

تأثير التدريب الفردي على تطوير الجوانب الخطئية لناشئ التنس

م.د/ طارق عز الدين ابراهيم كيلاني

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب
- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

م.د/ محمود عزيز ابراهيم محمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب
- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

مشكلة البحث وأهميته:

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع مجالات الحياة المختلفة حيث خطي المهتمون بالتربية الرياضية خطوات واسعة مستندون في ذلك علي نتائج البحوث والدراسات العلمية من أجل الارتقاء بالأداء البدني والمهاري والخططي في النشاط الرياضي التخصصي ، وبناء علي ذلك أصبح الإعداد المتكامل للناشئات يمثل حجر الأساس في العملية التدريبية لتحقيق أفضل النتائج علي مستوي المراحل السنوية المختلفة ، وذلك من خلال تحسين قدرات الناشئ الخاصة واستعداداته ليتمكن من ممارسة نشاطه التخصصي بكفاءة عالية .

وتعتبر رياضة التنس إحدى الأنشطة الرياضية التي يتعامل فيها اللاعب مع المضرب والكرة مستخدماً المهارات الأساسية المتنوعة التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه الرياضة، ويعتبر إتقان المهارات الأساسية في رياضة التنس من أهم العوامل التي تساعد اللاعب علي تحقيق الفوز حيث أنه لا يمكن تنفيذ واجب خططي سواء كان هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات.

وتتميز رياضة التنس الحديثة بسرعة وديناميكية الأداء مع تبادل اللاعبين المتنافسين لمواقف الهجوم والدفاع مما أبرز أهمية إتقان واستخدام الجوانب الخطئية والقدرة علي انتقاء انسبها بما يتمشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب، ومن ثم أظهرت المنافسات أهمية دراسات الجوانب الخطئية بأسلوب أكثر تفصيلاً عن ذي قبل للتعرف علي خصائصه الدقيقة. (٩ : ٢٦٥)

إن النتيجة النهائية للمنافسات تعتبر في الحقيقة عملية تقويم فالفوز أو التعادل أو الهزيمة هو التقييم الذي يعتد به في الأداء كما أنه يعتبر أيضاً تقويماً نهائياً بالنسبة لكلاً من اللاعب أو المدرب عن مرحلة أو فترة تدريبية سابقة مقارنة بالأهداف المحددة من قبل. (٧ : ٣٧٢)

ويشير جيم براون (٢٠٠٧م) Jim brown أن التنس كرياضة تنافسية لها العديد من النواحي الفنية التي تحتاج للتدريب الدائم، والتنس من أكثر رياضات المضرب التي تناولتها يد التغيير والتقدم ومازال التغيير مستمر وأصبحت لها علومها الخاصة فلا يمكن تجاهل حقيقة

إن رياضة التنس اليوم أصبحت أكثر سرعة وتعقيداً. (١٦ : ١٠)

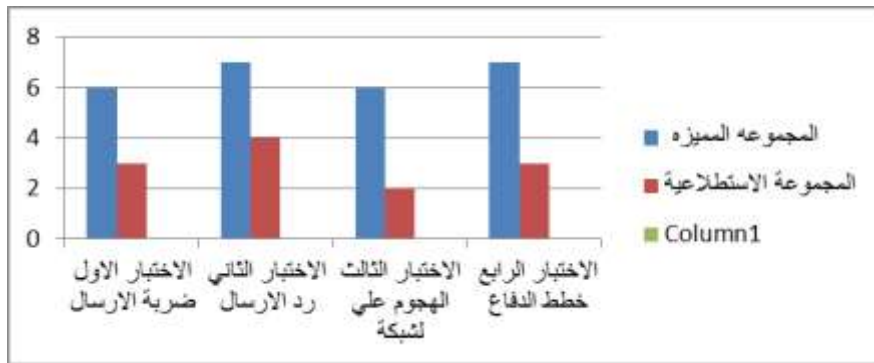
ويشير محمد عبده (٢٠٠٩م) إن عملية التدريب الرياضي عملية فردية، فالتكيفات الناتجة عن التدريب الرياضي تختلف من فرد إلى آخر، لذا يجب عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين معرفة الفروق الفردية للاعبين لإمكان تحديد المستوي المبدئي لاستعداداتهم وإمكاناتهم وقدراتهم الخاصة . (١٠ : ٥٧، ٥٨)

ويشير حمدي أحمد (٢٠٠٩م) إن التدريب الفردي هو طريقة لمساعدة اللاعب علي استغلال معظم وقته واشتراكه في التمرين، والتدريب الفردي يجب أن يتضمن تحديد توقعات عالية ولكن واقعية وأن يكون المدرب نشط يعطي تغذية مرتجعة دقيقة وتعليمات مفيدة ومتابعة أداء اللاعب عن قرب وجعل اللاعب مسئولاً وتحديد مهام ذات معني ينتج عنها نسب نجاح عالية والحماس والتقديم الواضح للأمور التدريبية. (٣ : ٢٧، ٢٨)

من خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال تدريب التنس واشتراكهم بدوري منطقة شرق الدلتا للتنس التابع للاتحاد المصري للتنس الذي كان يضم اكثر من ٧ اندية الذي يقام علي ملاعب هذه الاندية وخاصة نادي جزيره الورد بالمنصورة لعام ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م .

فقد لاحظنا أن البرامج التدريبية الموضوعة في مجال تدريب التنس تخلو تماماً من الاهتمام باستخدام التدريب الفردي في تطوير مستوي أداء الناشئات بالإضافة إلي انخفاض مستوي الأداء الفني وتدني مستوى النتائج لمعظم فرق الناشئات وبخاصة ناشئات ١٦ سنة والذي قد يرجع في حدود علم الباحثان إلى عدم الإهتمام بالإعداد الخططي المرتبط باللعبة سواء خطط دفاع او هجوم أو خطط ارسال او خطط لرد الإرسال بصورة كافية وبخاصة الجوانب الخططية للتغلب على المنافس ونواحي القوة والضعف لديه والقدرة علي مقابلة هذه الجوانب بمجموعة من الخطط التي يمكن من خلالها التغلب والتفوق علي اللاعب المنافس لتحقيق الفوز ، فعند خوض المباراة أو بعد نهاية المجموعة الاولي نجد أن اللاعب يكون لديه قصور في عدم القدرة علي قراءة المباراة من حيث الجانب الخططي ونقاط القوة والضعف للمنافس وكيفية التعامل خططياً للتغلب علي المنافس وكيفية تطبيق الجوانب الخططية في التغلب على المنافس وفقاً للمواقف المختلفة خلال المنافسة في التغلب علي المنافس، مما دفع الباحثان إلي القيام بدراسة لمحاولة التغلب علي هذه القصور من خلال تطبيق برنامج تدريب فردي والذي يعتمد علي تدريب اللاعبين علي الجوانب الخططية والدفاعية وخطط الإرسال ورد الإرسال بصورة فردية للاعتماد علي النفس بنسبة كبيرة في التغلب علي المنافس والتغلب علي خطط اللعب للمنافس. وقد قام الباحثان بعمل دراسته استطلاعية لهذه الجوانب الخططية مقارنة بمجموعه مميزة وهي مرحلة الرجال ومن هنا جاءت فكرة البحث تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح لتطوير الجوانب الخططية الخططية

لناشئ التنس .



أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح لتطوير بعض الخطط لناشئات التنس تحت ١٦ سنة للتعرف على:

- التعرف على تأثير التدريب الفردي على تطوير الجوانب الخطئية لناشئات التنس تحت ١٦ سنة.

- التعرف على نسب التحسن الناتجة عن تأثير التدريب الفردي بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجوانب الخطئية لناشئات التنس تحت ١٦ سنة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي والبعدي في الجوانب الخطئية لناشئات التنس تحت ١٦ سنة.

- توجد نسب تحسن ناتجة عن تأثير التدريب الفردي بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجوانب الخطئية لناشئات التنس تحت ١٦ سنة ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- التدريب الفردي * Individual Training

هو استعداد الناشئ لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء مما يسهم في نجاح الفريق ككل

* تعريف إجرائي .

الدراسات السابقة:

١- أجري سيبورن وينبيرج Seabourne Weinberg (٢٠٠٤م) (١٩) دراسة عنوانها "تأثير التدريب الفردي والتدريب على السلوك البصري والحركي لتعزيز الأداء في الكاراتيه"، تهدف إلى التعرف ما إذا كان التدريب الفردي والتدريب على السلوك البصري والحركي يكون أكثر

فعالية في تحسين الأداء في الكاراتيه، اشتملت العينة على (٤٤ طالب وطالبة)، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أن جماعة التدريب الفردي والتدريب على السلوك البصري والحركي أظهروا مستويات أعلى من التحسن بمرور الوقت أكثر من جماعة التدريب التقليدية في الكاراتيه.

٢- أجري **دى سيلفو وبيلوز Di salvo , Plozzi** (٢٠٠٨م) (١٥) دراسة عنونها "التدريب الفردي للاعبين كرة القدم على أساس مراكزهم في الفريق وآثاره على العوامل المرتبطة بالأداء"، تهدف إلى تقييم الكفاءة النسبية لبرنامج تدريب فردي للاعبين كرة القدم على أساس مراكزهم في الفريق عن طريق مقارنته ببرنامج لا يميز بين المراكز، اشتملت العينة على (٢٢ لاعب كرة قدم)، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أن برنامج التدريب الفردي الذي أعد وتم تطويره بالتوافق مع النموذج الواقعي لمراكز أداء كرة القدم هو أفضل طريقة للتدريب .

٣- أجري **عامر فاخر وآخرون** (٢٠٠٩م) (٢١) دراسة عنونها " أثر تمارين التدريب الفردي بالأثقال ووزن الجسم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى فعالية رمي القرص "، تهدف إلى التعرف على مدى تأثير تمارين التدريب الفردي بالأثقال ووزن الجسم لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى فعالية رمي القرص، اشتملت العينة على (٢٠ طالب لديهم مهارات جيدة في فعالية رمي القرص)، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أدت أساليب العمل لتمارين التدريب الفردي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص.

٤- أجري **أنيس جون Ennis John** (٢٠١٣م) (٢٢) دراسة عنونها " تأثيرات التدريب الفردي والجماعي ومستوي القلق لتطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة " ، تهدف إلى التعرف على ما إذا كان التدريب الفردي أم الجماعي سيكون أكثر فعالية لتطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة للمدرسة العليا، اشتملت العينة على (٦٠ ناشئي كرة سلة) ، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أن التدريب الفردي أكثر فعالية من التدريب الجماعي لتطوير مهارة ناشئي كرة السلة للمدرسة العليا.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبتة وطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات تحت ١٦ سنة بنادي جزيره الورد بالمنصورة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتنس للموسم الرياضى ٢٠١٩ م وعددهم ٢٢ ناشئ، وقام الباحثان باختيارعينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٠) ناشئات من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٨) ناشئ (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

جدول (١) التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات النمو (تجانس عينة البحث في متغيرات النمو) = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٥,١٨	١٥,٤٨	٠,٤٠	١,٥٠ -
ارتفاع الجسم	سم	١٥٧,٢٢	١٥٧,٠١	١,٤٦	-١,٢٥
وزن الجسم	كجم	٦٧,٨٧	٦٧,٠٤	١,٤٤	٠,٨٧
العمر التدريبي	سنة	٥,١٢	٥,١٤	٠,٥٥	-٠,٥٥

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-١,٥٠ : ٠,٨٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (صفر، ± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات المهارية قيد البحث (تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
دقة الضربة الأمامية بالدوران الأمامي	درجة	٢٣,١٩	٢٣,٠٠	٠,٥٥	١,٤٧
دقة الضربة الأمامية بالدوران الخلفي	درجة	٢١,٧٧	٢٢,٠٠	٠,٦٠	٠,٨٢ -
دقة الضربة الخلفية بالدوران الأمامي	درجة	٢٢,٢٣	٢٢,٠٠	٠,٤٦	١,٧٨
دقة الضربة الخلفية بالدوران الخلفي	درجة	٢١,٠٨	٢١,٠٠	٠,٥٦	٠,٥٧
دقة الضربة الساحقة	درجة	٢٢,٥٠	٢٣,٠٠	٠,٥٧	٠,٥٦ -
دقة ضربة الإرسال	درجة	٢١,١٤	٢٢,٠٠	٠,٦٦	١,٤٥ -

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-١,٤٥ : ١,٧٨) للمتغيرات المهارية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (صفر، ± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣) التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في الجوانب الخطئية قيد البحث (تجانس عينة البحث في الجوانب الخطئية) ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الاختبار الخطئي الأول خطط الإرسال	درجة	٨,١٧	٨,٠٠	٠,٧٢	٠,٨٩
الاختبار الخطئي الثاني رد الإرسال	درجة	٨,٢٤	٨,٠٠	٠,٥٣	١,٦٣
الاختبار الخطئي الثالث الهجوم علي الشبكة	درجة	٧,٩٩	٩,٠٠	٠,٧٢	١,٨٦ -
الاختبار الخطئي الرابع خطط الدفاع	درجة	٨,١٨	٨,٠٠	٠,٦٩	٠,٤٩

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (١,٨٦ : ١,٦٣) الجوانب الخطئية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (صفر، ± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: استمارات تسجيل البيانات: مرفق (١)

قام الباحثان بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث.

ثانياً: الاختبارات المهارية والخطئية:

وقد قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية السابقة.

أ- الاختبارات المهارية: مرفق (٢)

١- اختبار دقة الضربة الأمامية بالدوران الأمامي.

٢- اختبار دقة الضربة الأمامية بالدوران الخلفي.

٣- دقة الضربة الخلفية بالدوران الأمامي.

٤- دقة الضربة الخلفية بالدوران الخلفي.

٥- اختبار دقة الضربة الساحقة.

٦- اختبار دقة ضربة الإرسال. (٢) (٢٠) (٢٣) (٢٤)

ب- الاختبارات الخطئية: مرفق (٣)

قام الباحثان بإجراء تحليل لبعض مباريات بطولة الدوري لمنطقة شرق الدلتا تحت ١٦

سنة للموسم الرياضى ٢٠١٨ / ٢٠١٩م وذلك للتعرف على أهم الجوانب الخطئية الهجومية المؤثرة والأكثر تكراراً فى المباريات.

الاختبار الخطئي الأول: اختبار خطط ضربة الإرسال.

الاختبار الخطئي الثاني: اختبار خطط رد الإرسال.

الاختبار الخطئي الثالث: اختبار خطط الهجوم علي الشبكة .

الاختبار الخططي الرابع: اختبار خطط الدفاع. (٢)(١٧) (تصميم الباحثان).
ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملاعب تنس قانونية.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- كرات طبية - أقماع تدريب - مقاعد سويدية - أطواق.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية وتم إجراء الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٢/١٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٠م على عينة قوامها (٨ ناشئات) .

أهداف الدراسة:

- التأكد من تدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات.
- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ البحث.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار على حده، وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/٢٦م ، بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات)، وتوضح جداول (٤)، (٥)، (٦)، (٧) المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

أولاً : صدق اختبارات:

لإيجاد معامل الصدق قام الباحثان بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين من ناشئي عينة البحث متساويتين في العدد قوام كل منهما (٨) ناشئات، إحداهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم من بطولات الرجال ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئات تحت ١٦ سنة من نادي جزيرة الورد ، وجداول (٤)، (٥) توضح دلالة الفروق بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة للعينة الاستطلاعية في الاختبارات

ن=١ ن=٢ ن=٨

المهارية قيد البحث (صدق الاختبارات)

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٧,٧٤	٠,٦٤	٢٣,١٣	٠,٩٢	٢٥,٣٣	درجة	دقة الضربة الامامية بالدوان الامامي
٦,٩٧	٠,٦٤	٢١,٨٨	٠,٧٤	٢٣,٦٣	درجة	دقة الضربة الامامية بالدوران الخلفي
٥,٦٩	٠,٣٥	٢٢,٢٤	١,١٣	٢٣,٦٦	درجة	دقة الضربة الخلفية بالدوان الامامي
٧,٢٥	٠,٥٣	٢٠,٩٩	٠,٩٣	٢٢,٩٨	درجة	دقة الضربة الخلفية بالدوران الخلفي
٦,٨٦	٠,٤٦	٢٢,٧٥	٠,٧١	٢٤,٢٥	درجة	دقة الضربة الساحقة
٥,٨٢	٠,٥٢	٢١,٦٦	٠,٦٤	٢٣,٠١	درجة	ضربة الإرسال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث، مما يشير الى صدق تلك الاختبارات .

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة للعينة الاستطلاعية

ن=١ ن=٢ ن=٨

في الاختبارات الخطية الهجومية قيد البحث (صدق الاختبارات)

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٩,٣٥	٠,٧١	٨,٢٥	٠,٨٢	١٠,٨٨	درجة	الاختبار الخطي الأول خطط الإرسال
١٠,٠٣	٠,٥٢	٨,١٩	٠,٩٣	١١,١٣	درجة	الاختبار الخطي الثاني رد الإرسال
١٠,٦٢	٠,٧٥	٨,٥٠	٠,٧٣	١١,٤٠	درجة	الاختبار الخطي الثالث الهجوم علي الشبكة
١٠,٨٦	٠,٦٤	٨,٠٩	٠,٦٢	٩,٩٩	درجة	الاختبار الخطي الرابع خطط الدفاع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات الخطية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات الخطية قيد البحث، مما يشير الى صدق تلك الاختبارات.
ثانياً: ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق قيام الباحثان بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة قوامها (٨) ناشئات من أفراد العينة الاستطلاعية (ناشئي نادي جزيرة الورد) بفاصل زمني لا يقل عن ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني،

وجداول (٦)، (٧) توضح معامل الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
جدول (٦) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث (ثبات الاختبارات)
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية $\nu = 7,666$.

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٧٨	٠,٧٤	٢٣,٤٢	٠,٦٤	٢٣,١٨	درجة	دقة الضربة الأمامية بالدوان الامامي
٠,٨٣	٠,٨٣	٢٢,١٣	٠,٦٤	٢١,٨٧	درجة	دقة الضربة الأمامية بالدوران الخلفي
٠,٧١	٠,٦٤	٢١,٨٧	٠,٣٥	٢٢,١٣	درجة	دقة الضربة الخلفية بالدوان الامامي
٠,٧٦	٠,٧١	٢١,٢٥	٠,٥٣	٢١,٠٠	درجة	دقة الضربة الخلفية بالدوران الخلفي
٠,٧٤	٠,٥٢	٢٢,٦٣	٠,٤٦	٢٢,٤١	درجة	دقة الضربة الساحقة
٠,٧٣	٠,٧٥	٢٢,٠٠	٠,٥٢	٢١,٧٥	درجة	ضربة الإرسال

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات الخطئية الهجومية قيد البحث
 $\nu = 8$ (ثبات الاختبارات)

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٧٥	٠,٧٥	٨,٠٠	٠,٧١	٨,٢٥	درجة	الاختبار الخططي الأول خطط الإرسال
٠,٩١	٠,٧٥	٨,٥	٠,٥٢	٨,٣٧	درجة	الاختبار الخططي الثاني رد الإرسال
٠,٨٠	١٠,٧	٨,٧٥	٠,٧٥	٨,٥	درجة	الاختبار الخططي الثالث الهجوم علي الشبكة
٠,٨٤	٠,٤٦	٨,٢٥	٠,٦٤	٨,١٣	درجة	الاختبار الخططي الرابع خطط الدفاع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية $\nu = 7,666$.
يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات الخطئية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٨) التوزيع الزمني لمحتوي (الأعداد البدني - الأعداد المهاري - الأعداد الخططي) خلال أسابيع البرنامج

المرحلة	الأعداد العام		الأعداد الخاص			الأعداد للمباريات			النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨		
المحتوي										

١٠٨ ق	%٢٠	-	-	١٠	١٥	١٥	١٨	٢٠		المرونة
١٣٥ ق	%٢٥	٧	١٠	١٠	-	١٨	٢٠	٢٥	٤٥	السرعة الحركية
٨١ ق	%١٥	١٠	١١	٦	١٨	١٥	١١	١٠	-	توافق الذراع مع العين
٨١ ق	%١٥	-	-	٦	٠	١٠	١٠	٢٠	٣٥	الرشاقة
٨١ ق	%١٥	-	-	-	١١	-	١٢	٢٠	٣٨	القوة المميزة بالسرعة
٥٤ ق	%١٠	١٠	٦	٩	١٠	٩	١٠	-	-	التوازن الديناميكي
٥٤٠ ق	%١٠٠	٢٧	٢٧	٤١	٥٤	٦٧	٨١	٩٥	١٤٨	الحجم الأسبوعي (بالدقائق)
١٩٤ ق	%٣٠	١٠	١٤	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٤٠	٤٠	دقة الضربة الأمامية بالدوان الامامي والخلفي
٢٦٠ ق	%٤٠	٢١	٣٠	٣٥	٣٣	٤٠	٤٠	٣٠	٣١	دقة الضربة الخلفية بالدوان الامامي و الخلفي
١٩٤ ق	%٣٠	١٠	١٠	١٧	١٤	١٦	٣٨	٣٨	٥١	دقة الضربة الساحقة وضربة الإرسال
٦٤٨ ق	%١٠٠	٤١	٥٤	٦٧	٦٧	٨١	١٠٨	١٠٨	١٢٢	الحجم الأسبوعي (بالدقائق)
٢٩٢ ق	%٣٠	٥٥	٥٤	٤٥	٤٣	٤٠	٣٠	٢٥	-	تدريبات دقة الضربة الأمامية بالدوان الامامي والخلفي
٢٩٢ ق	%٣٠	٥٧	٥٥	٥٠	٤٥	٣٥	٢٥	٢٥	-	تدريبات دقة الضربة الخلفية بالدوان الامامي والخلفي
٣٨٨ ق	%٤٠	٩٠	٨٠	٦٧	٦١	٤٧	٢٦	١٧	-	تدريبات الساحقة وضربة الإرسال
٩٧٢ ق	%١٠٠	٢٠٢	١٨٩	١٦٢	١٤٩	١٢٢	٨١	٦٧	-	الحجم الأسبوعي (بالدقائق)

البرنامج التدريبي المقترح:

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب، والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) (٥)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) (١١)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١)، علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (٧)، عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) (٦)، علي فهمي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) (٨)، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩) (١٠)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) (١٣) والتي تمثلت في التالي:

- ١- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية).
- ٣- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ٤- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.

- ٥- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
 - ٦- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وصلاحيته للتطبيق العملي.
 - ٧- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
 - ٨- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.
 - ٩- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
 - ١٠- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج .
 - ١١- مراعاة عدم الوصول إلي ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة.
 - ١٢- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث.
 - ١٣- مراعاة التدرج في التمرينات المستخدمة من البسيط إلي المركب.
 - ١٤- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء للمهارات الأساسية.
- قام الباحثان بتشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع وكان عدد الوحدات التدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية في أيام السبت، الاثنين، والأربعاء.

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلي:

قام الباحثان بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق الاختبارات الخطية يوم السبت الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٨م .

تطبيق البرنامج:

قام الباحثان بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة شهرين خلال الفترة من ٢/١/٢٠١٩م وحتى ٢٥/٢/٢٠١٩م أي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع. مرفق (٤)

القياس التتبعي:

قام الباحثان بإجراء قياس تتبعي للاختبارات الخطية (قيد البحث) لناشئي التنس تحت ١٦ سنة، حيث كان القياس التتبعي يوم الأربعاء الموافق ٣٠/١/٢٠١٩م مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف المتبعة في القياسات القبلية.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية والتتبعية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج يوم الأربعاء الموافق

٢٧/٢/٢٠١٩ م .

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" لمعالجة بيانات البحث وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي. Mean.
- الوسيط. Median.
- الانحراف المعياري. Standard Deviation.
- معامل الالتواء. Skewness.
- اختبار دلالة الفروق (ت). Paired Samples T Test.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). Correlation (person).
- تحليل التباين. Analysis of variance.
- حساب أقل فرق معنوي. L.S.D.
- نسب التحسن. Percentage of Progress.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٩) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى)

ن = ١٠

في الجوانب الخطئية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
أداء الجانب الخطئي الأول	درجة	بين القياسات	٣١,٢٢	٢	١٥,٥٨	٣٤,٨٥	دالة
		داخل القياسات	١٢,٠٥	٢٧	٠,٤٠		
أداء الجانب الخطئي الثاني	درجة	بين القياسات	٣٣,٨٢	٢	١٦,٨٨	٣٩,٦٦	دالة
		داخل القياسات	١١,٤٠	٢٧	٠,٣٨		
أداء الجانب الخطئي الثالث	درجة	بين القياسات	٢٨,٨٢	٢	١٤,٣٨	٣٧,٠٦	دالة
		داخل القياسات	١٠,٤٥	٢٧	٠,٣٤		
أداء الجانب الخطئي الرابع	درجة	بين القياسات	٣١,٣٥	٢	١٥,٧٠	٤٧,٥٨	دالة
		داخل القياسات	٨,٨٥	٢٧	٠,٢٨		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٣٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة

(قبلي - تتبعي - بعدى) في جميع الجوانب الخطئية قيد البحث، وسوف يقوم الباحثان بإجراء

اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

ن = ١٠

جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في الجوانب الخطئية قيد البحث

قيمة LSD عند ٠,٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	وحدة القياس	المتغيرات
	القياس البعدي	القياس التتبعي				
٠,٦٢	٢,٧٠	١,٢٠	٨,٢٥	القياس القبلي	درجة	أداء الجانب الخطئي الأول
	١,٥٠		٩,٤٥	القياس التتبعي		
			١٠,٩٥	القياس البعدي		
٠,٦٠	٢,٨٠	١,٢٠	٨,٣٥	القياس القبلي	درجة	أداء الجانب الخطئي الثاني
	١,٦٠		٩,٥٥	القياس التتبعي		
			١١,١٥	القياس البعدي		
٠,٥٧	٢,٤٠	١,١٠	٨,٦٥	القياس القبلي	درجة	أداء الجانب الخطئي الثالث
	١,٣٠		٩,٧٥	القياس التتبعي		
			١١,٠٥	القياس البعدي		
٠,٥٣	٢,٥٠	١,١٠	٨,١٥	القياس القبلي	درجة	أداء الجانب الخطئي الرابع
	١,٤٠		٩,٢٥	القياس التتبعي		
			١٠,٦٥	القياس البعدي		

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع الجوانب الخطئية قيد البحث، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في جميع الجوانب الخطئية قيد البحث.

جدول (١١) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في الجوانب الخطئية قيد البحث

نسب التحسن %		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
القياس البعدي	القياس التتبعي			
٣٢,٩٣	١٤,٦٣	٨,٢٥	القياس القبلي	أداء الجانب الخطئي الأول
١٥,٩٦		٩,٤٥	القياس التتبعي	
		١٠,٩٥	القياس البعدي	
٣٣,٧٣	١٤,٤٦	٨,٣٥	القياس القبلي	أداء الجانب الخطئي الثاني
١٦,٨٤		٩,٥٥	القياس التتبعي	
		١١,١٥	القياس البعدي	
٢٧,٩١	١٢,٧٩	٨,٦٥	القياس القبلي	أداء الجانب الخطئي الثالث
١٣,٤٠		٩,٧٥	القياس التتبعي	
		١١,٠٥	القياس البعدي	
٣٠,٨٦	١٣,٥٨	٨,١٥	القياس القبلي	أداء الجانب الخطئي الرابع
١٥,٢٢		٩,٢٥	القياس التتبعي	
		١٠,٦٥	القياس البعدي	

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في جميع الجوانب الخطئية قيد البحث، حيث يتضح أن أكبر نسبة تحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير أداء الجانب الخطئي الثاني بنسبة مقدارها ٣٣,٧٣%، يليه متغير أداء الجانب الخطئي الأول بنسبة مقدارها ٣٢,٩٣%، يليه متغير أداء الجانب الخطئي الرابع بنسبة مقدارها ٣٠,٨٦%، بينما كانت أقل نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغير أداء الجانب الخطئي الثالث بنسبة مقدارها ٢٧,٩١%.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والبعدي في الجوانب الخطئية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة".

أظهرت نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الجوانب الخطئية قيد البحث بين القياس القبلي وكل من القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس التتبعي والبعدي، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، حيث أشارت النتائج إلى أن متغير أداء الجانب الخطئي الأول وهي (ضربات الإرسال) بلغت نسبة التباين (٣٤,٨٨) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٣٥) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي.

كما أن أداء الجانب الخطئي الثاني وهي (خطوط رد الإرسال) بلغت نسبة التباين (٣٩,٧٦) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٣٥) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي.

كما أن متغير أداء الجانب الخطئي الثالث وهي (خطوط الهجوم علي الشبكة) بلغت نسبة التباين (٣٧,١١) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٣٥) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي.

كما أن أداء الجانب الخطئي الرابع وهي (خطوط الدفاع) بلغت نسبة التباين (٤٧,٦٣) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٣٥) عند مستوى ٠,٠٥، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي.

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحثان باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D)، حيث يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي)،

حيث أظهر وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الجوانب الخططية قيد البحث، حيث أشارت النتائج في متغير أداء الجانب الخططي الهجومي الأول (ضربات الإرسال) بلغ أقل فرق معنوي (١,٢٠) في القياس (القبلي / التتبعي)، وبلغ أقل فرق معنوي (١,٥٠) في القياس (التتبعي / البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٢,٧٠) في القياس (القبلي / البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠,٦٢).

كما يتضح أن أداء الجانب الخططي الثاني (رد الإرسال) بلغ أقل فرق معنوي (١,٢٠) في القياس (القبلي / التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (١,٦٠) في القياس (التتبعي / البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٢,٨٠) في القياس (القبلي / البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠,٦٠).

كما يتضح أن أداء الجانب الخططي الثالث (الهجوم علي الشبكة) بلغ أقل فرق معنوي (١,١٠) في القياس (القبلي / التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (١,٣٠) في القياس (التتبعي / البعدي)، وبلغ أقل فرق معنوي (٢,٤٠) في القياس (القبلي / البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠,٥٧).

كما يتضح أن أداء الجانب الخططي الرابع (خطط الددفاع) بلغ أقل فرق معنوي (١,١٠) في القياس (القبلي / التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (١,٤٠) في القياس (التتبعي / البعدي)، وبلغ أقل فرق معنوي (٢,٥٠) في القياس (القبلي / البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠,٥٣).

ويعزي الباحثان هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) إلي تأثير البرنامج التدريبي الفردي المقترح والذي كان موجه لتطوير الجوانب الخططية قيد البحث حيث أن التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين قدرات الناشئات يؤدي إلي نتائج ايجابية في تطوير الجوانب الخططية قيد البحث ويعزي الباحثان ايضا التحسن الحادث لعينة البحث في الجوانب الخططية (قيد البحث) إلي فعالية البرنامج التدريبي المقترح والذي اتسمت تدريباته بتنمية تلك المتغيرات والتي أدت إلي إتقان الناشئين لكافة الضربات الخاصة بلعبة التنس .، حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه زكي حسن (١٩٩٧م) أن البرامج التدريبية المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز ، كما يضيف مالكولم كوك **Malcolm Cook** (١٩٩٧م) أن البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدات

التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوى من الإنجاز. (٤ : ١٩٩) ، (١٨) : (٩)

ويوضح جدول (١١) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في متغيرات أداء الجوانب الخططية الهجومية قيد البحث بنسب متفاوتة، حيث أشارت النتائج الى أن النسبة المئوية لمعدل التحسن في متغير أداء الجانب الخططي الأول (ضربات الإرسال) في القياس (القبلي / التتبعي) بلغت قيمة قدرها (١٤,٦٣) ، وفي القياس (التتبعي / البعدي) قيمة قدرها (١٥,٩٦)، وفي القياس (القبلي / البعدي) قيمة قدرها (٣٢,٩٣) .

كما بلغت النسبة المئوية لمعدل التحسن في متغير أداء الجانب الخططي الثاني (رد الإرسال) في القياس (القبلي / التتبعي) بلغت قيمة قدرها (١٤,٤٦) ، وفي القياس (التتبعي / البعدي) قيمة قدرها (١٦,٨٤)، وفي القياس (القبلي / البعدي) قيمة قدرها (٣٣,٧٣).

كما بلغت النسبة المئوية لمعدل التحسن في متغير أداء الجانب الخططي الهجومي الثالث (دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي - دقة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي - دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي - دقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي) في القياس (القبلي / التتبعي) بلغت قيمة قدرها (١٢,٧٩) ، وفي القياس (التتبعي / البعدي) قيمة قدرها (١٣,٤٠)، وفي القياس (القبلي / البعدي) قيمة قدرها (٢٧,٩١).

كما بلغت النسبة المئوية لمعدل التحسن في متغير أداء الجانب الخططي الرابع (خطط الدفاع) في القياس (القبلي / التتبعي) بلغت قيمة قدرها (١٣,٥٨)، وفي القياس (التتبعي / البعدي) قيمة قدرها (١٥,٢٢)، وفي القياس (القبلي / البعدي) قيمة قدرها (٣٠,٨٦).

ويعزى الباحثان نسب التحسن بين نتائج قياسات البحث الثلاثة إلي البرنامج التدريبي الذاتي المقترح باستخدام التدريبات المهارية والخططية الخاصة، وهذا ما تم مراعاته أثناء التخطيط للبرنامج وما أشتمل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتطوير متغيرات أداء الجوانب الخططية الهجومية قيد البحث كما يعزى الباحثان أيضاً ذلك التأثير الإيجابي إلى تكرار الأداء من جانب الناشئين والتدريب عليه لإتقان المهارة، هذا بجانب تعود الناشئين على تلقي المعلومات من خلال التدريب مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء قيد البحث في القياسات البعديه مقارنة بالقياسات التتبعية والقبليّة ، حيث راعى التدرج في شدة وحجم الحمل المستخدم في البرنامج مما أثر على الجوانب الخططية ، وترجع هذه الفروق في القدره على سرعة الاستجابة والقدرة على الربط الحركي بين المهارات لما لها اهمية كبيرة للاعب التنس في التحرك الى الاتجاهات المختلفة من الملعب ، ويرجع ايضا هذه الفروق الى القدرة على بذل الجهد المناسب عن طريق العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والقدرات البدنية .، وهذا يتفق مع النتائج التي تم التوصل

إليها دراسة كل من هاني عبد الغنى (٢٠٠٢م) (١٤)، مدحت عبد السلام (٢٠٠٣م) (١٢)، سيورن وينبيرج Seabourne Weinberg (٢٠٠٤م) (١٩)، دي سيلفو وبييلوز Di salvo, Plozzi (٢٠٠٨م) (١٥)، عامر فاخر وآخرون (٢٠٠٩م) (٢١)، أنيس جون Ennis John (٢٠١٣م) (٢٠).

وبذلك يتحقق الفرض الذي ينص علي " توجد نسب تحسن ناتجة عن تأثير التدريب الفردي بين القياس القبلي والبعدي في الجوانب الخطئية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة " ولصالح القياس البعدي.

الإستخلاصات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحثان التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في الجوانب الخطئية قيد البحث لناشئ التنس تحت ١٦ سنة.
 - ٢- بلغت نسبة التباين في متغير أداء الجانب الخططي الأول (٣٤,٨٨) ، وفي متغير أداء الجانب الخططي الثاني (٣٩,٧٦) ، وفي متغير أداء الجانب الخططي الثالث (٣٧,١١) ، وفي متغير أداء الجانب الخططي الرابع (٤٧,٦٣) وهي قيم أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣,٣٥) عند مستوى ٠,٠٥.
 - ٣- النسبة المئوية لمعدل التحسن في متغير أداء الجانب الخططي الأول في القياس (القبلي / البعدي) بلغت قيمة قدرها (٣٢,٩٣) ، وفي متغير أداء الجانب الخططي الهجومي الثاني بلغت قيمة قدرها (٣٣,٧٣) ، و في متغير أداء الجانب الخططي الثالث بلغت قيمة قدرها (٢٧,٩١) ، وفي متغير أداء الجانب الخططي الرابع بلغت قيمة قدرها (٣٠,٨٦).

التوصيات:

- ١- توجيه اهتمام الباحثين والمدربين لأهمية التدريب الفردي خلال فترة الإعداد عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بالناشئات بأسلوب علمي منظم، مع مراعاة الفروق الفردية للناشئات للوصول بهم إلى أفضل المستويات.
- ٢- استخدام الاختبارات والقياسات قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة لناشئ التنس، مما يساعد بموضوعية على تحديد وتوجيه شدة الأحمال التدريبية مع مراعاة الفروق الفردية للناشئات في الإعداد والتوظيف الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات في مجال التدريب الفردي على متغيرات بدنية ومهارات أخرى ومراحل سنوية مختلفة، حيث يجب التدريب علي التدريب الفردي في سنوات مبكرة بالنسبة

لناشئ التنس.

٤- إستخدام البرنامج التدريبي المصمم على ناشئين التنس بجميع المراحل وجميع اندية الدوري.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- إيلين وديع فرج: التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم)، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م
- ٣- حمدي أحمد علي: "التدريب الرياضي (أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار)"، المنهل للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٤- زكي محمد حسن: "المدرّب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م .
- ٥- طلحة حسام الدين: "الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٦- عصام عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات" الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٧- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد: "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات وتطبيقات)" منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٨- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده: "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - طرق قياس القدرات الهوائية واللاهوائية"، الجزء الثاني والثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م .
- ٩- محمد أحمد عبد الله: الأسس العلمية في التنس وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
- ١٠- محمد أحمد عبده: "مدخل في التدريب الرياضي"، مذكرات غير منشورة، مكتبة رشيد، الزقازيق، ٢٠٠٩م .
- ١١- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ١٢- مدحت عبد السلام أبو الليل: "اثر برنامج تدريب ذاتي علي تنمية بعض المتغيرات

- البدنية والمهارية والقيم الخلقية لدى الناشئات في كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م .
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد: "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م .
- ١٤- هاني عبد الغني طلبة: "اثر استخدام أسلوب التدريب الفردي الموجة علي بعض المهارات الهجومية الأساسية واللياقة البدنية لناشئ كرة السلة بأسويوط"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٢م .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- ١٥- Di salvo,V, Plozzi, f: " **physical training of foot ball players based on their positional the team: effects on performance-related factors**", journal of sports medicine and physical fitness (Torino) ٣٨ (٤), Dec, ٢٠٠٨ .
- ١٦- Jim brown : Tennis steps to success copyright ٣rd, ١٩٤٠،١٩٨٩: leisure press & ٢٠٠٧: human kinetics publisher
- ١٧- Less ketene w .h : **Timing of tennis stroke effect of Age , Skill ,Level , Gender ,Stimulus rollo city** , and attention , ٢٠٠٧
- ١٨- Malacolm Cook: "**Soccer Coaching and Team Management** ", Second Education, London, ١٩٩٧.
- ١٩- Seabourne, Weinberg – R Jackson: "**Affect of individualized practice and Training of visuo, motor behavior rehearsal in enhancing karate performance**", journal of sport behavior (Mobile, ala) ٧ (٢) Jun, ٢٠٠٤ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- ٢٠- <http://www.egypttennis.com/ETF/Tournament/List.aspx>
- ٢١- <http://www.hdl.handle.net/١٩٢٠/٨٤٠٧>
- ٢٢- <http://www.iasj.netiasjfunc>
- ٢٣- <http://www.itftennis.com>
- ٢٤- <http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>