre and post measurements for one group. (22) players, and the researcher chose the research sample by the intentional method, as the strength of the basic sample reached (14) players, in addition to the sample of the exploratory study, numbering (8) players, and to measure the pre and post performance in the research group, the researcher used tests of motor abilities and skill tests for tennis skills Under research, the researcher has used intensive training on the members of the research sample group, and after completing the data collection, the researcher subjected it to statistical coefficients to obtain the results.

* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث:

إن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة للتقدم الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية، والذي ظهر واضحاً في تحقيق الإنجازات الرياضية مما جعل أغلب الدول تعتمد إلى استخدام أفضل الأساليب والأدوات التدريبية في المجال الرياضي من أجل الوصول باللاعب إلى مستوى عالي في أداء المهارات الأساسية لأي لعبة، ولذا كان هدف أي مدرب هو توجيه الجهود لتحقيق الانجاز، فكان إلزاما عليه استخدام التخصصية في التدريب والتركيز على متطلبات الأداء الفني في نوع الفعالية الرياضية، إذ تعد خصوصية التدريب أحد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها وهو المستوى العالي من الإنجاز.

وإن تخطيط التدريب الرياضي أمراً ضرورياً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه من أجل الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضي التخصصي. (١: ٥٧)

ويذكر "وجدي الفاتح، محمد لطفي" (٢٠٠٢م) أن هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، فتتعدد طرق التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتتلافى عيوب بعض طرق الإعداد البدني الا وهي طريقة التدريب المكثف. (١٧: ٣٢٢ - ٣٨٢)

ويذكر "بسطويسي أحمد" (١٩٩٩م) بأن التدريب المكثف هو تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في شدة وحجم التدريب للوصول إلى الفورمة الرياضية وذلك بتغيير ديناميكية حمل التدريب (الشدة - الحجم) دون ضمان استمرار على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (٦: ٣٦١، ٣٨٠)

ويعني التدريب المكثف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لمدة قصيرة، مما يؤدي إلى تطوير المستوي البدني والفني للاعبين في وقت أسرع من اسالي التدريب العادية مع التوصية بعدم الاعتماد على هذا الأسلوب لفترات زمنية طويلة خلال الموسم التدريبي. (١٧: ٤٣)، (١٨: ٣٢)

يشير "على البيك وعماد عباس" (٢٠٠٣م) أن التدريب المكثف يستخدم للأسباب الآتية بعد أن يكون اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو بالتدريب بالفدر غير الكافي لظروف ما مثل الامتحانات والإصابات أو العمل وغيرها ورفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم

البدنية استعدادا لمباراة أو بطولة لما بها من أهميتها الخاصة وذلك من خلال رفع مستوى الأعداد البدني العام. (١١ : ٨٢)

وتعتبر لعبة التنس من الالعاب الفردية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة في المجال الرياضي وتطور اساليب وطرق اعداد اللاعبين الامر الذي ساعم في رفع مستوى اللاعبين بدنيا وفنيا مما ساعدهم على الوصول الى تحقيق التفوق والانجاز الرياضي. (٦ : ٥٤)

وتتسم لعبة التنس بتنوع مهارتها الأساسية والمركبة الأمر الذي يتطلب عدم الاكتفاء بالتدريب على الأداء المهارى فقط حيث تتطلب طبيعة المهارات في لعبة التنس قدرات متنوعة ومتعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي من الأداء في هذه اللعبة. (١٤ : ٥٤)

ولقد اثبتت نتائج العديد من الدراسات التي اجريت في مجال استخدام التدريب المكثف مثل دراسة "عبد الرحمن مصطفى محمد" (٢٠٢٢م) (٩)، ودراسة "أحمد سلامة صابر" (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة "مشتاق كاظم محمد" (٢٠٢١م) (١٦)، ودراسة "احمد أمين الشافعي واخرون" (٢٠٢٠م) (٣)، ودراسة "داريو نوفك Dario Novak" (٢٠١٩م) (٢٠)، أن البرامج التدريبية باستخدام التدريب المكثف تعتبر أحد المداخل الهامة والضرورية والتي تعمل على مساعدة اللاعبين في العملية التدريبية وكذلك رفع المستوي البدني والمهارى لهم لتحقيق أفضل النتائج.

ومن خلال العرض السابق فقد لاحظ الباحث أن طريقة التدريب المكثف تتلاءم مع طبيعة المسابقات التنافسية في التنس حيث أنها تتميز بزيادة سريعة في شدة التدريب مع ثبات الحجم والتقليل التدريجي في فترات الراحة، وبالتالي قد يكون له تأثير سريع في الوصول إلى الفورمة الرياضية، على أن يلي ذلك خفض متدرج ومقصود للأحمال التدريبية قبل رفعها مرة اخرى، حتى يمكن الوصول للفورمة الرياضية بصورة سريعة مع المحافظة على هذه الفورمة وعدم تعرض اللاعب لظاهرة التدريب الزائد، مما يؤهل اللاعب للأداء المتميز خلال المنافسات الرياضية.

وكذلك من خلال إطلاع الباحث على المصادر والأبحاث الحديثة في مجال التدريب محلياً ودولياً وكذلك متابعة الباحث لكل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي وكونه مدرب تنس فقد وجد ان اهم مرتكز من مرتكزات تحقيق الفوز بمباريات التنس يكمن في تفوق اللاعبين في القدرات البدنية والتي تؤثر على الأداء المهارى، وأيضا مسألة اختيار أساليب التدريب الحديثة تمثل عائقاً للعديد من مدربي التنس، وهذا ما دفع الباحث الي اختيار احد

الأساليب الحديثة وهو الأسلوب المكثف لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين، كما لاحظ الباحث أيضا إنخفاض الجانب البدني للاعبين والتي تؤثر علي الحالة التدريبية والفورمة الرياضية علي مدار الموسم التدريبي بالرغم من امتلاك اللاعبين مستوى مهاري عالي ولكن ينقصهم الجانب البدني ويظهر ذلك أثناء المباريات حيث أن اللاعبين يبدئون المباراة بشكل جيد ثم مع مرور الوقت يبدأ المستوى في الانخفاض السريع، وكذلك بسبب عدم تحقيق نتائج جيدة للعيونة (نادى جزيرة الورد) قيد البحث علي المستوى المحلي وتميز بعض الفرق الأخرى عن العينة قيد البحث وذلك بسبب عدم وجود مخطط أحمال لديهم يخطط للأحمال البدنية بشكل علمي مقنن، وعندما أسند إلي الباحث تخطيط الأحمال التدريبية للفريق وبدأ بعمل الاختبارات البدنية والحركية التي تم تنفيذها علي اللاعبين وجد ان هناك قصور كبير في القدرات الحركية لدي اللاعبين وذلك بسبب عدم الاهتمام بالجانب البدني والحركي لدي اللاعبين.

وايضا ما دفع الباحث الى استخدام هذا الأسلوب التدريب كثرة البطولات المحلية إضافة إلى دوري الفرق الأمر الذي يتطلب استخدام تدريب مكثف يتلاءم مع ظروف قصر الفترة التدريبية، مما يساهم في الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى وأفضل أداء ممكن في أقل فترة زمنية متاحة، كما أنه من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب رياضة التنس خاصة وجد أن أنسب طريقة لتحقيق الهدف السابق هي التدريب المكثف.

ومن خلال الإطار النظري المرجعي للباحث فقد اتضح عدم وجود دراسة عربية أو اجنبية - في حدود علمه - استخدمت التدريب المكثف على الرغم من أهمية هذا الموضوع من خلال نتائج الدراسات السابقة، ومما سبق يرى الباحث أن مشكلة البحث تتمثل في محاولة التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبي التنس.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبي التنس.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبي التنس ولصالح القياس البعدي.

٢. توجد معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة:

التدريب المكثف:

هو تدريب يتميز بارتفاع سريع في شدة وحجم الاحمال التدريبية للوصول إلى الفورمة الرياضية في فترة زمنية قصيرة وذلك بتغيير ديناميكية حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة) دون ضمان استمراره على مدار الموسم التدريبي التنافسي. (٦: ٣٨٠) - الدراسات السابقة:

١- أجري "عبد الرحمن مصطفى محمد" (٢٠٢٢م) (٩) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين المصارعة اليونانية - الرومانية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٠) لاعبين من نادي أسيوط الرياضي، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: هناك معنوية في اختبار الكفاءة البدنية وتمارين عضلات الرجلين وتمارين عضلات الذراعين وتمارين عضلات الظهر، في حين لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات السرعة الانتقالية.

٢- اجري "احمد سلامة صابر واخرون" (٢٠٢١م) (٤) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوي أداء مهارة المحاوره للاعبين كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٦) لاعب من نادي بلدية المحلة، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: التدريب المكثف ادي الى تحسن في مهارة المحاوره في كرة السلة بنسبة تحسن في مهارة المحاوره باليد اليمنى بنسبة ٢٠,٥٢٪، وكذا تحسن في أداء مهارة المحاوره لدي لاعبي اليد اليسرى بنسبة ٢١,١٥٪.

٣- اجري "مشتاق كاظم محمد" (٢٠٢١م) (١٦) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير التدريبات التنافسية المكثفة في تحسين الأداء الخططي الدفاعي لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣٢) ناشئي كرة قدم، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التنافسية المكثفة له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى الأداء الخططي الدفاعي (لمهاجمة الكرة ثم تشتيتها، اختيار المواقع

المناسبة، الضغط الفردي، الدفاع المركب، خطط المواقف الثابتة من الركلة الركنية، العمق في الدفاع، الضغط الجماعي، قطع الكرة من المنافس (١×١) (٥) محاولات، مهاجمة الكرة بالزحلق في (١٥) ثانية، المهاجمة من الخلف خلال دقيقة واحدة) لناشئي كرة القدم تحت (١٧) سنة.

٤- اجري "احمد أمين الشافعي وآخرون" (٢٠٢٠م) (٣) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب من منتخب جامعة مدينة السادات، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين منتخب جامعة مدينة السادات لكرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

٥- اجرت "شيرين محمد خيري" (٢٠١٩م) (٨) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى متسابقات ١٠٠ متر عدو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٠) متسابقات من متسابقي ١٠٠ متر عدو لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة أسوان، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكان من اهم النتائج: وجود فروق دالة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في الاختبارات الفسولوجية، ووجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة الحركية لصالح القياسات البعدية.

٦- أجرى "داريو نوفك Dario Novak" (٢٠٠٥م) (٢٠) دراسة هدفت الى تطور الخصائص الوظيفية والمورفولوجية والقدرات الحركية للاعبين التنس ذو المستوى العالي من ١٣ الي ١٦ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها ٩٠ لاعب، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في جمع البيانات، وكانت من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الخصائص الوظيفية والمورفولوجية والقدرات الحركية للاعبين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي التنس بنادي جزيرة الورد بالمنصورة والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس تحت (١٥) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢١-٢٠٢٢م)، والبالغ عددهم (٢٢) لاعب، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٤) لاعب، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) لاعبين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٢) لاعب، والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (١)

تصنيف أفراد العينة

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		نسبة العينة للمجتمع		المجتمع الكلي	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٨	٣٦,٣٦	١٤	٦٣,٦٤	٢٢	١٠٠	٢٢	١٠٠

إعتدالية توزيع أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء إعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، بجانب القدرات الحركية والمهارية قيد البحث، و جدول (٢) يوضح إعتدالية توزيع أفراد العينة.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والذكاء والقدرات البدنية والمتغيرات المهارية ن = ٢٢

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات البدنية والمهارية
١,٢٥	١٤,٣٠	٠,٢٤	١٤,٤٠	سنة	السن
٠,٤٧-	١٥٧,٥٠	٣,٥٤	١٥٦,٩٥	سم	الطول
٠,٧٨	٥٥,٠٠	٣,٦٧	٥٥,٩٥	كجم	الوزن
٠,٨١-	٤,٨٥	٠,٣٧	٤,٧٥	سنة	العمر التدريبي
٠,٢٠	٤,٦٠	٠,٤٥	٤,٦٣	متر	القوة المميزة بالسرعة للقدمين
٠,٨٣	٦,٠٠	٠,٩٨	٦,٢٧	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

تابع جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والذكاء والقدرات البدنية والمتغيرات
المهارية ن = ٢٢

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القدرات البدنية والمهارية
٠,٧٣	٦,٥٠	٠,٣٧	٦,٥٩	ثانية	التوافق
١,٥٦	٢,٠٥	٠,٢٥	٢,١٨	ثانية	السرعة
٠,١٣	٧,٥٠	١,١٨	٧,٥٥	ثانية	الرشاقة
٠,٤٩-	٢٤,٠٠	١,٩٤	٢٣,٦٨	درجة	الإرسال
٠,١٦	٢٩,٠٠	١,٧٤	٢٩,٠٩	درجة	الضربة الامامية
٠,١٩-	٢٥,٠٠	١,٤٤	٢٤,٩١	درجة	الضربة الخلفية

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٨١، ١,٥٦) أي إنها انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات. وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الأدوات التالية:
أدوات الدلالة على معدلات النمو:

- العمر الزمني: الرجوع الى تاريخ الميلاد "لأقرب سنة".
 - الطول: بواسطة شريط قياس "لأقرب سنتيمتر".
 - الوزن: بواسطة الميزان الطبي "لأقرب كيلوجرام".
 - العمر التدريبي: بالرجوع الى تاريخ الانضمام الى النادي "لأقرب سنة".
- القدرات الحركية الخاصة بالتنس وقياسها:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال تدريب التنس والتي تناولت القدرات الحركية التي لها الأولوية في تدريب التنس والاختبارات التي تقيسها، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (١) لتحديد أهم القدرات الحركية مرفق (٢)، وتوصل الباحث من خلال رأي الخبراء الى:

- ١- اختبار ثني ومد الذراعين لمدة ١٥ ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- ٢- اختبار الحجل أقصى مسافة في (١٠ ث)
- ٣- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق
- ٤- اختبار العدو من خط القاعدة إلى خط الإرسال لقياس السرعة

قياس الأداء المهارات في التنس:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال تدريب التنس والتي تناولت قياس الأداء المهاري قيد البحث، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (١) لتحديد أهم الاختبارات المهارية مرفق (٤)، وتوصل الباحث من خلال رأي الخبراء إلى:

١- اختبار هوايت لقياس دقة ضربة لقياس دقة ضربة الارسال الارسال

٢- اختبار هوايت للضربة الامامية لقياس دقة الضربة الامامية

٣- اختبار هوايت للضربة الخلفية لقياس دقة الضربة الخلفية مرفق (٥)

الدراسة الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الاولى:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من السبت ٢٩/١/٢٠٢٢م إلى الاربعاء ٢٠٢٢/٢/٢م على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي جزيرة الورد من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨) لاعبين، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهولة الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

١- الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث طريقة صدق التمايز على مجموعتين احدهما ذات مستوي مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) لاعبين من نادي جزيرة الورد والمحققين مراكز متقدمة في بطولة الجمهورية، والمجموعة الأخرى (غير مميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ن = ٨

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القدرات الحركية والمهارية
	ع±	س	ع±	س	
*٣,١٣	٠,٣٤	٤,٥١	٠,١٥	٤,٩٥	اختبار الحجل أقصى مسافة في (١٠ اث)
*٣,٤٠	٠,٧٤	٥,٦٣	٠,٤٦	٦,٧٥	اختبار ثني ومد الذراعين لمدة ١٥ ثانية
*٢,٢٣	١,٠٤	٦,٧٥	٠,٧٧	٥,٦٦	اختبار الدوائر المرقمة
*٣,٦٥	٠,١٩	٢,١٢	٠,١٢	١,٨١	اختبار العدو من خط القاعدة إلى خط الإرسال
*٢,٥٣	٠,٣٦	٦,٦١	٠,٣٥	٦,١٣	اختبار بارو الرشاقة
*٣,٨٤	٢,٤٥	٢٣,٥٠	١,٠٦	٢٧,٣٨	اختبار هوابت لقياس دقة ضربة الإرسال
*٧,٤٠	١,٠٤	٢٩,٢٥	١,٥١	٣٤,٣٨	اختبار هوابت للضربة الامامية
*٦,٣٨	١,٣١	٢٥,٠٠	٠,٧٤	٢٨,٦٣	اختبار هوابت للضربة الخلفية

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى عند $٠,٠٥ = ٢,١٤٥$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح المجموعة المميزة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٢- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة ايام وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حيث طبق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٤) يبين معاملات ثبات اختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ن = ٨

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		القدرات الحركية والمهارية
	ع±	م	ع±	م	
*٠,٩٨	٠,٣٥	٤,٥٦	٠,٣٤	٤,٥١	اختبار الحجل أقصى مسافة في (١٠ اث)
*٠,٨٨	٠,٧١	٥,٧٥	٠,٧٤	٥,٦٣	اختبار ثني ومد الذراعين لمدة ١٥ ثانية
*٠,٩٧	٠,٩٣	٦,٥٠	١,٠٤	٦,٧٥	اختبار الدوائر المرقمة
*٠,٩٣	٠,١٦	٢,٠٨	٠,١٩	٢,١٢	اختبار العدو من خط القاعدة إلى خط الإرسال
*٠,٨٧	٠,٣٣	٦,٥٥	٠,٣٦	٦,٦١	اختبار بارو الرشاقة
*٠,٨٢	٢,٠٣	٢٤,١٣	٢,٤٥	٢٣,٥٠	اختبار هوابت لقياس دقة ضربة الإرسال
*٠,٩٤	٠,٩٢	٢٩,٣٨	١,٠٤	٢٩,٢٥	اختبار هوابت للضربة الامامية
*٠,٨٥	١,٢٨	٢٥,٢٥	١,٣١	٢٥,٠٠	اختبار هوابت للضربة الخلفية

* قيمة (ر) عند مستوى عند $٠,٠٥ = ٠,٧٠٧$

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعب التنس الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

لتصميم البرنامج التدريبي قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب المكثف وذلك لتحديد محتوى البرنامج التدريبي وكذلك التوقيتات الزمنية، مرفق (٦)، وتوصل الباحث إلي:

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على فاعلية التدريب المكثف على القدرات الحركية للاعب التنس.

معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهاري للاعبين عينة البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات المهارية ذات الطابع المميز لنوعية الأداء الحركي المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- مراعاة مرونة البرنامج وقابليته للتعديل وفقاً لمتغيرات الاداء ومستوى اللاعبين، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعاتها حيث قام الباحث بتطوير بعض التمرينات البدنية والمهارية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنه الدراسات الاستطلاعية.

أسس وضع البرنامج:

- انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة بآراء الخبراء تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمستوى القدرات الحركية لعينة البحث وبما يتناسب مع أهداف البحث:
- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي لخصائص التدريبات الخاصة بالقدرات الحركية والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية والمستوى المهاري للاعبين عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (١٠) أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين ٤٥: ٢٢ اق بدون الإحماء والختام، وتم تحديد زمن الإحماء والختام وفقاً للهدف من الوحدة ودرجات الحرارة المرتبطة بحالة الطقس وكذلك درجة الحمل التدريبي المستخدمة.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (٢:١) بمعنى يوم راحة او حمل متوسط يعقبه يومين حمل أكثر ارتفاعاً (عالي فأقصى).
- تم تحديد دورة الحمل الفترية بتشكيل (٢:١) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه اسبوعين حمل مرتفع.
- تم تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع، مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلى وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات على عينة البحث. مرفق (٧)

مكونات البرنامج التجريبي المكثف:

- تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة واحدة وعددها (١٢) لاعب تنس، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع، ويحتوي على (٤٠) وحدة تدريبية، ويتراوح زمن الوحدات التدريبية من (٤٥: ١٢٢)، وتم تطبيقهم بواقع وحدة تدريبية يومياً، وتم تطبيقهم بواقع (٤) أيام في الأسبوع، باستخدام التدريب المكثف.
- والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج:

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المكثف

م	مكونات البرنامج	التوقيت بالزمن والعدد
١	مدة البرنامج التدريبي	شهرين ونصف
٢	زمن الوحدة التدريبية	من (٤٥ : ١٢٢)
٣	زمن وحدات البرنامج بالدقيقة	٣١٣٤ دقيقة
٤	عدد الوحدات الأسبوعية المكثفة	٤ وحدات
٥	عدد أيام التدريب في الأسبوع	٤ أيام
٦	عدد الوحدات اليومية	وحدة واحدة
٧	إجمالي زمن الاحماء	٤٠٠ دقيقة
٨	إجمالي زمن الاعداد البدني	١٤١٠ دقيقة
٩	إجمالي زمن الاعداد المهاري	٢٥٤ دقيقة
١٠	إجمالي زمن الاعداد الخططي	٤٧٠ دقيقة
١١	إجمالي زمن الختام	٢٠٠ دقيقة

جدول (٦)

نموذج لوحدة تدريبية

يوم: الاحد

الاسبوع: الاول

الحمل المتوسط

الوحدة رقم (٢)

زمن الوحدة: ٥٢ دقيقة

أجزاء الوحدة	المتغير	رقم التمرين	زمن التمرين	زمن الاداء	عدد التكرارات	الراحة بين التكرار	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	التمرينات
الأحماء		١-٥	١٠ ق	٣٠ ث	---	٣٠ ث	٢	----	(وقوف) المشي أماما بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين أماما وخلفا. (وقوف) الجري أماما (وقوف). الذراعان أماما الجري أماما (وقوف). الذراعان جانبا الجري أماما (وقوف). الذراعان عاليا الجري أماما

جدول (٦)

نموذج لوحة تدريبية
يوم: الأحد
الوحدة رقم (٢)

الحمل المتوسط
زمن الوحدة: ٥٢ دقيقة

التمارين	الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	الراحة بين التكرار	عدد التكرارات	زمن الأداء	زمن التمرين	رقم التمرين	المتغير	أجزاء الوحدة
تمرين البلاتك الجانبى بالتكاه على الكوع (وقوف. حمل الدميلز) أمام مقعد ثم الصعود بالقدمين فوق المقعد ثم النزول (جلوس عالي. حمل الدميلز) فوق الركبتين ثم رفع الكعبين عاليًا ثم النزول وبالتبادل (وقوف فتحا. مسك البار الحديدي خلف الرقبة) ثنى السركبتين نصفًا تمرين رفع الخصر (كيجل للرجال) من وضع الاستلقاء (وقوف) الجري فى مجموعات متقابلة حول الملعب.	٣ق	٢	٣٠ث	-	٣٠ث	١٥ق	٥١-٤٦	تحمل قوة	الاعداد البدني
(وقوف) مسك كرة تنس (تبادل لقف الكرة باليدين دون سقوطها . يرسل اللاعب من جهة اليمين الى جهة اليسار ويقوم اللاعب برد الإرسال في الاتجاه المعاكس.	٤ق	١	-	-	١٦ق	٢٠ق	١٠٥	التحمل الدوري التنفسي	
(وقوف) مسك كرة تنس (تبادل لقف الكرة باليدين دون سقوطها . يرسل اللاعب من جهة اليمين الى جهة اليسار ويقوم اللاعب برد الإرسال في الاتجاه المعاكس.	١ق	١	٣٠ث	٦	٣٠ث	٧ق	٩٧	التوافق	
يرسل اللاعب من جهة اليمين الى جهة اليسار ويقوم اللاعب برد الإرسال في الاتجاه المعاكس.	٣٠ث	٤	-	-	٢ق	١٠ق	٣	الارسال	الاعداد المهارى
(رقدود فتحا. الذراعان جانباً) ارتقاء جميع عضلات الجسم.	---	---	---	---		٥ق	١٣٥	ملعب تنس	الختام

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق أسبوع واحد من البرنامج بواقع ٤ وحدات تدريبية خلال الفترة من الخميس ٢٠٢٢/٢/٣م، الي الأثنين ٢٠٢٢/٢/٧م، وذلك للتعرف على مدى ملائمة هذا البرنامج لتحقيق أهدافه وقد أجريت هذه الدراسة للتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه البرنامج وتنفيذه، والتحقق من مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية للاعبين، والتأكد من دقة إجراءات البرنامج، ومدى تفهم اللاعبين خلال أداء التمرينات قيد البحث، واكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج، الاطمئنان على اتباع عوامل الامن والسلامة لتلافي الإصابات، وصلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة، وصياغة البرنامج في صورته النهائية.

وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية الثانية على تم التأكد من كفاءة وسلامة مكان اجراء الدراسة سواء الأجهزة المستخدمة الانتقال والكرات الطبية والدمبلز المستخدم، تم استكمال جميع الأدوات المطلوبة لتطبيق البرنامج، وتم الاطمئنان لتوافر عوامل الامن السلامة لجميع اللاعبين عند استخدام الانتقال والكرات الطبية.

الدراسة الأساسية:

١- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على أفراد عينة البحث حيث تم قياس مستوي بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس يوم الاربعاء ٢٠٢٢/٢/٩م إلى الخميس ٢٠٢٢/٢/١٠م.

٢- تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة (١٠ أسابيع) خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٢/١٢م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/٢١م. مرفق (٨)

٣- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على أفراد عينة البحث يوم السبت ٢٠٢٢/٤/٢٣م الى الأحد ٢٠٢٢/٤/٢٤م، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

- الأسلوب الإحصائي:
- المتوسط الحسابي.
 - معامل الارتباط البسيط.
 - معادلة نسب التحسن %.
 - عرض النتائج ومناقشتها:
 - ١- عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ن = ١٤

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	± ع	س	± ع	
القوة المميزة بالسرعة للقدميين	متر	٤,٦٩	٠,٢١	٤,٩٨	٠,٣٣	*٢,٦٧
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٦,٦٤	٠,٩٣	٧,٧١	٠,٩١	*٢,٩٧
التوافق	ثانية	٨,٠٠	١,٠٤	٦,٩٣	٠,٩٩	*٢,٦٩
السرعة	ثانية	٢,٢٢	٠,٢٨	١,٩٤	٠,١٨	*٣,٠٣
الرشاقة	ثانية	٦,٥٧	٠,٣٩	٦,١٣	٠,٤٢	*٢,٧٧
الإرسال	درجة	٢٣,٧٩	١,٦٧	٢٨,٠٧	٠,٩٢	*٨,٠٩
الضربة الامامية	درجة	٢٩,٠٠	٢,٠٨	٣٤,٢٩	١,٣٣	*٧,٧٣
الضربة الخلفية	درجة	٢٤,٨٦	١,٥٦	٢٩,٨٩	٠,٦٦	*١٠,٧١

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,١٦٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس.

جدول (٨)

نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
القوة المميزة بالسرعة للقدميين	متر	٤,٦٩	٤,٩٨	%٦,١٨
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٦,٦٤	٧,٧١	%١٦,١١
التوافق	ثانية	٨,٠٠	٦,٩٣	%١٣,٣٨
السرعة	ثانية	٢,٢٢	١,٩٤	%١٢,٦١
الرشاقة	ثانية	٦,٥٧	٦,١٣	%٦,٧٠
الإرسال	درجة	٢٣,٧٩	٢٨,٠٧	%١٧,٩٩
الضربة الامامية	درجة	٢٩,٠٠	٣٤,٢٩	%١٨,٢٤
الضربة الخلفية	درجة	٢٤,٨٦	٢٩,٨٩	%٢٠,٢٣

يتضح من جدول (٨) وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس.

٢- مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد مجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة للقدمين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - السرعة - التوافق) والمهارية (الإرسال - الضربة الامامية - الضربة الخلفية) للاعبين التنس لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث هذه النتيجة الى استخدام افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المكثف والذي طبق على افراد عينة البحث خلال فترة الاعداد، حيث ان التدريب المكثف يتميز بانه تدريب قصير المدى مع الارتفاع في الشدة والحجم وهذا ساعد اللاعبين للوصول إلى مستوى رياضي عالي في القدرات الحركية والتي كان لها تأثير كبير على المستوى المهارى في التنس، كما أن استخدام التدريب المكثف ساعد أفراد عينة البحث على تحسين في الإمكانيات الهوائية واللاهوائية والوظيفية لأجسامهم وبالتالي الوصول إلى الفورمة الرياضية في أقصر وقت ممكن.

ويتفق ذلك مع "علي البيك وعماد عباس" (٢٠٠٣م) في ان التدريب المكثف يتم استخدامه لبعض الأسباب منها ان يكون اللاعب انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو من التدريب بالقدر الغير كافي لظروف ما مثل الامتحانات والاصابات او العمل، كما يستخدم في رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية للاستعداد لمباراة او بطولة لما بها من أهمية خاصة وذلك من خلال رفع مستوى الاعداد البدني العام. (١١ : ١٩٩)

كما يرجع الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدى إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المكثف والذي تم تطبيقه علي عينة البحث، حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج التدريبي عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - فترات الراحة)، وكذلك انتظام أفراد عينة البحث وبذل الجهد أثناء التدريب، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعب التنس، بحيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس.

وهذا ما أكده "علي كاظم وميض شامل" (٢٠٠٠م) أن التمرينات تؤدي حتماً الى تطوير القدرات الحركية إذا ما بنيت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب واستعمال التدريب المناسب، فضلاً عن استخدام التكرارات المثلي وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة. (١٢: ٢٢)

ويرجع الباحث هذا التقدم أيضاً إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المكثف حيث إشتهل على تمرينات بدنية عامة وخاصة باستخدام التدريب سواء بأدوات او بدون ادوات مع تحديد عدد معين من التكرارات وفي زمن محدد وبالتالي ادي الى تحسين مستوي بعض القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة للقدمين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - السرعة - التوافق) والمهارية (الإرسال - الضربة الامامية - الضربة الخلفية) للاعب التنس، بالإضافة إلى التدريب المنتظم مع مراعاة تنظيم الحمل التدريبي من شدة وحجم وفترات راحة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد عبد الدايم وآخرون" (١٩٩٣م) أن الخصوصية في التدريب تعنى تركيز الفرد على تقوية المجموعات العضلية العاملة في الأداء، وهذا يتطلب معرفة تامة بكل من وظيفة العضلات واختيار التمرينات المناسبة لها والمشابهة لشكل الأداء الفعلي للحركة. (١٥: ٨٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة "عبد الرحمن مصطفى محمد" (٢٠٢٢م) (٩)، ودراسة "أحمد سلامة صابر" (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة "مشتاق كاظم محمد" (٢٠٢١م) (١٦)، ودراسة "أحمد أمين الشافعي وآخرون" (٢٠٢٠م) (٣)، ودراسة "داريو نوفك Dario Novak" (٢٠١٩م) (٢٠)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج التدريبية المستخدمة التدريب المكثف في التأثير ايجابياً على القدرات الحركية والمهارية، حيث أن البرامج التدريبية المقننة باستخدام التدريب المكثف والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين تؤدي إلى تنمية قدراتهم الحركية والمهارية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعب التنس ولصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج جدول (٧) إلى وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البحث في مستوي بعض القدرات الحركية (القوة المميزة بالسرعة للقدمين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - السرعة - التوافق) والمهارية (الإرسال - الضربة الامامية - الضربة الخلفية) للاعبين التنس لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٧) ان نتائج الاختبارات القدرات الحركية في معدلات التحسن، حيث جاء اختبار الحجل أقصى مسافة في (١٠ اث) (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية ١٦,١١٪، في حين جاءت نتيجة اختبار الدوائر الرقمية (التوافق) في الترتيب الثاني بنسبة مئوية ١٣,٣٨٪، في حين جاءت نتيجة اختبار العدو من خط القاعدة إلى خط الإرسال (السرعة) في الترتيب الثالث بنسبة مئوية ١٢,٦١٪، في حين جاءت نتيجة اختبار بارو (الرشاقة) في الترتيب الرابع بنسبة مئوية ٦,٧٠٪، في حين جاءت نتيجة اختبار الحجل أقصى مسافة في (١٠ اث) (القوة المميزة بالسرعة للقدمين) في الترتيب الخامس والآخر بنسبة مئوية ٦,١٨٪.

كما يتضح من جدول (٧) ان نتائج الاختبارات المهارية في معدلات التحسن، حيث جاء اختبار هوايت للضربة الخلفية (الضربة الخلفية) في الترتيب الأول لمعدلات التحسن بنسبة مئوية ٢٠,٢٣٪، في حين جاءت نتيجة اختبار هوايت للضربة الخلفية (الضربة الخلفية) في الترتيب الثاني بنسبة مئوية ١٨,٢٤٪، في حين جاءت نتيجة اختبار هوايت لقياس دقة ضربة الإرسال (الإرسال) في الترتيب الثالث بنسبة مئوية ١٧,٩٩٪.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى استخدام افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب المكثف والذي قام الباحث بتصميمه بشكل يتناسب والمستوي البدني والمرحلة العمرية وكذلك آلية اختيار التمرينات الخاصة والمناسبة، حيث قام الباحث بتصميم تكرار ثابت للتدريبات المستخدمة والتي تؤثر على القدرة الحركية المراد ادائها باستمرار دون إعطاء وقت راحة طويل نسبياً سواء بين التكرارات او بين مجموعات التكرار حسب حالة كل لاعب تدريبية والمستوي الرياضي له.

ويتفق ذلك مع "علي البيك" (٢٠٠٦م) في ان التدريب المكثف من أهم العوامل الرئيسية للارتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لثقل المواهب، والاحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير على النواحي النفسية للاعبين، كما أن الاهتمام

بالفروق الفردية من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب.
(١٠: ٦١)

كما يرجع الباحث وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الى اختيار الباحث مجموعة من التمرينات التي طبقت وفقاً للأسلوب المكثف والتي تتناسب مع مستوى عينة البحث، حيث ان التمرينات التي تركز على تطوير القدرات الحركية المرتبطة بالتنس وهي (القوة المميزة بالسرعة للقدمين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - الرشاقة - السرعة - التوافق) ساعدت اللاعبين على الإحساس بالزمن من خلال التدريب والاحجام والتكرارات مما ادي الي تزويد العضلات العاملة بالأكسجين عن طريق الهيموجلوبين الموجود بالدم الى حد يمكن حدوث تكيفات ما بين الجهازين الدوري والتنفسي، وكذلك العضلات العاملة التي تعمل بأكبر إنتاجية من الأداء بالتناوب ما بين الجهازين العصبي والعضلي لغرض تحقيق أطول أداء ممكن حسب متطلبات الفاعلية من خلال التكرارات والبرنامج المتبع معهم.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد نصر رضوان" (٢٠١١م) إلى أن التدريب المقنن والمبني على أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات الحركية للاعبين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (٥٥: ٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه دراسة "عبد الرحمن مصطفى محمد" (٢٠٢٢م) (٩)، ودراسة "أحمد سلامة صابر" (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة "مشتاق كاظم محمد" (٢٠٢١م) (١٦)، ودراسة "أحمد أمين الشافعي واخرون" (٢٠٢٠م) (٣)، ودراسة "داريو نوفك Dario Novak" (٢٠١٩م) (٢٠)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية البرامج التدريبية المستخدمة للتدريب المكثف في نسب التحسن، وهذا ما يؤكد على فاعلية التدريب المكثف.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه: "توجد معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح القياس البعدي".
الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود مجتمع البحث واستناداً للمعالجات الاحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- ظهور فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للقدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود معدلات تحسن حادّة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في مستوى بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس ولصالح القياس البعدي.
- ٢- التوصيات:
- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث واسترشاداً بالاستخلاصات وفي إطار حدود عينية البحث يوصى الباحث بالتالي:
- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس.
- ٢- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطية للاعبين التنس.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على رياضات المضرب الأخرى لدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات الحركية والمهارية للاعبين التنس.
- ٤- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
- ٥- توجيه اهتمام المدربين بضرورة توظيف التدريب المكثف بما يخدم الأداء المهاري وذلك وفقاً لمتطلبات رياضة التنس حتى يمكن تحقيق أكبر استفادة ممكنة أثناء المنافسات.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد أمين الشافعي وشيماء عبد الفتاح الخفيف وأحمد جمال عبد الله (٢٠٢٠م): تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٤)، العدد (٣)، يوليو.

- ٤- احمد سلامة صابر واخرون (٢٠٢١م): تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى أداء مهارة المحاوره للاعبى كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مجلد (٦٢)، العدد (٢).
- ٥- إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): "أسس ونظريات التدريب الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- سلامة حميدة محمود (٢٠٠٥): "تنمية الأداء البدنى كدالة للأداء المهارى للاعبى التنس"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان.
- ٨- شيرين محمد خيرى (٢٠١٩م): تأثير التدريب المكثف باستخدام المقطوعات التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية لدى متسابقات ١٠٠ متر عدو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٩)، الجزء (٢).
- ٩- عبد الرحمن مصطفى محمد (٢٠٢٢م): تأثير استخدام التدريب المكثف على مستوى بعض المتغيرات البدنية للاعبى المصارعة اليونانية - الرومانية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٢)، سبتمبر.
- ١٠- على فهمى البيك (٢٠٠٦م): أسس إعداد لاعبى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- على فهمى البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م): المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج التدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- على كاظم وميض شامل (٢٠٠٠م): تأثير أسلوب التدريب المكثف بدفعة الحمل فى بعض القدرات البدنية بكره القدم الصم صالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد (٣٢)، العدد (٣).
- ١٣- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٠م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد محمد الشحات (٢٠٠٣م): دليل الألعاب الفردية (التنس الأرضى - تنس الطاولة، الكروكية، الجودو، الريشة الطائرة، الملاكمة، المبارزة)، مكتبة الإيمان للطباعة والنشر، القاهرة.

- ١٥- محمد محمود عبدالدايم وآخرون (١٩٩٣م): برنامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ١٦- مشتاق كاظم محمد (٢٠٢١م): تأثير التدريبات التنافسية المكثفة في تحسين الأداء الخططي الدفاعي لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
- ١٨- وجيه محجوب (٢٠٠١م): موسوعة علم الحركة (التعلم وجدولة التدريب الرياضي)، دار وائل للنشر، عمان.
- ١٩- وسام صلاح عبد الحسين (٢٠١٣م): التنس بين الممارسة والمنافسة، دار الرضوان للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20- Dario Novak (2005): Functional development, morphology, and motor abilities of high-level tennis players.
- 21- Peter, D. olsen: (2003): The effect of attempted ballistic training on the force and speed of movement, the journal of strength. May.