

تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي بعض المهارات الأساسية في التنس

(*)أمل انور عبدالسلام حسن
(**)دعاء فاروق محمد حسن
(***) سمر حسن أحمد منيع
(****)إسراء السيد محمد مصيلحي

مقدمة البحث:

تعتبر رياضة التنس من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم ، وهناك أثر تصاعدي في زيادة عدد ممارسيها ، ويرجع ذلك إلى أنها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار على حسب قدراته ومهاراته ، كما أنها رياضة ملائمة لكل جنس ، وهي لا تقل شأنها عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية.

(٥ : ٩)

كما أنها أحد الأنشطة التي وصلت إلى مستوى النضج والتقدم، حيث احتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة على مستوى العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها من خلال المجالات الإعلامية الخاصة برياضة التنس (٣ : ١)

وتتطلب أي رياضة أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدني والمهاري العالي حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات ، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن اغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو وما يعرف بالقدرة وخاصة بذل قدرة باستخدام أداء وهي المضرب والكرة (١ : ٢٣٤)

(*)أستاذ ألعاب المضرب بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
(**)أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
(***)أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
(****)الباحثة.

وعملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (١٥ : ٢٧٥)

وأداء المهارات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة (١٤ : ٩٢)

كما ينبغي على لاعب التنس أن يتقن ليس فقط استخدام أداء واحدة مثل معظم الرياضات الأخرى ولكن عليه أن يتقن استخدام أداتين هما كرة القدم والمضرب ، فالكرة المقترية التي تكون سرعتها عالية تصل إلى (١٢٠) ميل في الساعة (Mile Per Hour) يجب أتوجه بدقة المضرب ، الذي يجب أن يتغلب على قصوره الذاتي ، والذي أيضاً تصل سرعته الذاتية إلى (٩٠) ميل في الساعة (Mph) . (٤ : ٢١)

وتشمل حركة المضرب في التنس ، حركة الجسم كله موزعاً على أجزائه لإعطاء الضرب قوة مرجحة مناسبة ، وللوصول إلى أعلى متطلبات القدرة في الأداء تستعمل حركة الجسم عند أداء المرجحة من القدمين والحوض والجذع والكتفين والذراعين على التوالي في شكل انسيابي حيث يتم النقل الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة ثم إلى المضرب بسبب مساعدة الجسم لها ككل نتيجة القوة الدافعة للرجلين بالأرض ثم إلى الجذع الذي يكون هو السبب المباشر في القوة المبذولة (٥ : ٣٥)

واستخدام أسلوب المنافسة قد يتيح للمتعلمين فرصة للتقليد والأداء بما تتطلبه المنافسة بدلاً من تعلم المهارات بصورة تقليدية يستطيع المتعلم فيها تطبيق المهارات وقوانينها بصورتها المطلوبة أثناء

المنافسة ويعني ذلك إلى التعلم بأسلوب المنافسة يقوم فيه المعلم بإعطاء النواحي القانونية والنواحي الفنية ويتم تثبيت الأداء أثناء التطبيق التنفسي مما يجعل فرصة ربط النواحي النظرية بالعملية متاح. (١٦ : ٣٦)

وأن التنافس الرياضي إذا ما أحسن إستغلاله وتم في حدود الأساس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوي التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو الوصول لأعلي المستويات ، إذ أنه يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده علي التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقتصاد في الجهد المبذول إلي أقصى ما يمكن. (١٢ : ٦٤)

ومواقف اللعب هي إحدى الأساليب التي تعتمد علي صقل المهارات الأساسية والخطط لكثير من الألعاب من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان او تدريبات في أحيان أخرى .

(٨ : ٣٦)

وتعتبر التدريبات التنافسية نشاط يكون اداء اللاعب فيه مشابه لما يحدث أثناء المباراة حيث يعمل علي تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية . (١٣ : ٣٩)

وتدريبات المنافسة كشكل تدريبي تهدف الإرتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف في بعض خصائص الاداء ، إلا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب اداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة المتطلبات الخططية التي يواجهها أثناء المباراة. (٧ : ١٣٩)

والتدريبات التنافسية عبارة عن مجموعة من الأشكال التدريبية التي تؤدي أثناء المنافسة سواء في وجود أو عدم وجود مدافع ويمكن أدائها علي صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبه بالجمال أو الاداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة. (١١ : ٢٧٥)

ويشير **محمد علاوي (٢٠٠٢م)** أنه يجب الاهتمام بالتدريبات التنافسية والتي تساعد على تدريب وزيادة خبرة اللاعبين والسرعة في اتخاذ القرار ووضع الحلول المناسبة (حسن التصرف للمواقف المختلفة طبقاً لمواقف المنافس، وتساهم في ربط الأداء والمهارات بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوي التفكير الخططي ويعطي توجيه المدرب للاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المباريات أهمية في تحسين الأداء المهاري والخططي وتحقيق الثبات والاستقرار المراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة والمواقف المتغيرة داخل المباراة. (١٥ : ٧٩)

ويشير **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إلى أن تدريبات المواقف التنافسية تلعب دوراً هاماً في فترة الاعداد وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وان تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة بأنها وسيلة هامة وضرورية، وتتميز تدريبات المواقف التنافسية بأنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والمتعة وتسهم في تنمية مختلف السمات الارادية الخاصة اللازمة للناشيء. (١٠ : ٦٩)

والهدف الأساسي من استخدام المدربين لاسلوب مواقف اللعب التنافسية هو بذل أقصى جهد ممكن في التدريب وتنمية الأعداد البدني والمهاري والخططي وربط المهارات بالخطط في ظروف مشابهة للمباراة ولذا يجب على المدرب التركيز والتأكد من إتقان كل المهارات والخطط لدى اللاعبين بنفس القواعد الفنية للمباراة الرسمية بوجود حكم وجمهور وتنفيذ القوانين واللباس الموحد للاعبين من خلال منافس إيجابي لتدريب اللاعبين على عملية التفكير الخططي حسب المواقف المتغيرة الغير ثابتة خلال المنافسة مما يدفع اللاعبين للحماس للتغلب على المنافس والفوز عليه. (٩ : ٣١٨)

ويشير **جيم ليونكس Jim Lennox (٢٠٠٤م)** على إن كل اللاعبين في حاجة إلى التدريب المستمر يوميا على إنهاء الهجوم بأشكاله المختلفة ، و أن يكون التدريب على إنهاء الهجوم بداية بدون وجود مدافعين للتركيز على النواحي الفنية للأداء و بعد ذلك يقوم المدرب بتصميم تمرينات تشبه المواقف الحقيقية التي يقابلها المهاجمون في المباريات. (١٨ : ١٣٨)

مشكلة البحث

ومن خلال عمل الباحثة في مجال تدريب التنس في أكاديمية بروسيا بالعاشر من رمضان ومتابعة العديد من مباريات الناشئين في التنس لاحظت الباحثة أنه بالرغم من أن عدداً كبيراً من الناشئين الذين يمتلكون أداء فني جيد ويتقنون مختلف المهارات الأساسية إلا أنهم لا يتم من إنجازها أثناء مجريات اللعب تحت ضغط ، حيث يفاجئ الناشئون بالمواقف التي تفرض عليهم أثناء المنافسة فلا يجيدون التصرف فيها بشكل سليم مما يدل علي أن هناك ضعف في استخدام تدريبات المواقف التنافسية وانخفاض قدرته علي تحديد الامكانيات الفنية للمنافس أو التعامل مع الظروف الخارجية للمباراة والاهتمام بالاعداد البدني والمهاري للناشئين خلال فترة الاعداد وعدم التركيز علي التدريب علي مواقف اللعب المشابهه لظروف المباراة وأدي ذلك لخسارة الكثير من المباريات لذا وجدت الباحثة ضرورة تأهيل الناشئين علي أسس علمية صحيحة تهدف الي إمداد الناشئين اللاعبين بالمعلومات والمعارف وتطبيقها فعلياً علي شكل مواقف لعب من خلال تدريبات ومباريات تنافسية لتحسين نسب الناشئين في فاعلية الاداء المهاري والذي ينعكس علي قدرة الناشئ علي التعامل بشكل مناسب مع مواقف المباراة المختلفة بمفرده نظراً لعدم وجود مدرب يقوم بالتوجيه من الخارج أثناء المباراة طبقاً لقواعد الإتحاد الدولي للعبة ، وهذا ما دعا الباحثة للقيام بهذا البحث " تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي بعض المهارات الأساسية في التنس " .

هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي بعض المهارات الأساسية في التنس .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارة قيد البحث في التنس.

٢. وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في التنس .

مصطلحات البحث :

مواقف اللعب:

هي تلك الظروف التي يمر بها اللاعب خلال الموقف التعليمي أو التنافسي والتي تتطلب أن يسلك سلوك يتناسب مع المواقف. (١٢ : ٩)

التدريبات التنافسية :

هي تلك المواقف التي تتشابه أو تماثل مواقف المباراة من حيث البساطة والتركيب من خلال ربط المهارات بخطط اللعب في ظروفه مشابهه للمباراة. (١١ : ٦٨)

الدراسات المرجعية العربية:

جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
سامح ابراهيم (٢٠٢١م)	تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية علي فاعلية إنهاء الهجوم لناشئي كرة القدم	التعرف على تأثير استخدام بعض تدريبات المواقف التنافسية على فاعلية إنهاء الهجوم في كرة القدم للناشئين تحت ١٧ سنة،	التجريبي	(١٢) لاعب بفریق كرة القدم بنادي السنبلوين الرياضي تحت (١٧) سنة،	وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لتدريبات المواقف التنافسية (١ ضد ٢، ١ ضد ٢) لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة على فاعلية إنهاء الهجوم في كرة القدم

<p>وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في جميع الاختبارات المهاريّة وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد الدراسة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في اختبار الذكاء الخططي النظري والعملي وذلك لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة</p>	<p>٣٠ ناشئ تحت ١٥ سنة</p>	<p>الوصفي</p>	<p>كشف البحث عن تأثير تدريبات المواقف التنافسيّة وبعض المتغيرات البدنيّة والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم.</p>	<p>تأثير تدريبات المواقف التنافسيّة وبعض المتغيرات البدنيّة والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم</p>	<p>عصام فؤاد (٢٠٢١م (١١)</p>
<p>وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات الدراسة وأن جميع الفروق المعنوية وغير المعنوية لصالح القياس المتقدم.</p>	<p>(٢٠) لاعب من لاعبي الكوميته.</p>	<p>التجريبي</p>	<p>التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام المواقف التنافسيّة على زيادة الفاعليّة الكميّة للاعب الكوميته برياضة الكاراتيه.</p>	<p>تأثير بعض استخدام المواقف التنافسيّة على زيادة الفاعليّة الكميّة للاعب الكوميته</p>	<p>أحمد زينة وأخرون (٢٠٢٠م (٢)</p>

تابع جدول (١)

أهم النتائج	العينة	المنهج	الهدف	عنوان الدراسة	اسم الباحث
<p>أن تدريبات مواقف اللعب التنافسيّة بفارق الأهداف ذو فاعليّة في تخفيف مستوى التوتر النفسي في مجالته الثلاثة (الفيسيولوجي، العقلي، الانفعالي) لدى ناشئ كرة القدم</p>	<p>كرة القدم ناشئ بأنديّة أسويط وعددهم (١٥).</p>	<p>التجريبي</p>	<p>التعرف على تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسيّة بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهاريّة</p>	<p>تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسيّة بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات</p>	<p>عبدالحك يم رزق ، أحمد محمد (٢٠٢٠م (٩)</p>

			المركبة لدى لاعبي كرة القدم	المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم	
طارق عبد المنعم (٢٠١٩م) (٨)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعبة التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم	التعرف علي تأثير تدريبي برنامج باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم.	التجريبي	(٢٢) ناشئي كرة قدم بنادي ديروط الرياضي تحت سن (١٦) سنة مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية	وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في سن (١٦) سنة مستوى الأداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية
إيمان عبدالله (٢٠١٨م) (٦)	برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية وتأثيره على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة	التعرف على برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية وتأثيره على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة	التجريبي	(٢٤) طالبة من طالبات تخصص الفرقة الثالثة للكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية المتغيرات بنات جامعة الزقازيق	وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الرياضية والتحصيل المعرفي بالكرة الطائرة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذو القياس القبلي والبعدي ، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من ناشئين التنس بأكاديمية بروسيا بالعاشر من رمضان ، وقامت الباحثة بتكوين مجموعة من الناشئين تحت ١٢ سنة داخل النادي ، والبالغ عددهم (٤٠) ناشئ ، ثم قامت الباحثة بإختيار عينة عمدية عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (٢٠) ناشئ ، بالإضافة الي عدد(١٠) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم استبعاد (١٠) لعدم انتظامهم فى التدريب ، وجدول (٢) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (٢)
توصيف مجتمع عينة البحث

المستبعدون		عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		مجتمع البحث	
العدد	%	العدد	%	العدد	التجريبية	العدد	%
١٠	%٢٥	١٠	%٢٥	١٠	٢٠	٤٠	%١٠٠

أسباب اختيار العينة :

- تقوم الباحثة بالتدريب للعينة فى النادي .
- استعداد جميع الناشئين للانتظام فى التدريب فى محاولة لتحقيق مركزاً متقدماً توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق التجربة .
- سهولة الاتصال وتوافر المساعدين من الزملاء داخل النادي لمساعدة الباحث فى القياسات المتعلقة بعينة البحث ، وتفهمهم طبيعة اجراء القياسات .

- موافقة إدارة الاكاديمية على تطبيق إجراءات الدراسة وأهمية الموضوع للدراسة والاستفادة منها في مجالات أنشطة رياضية أخرى، كما قام النادي بتذليل كافة الصعاب وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة .

إعتدالية عينة البحث :

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، الطول ، وزن الجسم – العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول.(٤)

جدول (٣)

تجانس إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سن	١١.١٧	١١.٣٠	٠.٥٢	٠.٧٥-
الطول	سم	١٤٣.٥٣	١٤٢.٠٠	٤.٣٤	١.٠٦
وزن الجسم	كجم	٤٢.٠٥	٤١.٠٠	٣.٦١	٠.٨٧
العمر التدريبي	سنة	٣.١٣	٣.٠٠	٠.٧٣	٠.٢١-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٧٥- : ١.٠٦) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف

المعياري لعينة البحث في الإختبارات البدنية ، كما يتضح في جدول.(٤)

جدول (٤)
إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية

ن=٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم	متر	٦.١٧	٦.٠٠	٠.٦١	٠.٨٤
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٣.٧٣	١٣٥.٢٥	٥.٠٤	٠.٩٠-
٣	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ث	١٢.٣٨	١٢.٦٢	٠.٩٢	٠.٧٨-
٤	اختبار العدو ٣٠ م	ث	٥.٦٥	٥.٥٢	٠.٣٧	١.٠٥
٥	ثني الجذع أماماً وأسفل من	سم	٧.١٦	٧.٠٠	٠.٥٦	٠.٨٦
٦	الدوائر المرقمة	ث	١٠.٨١	١٠.٦٧	٠.٦٣	٠.٦٧

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٧٨ : ١.٠٥) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .

إعتدالية عينة البحث في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث (الإرسال المستقيم - الامامية المستقيمة - الخفية المستقيمة) ، كما يتضح في جدول (٥)

جدول (٥)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الاختبارات
في رياضة التنس قيد البحث

ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دقة الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	٨.٩٦	٩.٠٠	٠.٨٠	٠.٠٦
٢	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٦.٠٦	٦.٠٠	٠.٨٦	٠.٢٠
٣	دقة الإرسال المستقيم	درجة	٩.٧٣	١٠.٠٠	٠.٦٣	٠.٢٩

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (٠.٠٦ : ٠.٢٩) في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتنالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسـم - ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن - شريط لقياس المسافة .
- أقماع - ملعب تنس - مضارب تنس - كرات تنس .
- كرات طبية .

الإستمارات :

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث .مرفق (٣)
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس الإختبارات المهارية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث.مرفق (٥)
- إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في (متغيرات النمو - الإختبارات البدنية الخاصة برياضة التنس - في الإختبارات المهارية الخاصة برياضة التنس .مرفق (٧)
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج .مرفق (٨)

الاختبارات المستخدمة :

• **الإختبارات البدنية :**

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث ، ثم قام الباحث بوضعها فى إستمارة لعرضها على (١٠) خبراء فى مجال تدريب التنس مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس للقدرات البدنية المرتبطة بالبحث ، وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث

ن = ١٠

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	السرعة القصوى	العدو لمدة ١٠ ث	٥	%٥٠	
		عدو ٥٠ م من البداية المنخفضة	٤	%٤٠	
		عدو ٣٠ م من البدء العالى	٩	%٩٠	√
٢	القدرة العضلية للذراعين	رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى أفقى	١٠	%١٠٠	√
		دفع الكرة الطبية	٣	%٣٠	
		رمى كرة طبية زنة ١ كجم	٤	%٤٠	
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجى ٤.٧٥×٣ م	١٠	%١٠٠	√
		الخطوة الجانبية ١٠ ث	٤	%٤٠	
		الجرى الإرتدادى ١٠×٤ م	٦	%٦٠	
٤	المرونة	الجلوس من الرقود	٤	%٤٠	
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٣	%٣٠	
		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٩	%٩٠	√
٥	التوافق	الدوائر المرقمة	١٠	%١٠٠	√
		الوثب بالحبل للأمام	٦	%٦٠	
		رمى وإستقبال الكرات	٦	%٦٠	
٦	القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثبات المتتالية	٦	%٦٠	
		الوثب العمودي من الوقوف والركبتين نصف ثنى	٣	%٣٠	
		الوثب العريض من الثبات	١٠	%١٠٠	√

يتضح من جدول (٦) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس، حيث إرتضت الباحثة والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٩٠% فأكثر .

الإختبارات المهارية :

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات المهارية الخاصة بمهارات التنس قيد البحث ، ثم قامت الباحثة بوضعها فى إستمارة لعرضها على (١٠) خبراء فى مجال تدريب التنس لتحديد أفضلها فى قياس المهارات المرتبطة بالبحث ، وجدول (٧) يوضح ذلك ،

جدول (٧)
نتائج إستطلاع لأراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس
مهارات التنس قيد البحث

ن = ١٠

م	المهارات	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	الضربة الأمامية	قوة الضربة الأمامية المستقيمة	٣	٣٠%	√
		دقة الضربة الأمامية المستقيمة	١٠	١٠٠%	
		سرعة الضربة الأمامية المستقيمة	٢	٢٠%	
٢	الضربة الخلفية	قوة الضربة الخلفية المستقيمة	٥	٥٠%	√
		سرعة الضربة الخلفية المستقيمة	٩	٩٠%	
		دقة الضربة الخلفية المستقيمة	٤	٤٠%	
٣	الإرسال المستقيم	قوة الإرسال المستقيم	٦	٦٠%	√
		دقة الإرسال المستقيم	١٠	١٠٠%	
		سرعة الإرسال المستقيم	٣	٣٠%	

يتضح من جدول (٧) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المهارات الخاصة برياضة التنس، حيث إرتضت الباحثة والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٩٠% فأكثر، ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٣) إختبارات

اولاً : إيجاد معامل الصدق .

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين تحت ١٣ سنة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين تحت ١٢ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٨) .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث
 $n_1 = 2$ ، $n_2 = 10$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم	متر	٨.٢٥	٠.٦٣	٦.٠٥	٠.٥٢
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٨.٩٠	٣.٩١	١٣٣.٢٠	٤.٥٤
٣	عدو ٣٠ م	ث	٤.٧٤	٠.٢٤	٥.٦٢	٠.٣٦
٤	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ث	٩.٠٨	٠.٨٦	١٢.٥١	١.٢١
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٩.٤٥	٠.٦٨	٧.٢٥	٠.٦٤
٦	الدوائر المرقمة	ث	٩.١٤	٠.٤٥	١٠.٦٩	٠.٥٢
٦	دقة الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	١٤.٠٠	٠.٨١	٨.٩٠	٠.٨٧
٧	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٩.٧٠	٠.٦٧	٦.٦٠	٠.٨٤
٨	دقة الارسال المستقيم	درجة	١٢.٤٠	٠.٦٩	٩.٩٠	٠.٧٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : إيجاد معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٩) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والمهارية في رياضة التنس قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم	متر	٦.٠٥	٠.٥٢	٦.١٥	٠.٥٩
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٣.٢٠	٤.٥٤	١٣٣.٧٠	٤.٦٧
٣	عدو ٣٠ م	ث	٥.٦٢	٠.٣٦	٥.٥٣	٠.٣٩
٤	الجري الزجراجي بطريقة بارو	ث	١٢.٥١	١.٢١	١٢.٢٦	١.٠٨
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٧.٢٥	٠.٦٤	٧.٣٥	٠.٦٥
٦	الدوائر المرقمة	ث	١٠.٦٩	٠.٥٢	١٠.٧٦	٠.٥٠
٦	دقة الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	٨.٩٠	٠.٨٧	٩.١٠	٠.٧٣
٧	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٦.٦٠	٠.٨٤	٦.٨٠	٠.٦٣
٨	دقة الارسال المستقيم	درجة	٩.٩٠	٠.٧٣	١٠.١٠	٠.٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

و درجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في رياضة

التنس قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/٤ م الى الخميس ٢٠٢٣/٢/٩ م عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئين
الأساسية بهدف:

- التحقق من سلامة وكفاءة أدوات القياس المستخدمة .
- التعرف على طرق قياس العناصر البدنية الخاصة .
- شرح طريقة تسجيل القياسات داخل الاستمارة المعدة لذلك.
- تم تشكيل التدريبات الخاصة بالبرنامج وتنظيم سير العمل داخل الدائرة التدريبية.
- تم توفير بعض الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.
- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية والذي استغرق ١٢٠ ق.
- وتحديد محتوى الجزء الرئيسي من الوحدة بـ ٦٠ ق.
- إجراء المعاملات العلمية للمتغيرات البحث البدنية والمهارية .
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث .

البرنامج التدريبي المقترح :مرفق (٩)

هدف البرنامج :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية علي بعض المهارات الأساسية في التنس .

أسس بناء البرنامج :

تمت مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند بناء البرنامج وكانت علي النحو التالي :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .
- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .

- أن يكون البرنامج مرناً .
- كل تمرين له فترة زمنية محددة وفقاً للقدرات لكل ناشئ .
- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج لمدة شهرين (٨) أسابيع ، بواقع (٢) وحدة تدريبية فى الإِسبوع ، ومدة الوحدة التدريبية الواحدة ساعة (١٢٠) دقيقة ، وبالتالي ينفذ البرنامج التدريبى خلال الشهرين ١٩٢٠ دقيقة ، ٨٠ ساعة.
- مراعاة مبدأ الخصوصية والتكيف والتدرج فى الحمل .
- شدة الحمل متوسط تتراوح ٥٠ % إلى ٧٠ %
- تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئين .
- معدل النبض ١٥٠ - ١٦٠ نبضة / دقيقة .
- تكرار من (٧ - ١٠) مرة .
- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للناشئين .
- أن تكون التدريبات المستخدمة متنوعة .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وإعداد الناشئ بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب وزمنه (١٥) دقيقة .
- الاعداد البدنى لرفع كفاءة الجسم الحركية وزمنه (٣٠) دقيقة .
- أداء تدريبات مواقف اللعب التنافسية فى الوحدة التدريبية وزمنها (٦٠) دقيقة .
- الجزء الختامي تمرينات تهدئة للعودة إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء ، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل وزمنه (١٥) دقائق .

مدة البرنامج :

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج التدريبي والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج ، ثم قامت الباحثة بوضعها في إستمارة لعرضها على (١٠) خبراء في مجال تدريب التنس ، وجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج

ن = ١٠

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	عدد آراء الإتيافاق	النسبة المئوية	الفترة الزمنية
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع (شهرين)	١٠	١٠٠%	√
		١٠ أسابيع (شهرين ونصف)	٤	٤٠%	
		١٢ أسبوع (ثلاث شهور)	٥	٥٠%	
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الاسبوع الواحد	وحدتان	٩	٩٠%	√
		٣ وحدات	٣	٣٠%	
		٤ وحدات	٤	٤٠%	
٣	تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي	١٢٠ دقيقة	١٠	١٠٠%	√
		٩٠ دقيقة	٥	٥٠%	
		٤٥ دقيقة	٦	٦٠%	

يوضح جدول (١٠) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج ، حيث إرتضت الباحثة والمشرفين بالفترة الزمنية الحاصلة على ٩٠% فأكثر .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة :

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) المستخدمة قيد البحث ، قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي المجموعة التجريبية البالغ عددها (٢٠) ناشئ ، ، وذلك في الفترة الزمنية يومى السبت والأحد الموافق ١١-١٢/٥/٢٠٢٢ م .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك لمدة (٨) أسابيع ، بواقع (٢) وحدة تدريبية يومية في الإِسبوع ، ومدة الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠) دقيقة في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣ م الى يوم الخميس ٢٠٢٣/٤/٦ م .
القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تم إجراء القياس البعدي في نفس الخطوات التي تم إتباعها في القياس القبلي وبنفس الإجراءات تماماً (الشروط و الظروف) ، في يومى السبت والأحد الموافق ٢٠٢٣/٤/٩-٨ م .
المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي Mean
 - الوسيط Median
 - الإنحراف المعياري Standard Deviation
 - معامل الإلتواء Skewness
 - إختبار دلالة الفروق (ت) T- Test
 - معامل الإرتباط البسيط Correlation (Person)
 - نسبة التحسن Percentage of progress
- عرض النتائج :

جدول (١١)

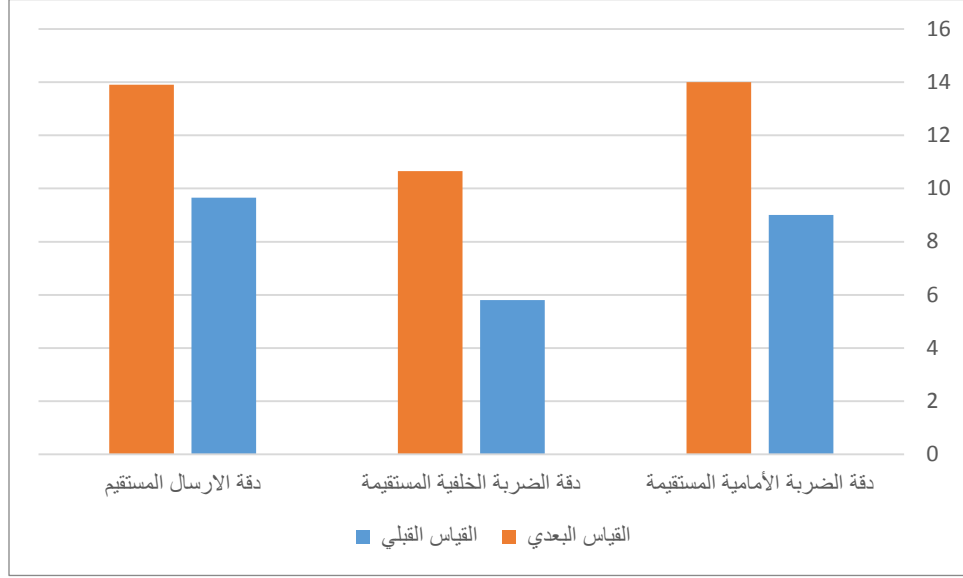
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	دقة الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	٩.٠٠	٠.٧٩	١٤.٠٠	٠.٩١	١٨.٠٨
٢	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٥.٨٠	٠.٧٦	١٠.٦٥	٠.٧٤	١٩.٩٢
٣	دقة الارسال المستقيم	درجة	٩.٦٥	٠.٥٨	١٣.٩٠	٠.٧١	٢٠.٢٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢.٠٩٣ * دالة

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطس القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني :

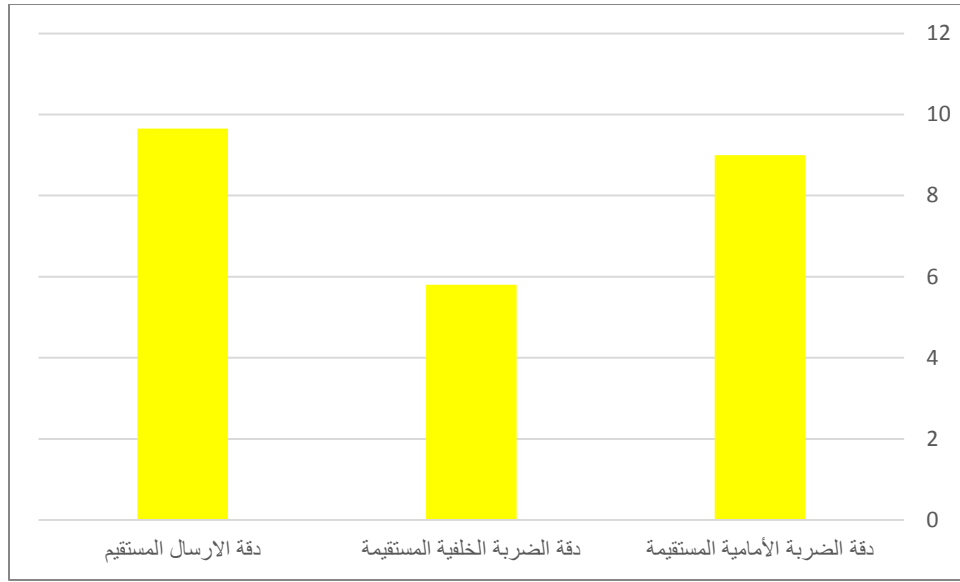
جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في الضربات الامامية والخلفية في رياضة التنس قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	دقة الضربة الامامية المستقيمة	درجة	٩.٠٠	٠.٧٩	١٤.٠٠	٠.٩١	٥٥.٥٥
٢	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٥.٨٠	٠.٧٦	١٠.٦٥	٠.٧٤	٨٣.٦٢
٣	دقة الارسال المستقيم	درجة	٩.٦٥	٠.٥٨	١٣.٩٠	٠.٧١	٤٤.٠٤

يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة ، وشكل (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .

وترجع الباحثة هذه الفروق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية وأن تدريبات المنافسة تتميز بزيادة تأثيرها عن استخدام بقية وسائل التدريب، وفي الوقت نفسه عند أداء تدريبات المنافسة تتضح كل جوانب الحالة التدريبية للناشئ ، كما أنها تسهم في مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والتكتيكية التي يواجهها أثناء المباراة لذا أنها تضع الناشئ أمام متطلبات المنافسة بطريقة مباشرة كما تستخدم تدريبات للمنافسة في الإسراع بتطوير كل عنصر من العناصر المحددة لمستوي الفورمة الرياضية على حدة وخاصة المهارات قيد البحث في رياضة التنس . وهذا يتفق مع نتائج دراسة إيمان عبدالله (٢٠١٨م) (٦)

وترى الباحثة أن فاعلية التدريبات التنافسية أسفرت عن تطور المهارات قيد البحث لأنها عرضت الناشئ أثناء التدريبات إلى مواقف تنافسية مشابهة بالمواقف التي يمر بها الناشئ في المباريات، وبعض الأحيان إلى مواقف تنافسية أصعب من التي يمر بها الناشئ أثناء المباراة وهذا ينعكس ايجابيا على أداء اللاعب أثناء المباريات الرسمية، بهدف الوصول بالناشئ إلى أعلى المستويات الممكنة في لعبة التنس، وذلك بهدف تنمية وتحسين قدرات اللاعب البدنية والحركية والعقلية والنفسية . وهذا يتفق مع نتائج دراسة عبدالحكيم رزق (٢٠٢٠م) (٩)

وتتطلب لعبة التنس ممارسة التدريبات التنافسية بمختلف أشكالها وقيام أجهزة الجسم بجهود كبيرة لمواجهة الأحمال التدريبية المقنعة والمتدرجة لتحقيق المتطلبات والاهداف التدريبية من أجل المنافسات المتتالية طوال الموسم الرياضي، وأفضل الطرق الحديثة للتدريب في التنس هي التدريبات

المشابهة للمواقف التنافسية التي يمر بها الناشئ أثناء المباراة المستوحاة من العناصر البدنية المرتبطة بمهارات التنس قيد البحث وربطها بمهارات أخرى. وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من محمد سيد (٢٠١٦م) (١٣) ، أحمد زينة وآخرون (٢٠٢٠م) (٢)

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في التنس "

مناقشة الفرض الثاني للبحث :

يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة ، وشكل (٢) يوضح ذلك وترجع الباحثة هذا التحسن الي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات مواقف المنافسة وأن البرنامج التدريبي يكسب اللاعبين العامل التوافقي وزيادة القدرة على دمج القدرات البدنية والأداءات المهارية في إطار واحد يتسم بالسرعة والانسيابية وحسن أداء الاداءات المهارية بما يتناسب ومواقف اللعب . وهذا يتفق مع نتائج دراسة عصام فؤاد (٢٠٢١م) (١١)

وتعزو أيضا الباحثة هذا التحسن الي أن هذه التمرينات تشبه ما يحدث في المباراة من الناحية الهجومية والدفاعية حتى يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخططية المطلوبة منهم أثناء المباريات وأهمية الابتكار الخططي ليفاجئ اللاعب المنافس بأداءات مهارية وخططية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه المنافسة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة سامح ابراهيم (٢٠٢١م) (٧)

وترجع الباحثة هذا التحسن الي أن مجموعة تدريبات مواقف اللعب التنافسية المتنوعة في التنس تفرض علي الناشئين استخدام أشكال كثيرة من الاداءات المهارية المفردة والمركبة لذا فمن الامور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من شكل المنافسة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد سيد (٢٠١٦م) (١٣)

والتمرينات التنافسية المصغرة تعمل علي بث روح التشويق والمتعة خالل التدريبات وهذا مايولد لدى الناشئين اندفاعاً وحماساً في تادية المهام المطلوبة لهم بإصرار مع استخدام كافة الامكانيات المتاحة وتنفيذها بالشكل المطلوب والمناسب وان الاستفادة من التمرينات التنافسية المصغرة هو انها توفر نظرة ثاقبة في مواقف اللعبة الحقيقية هذا النوع من النشاط له اهداف متعددة ويستند الى مختلف مسارات الطاقة فضلا عن المهارات والتكتيكات الخاصة بالتنس .وهذا يتفق مع نتائج دراسة إيمان عبدالله (٢٠١٨م)(٦)

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص:
" وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في في المتغيرات المهارية قيد البحث في التنس .

الإستنتاجات و التوصيات

أولاً : الإستنتاجات:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث في التنس.
٢. وجود نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث في التنس.

ثانياً: التوصيات:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على ناشئين التنس تحت ١٢ سنة.
٢. الاهتمام بإدخال تدريبات مواقف اللعب التنافسية ضمن برامج الاعداد للاعبى التنس .
٣. تطبيق البرنامج على مراحل سنية مختلفة ورياضات أخرى .
٤. العمل علي توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب التنس .

المراجع العلمية

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أنور السيد (٢٠٠٧م): تقنين أبعاد ملعب التنس وأدواته في ضوء بعض الخصائص البيولوجية والبدنية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٢. أحمد زينة ، يسرا محمد ، محمد البيلي (٢٠٢٠م): تأثير بعض استخدام المواقف التنافسية على زيادة الفاعلية الكمية للاعب الكوميته ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
٣. أمين الخولي ، محمد الحماحمي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م): سلسلة ألعاب المضرب المصورة " التنس " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. إيلين وديع (٢٠٠٧م): التنس " تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٥. إيلين وديع (٢٠٠٧م): الجديد في التنس والطريق الي البطولة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٦. إيمان عبدالله (٢٠١٨م): برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية وتأثيره على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٧. سامح ابراهيم (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية علي فاعلية انهاء الهجوم لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٨. طارق عبدالمنعم (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٥١) ، الجزء (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .

٩. **عبدالحكيم رزق (٢٠٢٠م):** تأثير تدريبات مواقف اللعب التنافسية بفارق الأهداف على مستوى التوتر النفسي وبعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد خاص ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
١٠. **عصام عبدالخالق (٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي " نظرياته وتطبيقاته ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة .
١١. **عصام فؤاد (٢٠٢١م):** تأثير تدريبات المواقف التنافسية وبعض المتغيرات البدنية والتصرف الخططي لناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، المجلد (١٠) ، العدد (٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .
١٢. **عويس على الجبالي (٢٠٠١م):** التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط٢ ، دار S. M.G ، القاهرة .
١٣. **محمد سيد (٢٠١٦م):** برنامج تدريبي بإستخدام مواقف اللعب التنافسية وتأثيره علي بعض القواعد والمبادئ الخططية والقدرات العقلية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١٤. **محمد عبدالرحيم (٢٠٠٩م):** برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الاداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
١٥. **محمد علاوي (٢٠٠٢م):** علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة .
١٦. **محمد علاوي(٢٠٠٢م):** علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٧. **مصطفى وجدى الفاتح ، محمد لطفى السيد (٢٠٠٢م):** الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**