تأثير التدريبات التصادمية على القدره العضلية ودقه اداء الارسال المستقيم لناشئ التنس تحت ١٦ عام

"Effect of shock training on muscle power and accuracy flat serve for tennis junior players under ١٦ years

أ. د/ ايهاب عبدالفتاح على شحاتة

استاذ العاب المضرب ورئيس قسم تظريات وتطبيقات الالعاب الرياضيه والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

Prof. Dr. Ehab Abdelfatah Ali Shihata
Professor of racquet games and head of the department of theories and applications Collective sports and Racket games at the Faculty of Physical Education for boys and girls, Port Said University

أ.م.د/ محمد عيسى الشناوى

استاذ مساعد بقسم تظريات وتطبيقات الالعاب الرياضيه والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

Prof. Dr. / Mohamed Eisa Elshenawy
Assistant Professor, Department of Theories and Applications Collective Sports and Racket Games, Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University

م/ بلال محمد عبدالمعطى

معيد بقسم تظريات وتطبيقات الالعاب الرياضيه والعاب المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

Teaching Assistant/ Belal Mohamed Abdelmouty
Teaching Assistant, Department of Theories and Applications Collective Sports Games and Racket Games, Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات التصادمية على القدره العضلية ودقه اداء الارسال المستقيم لناشئ التنس . وقد تمثلت أهمية الدراسة لهذا البحث في مهاره الإرسال المستقيم وربطه بالتدريبات التصادمية ، فقد تكون إضافة علمية جديدة فى مجال التنس ، والتي قد تدفع الأبحاث العلمية خطوة للأمام لدراسة متغيرات أخرى فى التنس وربطهما بالتدريبات التصادمية ، محاولة للسعى لإستخدام التدريبات التصادمية التي قد تسهم فى تطوير القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لدى ناشئ التنس فهى محاولة للوصول بالناشئ لتحقيق أفضل النتائج المرجوة من العملية التدريبية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتمثلت عينة البحث في لاعبى التنس تحت ١٦ سنه بنادى التجديف الرياضى وقد بلغ قوامها (١٦) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (٨) لاعبين، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة.البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات التصادمية اثر تاثيرا ايجابيا على تنمية المتغيرات البدنية و المهارية لناشئى التنس تحت ١٦ عام . حيث اظهرت نتائج القياس البعدى لكلا من المجموعه التجريبيه و المجموعه الضابطة وجود فروق ذات دلاله احصائيا لصالح المجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث لناشئى التنس تحت ١٦ سنه .اظهرت نتائج القياس البعدى لكلا من المجموعه التجريبيه و المجموعه الضابطة وجود فروق ذات دلاله احصائيا لصالح المجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث لناشئى التنس تحت ١٦ سنه.

الكلمات المفتاحية: التدريبات التصادمية – القدرة العضلية – الارسال.

Abstract

The research aims to identify the effect of shock drills on the muscle power and the accuracy of the performance of the flat serve .for junior tennis. The importance of the study for this research was represented in the skill of the flat serve and linking it to the shock drills, as it may be a new scientific addition in the field of tennis, an attempt to seek the use of collision exercises that may contribute to the development of ability The muscular and accurate performance of the straight serve in the tennis junior is an attempt to reach the youth to achieve the best desired results from the training process. The researcher used the experimental approach due to its suitability for the nature of the study. It was divided into two groups, one of which was a control group and the other an experimental group, each of which consisted of (٨) players. One of the most important findings of the study is that the proposed training program using collision exercises had a positive impact on the development of physical and skill variables for tennis players under ١٦ years old. - The results of telemetry for both the experimental group and the control group showed that there were statistically significant differences in favor of the experimental group in all physical and skill variables under study for tennis players under ١٦ years old. The results of telemetry for both the experimental group and the control group showed that there were statistically significant differences. In favor of the experimental group in all physical and skill variables under study for tennis players.

Keywords: shock drills – muscle power- serve.

يشهد العالم فى العصر الحالى تطوراً ملحوظاً فى مختلف مجالات الحياة حيث خضعت جميع الظواهر فى مختلف المجالات للبحث العلمى باعتبارة الطريق الأمثل لمعالجة كثير من المشكلات وأصبح لزاماً على التربية الرياضية باعتبارها إحدى هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع بتحديث الأساليب المستخدمة فى التدريب الرياضى من أجل الوصول إلى المستويات العالية فى مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ولعبة التنس بصفة خاصة .

ويشير خربيط (٢٠١١) "ان مع تقدم علم التدريب ظهر العديد من طرق التدريب الحديثة في مجال التدريب الرياضي ومن هذه الطرق التدريبات التصادمية حيث تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضى أن التدريبات التصادمية تعتبر تدريبات آمنة ومفيدة لكونها نشاط ممتع وتعمل على تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها" (ص،٧٤).

"يرجع مفهوم التدريبات التصادمية لخبير الإتحاد السوفيتى السابق فيرخوشانسكى Verkhoshansky والذى أطلق على هذا النوع من التمرينات بتدريبات الصدمة Shock drills كما عرفها أيضاً بتمارين القوة العضلية الإرتداديةReactiv strength "(ص،١٦).

ويرى انتون Antoun (٢٠١٣) "ان ضربة الإرسال هي ضربة البداية وفي نفس الوقت أول ضربة هجومية يستطيع المرسل بواسطتها وضع المنافس تحت الضغط وتساعد فى امتلاك المرسل لزمام قيادة المباراة ، وينبغى أن تسهم ضربة الإرسال إما في مساعدة المرسل على التقدم مباشرة نحو الشبكة ، أو في قيامه بأداء الضربات التمهيدية عن مكان ملائم وذلك قبل تقدمه على الشبكة ، كما تلعب عوامل التوجية والسرعة ودوران الكرة دوراً هاماً بالنسبة لضربات الإرسال كما ينبغى مراعاة إتقان اللاعب لأداء ضربة الإرسال الثانية حتى لا يعطى الفرصة للاعب المنافس بالهجوم" (ص،٣٢).

مشكلة البحث :

توضح وديع (٢٠٠٧) "أن ضربة الإرسال هى الضربة الوحيدة فى مباريات التنس التي تعطى الكثير من المزايا ، وضبط المباراة ، والفرص العديدة لإحراز النقاط ، ويتميز الإرسال فى أنه يكون لدى اللاعب ضبطاً كاملاً للكرة حيث أن اللاعب هو القائم برد الفعل أو المتأثر به كما أن الإرسال يكسب اللاعب ميزة نفسية نتيجة أنه يضع اللاعب المرسل فى وضع المهاجم واللاعب المنافس فى وضع المدافع ، فالإرسال يمكن من خلاله أن نكسب نقاط بدون إجهاد في الجري وملاقاة كرة داخل الملعب" (ص،١٢٠).

ومن خلال عمل الباحث كمدرب للتنس بنادى التجديف الرياضى و متابعة العديد من البطولات المحلية للناشئين لاحظ الباحث تركيز المدربين على المهارات الأساسية الخاصة بضرب الكرة بوجه المضرب الأمامى والخلفى وإغفال مهاره الارسال والتي تسهم بشكل كبير وفعال فى إنهاء النقطة والمجموعة والمباريات ، مما دعا الباحث لزيارة أكاديمية البحث العلمى ، والمكتبات المتخصصة فى جمهورية مصر العربية للإطلاع على الدراسات والأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة فى مجال لعبة التنس وقد تبين للباحث في حدود علمة افتقار مجال البحث العلمى للعبة التنس إلى إجراء دراسة عربية لمعالجة هذا

القصور بمجال تدريب ناشئ التنس مما دفع الباحث لمحاولة وضع حلول من خلال التعرف على تأثير التدريبات التصادمية على القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لدى ناشئ التنس . مما قد يسهم في الإرتقاء بمستوى أداء المهارات قيد البحث أملاً منه في توجيه المدربين إلى أهمية التدريبات التصادمية ووضعها فى الاعتبار عند وضع البرامج التدريبية للعمل مع الناشئين كأسلوب حديث من أساليب التدريب .

اهمية البحث:

الأهمية العلمية:

ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث في دراسة مهاره الإرسال المستقيم وربطه بالتدريبات التصادمية ، فقد تكون إضافة علمية جديدة فى مجال التنس ، والتي قد تدفع الأبحاث العلمية خطوة للأمام لدراسة متغيرات أخرى فى التنس وربطهما بالتدريبات التصادمية .

الأهمية العملية :

حيث يعتبر هذا البحث محاولة للسعى لإستخدام التدريبات التصادمية التي قد تسهم فى تحسين القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لدى ناشئ التنس فهى محاولة للوصول بالناشئ لتحقيق أفضل النتائج المرجوة من العملية التدريبية .

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى تحسين اداء الارسال المستقيم من خلال استخدام التدريبات التصادمية.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدى .

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدى .

٣-توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات التصادمية Shock training :

"هى تدريبات تهدف إلى تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين التى تعمل على إثارة العمل العضلي والعصبي والقدرة على استخدام وزن الجسم في شدة الانتباه لصدمة جيدة على السطوح المختلفة للأجسام" (ص،١١).

القدرة العضلية Muscular Power :

"قدرة الفرد في التغلب على أعلى مقاومة ممكنة خلال أسرع انقباضات عضلية ممكنة في أقل وقت ممكن"(ص،١٦٩).

الدقة Accuracy:

"قدره الفرد على توجية حركاتة الارادية تجاة هدف معين وفقا لامكانية جهازه العضلى العصبى ومراكزه الحسية"(ص،٨٥).

الإرسال المستقيم Flat Serve:

"هو أقوى وأسرع ضربات الإرسال حيث تسير الكرة في خط مستقيم دون إنحناء أو دوران كما أن المضرب يسير في شكل مسطح حتى النهاية ويستخدم فى أداء ضربة الإرسال الأولى لما يتميز به من قوة كبيرة وسرعة عالية"(ص،١٢٧).

جدول(١)

الدراسات المرتبطة

اسم الباحث	السنة	العنوان	هدف الدراسة	المنهج	العينة ونوعها	اهم النتائج
سالم	٢٠٢١	تاثير التدريبات التصادميه على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كره القدم	التعرف على تاثير التدريبات التصادميه على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كره القدم	التجريبى	٣٢ ناشئ	البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات التصادميه ادى الى تحسين مستوى الاداء البدنى و المهارى لدى ناشئى كره القدم
موسى	٢٠٢١	تاثير استخدام التدريبات التصادميه على مؤشر القوه الارتداديه و سرعه تحركات القدمين و تغيير الاتجاه لدى لاعبى الاسكواش تحت١٥سنه	تعرف على تاثير التدريبات التصادميه على مؤشرالقوه الارتداديه و سرعه تحركات القدمين وتغيير الاتجاه لدى لاعبى الاسكواش تحت١٥سنه	التجريبى	٨ ناشئات	البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات التصادميه ادى الى تحسين مؤشر القوه الارتداديه و القوه العضليه و سرعه تحركات القدمين لدى لاعبى الاسكواش تحت ١٥ سنه
فيرناندز	٢٠١٥	تاثير دوره تدريبيه مصغره لصدمه عاليه الكثافه لمده ١٧ يوم على لاعبى التنس النخبه	التعرف على تأثير دوره مصغره لصدمه عاليه الكثافه فى العديد من مؤشرات الاداء البدنى فى التدريب ما قبل الموسم للاعبى التنس النخبة	التجريبى	١٢ لاعب	البرنامج التدريبى باستخدام دوره مصغره الصدمه له تاثير على مؤشرات الاداء البدنى للاعبى التنس النخبه

بروشيرى	تأثير دورة مصغره لصدمات عالية الكثافة لمدة ١٤ يومًا على لياقة لاعبى هوكى الجليد رفيع المستوى		التعرف على تأثير اضافه دوره مصغره لصدمات عاليه الكثافه لمده ١٤ يوم على مستوى اللياقه البدنيه للاعبى هوكى الجليد رفيع المستوى	التجريبى	١٤ لاعب	البرنامج التدريبى باستخدام دوره مصغره لصدمات عاليه الكثافه ادى الى تحسين اداء اللياقه البدنيه للاعبى هوكى الجليد الذكور رفيع المستوى

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى بالتصميم التجريبى لمجموعتين احداهما تجريبية و الاخرى ضابطة نظرا لملائمتة لطبيعة البحث .

مجتمع وعينه البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى التنس تحت ١٦سنة المسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للتنس للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م ، تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئى التنس بنادى التجديف الرياضى وهيئه قناه السويس التابعه لمنطقه بورسعيد للتنس تحت ١٦ سنه والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للتنس الموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وعددهم (١٦) ناشئ، كما استعان الباحث بعدد (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاصلية وذلك لاجراء الدراسات اللاستطلاعية علية وبذلك بلغ حجم عينه البحث (٢٤) ناشئ .

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العينة	المجموعه التجريبية	المجموعه الضابطة	الدراسات الاستطلاعيه	الاجمالى
عدد اللاعبين	٨	٨	٨	٢٤

شروط اختيار عينة البحث :

- ان يكون الناشئ مسجل بالاتحاد المصرى للتنس موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م .
- انتظام الناشئين في التدريب .
- لديهم خبرة سابقة فى التدريب لا تقل عن ٤ سنوات .
- ليس هناك تاريخ مرضى واصابات للاعبين .
- موافقة الاندية سالفه الذكر على اجراء التجربة عليهم .

تجانس عينة البحث :

قام الباحث باجراء عمليات التجانس بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى كلا من متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) و كذلك المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث من خلال الجداول رقم (٣)،(٤)، (٥)،(٦)،(٧)،(٨).

جدول (٣)

تجانس أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات النمو(السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) **ن=٨**

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥,٢٥	١,٤	١٤,٥٠	١,٦٠٧
الطول	سم	١٦٠,٩٠	٤,٧٥	١٥٧,٧٥	١,٨٩٩
الوزن	كجم	٥٧,٨٩	٦,٣٥	٥٤,٣٠	١,٦٩٦
العمر التدريبى	سنة	٤,٣٤	٠,٦٦	٣,٩١	١,٩٥٤

من جدول (٣) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين (١,٦٠٧&١,٩٥٤) وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة التجريبية قبل اجراء التجربة.

جدول (٤)

تجانس أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات النمو(السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) **ن=٨**

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥,٠٩	٥٠,٧٥	١٤,٨٣	١,٠٤٠
الطول	سم	١٦٠,٥٠	٣,١٥	١٥٨,٥	١,٩٠٤
الوزن	كجم	٥٨,٢٣	٤,٨٥	٥٥,٦٠	١,٦٢٦
العمر التدريبى	سنة	٥,٤٩	٠,٦٦	٤,٩١	٢,٠٩٦

من جدول (٤) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين (١,٠٤٠& ٢,٠٩٦) وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة الضابطة قبل اجراء التجربة .

جدول (٥)

تجانس أفراد المجموعة التجريبة في المتغيرات المهارية قبل اجراء التجربة ن=٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٣٢,٢٩	٣,٤٥	٣٣,٤٥	- ١,٠٠٨
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٨,٤٠	٢,٩٠	٢٧,١٠	١,٣٤٤

من جدول (٥) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين (-١,٠٠٨ &١,٩٠٤) وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة قبل اجراء التجربة.

جدول (٦)

تجانس أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قبل اجراء التجربة ن=٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٢٨,٣٨	٣,٨٠	٢٧,٥٠	٠,٦٩٥
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٦,٥٠	٢,٩٥	٢٥,٦٠	٠,٩١٥

من جدول (٦) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين(٠,٣٤٩ &١,٢١٨) وجميعها انحصرت بين±٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية قبل اجراء التجربة .

جدول (٧)

تجانس أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنيه قبل اجراء التجربة ن=٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	٨,٦٠	٠،٩٥	٧,٨٥	١,١٥٣
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين	سم	١٧,٩٥	٣,٧٥	١٦,٥٠	١,١٦٠
اختبار الوثب العمودى بالقدم اليمنى	سم	١٤,٦٠	٢,٣٥	١٣,١٠	١,٩١٤
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم يسرى	سم	١٥,٣٠	٣,٠٥	١٤,٢٥	١,٠٣٣

من جدول (٧) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين (٠,٧٨ & ٢,٢١) وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة التجريبية قبل اجراء التجربة.

جدول (٨)

تجانس أفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنيه قبل اجراء التجربة ن=٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	٨,٥٦	٢,٠١	٨,١٠	٠,٦٨٦
اختبار الوثب العمودى بالقدمين	سم	١٨,٤٠	٣,٦٠	١٧,٥٠	٠,٧٥٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٤,٤٦	٢,٨٥	١٤,٠٠	-٠,٤٨٤
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم يسرى	سم	١٤,٩٢	٢,٦٥	١٤,٢٥	-٠,٧٥٨

من جدول (٨) يتضح ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت مابين (- ٧٦٨. & ١,٥٧٣) وجميعها انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية قبل اجراء التجربة .

تكافؤ افراد عينه البحث:

قام الباحث باجراء عمليات التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى كلا من متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) و كذلك المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث من خلال الجداول رقم (٩) ، (١٠) ، (١١).

جدول (٩)

تكافؤ مجموعتى البحث (التجريبي – الضابطة) في متغيرات النمو **ن١=ن٢= ٨**

البيانات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		قيمة (ى) المحسوبة	
		س	±ع	س	±ع	الصغرى	الكبرى
السن	سنة	١٥,٢٥	١,٤	١٥,٠٩	٥٠,٧٥	١٩،٥٠	٣٤،٠٠
الطول	سم	١٦٠,٩٠	٤,٧٥	١٦٠,٥٠	٣,١٥	١٧،٠٠	٣٦،٠٠
الوزن	كجم	٥٧,٨٩	٦,٣٥	٥٨,٢٣	٤,٨٥	٢٣،٠٠	٣٨،٠٠
العمر التدريبي	سنة	٤,٣٤	٠,٦٦	٥,٤٩	٠,٦٦	٢١،٠٠	٣٢،٠٠

قيمة مان ويتنى الجدولية عندد (٠.٥) =١٣

*** توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٥)**

من جدول (٩) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات االقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيم(ى) المحسوبة بين (١٧،٠٠ & ٢٣،٠٠) وهى قيم اكبرمن قيم (ى) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل اجراء التجربة.

جدول (١٠)

تكافؤ مجموعتى البحث (التجريبي – الضابطة) في متغيرات البدنية قيد البحث ن١=ن٢= ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الضابطة		المجموعه الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة	
		س	±ع	س	±ع	الصغرى	الكبرى
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	٨,٦٠	٠،٩٥	٨,٥٦	٢,٠١	١٩،٥٠	٣٤،٥٠
اختبار الوثب العمودى بالقدمين	سم	١٧,٩٥	٣,٧٥	١٨,٤٠	٣,٦٠	٢١،٠٠	٣٤،٠٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٤,٦٠	٢,٣٥	١٤,٤٦	٢,٨٥	١٧،٠٠	٣٨،٠٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليسرى	سم	١٥,٣٠	٣,٠٥	١٤,٩٢	٢,٦٥	٢٣،٠٠	٣٢،٠٠

قيمة مان ويتنى الجدولية عندد (٠,٥) =١٣

* توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٥)

من جدول (١٠) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات االقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيم (ى) المحسوبة بين (١٧،٠٠ & ٢٣،٠٠) وهى قيم اكبرمن قيم (ى) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل اجراء التجربة .

جدول (١١)

تكافؤ مجموعتى البحث (التجريبي – الضابطة) في متغيرات المهارية قيد البحث ن١=ن٢= ٨

البيانات ألاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الضابطة		المجموعه الضابطة		قيمة (ى) المحسوبة	
		س	±ع	س	±ع	الصغرى	الكبرى
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٣٢,٢٩	٣,٤٥	٢٨,٣٨	٣,٨٠	٢٣،٠٠	٣٢،٠٠
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٨,٤٠	٢,٩٠	٢٦,٥٠	٢,٩٥	١٩،٠٠	٣٦،٠٠

قمة مان ويتنى الجدولية عندد (٠,٥) = ١٣

*توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠,٥)

من جدول (١١) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات االقبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات المهارية حيث انحصرت قيم (ى) المحسوبة بين (١٨،٠٠ & ٢٣،٠٠) وهى قيم اكبرمن قيم (ى) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل اجراء التجربة .

الاجهزة والادوات المستخدمه:

- ساعه ايقاف .
- اثقال حرة دامبلز اوزان(١,٥ كجم – ٣ كجم) .
- كرات طبيه زنه ٢ كجم .
- صناديق خشبية ارتفاعات (٣٠سم-٩٠سم) .
- شريط قياس .
- شريط قياس .
- جير .
- بار حديد اوزان (٥كجم- ١٥كجم).
- طباشير.
- كرات تنس .

الاختبارات البدنية :

اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف .

اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين .

اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى .

اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليسرى .

الاختبارات المهارية :

دقة الإرسال من جهه يمين الملعب .

دقة الإرسال من جهه يسار الملعب .

استطلاع راى الخبراء عن طريق استماره حول محتوى البرنامج :

تم اجراء استماره استطلاع راى الخبراء وذلك بهدف مساعدة الباحث فى تحديد ما يلى :

-التدريبات التصادمية التى يمكن استخدامها فى البرنامج ومدى ارتباطها بفاعليه الاداءات المهارية قيد البحث .

- محتوى البرنامج التدريبي ومكونات اجزاء الوحدات التدريبية .

التدريبات التصادمية التى يمكن استخدامها فى البرنامج ومدى ارتباطها بالاداءات المهارية قيد البحث:

تم تحديد التدريبات التصادمية وطرحها فى استمارة استطلاع راى على السادة الخبراء وعدهم (٨) خبراء من الساده اعضاء هيئه التدريس بكليات التربيه الرياضيه بالجامعات المصرية و من لهم خبره سابقة فى مجال التدريب وكذلك فى مجال العاب المضرب وذلك لابداء الرأى فى تلك التدريبات ومدى مناسبتها لطبيعه البحث .

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من السبت ٣/٩/ ٢٠٢٢إلى الخميس ٢٠٢٢/٩/٨ وذلك بهدف:

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات – قيد البحث للتاكد من صلاحيه تلك الاختبارات من الناحيه العلميه وذلك بحساب ثبات الاختبارات عن طريق ايجاد معامل الارتباط سبيرمان بتطبيق الاختبار واعاده تطبيقها Test-Retest بعد فتره زمنيه مدتها اسبوع على مجموعه من لاعبى التنس بنادى هيئه قناه السويس قوامها (٨) لاعبين ، كما تم حساب صدق الاختبارات اعتمادا على صدق التمايز بتطبيق الاختبارات على مجموعتين احداهما مميز قوامها (٤) لاعبين هى نفس المجموعة المستخدمه لايجاد الثبات ، والمجموعة الاخرى قوامها(٤) لاعبين . كما هو موضح بالجداول (١٢)،(١٣)،(١٤)،(١٥).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنيه قيد البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث كما هو موضح من الجداول الاتية

ثبات الاختبارات البدنية :

يتم اجراء الثبات بطريقة الاختبار واعادة اتطبيقه عن طريق تطبيق مجموعه الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية خارج عينه البحث ومن نفس المرحله السنية وايجاد العلاقه بين التطبيقين الاول والثانى.

جدول (١٢)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	١٢,٨٠	١,١٠	١١,٧٥	١,٣٥	٠,٨١*
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين	سم	٢٧,٥٦	٣,٩٥	٢٣,٣٦	٣,٦٠	٠,٨٩*
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٥,٢٣	٢,٨١	١٤,٤٠	٢,٧٠	٠,٨٣*
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليسرى	سم	١٤,١٠	٢,١١	١٣,٣٠	١,٥٥	٠,٧٨*

ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =٠,٦٦٦ * دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥

من جدول (١٢) يتضح أن قيم معاملات الارتباط للإختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٧٨ &٠,٩١) ، وهي قيم اكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يدل علي ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة في القياس .

صدق الاختبارات البدنية :

يتم استخدام صدق التمايز بين مجموعتين احداهما مميزه والاخر اقل تمايز قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الاساسية ويوضح جدول (١٣) معامل الصدق .

جدول (١٣)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن١ = ن٢ = ٤

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه المميزة س	±ع	المجموعة الغير مميزة س	±ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	إيتا٢	√إيتا٢
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع ضارب اعلى كتف	متر	١٢,٨٠	٠,٦٥	١٠,٧٥	٠,٧١	٢,٠٥	*٤,٢٦	٠,٨٣	*٩١
اختبار الوثب عمودى بالقدمين	سم	٢٧,٥٦	١,١٢	٢٢,٣٦	٢,١٥	٤,٢٠	*٣,٤٤	٠,٧٩	٠,٨٩
اختبار الوثب عمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٣,٥٣	١,٠٣	١٠,٤٠	١,٨٩	٣,١٣	*٢,٩٥	٠,٧٢	*٠,٨٥
اختبار الوثب عمودى لسارجنت بالقدم اليسرى	سم	١٥,٩٠	١,٨٥	١١,٢٢	٢,٢٧	٤,٦٨	*٣,٢١	٠,٧٥	*٠,٨٧

ت الجدولية =٢,٤٥ عند مستوي ٠,٠٥ ر الجدولية =٠,٧٠٧

* دالة إحصائيًا * توجد دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) .

من جدول (١٣) يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث بين المجموعة المميزة (المستوى المرتفع) والمجموعة غير المميزة (المستوى المنخفض) حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٩٥ & ٥,٥١) وهى قيم اكبرمن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما يوضح الجدول قيم معاملات صدق التمايزوالتى بلغت (٠,٨٥ &٠,٩٤) وجميعها معنوية مما يدل على صدق الاحتبارات البدنية .

المعاملات العلمية للاختبارات المهاريه قيد البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المهارية قيد البحث كما هو موضح من الجداول الاتية

ثبات الاختبارات المهارية :

يتم إجراء الثبات بطريقة الاختبار واعادة اتطبيقة عن طريق تطبيق مجموعة الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية خارج عينة البحث ومن نفس المرحلة السنية وايجاد العلاقة بين التطبيقين ويوضح جدول (١٤) معامل الثبات .

جدول (١٤)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث ن=٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول س	التطبيق الاول ±ع	التطبيق الثانى س	التطبيق الثانى ±ع	معامل الارتباط
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٢٧,٤٦	٢,١٤	٢٥,٨٥	٣,٠٢	*٠,٩٣
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٦,١٨	٢,٨١	٢٤,٩٥	٣,١٧	*٠,٧٩

من جدول (١٤) يتضح أن قيم معاملات الارتباط للإختبارات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٧٨ &٠,٩٣) وهي قيم اكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يدل علي ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة في القياس .

صدق الاختبارات المهارية :

يتم استخدام صدق التمايز بين مجموعتين احداهما مميزه والاخر اقل تمايز قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الاساسية ويوضح جدول (١٥) معامل الصدق .

جدول (١٥)

صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث ن١ = ن٢ =٤

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة قياس	المجموعه المميزة س	المجموعه المميزة ±ع	مجموعه غير مميزة س	مجموعه غير مميزة ±ع	الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	إيتا٢	√إيتا٢
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٢٧,٨٦	١,٨١	٢٢,١٣	٢,٨٣	٥,٧٣	*٣,٤١	٠,٧٧	*٠,٨٨
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٦,٧٨	١,٦٥	٢١,٣٤	٢,٥٨	٥,٤٤	*٣،٥٦	٠,٧٨	*٠,٨٨

ت الجدولية =٢,٤٥ عند مستوى ٠,٠٥ ر الجدولية =٠,٧٠٧

دالة إحصائياً نوجد دالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) .

من جدول (١٥) يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) للاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث بين المجموعة المميزة (المستوى المرتفع) والمجموعة غير المميزة (المستوى المنخفض) حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٩٤&٥,٧٠) وهى قيم أكبرمن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) كما يوضح الجدول قيم معاملات صدق التمايزوالتى بلغت (٠,٨٥ & ٠,٩٥) وجميعها معنوية مما يدل على صدق الاحتبارات المهارية.

نتائج الدراسة:

تم حساب المعاملات العلميه للاختبار والتاكد من مناسبتها للتطبيق على أفراد عينه البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم اجرائها فى الفتره من السبت ٢٠٢٢/٩/١٠ الى الاربعاء ٩/١٤/ ٢٠٢٢ بتطبيق ٣ وحدات تدريبية أسبوعية على عينة قوامها ٨ ناشئين من نادى هيئة قناه السويس من خارج عينة البحث الاساسية .

بهدف :

تحديد اماكن اجراء الاختبارات والقياسات البدنية و المهارية .

التاكد من صلاحية الادوات و المكان الذى سيتم استخدامهم فيه تطبيق البرنامج التصادمى .

اكتشاف الصعوبات التى قد تواجه تطبيق البرنامج التدريبي .

تدريب المساعدين على كيفيه اجراء القياسات والتسجيل .

مدى مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي و تحديد عوامل الامن والسلامة.

مدى مناسبة توزيع الاحمال التدريبيه وفقاً لاجزاء وحدات البرنامج التدريبي .

نتائج الدراسة :

تم تجهيز اماكن اجراء الاختبارات والقياسات البدنيه والمهاريه بملاعب التنس بنادى التجديف ببورفؤاد .

تم التاكد من صلاحيه الادوات والاجهزه المستخدمه فى البحث وتحديد عوامل الامن والسلامه اثناء تطبيق.

التعرف على الصعوبات التى واجهت الباحث والمساعدين اثناء تطبيق الاختبارات .

تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات والدقة فى تسجيل النتائج .

تم التاكد من مناسبة تطبيق اجزاء وحدات البرنامج التدريبى ، ومناسبة توزيع الاحمال التدريبيه وفقا لاجزاء البرنامج التدريبى ، وحدات البرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبى المقترح

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الى تحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية لناشئى التنس عن طريق استخدام التدريبات التصادمية وتاثيرها على مستوى اداء الإرسال المستقيم .

أسس وضع البرنامج :

اعتمد الباحث عند وضع البرنامج التدريبى على بعض الاسس العامه الاتية :

-

مراعاة الهدف من البرنامج.

ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.

مراعاة البرنامج المقترح للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

توفير الامكانيات والادوات المستخدمة فى البرنامج.

مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملى.

ان يتوفر عنصر التشويق للتمرينات المقترحة و المستخدمة داخل البرنامج.

تدرج التدريبات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.

مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة .والحجم، وفترات الراحة البينية.

مراعاة التدرج فى زيادة الشدة وحجم العمل.

محتوى البرنامج التدريبى المقترح :

١. يتضمن البرنامج مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية فى فترات الاعداد العام(التاسيسية) والاعداد الخاص والمهارى والمنافسات .

٢. قسمت الى ثلاثة اسابيع اعداد عام (تاسيسية) استخدمت فيها تدريبات بالاثقال (التصادمية) والمهارية.

٣. طبق البرنامج لمدة (١٢) اثنى عشر اسبوعاً بواقع (٣) ثلاث مرات تدريب اسبوعيا ايام (السبت ، الاثنين والاربعاء) وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة التدريبية من ٩٠ – ١٢٠ دقيقة مقسمه كالتالى :

(٩) تسعة اسابيع للاعداد البدنى الخاص والمهارى ، استخدمت فيها التدريبات التصادمية من خلال الوثب و الحجل والارتداد والخطو والجرى باستخدام ادوات واجهزة متنوعة مرفق.

٤. تم تقسيم الاحمال الى ثلاثة شدات (حمل متوسط ، حمل عالى ، وحمل اقصى) .

٥. اشتملت الوحدة التدريبية على ثلاثة اجزاء (الاحماء ، الجزء الرئسى ، الجزء الختامى) .

٦. تم تحديد زمن الوحدة التدريبية عن طريق الدراسة الاستطلاعية لتحديد التكرارات والازمنة المستغرقة لهذة التكرارات وكذالك فترات الراحة البينية .

٧. زمن الاحماء والختام خارج زمن الوحدة التدريبية من خلال :

– تمرينات لمرونة المفاصل واطالة العضلات .

٨. تم الارتقاء بالحمل التدريبى اسبوعيا كالتالى :

– بالنسبة لتدريبات الاثقال (لمدة ثلاثة اسابيع).

– تم التدريب باثقال تراوحت من ٣٠ – ٥٠ % من وزن الجسم ، وبعدد تكرارات من ٦ – ١٠ تكرارات ، ومجموعات من ٣ – ٦ لكل تمرين وبسرعة اداء عالية وبفترات راحة بينية من ٢ – ٥ دقائق (راحة نشطة) من خلال التمرينات الاتية :

–الضغط بالدامبلز. – المكبس. – الرفرفة الخلفية.

–قفز القرفصاء بالد مبلز. – الرفرفة الأمامى. – سحب البار اولمبى لاعلى.

وذلك يومى السبت والاربعاء وتؤدى فى اخر الوحدة التدريبية.

– تم التدريب باستخدام التدريبات التصادمية بتكرارات من ٦– ١٠ تكرارات ومجموعات من ٤ – ٦ مجموعات لكل تمرين وبسرعة اداء عالية وبفترات راحة بينية من ١,٥ – ٥ دقائق راحة نشط. – تم استخدام دامبلز زنة ٥– ١٠ كجم للتدريبات ١٧،١٨،١٩.

القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (١٦) ناشئ بنادى التجديف الرياضى وذلك فى الفتره من الخميس ١٥/ ٩/٢٠٢٢م إلى يوم الجمعه١٦ / ٩ / ٢٠٢٢م واشتملت هذه القياسات على الاتى :

-السن. - الطول. - الوزن.

-العمر التدريبى. - الاختبارات البدنية. - الاختبارات المهارية.

تنفيذ البرنامج:

تحديد استمارة استطلاع راى الخبراء فى استخدام التدريبات التصادمية وتم تنفيذ البرنامج التدريبى على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام تدريبات (اثقال تأسيسية) حيث استغرق ذلك (٣) اسابيع وذلك فى الفترة من يوم السبت١٧/٩/٢٠٢٢م حتى يوم الاربعاء ٥/١٠/٢٠٢٢م، التدريبات التصادمية مرفق حيث استغرق ذلك (٩) اسابيع ، وذلك فى الفترة من يوم السبت٨/١٠/٢٠٢٢م حتى يوم الاربعاء٧/١٢/٢٠٢٢م، وقد قام الباحث بتدريب أفراد المجموعة التجريبيه على البرنامج التدريبى المقترح .

القياس البعدى:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياس البعدى بنفس طريقة وأسلوب القياس القبل على الاختبارات قيد البحث في يوم الخميس الموافق ٨/١٢/٢٠٢٢م حتى يوم الثلاثاء ١٣/١٢/٢٠٢٢م ثم تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها من أجل معالجتها إحصائياً.

المعالجات الاحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الاحصائية المستخدمة فى البحث :

المتوسط الحسابى .

الانحراف المعيارى .

الوسيط .

معامل الالتواء .

-

اختبار ويلككسون

معامل ارتباط لبيرسون .

اختبار مان ويتنى .

معامل صدق التمايز ايتا٢ .

النسبة المئوية للتحسن .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية والقبلية للاختبارات البدنيه المجموعة الضابطة ن = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		مجموع الاشارات	
		س	±ع	س	±ع	السالبة	الموجبة
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	٨,٥٦	٢,٠١	٩,١٢	١,٦٨	*٣	٣٣
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين	سم	١٨,٤٠	٣,٦٠	١٩,٢٠	٤,٣٠	*٣	٣٣
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٤,٤٦	٢,٨٥	١٥,٣٠	٢,٦٨	*١	٣٥
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليسرى	سم	١٤,٩٢	٢,٦٥	١٥,٢٠	١,٨٣	*١	٣٥

من جدول (١٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية فى الاختبارات البدنية لافراد المجموعة الضابطة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية والقبلية للاختبارات المهارية المجموعة الضابطة ن =٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		مجموع الاشارات	
		س	±ع	س	±ع	السالبة	الموجبة
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٢٨,٣٨	٣,٨٠	٢٩,٣٠	٢,١٥	*٣	٣٣
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٦,٥٠	٢,٩٥	٢٧,٣٥	٢,٢٠	*٣	٣٣

من جدول (١٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية فى الاختبارات المهارية لافراد المجموعة الضابطة .

حيث يوضح عبدالفتاح (١٩٩٧) "ان العلاقه بين المهارات الاساسيه لاى رياضه ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامه ، الخاصه) هى علاقه وثيقه و يجب ان توضع فى الاعتبار عند اداء اللاعبين ، وان لا يكون هناك انفصال بين الاعداد المهارى والبدنى بل على العكس يجب ان يتم تنميه العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، ليحققق نجاحا فى عملية التدريب وبالتالى الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعبين الصفات البدنية بدرجه عالية يستطيع اداء جميع المهارات بصوره جيدة" (ص،٤٨).

ويذكر ابوجميل (٢٠١٥) "الى ان التدريب على المهارة وحده لا يكفى لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة ، حيث انها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصه بالمهارة نفسها"(ص،٩٥).

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كلا من فيرناندز(٢٠١٥) ؛ بروشيرى (٢٠٢٠) ؛ موسى (٢٠٢١) الذين اشارو الى ان تطبيق البرامج التقليدية على عينات الابحاث كلا فى مجال تخصصه اثر على الارتقاء بالجانب البدنى المرتبط بهذه المهارات.

ومما لا شك فيه ان اى برنامج تدريبى موضوعى لابد وان يؤدى الى تحسن مستوى اللاعب ،ومن خلال العرض السابق للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة يعزى الباحث التحسن فى المتغيرات البدنية والمهاريه قيد البحث فى القياس البعدى الى تطبيق البرنامج التقليدى المتبع وانتظام اللاعبين فى التدريب ادى الى هذا التحسن .

وبذلك تم التحقق من الفرض الاول والذى ينص على:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم والضرب الساحق لناشئ التنس لصالح القياس البعدى.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية و البعدية للاختبارات البدنية المجموعة التجريبية ن = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		مجموع الاشارات	
		س	±ع	س	±ع	السالبة	الموجبة
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع الضارب من اعلى الكتف	متر	٨,٦٠	٠،٩٥	١٠,٥٥	١,٢٥	صفر*	٣٦
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين	سم	١٧,٩٥	٣,٧٥	٢٤،٥١	٤,١٥	صفر*	٣٦
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٤,٦٠	٢,٣٥	١٦,٩٠	٢,٨٨	٢,٠٠*	٣٤
اختبار الوثب العمودى لسارجنت	سم	١٥,٣٠	٣,٠٥	١٩,٢٠	٢,٨٥	١,٠٠*	٣٥

بالقدم اليسرى

من جدول (١٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ باستخدام الاحصاء اللا باراميترى (ويلككسون) بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية فى الاختبارات البدنية لافراد المجموعة التجريبية حيث كانت قيم ويلككسون المحسوبة اصغر من الجدولية .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية والقبلية للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ن = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		مجموع الاشارات	
		س	±ع	س	±ع	السالبة	الموجبة
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٣٢,٢٩	٣,٤٥	٣٦,٦٠	٤,١١	*١	٣٥
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٨,٤٠	٢,٩٠	٣٤,٢٢	١,٨٥	*١	٣٥

من جدول (١٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية فى الاختبارات المهارية لافراد المجموعة التجريبية.

ويذكر ايت (٢٠٠٨) "ان تدريبات الصدمة تهدف إلى تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين التى تعمل على إثارة العمل العضلي والعصبى والقدرة على استخدام وزن الجسم في شدة الانتباه لصدمة جيدة على السطوح المختلفة للأجسام".(ص،٦٧)

واتفقت نتائج الدراسه الحالية مع نتائج دراسات كلا من عادل (٢٠١٩)؛ بروشيرى(٢٠٢٠) ؛ سيد(٢٠٢١)؛ سالم (٢٠٢١) حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات ان تحسين الاداء البدنى ادى الى تحسن فى القدره التصادمية للعينات المستخدمه فى الدراسات مما ادى الى تحسين مستوى الاداء المهارى كل فى مجال تخصصة .

ومن خلال العرض السابق يعز الباحث ذلك إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التصادمى باستخدام المقاومات المختلفة الذى والذى اتسم بالدقة فى إعداد التدريبات المستخدمة بالبرنامج وأيضا التنمية المتزنة والتدرج السليم والتقنين الموضوعى للتدريبات بما يتلائم مع أهداف البرنامج ومحتواه عن طريق انقباض العضلات وانبساطها بشكل مفاجئ وتكرار الاداء الذى يتميز بالسرعه والقوه والتى ساهمت فى تحسين مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين مما اثر ايجابيا على تحسين مستوى الاداء المهارى لناشئى التنس .

وبذلك تم التحقق من الفرض الثانى والذى ينص على:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم والضرب الساحق لناشئ التنس لصالح القياس البعدى.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية والقبلية للاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة و التجريبية ن١=ن٢ = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		قيمة (ى)	
		س	±ع	س	±ع	الصغرى	الكبرى
اختبار رمى كره طبيه ٢ك بالذراع ضارب اعلى الكتف	متر	٩,١٢	١,٦٨	١٠,٥٥	١,٢٥	*٧,٥٠	٥٦,٥٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدمين	سم	١٩,٢٠	٤,٣٠	٢٤،٥١	٤,١٥	*٤,٥٠	٥٩,٥٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليمنى	سم	١٥,٣٠	٢,٦٨	١٦,٩٠	٢,٨٨	*٩,٠٠	٥٥,٠٠
اختبار الوثب العمودى لسارجنت بالقدم اليسرى	سم	١٥,٢٠	١,٨٣	١٩,٢٠	٢,٨٥	*١١,٠٠	٥٣,٠٠

من جدول (٢٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية حيث انحصرت قيم (ى) المحسوبة بين (٤,٥٠٠ & ١١,٠٠) وهى قيم اصغر من قيم (ى) الجدولية .

و يعزى الباحث هذه الفروق المعنوية فى الاختبارات البدنية الى ان البرنامج موضوع بطريقة علمية سليمة ومقننه من حيث التمرينات المستخدمه والذى كان موجه لتطوير مستوى القدرة العضلية، كما اهتم الباحث بالتقنين الفردى فى ارتفاعات الصناديق واوزان الكرات الطبية والاثقال المستخدمة والتى تعمل على استثارة الوحدات الحركية ما يؤدى الى اشتراك عدد كبير منها مما ينتج عنه انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الاداء المتفجر.، كما ان الباحث استخدم برنامج تاسيسى للقوه العضلية حتى يضع اساس للقوة العضلية قبل القيام بالبرنامج المقترح.

واتفقت نتائج الدراسه الحالية مع نتائج دراسات كلا من عادل (٢٠١٩) ؛ فرج (٢٠١٩) ؛ حميدو (٢٠١٨) ؛ فهاد(٢٠٢١) .

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن١= ن٢ = ٨

البيانات الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الضابطة س	±ع	المجموعه التجريبية س	±ع	قيمة (ى) الصغرى	الكبرى
دقة الإرسال من جهه يمين الملعب	درجة	٢٩,٣٠	٢,١٥	٣٦,٦٠	٤,١١	*١١,٠٠	٥٣,٠٠
دقة الإرسال من جهه يسار الملعب	درجة	٢٧,٣٥	٢,٢٠	٣٤,٢٢	١,٨٥	*٩,٠٠	٥٥,٠٠

من جدول (٢١) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية حيث انحصرت قيم(ى) المحسوبة بين (٦,٥٠٠ & ١١,٥٠٠) وهى قيم اصغر من قيم (ى) الجدولية .

و يعزى الباحث هذه الفروق المعنوية الاختبارات المهارية استخدام الباحث تدريبات الاطاله للعضلات والمرونه للمفاصل لكى تصبح العضلات والمفاصل على استعداد لاداء تدريبات التصادم بكفاءه دون حدوث اصابات كما ادت تدريبات التصادم الى تطوير القدره العضلية للذراعين والرجلين وهذا ما يظهر بشكل واضح فى تحسين الاداء المهارى للمجموعه التجريبية عن المجموعه الضابطة.

وهذا ما اتفقت عليه دراسات كلا من حميدو (٢٠٠٧) ؛ فهاد (٢٠٢١) ؛ محمد (٢٠٢١) الى ان التدريبات التصادمية تتيح التقسيم الزمنى العصبى لمسار القوه بالكيفية التى تساعد الاستجابات المناسبة لتطوير الجهاز العضلى العصبى فى اتجاه الاداء المهارى واتفقت نتائج هذه الدراسات على ان البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات التصادمية ادى الى تحسين مستوى الاداء المهارى ، وان التدريبات التصادميه تتيح امكانية مراعاه التقسيم الزمنى الصحيح لمسار القوه بما يسايرة فى المهاره المؤداة و بالكيفية التى تستدعى الاستجابات المناسبة فى تطوير وتنمية الجهاز العضلى العصبى فى اتجاه الاداء المهارى وخصوصا اذا ما تشابهت التدريبات المستخدمه فى بنائها مع التركيب الحركى للمهاره ككل او مع بعض اجزائها مما يزيد من الاداء الحركى فى النشاط التخصصى.

وبذلك تم التحقق من الفرض الثالث والذى ينص على:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرة العضلية ودقة أداء الإرسال المستقيم والضرب الساحق لناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية.

قائمة المراجع

اولاً ـ المراجع العربية:

إبراهيم ،مفتي. (٢٠٠٧م)، *"التدريب الرياضي التربوي"* ، مؤسسة المختار، القاهرة.

Ibrahim, Mufti. (٢٠٠٧), *"Educational Sports Training"* , Al-Mukhtar Foundation, Cairo.

أبو جميل ، عصام. (٢٠١٥م)، *"التدريب في الأنشطة الرياضية"* ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.

Abu Jamil, Essam. (٢٠١٥), *"Training in Sports Activities"* , First Edition, Book and Publishing Center, Cairo.

النمر،عبدالعزيز و الخطيب ،ناريمان.(٢٠٠٧م)، *"تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"* ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Al-Nimr, Abdulaziz & Al-Khatib, Nariman. (٢٠٠٧), *"weight training, designing strength programs and planning the training season"* , Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

حميدو ،محمد. (٢٠٠٧م)، *"تاثير التدريبات التصادميه على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كره القدمCEDD"* ، المجله العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد ٥١ ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

Hamidou, Mohammed. (٢٠٠٧), *"the effect of shock drills on some physical variables and the level of skillful performance among football juniors CEDD ",* Scientific Journal of Sport Sciences and Arts, Volume ٥١, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan U.N.V.

خربيط ،ريسان.(٢٠١٤م)،*"المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة"* ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

Kharbit, Risan. (٢٠١٤), *"The Selected Group in Training and Sports Physiology"*, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

سيد، عمرو. (٢٠٢١م)، *"تاثير التدريبات التصادميه على مؤشر القوه الارتداديه و القدره العضليه و سرعه التحركات الدفاعيه لدى لاعبى كره اليد"* ، المجله العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد ٥٩ ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

Syed, Amr. (٢٠٢١), *"The Effect of shock drills on the Index of Rebounding Strength, Muscular Power and Speed of Defensive Moves for Handball Players"* , Scientific Journal of Sport Sciences and Arts, Volume ٥٩, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

عبدالفتاح ، ابوالعلا.(١٩٩٧م)،*"التدريب الرياضى فى الاسس الفسيولوجيا"* ، الطبعه الاولى ، دار الفكر العربى ،القاهره.

Abdel-Fattah, Abu El-Ela. (١٩٩٧), *"Sports training in the foundations of physiology",* first edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

عثمان،أحمد.(٢٠١٩م)،*"تدريبات المصادمه وتاثيرها على تنميه القوه المميزه بالسرعه و مستوى اداء الضرب الساحق السريع للاعبى الكره الطائره"* ، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٧ ، ملجد ٤ ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.

Othman, Ahmed. (٢٠١٩), *"shock drills and its impact on the development of strength distinguished by speed and the level of performance of the rapid crushing strike for*

volleyball players", **Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Issue ٤٧, Vol. ٤, Faculty of Physical Education, Assiut University.**

فرج،شيماء.(٢٠١٩م)، *"تاثير استخدام التدريبات التصادميه على مستوى القوه الوظيفيه و مستوى الاداء الهجومى فى كره اليد"*، مجله علوم وفنون الرياضه ، مجلد ٢٩ ،كلية التربيه الرياضية للبنات جامعه حلوان.

Faraj, Shaimaa (٢٠١٩), *"The effect of using shock drills on the level of functional strength and the level of offensive performance in handball"* , Journal of Sports Science and Arts, Volume ٢٩, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

فهاد ، محمد .(٢٠٢١م)، *"تاثير التدريبات التصادميه على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كره القدم"* ، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضية ، العدد ٥٦ ، الجزء٣،كليه التربية الرياضية جامعه اسيوط.

Fahad, Mohamed. (٢٠٢١ AD), *"The effect of shock drills on some physical variables and the level of skillful performance of football juniors"* , Assiut Journal of Physical Education Sciences and Arts, Issue ٥٦, Part ٣, Faculty of Physical Education, Assiut University.

محمد ، مهاب. (٢٠٢١م)، *"تاثير استخدام التدريبات التصادمية على مؤشر القوه الارتداديه وسرعه تحركات القدمين وتغيير الاتجاه لدى لاعبى الاسكواش تحت ١٥ سنة"* ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة اسيوط.

Mohamed, Mahab. (٢٠٢١), *"The Effect of Using shock drills on the Index of Rebound Force, Speed of Foot Movements, and Change of Direction for Squash Players Under ١٥ Years"* , Assiut Journal of Sports Education Sciences and Arts, Faculty of Physical Education for Girls, Assiut University.

نايت، نيل و عثمان ، فريدة . (١٩٩٩م)، *"مدخل الى فسيولوجيا الرياضة وتسجيل ضربات القلب"* ، الطبعة الاولى ، دارالقلم للنشر والتوزيع.

Knight, Neil & Othman, Farida. (١٩٩٩), *"Introduction to Sports Physiology and Recording Heartbeat",* first edition, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution.

وديع،ايلين. (٢٠٠٧م)،*"الجيد في التنس"* ، الطريق إلى البطولة ، منشأة معارف الإسكندرية.

Wadih, Eileen. (٢٠٠٧), *"The Good in Tennis - The Road to the Championship"*, Maarif Alexandria facility.

ثانياً ـ المراجع الاجنبية:

et al ,Borno (٢٠٠٨) , *"iso kinetic dynamics megements of quadriceps femurs and handsprings in fmalhandl,all players elerir science publishers"* , B.V.S sports medicine and health G.p- a human editor.

show , Donald (٢٠٠٨) ,*"explosive power & strength complex training for maximum results khuman kinetic"* , London.

M, A, Donate, (٢٠٠٩), *"Development of stride length and stride frequency in sprint performance"* , modern athlete and coach, Aust, (٣٤) (١), jan.

Brocherie, Franck and athers (٢٠١٥), *"The effect of a ١٤-day high-intensity shock mini-course on the fitness of high-level ice hockey players,international journal of scince"* & coaching ,vol,١٣(٥)٧٢٣-٧٢٨.

Griffiths, Grant (٢٠١٠), *"Body building Everything you need to know about body buildi, Devon"* , England .

Fernandez, Jaime and athers (٢٠١٥), *"the effects of a ١٧ day high-intensity shock microcycle in elite tennis players,journal of sports science and medicine*" ,١٤،٧٨٣-٧٩١.

Antoun, Rob (٢٠١٣), *"winning tennis ,the smarter players guide"*, published by firefly Books , LTD .London.

R, Robergs, and Robergs,S (٢٠٠٧), *"Exercise physiology, exercise performance and clinical applications"* , New York.