

"تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى الأداء الخطى

للاعبى التنس الأرضى"

أ.م.د/ايهاب عبد الفتاح شحاته
أستاذ مساعد بقسم نظريات و تطبيقات الألعاب الرياضية
والعاب المضرب -كلية التربية الرياضية للبنين والبنات -
جامعة بورسعيد.

أ.د/ محمد السيد خليل
أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ وعميد كلية التربية
الرياضية الأسبق- كلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

ولاء جادو عبد العزيز صبرى
معيدة بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/السيد المحمدي قنديل
استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير " تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى الأداء الخطى للاعبى التنس الأرضى مما أثار لدى الباحثة افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأجرت الباحثة الدراسة على لاعبي التنس الأرضى بنادى النيل (تحت 17 سنة) والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للتنس الأرضى و البالغ عددهم 18 ناشئ تم إستبعاد 4 ناشئين منهم لعدم الإنتظام فى التدريب وتم إجراء المعاملات العلمية على عدد 6 لاعبين (كعينة استطلاعية) من نادى استاد المنصورة من نفس المرحلة السنية ويوضح جدول (1) توصيف تلك العينة ، ثم تم إجراء التجانس لعينة البحث كما هو موضح بجدول (2)، وتم تقسيم العينة لمجموعتين متساويتان قوام كل منها 7 ناشئين كما يلى :-

- المجموعة الأولى : ويتم تطبيق تدريبات الرشاقة عليها.

- المجموعة الثانية : تدرّب بأسلوب المتبع.

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

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

المقدمة ومشكلة البحث:

اللازمة للوصول إلى المستويات العليا وأن تنمية هذه الصفات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه وذلك فى حالة إفتقاراً للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط. كما يضيف أن معظم علماء التدريب الرياضى إتفقوا على أن لكل نشاط رياضى متطلبات وقدرات خاصة تساهم فى إمكانية وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط التخصصى، فالناشئ الذى يمتلك درجة عالية من الصفات البدنية يتمكن من تنفيذ المهارات الرياضية المختلفة بدرجة عالية من الكفاءة. (5 : 38)

وتحتل الرشاقة مكاناً بارزاً بين الصفات البدنية ولا تقتصر علاقتها على القوة والسرعة فقط بل تزايد علاقتها بالمهارات الحركية فهى تمكن الناشئ من أداء مهارات الحركية بنجاح وهو يتحرك على الأرض أو الهواء وتعتبر من أهم الصفات البدنية ارتباطاً بالأداء الرياضى فى الأنشطة والألعاب وبصفة عامة ولعبة التنس بصفة خاصة. (4 : 130)

ويعتمد الأداء الخطي في التنس على أربع أهداف أساسية وهي تجنب حدوث أخطاء، وإجبار المنافس على عمل أخطاء، وعدم اعطاء الفرصة للمنافس للتقدم في النتيجة ومحاوله أخذ هذه الفرصة، وبالتالي فان التدريب الخطي يجب أن يشمل على الاداء المهاري، والتوافق، والقدرات العقلية، لان هذه العوامل تزيد من قدرة اللاعب على الملاحظة والنجاح في المنافسة. (14 : 145)

- مواقف اللعب الفردي:

يذكر مايجويل كريسيبو، داف ميلي Migule
Crespo, Dave Miley (2002م) أن هناك فى كل من
المواقف الخمسة عدد من الأفكار الخطية للاعب، ومن

تزايد الإهتمام العالمي فى الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضى لتحقيق الإنجازات الرياضية فى مختلف المراحل السنوية.

فالتدريب الرياضى الحديث يعتمد على العديد من العلوم لأنة عملية تربوية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل، والتطور السريع الذى تسعى إليه دول العالم، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الإتجاه للأساليب الحديثة خلال عملية التدريب.

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

يتفق كل من إلين فرج (2000م)، محمد نصر الدين (2000م)، أن المهارات الأساسية فى لعبة التنس هي أساس الاعداد البدني والمهاري والخطي الذي تعتمد عليه للوصول بالناشئ للمستويات العليا، وتتكون المهارات الأساسية فى لعبة التنس من كل الحركات الضرورية والهادفة التي يتدرب عليها الناشئ ويتقنها في اطار القانون الدولي لرياضة التنس، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها، وتعتمد المهارات الحركية في رياضة التنس على الضربات سواء كانت ضربات أساسية أو متقدمة، وترتبط كل ضربة بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تؤدي لأداء المهارات بشكل أفضل. (1 : 15) (7 : 18)

ويرى محمد حسن علاوى (1990م)، أن الصفات البدنية هي المكون الأساسى التى تبني عليه المكونات

والضعف وأسلوب اللعب, لقد قام الإتحاد الأمريكي للتنس بتصنيف إستراتيجيات اللعب تعبر عن الخصائص المميزة للاعبين من خلال الأنماط الأربعة التالية:

- (1) لاعب الضرب المضاد Counter Puncher
- (2) اللاعب المكافح من على خط القاعدة Aggressive baseliner
- (3) لاعب كل الملعب All court player
- (4) لاعب الإرسال والتقدم إلى الشبكة Serve and volleyer / The net rusher (2: 261)

ويبين مايجوويل كريسيو, داف ميلى Migule و Dave Miley, Crespo (2002م) أن الأساسيات الخطئية التي يمكن إستخدامها ضد الأنواع المختلفة من المنافسين

الأهمية أن يدرك اللاعب الإمكانيات الخطئية المختلفة والتي يجب أن يضعها المدربون موضع التدريب, ولكي يكون اللاعبون قادرين على تطبيق مناسب للأهداف الخطئية يمكن الإستعانة بنماذج متعددة لهذه المواقف الخمسة وهي:

- 1- الإرسال.
- 2- رد الإرسال.
- 3- اللاعب والمنافس على خط القاعدة.
- 4- الإقتراب واللعب من على الشبكة.
- 5- التمرير. (10 : 39)

أهم الأساليب الخطئية الفردية المستخدمة للاعبى التنس: يوضح أمين الخولى, جمال الشافعى (2001م) أن التخطيط لوضع إستراتيجيات اللعب الخاصة باللاعب والخاصة بمواجهة المنافس من حيث نقاط القوة

الأنماط والأساليب الخطئية للاعبى التنس وكيفية ردها

الأسلوب	الخصائص	كيفية الرد من المنافس
لاعب الإرسال والتقدم إلى الشبكة	- يتوقع كثير من الكرات السهلة. - يريد أن يضع المنافس فى موقف ضغط أثناء رد الإرسال من خلال لعب إرسال قوى. - عندما يلعب الإرسال بشكل جيد يشعر بأنه لا يهزم. - يضغط فى جميع الأوقات. - يريد أن يجعل المنافس يسرع فى لعب كرة ممررة Passing Shot.	- محاولة التعامل بشكل جيد مع الإرسال الأول. - عمل هجوم على الإرسال الثانى تحت الخط. - يحاول اللاعب أن يؤدى ضرباتة كما معتاد أى لا يدع المنافس تحت الضغط. - جعل المنافس يلعب كثير من الضربات الطائرة. - الإهتمام بأى فرصة يمكن أن تفيد اللاعب. - إذا كانت مهارة التمرير تبدو صعبة يضرب اللاعب كرة بطيئة ومنخفضة تحت منتصف الملعب وبعدها يحاول إستخدام مهارة التمرير أو لعب كرة دفاعية لوب فى الضربة التى تليها الهجوم.

(10 : 38)

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الخططي.

- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الخططي. فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الخططي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الخططي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء الخططي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- الرشاقة الخاصة:

"هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل الحركي في التنس. (3: 130)

- الأداء الخططي في التنس:

"يعني الحفاظ على الكرة في اللعب من خلال تبادل قوي وثبات للكرات، وجعل المنافس يتحرك من خلال تنويع الضربات في الاتساع والعمق والارتفاع بهدف اجبار هذا المنافس على عمل اخطاء نتيجة اجتهاده او عدم امتلاكه الثبات الكافي، أو القدرة على فتح الملعب وانهاء الكرة اما بضربة فوز أو بضربة لا يستطيع اللاعب الوصول اليها". (5: 14)

ومن خلال متابعة الباحثة لبطولات الجمهورية للناشئين وتحليل بعض مباريات بطولة الجمهورية، وجدت معظم اللاعبين المصريين يجيدون اللعب على الخط الخلفي حيث التحرك جانبي فقط لتغطية الملعب من الخارج وبمتابعة المباريات العالمية واللاعبين المصنفين الأوائل وجد أن التنس الحديث تطور وأصبح اللاعب يحاول دائما الضغط على منافسة عن طريق الدخول على الشبكة بعد الكرات القوية والعميقة لوضعة تحت ضغط ليرد الكرة بصعوبة فيقوم اللاعب بإنهاء الكرة بسهولة دون التبادل الطويل للكرات التي تستهلك الوقت والجهد من اللاعبين ولأن الدخول إلى الملعب يحتاج إلى التحرك في أكثر من إتجاه ليس فقط تحرك جانبي لذلك تحاول الباحثة وضع تدريبات رشاقة لتطوير الموقف الخططي الهجومي لتساعد اللاعبين على الدخول إلى الملعب بدلا من البقاء خلف خط القاعدة وذلك تساعد على تطوير الاداء الخططي الهجومي للاعب الإرسال والدخول للشبكة فتدريبات الرشاقة الخاصة بالأداء الخططي الهجومي في رياضة التنس الأرضي هي التي تساعد اللاعبين على الدخول الي الملعب بدلا من البقاء خلف خط القاعدة.

وهذا ما دفع الباحثة إلى التعرف على " تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى الأداء الخططي للاعب التنس الأرضي ".

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على مستوى الأداء الخططي للاعب التنس الأرضي ". وذلك من خلال :

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الخططي.

الدراسات السابقة:

- أولاً: الدراسات العربية:

- 1- محمد عوض موسى (2005م) بدراسة بعنوان " تأثير تحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة فى التنس"، بهدف التعرف على تأثير تحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة فى التنس قيد البحث وتأثير ذلك على دقة الضربات المستقيمة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي على تصميم البرنامج التدريبي وتقنين أحماله التدريبية وفقاً لتحليل الأداء فى مباريات بطولة الويمبلدون (2004) من حيث إتجاه التحرك والمسافة المقطوعة، ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث:-

جودة التحرك وسرعة الانتقال كضرورة فنية تعتمد على حسن إستعادة الوضع المتزن خاصة عند تغيير الإتجاه مما أثار إيجابياً فى دقة توجيه الضربات الفنية المستقيمة أسفل الخط للاعبى التنس.(6)

- 2- وائل عبد المنعم أحمد (2001) بدراسة بعنوان "دراسة فعالية الهجوم على الشبكة فى المواقف الأكثر شيوعاً لدى لاعبي التنس المصنفين عالمياً"، بهدف التعرف على فعالية الهجوم على الشبكة فى المواقف الأكثر شيوعاً لدى لاعبي التنس المصنفين عالمياً، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي على 32مباراة من مباريات أحسن 35 لاعب تنس على مستوى العالم، ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث ترتفع فعالية الهجوم على الشبكة من المنطقة الأمامية لوسط الملعب، ترتفع درجة فعالية الهجوم على الشبكة من المنطقة الخلفية ليمين الملعب.(9)

- 3- قام ممدوح محمد أحمد أبوالمجد (2007م)، بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئى التنس"، بهدف التعرف على تأثير برنامج تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئى التنس، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 22 ناشئى تحت 16 سنة من المشاركين فى بطولات منطقة الوجة البحرى للتنس والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للتنس، ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث:-

- تحسن الجانب البدنى يؤدى لتحسين المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة على حدة.(10)

- ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- 1- وى ناشيو Wei-TaChu وبن هو تساي Wen-Ho Tsai (2010م) بدراسة بعنوان "تحليل الأداء الخططى فى التنس، بهدف التعرف على طبيعة الأداء الخططى لدى مجموعة من المدربين فى جنوب إفريقيا. والتعرف على مصدر إكتساب الأداء الخططية لدى المدربين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على 37 مدرب مختلفين المستويات من جنوب إفريقيا، ومن أهم النتائج تختلف طبيعة التفكير الخططى باختلاف مستويات المدربين. إكتساب معظم المدربين طبيعة التفكير الخططى من خلال المحاولة والخطأ فى حل المشكلات فى التنس.(12)

- 2- تاو زى ينج -TozZhi Xiang ولين شيان Lin Jain (2008) بدراسة بعنوان " تحليل مقارن لبعض النواحي المهارية والخططية لبعض المباريات بين فيدريل وندال"، بهدف التعرف على مميزات وعيوب بطلى العالم فيدريل وندال، وقد

شروط إختيار العينة:

- لقد روعي في اختيار العينة الشروط التالية:
- أن يكون الناشئ مسجل بالاتحاد المصري للتنس موسم 2013م / 2014م.
 - أن يكون الناشئ قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن سنتين على الأقل. ويشارك في البطولات المنظمة للاتحاد.
 - وقد روعي ذلك في عمل التكافؤ والتجانس بين العينتين.
 - تجانس عينة البحث:
 - قامت الباحثة بإجراء التجانس على أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية وفي المتغيرات البدنية وفي المتغيرات الخطئية التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (2)

تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن=14

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
الطول	سم	157	155	6.066	0.989
الوزن	كجم	53.375	55	7.810	0.624-
السن	سنة	15.875	16	0.342	1.098-
العمر التدريبي	سنة	3.625	3.500	0.885	0.424

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية والتي يتضح منها ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين + 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث.

جدول (3)

تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ن=14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الإختبار العنكبوتي	ث	22.607	22.705	0.905	0.319-
إختبار الرشاقة لسيمو (semo)	ث	15.976	16.150	0.772	0.007
إختبار الرشاقة كوين (Quinn)	ث	21.120	21.170	0.973	0.170-

يوضح جدول (3) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين + 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

جدول (4)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الخطئية ن=14

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
عمق الضربة الطائرة الأمامية	نقطة	7.143	7.000	0.770	0.264-
عمق الضربة الطائرة الخلفية	نقطة	6.143	6.000	0.770	0.264-
مهارى ضربات الإرسال	درجة	1.786	2.000	0.579	0.028-
دقة الإرسال	درجة	1.643	2.000	0.497	0.670-
مهارى الضربة الطائرة	درجة	1.571	2.000	0.514	0.325-
دقة الضربة الطائرة	درجة	1.857	2.000	0.770	0.264
تحركات القدمين	درجة	0.929	1.000	0.730	0.113
مجموع	درجة	7.786	8.000	1.424	0.122-

الأداء الخطئي الأول

- تكافؤ عينة البحث:

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

يوضح جدول (4) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الخطئية والتي يتضح منها ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين + 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الخطئية قيد البحث.

جدول (5)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ن=1 ن=2 ن=7

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.831-	18.000	46.000	6.571	59.000	8.429	سم	الطول
1.111-	16.500	60.500	8.643	44.500	6.357	كجم	الوزن
0.066-	24.000	52.000	7.429	53.000	7.571	سنة	السن
1.041-	17.500	45.500	6.500	59.500	8.500	سنة	العمر التدريبي

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=12

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.

يوضح جدول (5) وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (6)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية ن=1 ن=2=7

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
0.192-	23.000	51.000	7.286	54.000	7.714	ث	الإختبار العنكبوتى
0.768-	18.500	58.500	8.357	46.500	6.643	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
0.831-	18.000	46.000	6.571	59.000	8.429	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinn)

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=12$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.

يوضح جدول (6) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (7)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الخططية ن=14

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
0.685-	19.500	47.500	6.786	57.500	8.214	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
0.685-	19.500	57.500	8.214	47.500	6.786	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
1.361-	15.500	61.500	8.786	43.500	6.214	درجة	مهارى الإرسال
0.537-	21.000	56.000	8.000	49.000	7.000	درجة	دقة الإرسال
1.041-	17.500	45.500	6.500	59.500	8.500	درجة	مهارى الطائرة
0.685-	19.500	57.500	8.214	47.500	6.786	درجة	دقة الطائرة
0.347-	22.000	55.000	7.857	50.000	7.143	درجة	تحركات القدمين
0.917-	17.500	59.500	8.500	45.500	6.500	درجة	مجموع

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=12$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

- * أحبال وكراسي.
 - * طباشير ملون. * تراجت.
 - * شريط قياس. * أقماع.
- الإستمارات:

قامت الباحثة بتصميم:

1- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم الإختبارات لأداءات الخطية المناسبة للاعب الإرسال والشبكة. مرفق (2)

2- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد الإختبارات البدنية المناسبة لأداء الخطى. مرفق (4)

الدراسات الإستطلاعية:

○ الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجرائها في الفترة من الأثنين الموافق 2014/9/10م إلى الأربعاء الموافق 2014/9/10م.

- تحديد المعاملات العلمية لاختبارات مكونات اللياقة البدنية التى تساعد وتفيد الأداءات الخطية قيد البحث.

- قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لإختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث (test & re-test) لحساب الثبات، كما يتضح من الجداول التالي

يوضح جدول (7) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات الخطية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات الخطية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية.

متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث وفقاً للقراءات النظرية والدراسات المرجعية الى:

* تدريبات الرشاقة الخاصة بالأداء الخطى للاعبى التنس. مرفق (1)

* الأداء الخطى الخاص باللاعب الإرسال والشبكة. مرفق (3)

وسائل وأدوات جمع البيانات:

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية وطبقاً لمتطلبات البحث فقد إستخدمت الباحثة لجمع البيانات المتعلقة بالبحث مايلى:

أدوات البحث:

* كرات تنس.

* مضارب تنس.

* ساعة إيقاف رقمية ماركة casio.

جدول رقم (8)

معامل صدق المتغيرات البدنية قيد البحث ن=1=2=5

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		التمييز	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.611	0.000	15	3	40	8	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
2.611	0.000	15	3	40	8	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinan)
2.611	0.000	15	3	40	8	ث	الإختبار العنكبوتى

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية 5=0.05

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 1.96=0.05

المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة المميزة وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تفوق المجموعة المميزة على المجموعة الغير

جدول رقم (9)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية ن=5

معامل ارتباط سبيرمان	التمييز	المتغيرات
0.951	ث	الإختبار العنكبوتى
0.940	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
0.927	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinan)

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.900=0.05

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

وقد تم إجرائها في الفترة من الخميس الموافق 11/9/2014م إلى السبت الموافق 20/9/2014م

يوضح جدول (9) وجود ارتباط طردى دال بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث كانت قيمة R المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية للمتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث.

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- 1- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- 2- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.
- 3- لتصميم اختبارات الأداءات الخطئية قامت الباحثة بتحديد المسافات المناسبة للدقة الإرسال ، كذلك المسافات المناسبة للضربة الأمامية القطرية، والمسافة المناسبة للضربة الأمامية المستقيمة وأيضا المسافة المناسبة لدقة الضربة الطائرة وكذلك المساحة المناسبة للضربة الخلفية القطرية وكذلك تحديد وضع العلامات والمسافة بينهما.

الإستفادة من الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- 1- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بالملعب التنس بنادي النيل.
- 2- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.
- 3- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة.

- 4- تم تحديد المسافات المناسبة لدقة الإرسال بمسافة من عند الشبكة حتى مكان العلامات هي 5.5م.
- 5- حيث تم وضع العلامات من عند الخط الفردي وعلى بعد 1م بوضع 5علامات بين كل علامة وعلامة 20سم.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

وقد تم إجرائها في الفترة من الأحد الموافق 9/21/2014م إلى الجمعة الموافق 9/26/2014م

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قام بتصميمها على عينة استطلاعية قوامها 6 ناشئين كما يلي:

هدف الدراسة الإستطلاعية الثالثة: تحديد المعاملات العلمية للاختبارات الأداءات الخطئية قيد البحث. أولاً: الصدق : بين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة.

ثانياً: الثبات وذلك بطبيق الإختبار وإعادة الإختبار.

إجراءات الدراسة:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قامت بتصميمها وذلك بعد وضعها في صورتها النهائية كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (10)

صدق المتغيرات الخطئية $n=1, n=2, n=5$

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		التميز	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.652	0.000	40	8	15	3	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
2.635	0.000	40	8	15	3	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
2.668	0.000	40	8	15	3	درجة	مهارى الإرسال
2.694	0.000	40	8	15	3	درجة	دقة الإرسال
2.835	0.000	40	8	15	3	درجة	مهارى الطائرة
2.805	0.000	40	8	15	3	درجة	دقة الطائرة
2.685	0.000	40	8	15	3	درجة	تحركات القدمين
2.643	0.000	40	8	15	3	درجة	مجموع

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=5$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

المجموعة الغير المميزة في المتغيرات الخطئية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة المميزة وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

يوضح جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات الخطئية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تفوق المجموعة المميزة على

جدول (11)

$n=5$

معاملات ثبات الإختبارات الخطئية قيد البحث

معامل ارتباط سبيرمان	التميز	المتغيرات
0.929	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
0.921	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
0.941	درجة	مهارى الإرسال
0.959	درجة	دقة الإرسال
0.950	درجة	مهارى الطائرة
0.901	درجة	دقة الطائرة
0.929	درجة	تحركات القدمين
0.968	درجة	مجموع

قيمة R الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=0.900$

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع.

مرفق (6)

- القياسات البعدية:

أجريت الباحثة القياسات البعدية في الفترة من يوم الأحد الموافق 12/7 إلى السبت الموافق 12/6 يوم لجميع متغيرات البحث.

- المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.
- اختبار z. - معامل الارتباط.
- معامل الالتواء. - مان وتني.
- ولكسون. - نسبة التحسن.

يوضح جدول (11) وجود ارتباط طردى دال بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث كانت قيمة R المحسوبة اعلى ممن قيمتها الجدولية للمتغيرات الخطئية قيد البحث مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث.

خطوات إجراء البحث:

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث المكونة من مجموعتين في الفترة من الأربعاء الموافق 10/8 إلى الجمعة الموافق 10/10 بنادى النيل واشتملت على قياسات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، الإختبارات البدنية و الإختبارات الخطئية).

- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بنادى النيل خلال الفترة من السبت الموافق 10/11 إلى السبت الموافق 12/6 بواقع وحدتين أسبوعياً وذلك لكل من المجموعتين التجريبية و الضابطة حيث تم تطبيق عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن=7

Z	وللكسون	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.366	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	الإختبار العنكبوتى
2.371	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
2.197	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinn)

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة الضابطة في هذا المتغيرات بدرجة دالة احصائيا

يوضح جدول (12) وجود فروق غير دالة إحصائيا القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة Z المحسوبة اعلى

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الخططية ن=7

Z	ولكسون	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.388	0.000	28	4	0.000	0.000	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
2.414	0.000	28	4	0.000	0.000	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
2.271	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	مهارى الإرسال
2.232	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	دقة الإرسال
2.060	0.000	15	3	0.000	0.000	درجة	مهارى الطائرة
2.232	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	دقة الطائرة
2.251	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	تحركات القدمين
2.371	0.000	28	4	0.000	0.000	درجة	مجموع

الأداء الخططي الأول

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة الضابطة فى هذا المتغيرات بدرجة دالة احصائياً.

يوضح جدول (13) وجود فروق غير دالة إحصائيا القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات الخططية قيد البحث حيث كانت قيمة Z

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=7

Z	ولكسون ن	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.366	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	الإختبار العنكبوتى
2.371	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
2.197	0.000	0.000	0.000	28	4	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinn)

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات بدرجة دالة احصائياً.

يوضح جدول (14) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة Z المحسوبة اعلى

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الخطئية ن=7

Z	ولكسون	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.384	0.000	28	4	0.000	0.000	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
2.371	0.000	28	4	0.000	0.000	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
2.271	0.000	21	3.5	0.000	0.000	درجة	مهارى الإرسال
2.456	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	دقة الإرسال
2.392	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	مهارى الطائرة
2.401	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	دقة الطائرة
2.379	0.000	21	4	0.000	0.000	درجة	تحركات القدمين
2.388	0.000	28	4	0.000	0.000	درجة	مجموع

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية فى هذه المتغيرات بدرجة دالة احصائيا.

يوضح جدول (15) وجود فروق دالة احصائيا القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات الخطئية قيد البحث حيث كانت قيمة Z المحسوبة اعلى

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في المتغيرات البدنية ن=1 ن=2 ن=7

Z	مان وتننى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.366	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	ث	الإختبار العنكبوتى
2.366	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
2.366	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinan)

قيمة مان وتننى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

0.05 ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية.

يوضح جدول (16) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتننى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات الخططية $n=1$ $n=2=7$

Z	مان وتنى	المجموعة لتجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
2.384	0.000	77.00	11.00	28.00	4.00	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
2.371	0.000	77.00	11.00	28.00	4.00	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
2.271	2.500	74.50	10.64	30.50	4.36	درجة	مهارى الإرسال
2.456	1.000	76.00	10.86	29.00	4.14	درجة	دقة الإرسال
2.392	1.500	75.50	10.79	29.50	4.21	درجة	مهارى الطائرة
2.401	3.000	74.00	10.57	31.00	4.43	درجة	دقة الطائرة
2.379	0.000	77.00	11.00	28.00	4.00	درجة	تحركات القدمين
2.388	0.000	77.00	11.00	28.00	4.00	درجة	مجموع

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=12$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.96$

الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدى للمتغيرات الخططية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية.

يوضح جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات الخططية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير

جدول (18)

مقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

فرق نسب التحسن	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
	نسبة تحسن	بعدى	قبلى	نسبة تحسن	بعدى	قبلى		
%6.13	%15.81	19.037	22.613	%9.68	20.413	22.601	ث	الإختبار العنكبوتى
%8.94	%18.40	13.169	16.139	%9.47	14.317	15.814	ث	إختبار الرشاقة لسيمو (semo)
%7.01	%14.96	17.794	20.926	%7.96	19.619	21.314	ث	إختبار الرشاقة كوين (Quinan)

البحث ويوضح أيضا الفرق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات

يوضح جدول (18) متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة كما يوضح نسب التحسن لكلا المجموعتين في المتغيرات البدنية قيد

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

والتي يتضح ان جميع الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (19)

مقارنة نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الخطئية

فرق نسب التحسن	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
	نسبة تحسن	بعدي	قبلي	نسبة تحسن	بعدي	قبلي		
%84.91	%165.31	18.571	7	%80.39	13.143	7.286	نقطة	عمق الضربة الطائرة الأمامية
%82.03	%227.27	20.571	6.286	%145.24	14.714	6	نقطة	عمق الضربة الطائرة الخلفية
%41.56	%114.29	4.286	2	%72.73	2.714	1.571	درجة	مهاري الإرسال
%84.09	%175	4.714	1.714	%90.91	3	1.571	درجة	دقة الإرسال
%153.33	%220	4.571	1.429	%66.67	2.857	1.714	درجة	مهاري الطائرة
%44.05	%135.71	4.714	2	%91.67	3.286	1.714	درجة	دقة الطائرة
%178.57	%328.57	4.286	1	%150	2.143	0.857	درجة	تحركات القدمين
%88.73	%177.19	22.571	8.143	%88.46	14	7.429	درجة	مجموع

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية أن Z المحسوبة أعلى من Z الجدولية مما يشير الى تحسن المجموعة الضابطة في هذا المتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية (قيد البحث) بدرجة دالة احصائيا لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع المتغيرات البدنية (قيد البحث)، والمتغيرات الخطئية (قيد البحث) ويرجع ذلك إلى البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدما طرق وخطوات التدريب على تدريبات الرشاقة لتنمية الأداءات المنفردة، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجين. حيث حدد الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين أنه لا بد من الربط بين تحركات القدمين والمراحل الأساسية لأداء الضربة ولأداء خططي سليم (16) لذلك لا بد من تنمية تحركات القدمين والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالوضع الخططي (8)

يوضح جدول (19) متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة كما يوضح نسب التحسن لكلا المجموعتين في المتغيرات الخطئية قيد البحث ويوضح أيضا الفرق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات والتي يتضح ان جميع الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا: مناقشة النتائج:

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

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (12)، (13)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) والمتغيرات الخطئية (قيد البحث)، حيث يتضح من جدول (12)، (13)، الخاصين بدلالة الفروق بين

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية الخاصة لصالح القياس البعدي.

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

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (14)، (15) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في جميع اختبارات البدنية من حيث (قيد البحث)، واختبارات الأدعاءات الخطئية (قيد البحث). حيث يتضح من جداول (14)، (15)، الخاصين بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية أن Z المحسوبة أعلى من Z الجدولية مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية (قيد البحث) بدرجة دالة احصائيا وعن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح وتحسنت نواتج المتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة تعزى الباحثة هذا التحسن في المتغيرات الخطئية قيد البحث يرجع ذلك إلى تدريبات الرشاقة المناسبة لكل أداء الخطئي وأيضاً تقنين هذه التدريبات داخل البرنامج.

وتشير نتائج دراسة محمد عوض موسى (2005م) (6) أن تحركات القدمين تأثير على دقة الضربات، ودراسة ممدوح محمد أحمد أبو المجد (2007م) إستخدام برنامج للقدرات الحركية لتحسين تحركات القدمين ومع الربط بين الدراستين (6)، (8) أن البرنامج التدريبي لتحركات القدمين يؤثر على مجموعة الضربات في التنس.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية لصالح القياس البعدي" قد تحققت.

- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات الخطئية(قيد البحث):

أظهرت نتائج الدراسة في جداول (16)، (17)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في جميع المتغيرات البدنية، والمتغيرات الخطئية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث يتضح من جداول (16)، (17) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث والمتغيرات الخطئية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتني المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث والمتغيرات الخطئية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية ولصالح المجموعة التجريبية.

تأثير تدريبات الرشاقة الخاصة على

المتغيرات الخططية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ومما تقدم نجد أن الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والخططية لصالح المجموعة التجريبية" قد تحقق.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي إتبع وتبع وعينة الدراسة توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية:-

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على الأداءات الخططية (قيد البحث)
- تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي.
- تنمية الأداءات الخططية من خلال تدريبات الرشاقة الخاصة مما يؤدي إلى تطور كل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
- توصلت الباحثة إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الخططية (الإختبار الخططي الأول) للناشئ التنس (تحت 17 سنة)، وتم تحديد المعاملات العلمية لها، وقد تم استخدامها لتحديد مستوى اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي.

وتعزي الباحثة هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات الرشاقة الخاصة لتنمية الأداءات الخططية والذي أدى بدوره إلى تأثرة الإيجابي على الأداءات الخططية قيد البحث، كما كان للبرنامج المقترح أثر إتباع الخطوات المقننة لبرنامج المقترح لتحركات القدمين بما يناسب كل أداء خططي على حدة.

حيث ترى إلين وديع فرج (2000م) (1) أن تحركات القدمين هي العامل الذي يحدد نجاح اللاعبين هو التحرك والإنتقال في الملعب وان الأخطاء تحدث بسبب عدم سرعة الحركة والتوقيت الغير السليم ومكان ملامسة الكرة الغير المناسب وهذا ما يؤكد الأداء الخططي الجيد لا يتم بدون تحرك سليم وسريع للقدمين.

توضح الدراسة رقم (8) في تأثير القدرات الحركية والبدنية على تحركات القدمين وبالتالي لتحقيق الغرض المطلوب تأثرة على الأداءات الخططية. ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والخططية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" قد تحقق.

مناقشة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة في جداول (18)، (19) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفي

3- عصام عبد الخالق (1992م) : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية.

4- عصام عبد الخالق (2005م) : التدريب الرياضى- نظريات، وتطبيقات، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف الإسكندرية.

5- محمد حسن علاوى (1990م): علم التدريب الرياضى، الطبعة العاشرة، دار المعارف، القاهرة.

6- محمد عوض موسى (2005م) : "تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة فى التنس"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

7- محمد نصر الدين رضوان(2000): القياس فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

8- ممدوح محمد أحمد أبو المجد(2007م): "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئى التنس"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

9- وائل عبد المنعم أحمد سالم(2001م): "دراسة فعالية الهجوم على الشبكة فى المواقف الأكثر شيوعاً لدى لاعبي التنس المصنفين عالمياً"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- وجود فروق فى نسبة التحسن فى الأداءات الخطئية والمتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

فى ضوء النتائج والتوصيات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بالآتى:-

1. تطبيق البرنامج المقترح لتنمية الأداءات الخطئية على ناشئى التنس على مرحلة سنية أخرى.

2. تطبيق الاختبار التى قامت الباحثة بتصميمها لتحديد الأداءات الخطئية على ناشئى التنس على مرحلة سنية أخرى.

3. الاسترشاد بالأسس العلمية فى بناء وتصميم البرنامج التدريبيية والإختبارات الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطئية للناشئين فى التنس.

4. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الخطئية ووضعها فى تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث فى المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.

أولاً: المراجع العربية:

1- إلين وديع فرج (2000م): التنس، تعليم- تدريب - تقييم - تحكيم، منشأة المعارف، الإسكندرية.

2- امين أنور الخولى وجمال الدين الشافعى (2001م): التنس، التاريخ، المهارات والخطط، وقواعد اللعب، دار الفكر العربى، القاهرة.

Objects for event tactics Analysis in tennis videos, Multimedia Tools and Applications Volume 50, Number 1.

الشبكة الدولية للمعلومات:

13- www.USPTA, Player Development Program , FootWork In Modern Tennis, Volume 2, NO4, 2005.

14- www. Teachpe.com /gese/tennis. Pdf Prepared for the British tennis association(bta).

10- Miguel Crespo And Dave Mile (2002): ITF, Advanced coach manual.

11- Toz Zhi –Xiang Lin Jian (2008): A Comparative Analysis Of Service Technical and Tactial Features in Matches Between Feeder and Nadel, Journal Beijing Sport University.

12- Wei-Ta Chu Wen- Ho Tsai (2010): Modeling Spatiotemporal relationships between moving

*Abstract***"The effect of agility drills on the level of tactical performance for tennis players"*****Prof. Dr /Mohammed El Sayed Khalil****Professor of Sports Training and a former Dean of Faculty of Sports Education Mansoura University***Dr/ Ehab Abd EL Fatah Shehata***Assistant Professor in The department of Therios and Application Collective Sports and Racket Games Faculty Of Physical Education , Port-said University***Dr/ Elsayed El Mohammadi Khandil***Assistant Professor in The department Of Sports Training Faculty of Sport Education, Mansouras University***Walaa GadoAbdel Aziz Sabry***Demonstrator inThe Department of Sports Training Faculty of Physical Education Mansoura University*

The study aims to identify the impact the effect of agility drills on the level of tactical performance for tennis player sparking when the researcher assuming there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the telemetric differences in favor of the experimental group, and the researcher used the experimental method using the experimental design of the two groups, one experimental and other officer, And conducted a researcher study on tennis players Ground Club Nile (under 17 years) and Registered Egyptian Federation Ground tennis records and the 18 emerging been excluded 4 junior them to the lack of systematic training was conducted scientific transactions on the number of 6 players (sample reconnaissance) from Mansoura Stadium Club the same age group and table (1) characterization of those sample, then was conducted homogeneity of Research sample as shown schedule (2), the sample was split into two groups each of which are equal strength of 7 juniors as follows:

- Group1:Is applied by the agility drills.-

- The second group was trained practice style
- The study results showed a statistically significant difference between the experimental and control groups in the dimensional measurement in the physical variables under consideration, and tactical variables (under discussion) for the experimental group.