

## تأثير تدريبات تحركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس

أ.م. د/ مى طلعت طالبة عفيفى

استاذ مساعد تدريب العاب مضرب بقسم تدريب الألعاب الرياضية

كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وموجهة لتنمية وتحسين وتطوير مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى والنفسى للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لتحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة، وقدرتها على الأداء الحركى مع الإقتصاد فى الجهد المبذول، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال التدريب المقنن المنتظم .

ويشير عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨) أن تهيئة المتدربين بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي يعد احد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للمتدربين للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي (٧: ٧٨) . ويشير العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى ، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط . وأن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة. (٧: ١٥) (١٠ : ٩٢)

فالإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان مستوى الأداء، وهو المدخل الأساسي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية .، فهي من الاسس الهامة للوصول لمستوى عالى فى الانشطة الرياضية عامة وفى رياضة التنس خاصة ،وهى الركيزة الاساسية التى تمكن المتدربين من اداء المهارات بصورة فعالة ، ويشير احد العلماء أن تهيئة المتدربين بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي يعد احد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للمتدربين للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي (٦: ٧٨) .

ويعد الاعداد المهارى الجيد للمهارات الأساسية المختلفة للناشئين والمزج بينها في إيقاع سريع هو الطريق السليم للوصول لأعلى مستوى في الأداء الرياضى ، حيث تعتبر المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية التي يتوقف عليها طريقة الأداء أثناء المباراة ومدى إتقان اللاعب لها يحسم نتيجة المباراة (٨ : ٢٩٣)

وتعتبر تدريبات تحركات القدمين هي الطريقة الوحيدة للتحرك في جميع الاتجاهات لتغطية الملعب بكفاءة عالية متتبعاً حركة الكرة مع مداومة الاحتفاظ بالتوازن ، والتحرك بطريقة صحيحة في التوقيت والمكان المناسب وبالسرعة اللازمة لضرب الكرة ، فالتحرك الصحيح هو الركيزة الأساسية لاداء جميع الضربات بالشكل الصحيح لان الوضع المناسب هو الذى يزود الجسم بالتوازن قبل وبعد الضربة وحتى تتم عملية الرجوع بالشكل المتوازن للخط الخلفي للملعب مع حفظ توازن الجسم ، و سرعة الاستجابة والتحرك لمختلف الاتجاهات لاداء جميع الضربات ، فيجب توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك واتخاذ القرار يجب ان يتم خلال جزء من الثانية لاداء الزميل الاخر لفريقة .

ويتفق يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢ م) أن البرامج والوحدات التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتناسب مع التطور الجديد في الوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية، والتي أصبحت إستخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين ، فقد ثبت التجربة ان إستخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية في مختلف الرياضات الجماعية والفردية (٢٠ : ٢١)

ويشير كلا من محمد لطفى السيد (٢٠٠٦ م) ، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧) انه يوجد عدد هائل من الابتكارات والإختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي ترجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها ، كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية الأدوات والأجهزة الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والاولمبية والعالمية ، حيث يرجع الفضل في ذلك الى التقدم الهائل الذى استطاع ان يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضى والمساهمة الفعالة في تحقيق افضل النتائج الرياضية المطلوبة ، ويشير بعض العلماء وأن الأدوات والوسائل يمكن بواسطتها توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية -حركية -مهارة ) لاكساب واجب حركى او مهارى للمساعدة في تسهيل الأداء المهارى . (٨ : ١١) (١٦ : ٣٤)

تؤدي تدريبات تحركات القدمين بإستخدام تنوع البساط (الخمس والتسع نقاط ثم الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة) على مساحة صغيرة ثم مساحة أكبر وبأشكال مختلفة، ويتم التدرج بالتسلسل المنتظم ثم بالتسلسل الغير منتظم وذلك لمتطلبات رياضة التنس من ضربات سريعة ومختلفة وذلك بغرض تنمية اللياقة البدنية والاهتمام بتحركات القدمين.

بساط الخمس نقاط فهو مستطيل مرسوم بداخلة خمسة دوائر وهى من أشهر الأدوات

المستخدمة لإختبار وقياس الرشاقة والسرعة في الولايات المتحدة الامريكية .

بساط التسع نقاط 9 plat form فهو بساط مرسوم بداخلة تسع دوائر وعليه مجموعة من الأرقام من (١ إلى ٩) موزعة على ثلاث صفوف تبدأ من أعلى اليسار وتنتهي أسفل اليمين، ومقسم الاتجاهات به الى أربعة جهات رئيسية ، حيث يستند على مفهوم التدريب ثلاثي الابعاد، والتي كانت بمثابة أهداف بصرية لوضع القدم والوصول واللمس باليد ،فهو نظام تدريبي وظيفي شامل.

بساط ثمانية عشر نقطة تم تصميمه على خمس صفوف. و بساط احدى وعشرون نقطة تم تصميمه على ستة صفوف.

يعتبر التنس من الرياضات الهامة والأكثر شيوعاً وانتشاراً في بلدان العالم المتقدمة لما فيها من متعة وإثارة، وتناسب جميع الأعمار ، فتنطلب ممارستها امتلاك قدرة عالية من التركيز ، فهي لعبة الكرة السريعة حيث تتطلب من جميع الممارسين في مختلف مستويات اداءهم القدرة على سرعة رد الفعل والتحرك على المستوى للقدمين لارجاع الكرة للمنافس والذكاء في اتخاذ القرار ، بالإضافة الى المرونة في تنفيذ المهارات الأساسية طوال فترة الأداء.

فمن اهم اهداف المدرب هو الارتقاء بمستوى الناشئين أو اللاعبين من حيث إجادة أنواع الضربات والربط بينها ، ولتحقيق ذلك يجب التركيز على (المكان أو المنطقة التي يعيد منها الكرة - والتوقيت الصحيح الذي يتناسب مع الموقف اللحظي التنافسي ) فهنا تكمن أهمية حركات القدمين لإيجاد المكان في التوقيت المناسب للضربات ، فحركات القدمين الجيدة تساعد على تغطية مناطق الملعب بسهولة وأداء الضربات بشكل سريع وفعال ، لذا يجب الاهتمام بالتدريب على إتقان حركات القدمين .

ومن خلال عمل الباحثة في التعليم للفرقة الاولى و الرابعة تخصص تنس بكلية التربية الرياضية و ملاحظة الباحثة لبعض الأندية ومنها مدرسة التنس للمبتدئين بنادي الجلاء بالقاهرة. لاحظت الباحثة إنخفاض مستوى الأداء المهارى بشكل عام ، وعدم التحرك لاداء الضربات بالسرعة والتوقيت المناسب في اى اتجاه بشكل خاص، وزيادة التباين في الفروق الفردية ، وعدم قدرة المبتدئين للوصول للكرة بسرعة واتزان ، واستفاد طاقاتهم وعدم استكمال اللعب بنفس الكفاءة بسبب التعب ، وعدم القدرة على الاحتفاظ بقوة الاداء ، والافتقار للقدرات البدنية الخاصة بالتحركات . نظرا لانهم مبتدئين في تعليم التنس والعمر التدريبي قليل. لذا رأت الباحثة ان الأخطاء التي تحدث عند أداء الضربات تنتج عن التحرك وليست من فنيات الأداء فقط ويشير لذلك دراسة كلا من (٤)، (١٣)، (٩) فالتدريب على التحرك بشكل أفضل يؤدي الى أداء جيد لمختلف الضربات وتحسين الأداء المهارى .

لذا رأت الباحثة ضرورة تصميم وحدات باستخدام تدريبات لتحركات القدمين باستخدام

تتوزع البساط rug لتكونها تدريبات مستحدثة يمكن من خلالها التحرك في أكثر من زاوية لتنمية الصفات البدنية الخاصة وتحسين الاداء للوصول للالية . وقد أشار نتائج الدراسات العلمية محمد سلامة صابر (٢٠١٣) (١٣)، و مي طلعت طلبة (٢٠١٦) (١٩)، ريهام محمود محمد (٢٠٠٨م) (٤) الى اهمية تدريبات تحركات القدمين لتنمية الصفات البدنية وفي نفس الوقت تسهم في تحسين مستوى الاداء المهارى لان ادائها في نفس الاتجاه العضلى للمهارة. لذا رأت الباحثة ضرورة إجراء محاولة للتعرف على تأثير تدريبات تحركات القدمين باستخدام تنوع البساط rug لتساعد على سرعة ودقة الأداء والتحرك في التوقيت المناسب من أجل الوصول لألية الاداء واكساب القدرة على التركيز والثقة عند ممارستها .

#### اهداف البحث:

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط rug the (الخمس والتسع نقاط ثم الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة) على كلاً من :
- 1- مستوى الأداء البدني لمكونات اللياقة البدنية (السرعة -القدرة العضلية ( للذراعين - للرجلين ) - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن -الدقة ) لمدرسة تعليم التنس للمبتدئين .
  - 2- مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات التنس [ الضربة (الامامية - الخلفية)].

#### فروض البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وضعت الباحثة الفرض التالي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية وتحسن في النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات ( القبليّة . البعدية ) باستخدام تدريبات تحركات القدمين باستخدام تنوع البساط rug على مستوى أداء بعض المكونات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي لناشئ التنس .

#### المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث:

##### - تحركات القدمين:

هو التوقيت الحركى المكانى فى اللحظة المناسبة لمقابلة المضرب للكرة لاداء مهارة ما.

##### (اجرائى )

او بالقدمين وهو عبارة هو أسلوب تدريبي يستخدم مجموعة من التدريبات تؤدي بقدم واحدة:

##### - بساط الخمس نقاط :

عن مستطيل ٦٠×٩٠ سم (٣×٢) قدم مرسوم بداخلة خمسة دوائر بقطر ١٠ سم للدائرة الواحدة ، وهى من أشهر الأدوات المستخدمة لإختبار وقياس الرشاقة والسرعة في الولايات المتحدة الامريكية . (٢٣)

عبارة عن بساط تدريبات من المطاط مفاًس ١٠٠ اسم ١٣٠ اسم مطبوع عليه مجموعة من:

#### - بساط التسع نقاط

الأرقام من (١ إلى ٩) موزعة على ثلاث صفوف تبدأ من أعلى اليسار وتنتهي أسفل اليمين ، ومقسم الاتجاهات به الى أربعة جهات رئيسية . (اجرائى )

#### - بساط ثمانية عشر نقطة :

عبارة عن تصميم بساط مرسوم على الأرض مفاًس ٨ × ٨ م مرسوم عليه مجموعة من الأرقام من (١ إلى ١٨) موزعة على خمس صفوف تبدأ من أعلى اليسار وتنتهي أسفل اليمين (اجرائى )

#### - بساط احدى وعشرون نقطة :

عبارة عن تصميم بساط مرسوم على الأرض مفاًس ٨ × ٨ م مرسوم عليه مجموعة من الأرقام من (١ إلى ٢١) موزعة على ستة صفوف تبدأ من أعلى اليسار وتنتهي أسفل اليمين (اجرائى )

#### الدراسات المرتبطة :

١- دراسة ريهام محمود محمد (٢٠٠٨م) (٤): بعنوان دراسة تحليلية لتحركات القدمين في رياضتى الاسكواش والجودو وتأثيرها على نتائج المباريات ،استهدف التعرف على تأثير تحركات القدمين في رياضتى الاسكواش والجودو على نتائج المباريات، استخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، واشتملت عينة البحث على ٢٥ مباراة اسكواش دولية ، ومن أهم النتائج أن تحركات القدمين تؤثر على نتائج المباريات وخاصة التحرك في اتجاه اليسار في الاسكواش ، والتحركات المستخدمة في الهجوم تؤثر على نتائج اللاعبين في الجودو .

٢ - دراسة محمد سلامة صابر (٢٠١٣)(١٣) بعنوان برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين وأثرة على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة ، استهدف تنمية سرعة تحركات القدمين كمهارة اساسية باستخدام الطاولة المعدلة واثّر ذلك على اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية تحركات القدمين باستخدام الطاولة المعدلة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين من ناشئ تنس الطاولة بنادى طنطا والمسجلين بالاتحاد المصرى لتنس الطاولة تحت ١٨ سنة للموسم الرياضى ٢٠١١ / ٢٠١٢ ، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية و استمارات استطلاع الرأى حول البرنامج التدريبى ، ومن أهم النتائج التدريب على الطاولة المعدلة ساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية بما يتماشى مع سرعة الاداء فى تنس الطاولة

٣- دراسة فرانسيسكو براداس وآخرون (٢٠٠٧)(٢٢) بعنوان القدرة على رد الفعل والتسارع والسرعة عند الازالة الخاصة بعد الاثارة البصرية للاعبى تنس الطاولة ، استهدف القيام بالتحديد الكمي لرد الفعل لاعبي تنس الطاولة وايضا تحديد التسارع والسرعة المطورة اثناء الازالة الخاصة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، واشتملت عينة البحث على (٢٥) لاعب ولاعبة للمجموعة التجريبية ، و (٢٥) من غير اللاعبين للمجموعة الضابطة، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية ، ومن أهم النتائج ان سرعة رد الفعل للاعبين افضل من سرعة رد الفعل لغير اللاعبين والتسارع والسرعة المطورتان عند جرى (٥) م كانت ذات قيم اعلى بشكل دال للاعبى تنس الطاولة مقارنة بغير اللاعبين .

٤- دراسة مي طلعت طلبة عفيفي (٢٠١٦) (١٩) بعنوان تأثير تدريبات تحركات القدمين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ، استهدفت التعرف على تأثير تدريبات تحركات القدمين على كلاً من مستوى الأداء البدني والمهارى لبعض مهارات تنس الطاولة [الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامى- الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفى]، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) والقياسين (القبلى - البعدى) ، واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية وبلغ عددهن (٤٠) طالبة ، ومن أهم النتائج ان استخدام تدريبات تحركات القدمين أفضل من استخدام أسلوب الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى فى المتغيرات قيد البحث وذلك بنسب تحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة حيث ساهم تنوع التدريبات بطريقة إيجابية فى المتغيرات قيد البحث .

#### التعليق على الدراسات المرتبطة:

- أجريت هذه الدراسات في الفترة من عام (٢٠٠٧م) إلى (٢٠١٦م) ، كان محور هذه الدراسات على تأثير تحركات القدمين فى تحسين القدرات البدنية والمهارية .
- أظهرت الدراسات وجود علاقة بين تدريبات تحركات القدمين على مستوى الأداء البدني والمهارى.
- بالرغم من تعدد الأهداف من حيث الشكل والصياغة لكنها اتفقت في المضمون وأشارت الدراسات الى أن تدريبات تحركات القدمين تساعد على سرعة ودقة الأداء والتحرك فى التوقيت المناسب من أجل الوصول لألية الاداء .

#### الاستخلاصات من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة امكن للباحثة تحديد مدى الاستفادة من هذه

- الدراسات لاتباعها في خطوات هذه الدراسة في النقاط التالية :
- صياغة أهداف وفروض البحث واختيار حجم ونوع العينة .
  - تحديد المتغيرات البدنية والمهارية بالبحث.
  - تحديد الفترة المناسبة لطبيعة البحث في التطبيق.
  - الاسترشاد بنتائج تلك الدراسات عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .
- إجراءات البحث :**

#### منهج البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياسين (القبلي - البعدي).

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من (مدرسة تعليم التنس ) للمبتدئين تتراوح اعمارهم ما بين ١٣ الى ١٩ سنة من نادى الجلاء بمنطقة مصر الجديدة - القاهرة .  
كالتالي:

#### جدول ( ١ )

التوصيف العددي لعينة البحث

عينة البحث	العينة الاستطلاعية
٢٠	١٠

#### إعتدالية توزيع عينة البحث:

للتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التابع ( السن - الطول - الوزن - المتغيرات البدنية والمهارية ) ، وذلك بعد إجراء المعاملات العلمية على الأختبارات قيد البحث ، وجدول (٢) ، (٣) توضح معامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

#### جدول ( ٢ )

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية " السن - الطول - الوزن "

(ن = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٥٠	١٩	٠.٦٠	-٠.٧٤
الطول	سم	١٦٩.٧٥	١٦٩	٥.٣٥	٠.٧٥
الوزن	كجم	٦٦.٨٨	٦٦	٤.٤٠	٠.٤٠

تشير نتائج الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (٠٠.٧٥ ، -٠.٧٤) أي يقع بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً في متغيرات السن والطول والوزن .

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البدنية	اختبار تحركات القدمين " العنكبوتي	الزمن	٤٢.٠٣٧	٣.٧٨	٠.٥٣
	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٤,٤٥	٠,٥٣	٠,٢٨-
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١,٥١	٢,٣٣	٠,٦٢-
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٣.٩٩	٠.٨٣	٠.٣٣
	أختبار ر ثني الجذع من الوقوف	سم	٢.٨٨	٠.٦٦	٠.٢٧
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	٢٢	١.٤٤	٠.٤١-
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٥١.٥٨	١.٩٧	٠.٢٥-
المهارية	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١٠.٦٠	١.٣٣	٠.٦٩-
	- اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية.	عدد	٢.٥٣	٠.٨٢	١.٢٦
	- اختبار دقة وقوة أداء الضربة الأمامية	درجة	٩.٨٥	١.١٤	٠.٠٢-
	- اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية.	عدد	٠.٨٣	٠.٦٧	٠.٠٨٤
	اختبار دقة وقوة أداء الضربة الخلفية	درجة	١٠.١٠	١.١٠	٠.٤٥-

تشير نتائج الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية لإفراد عينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (١.٢٦٦ ، -٠.٠٢) أي يقع بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً في متغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات

١-الإطلاع على البيانات الاساسية:

تم الحصول على بعض البيانات عن عينة البحث (تاريخ الميلاد- العمر التدريبي)



## ٢- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

أستعانت الباحثة ببعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة (٢) (١٢) (١٤) وذلك لحصر مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث وأختبارات قياسها وكذلك اختبارات مستوى الأداء المهارى .

## ٣- الشبكة الدولية للمعلومات :

أستعانت الباحثة ببعض المواقع (٢٣) (٢٤) (٢٥) (٢٦) (٢٧) (٢٨) للمساعدة فى تصميم تدريبات لتنمية مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة، والاستعانة بالصور والفيديوهات المعروضة المتخصصة للتدريب على بساط الخمس نقاط و التسع نقاط على موقع procedos.com ، ولتصميم الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة لتحسين أداء تحركات القدمين لتحسين الأداء المهارى .

## ٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- الريستاميتير (لقياس الطول لاقرب سم )
- شريط القياس (لقياس المسافة )
- الميزان الطبى (لقياس الوزن)
- ساعة ايقاف (لقياس الزمن )
- كرات (طبية)
- طباشير
- ملعب تنس
- أقماع
- مضارب وكرات تنس
- بساط الخمس والتسع نقاط وتصميم الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة .

## ٥-المقابلة الشخصية:

- قامت الباحثة بعدة مقابلات شخصية لاستطلاع رأى الخبراء للحصول على المعلومات المبدئية لإستخدامها فى بناء إستمارات أستطلاع رأى الخبراء لتحديد التالى:
- أ- مكونات اللياقة البدنية مرفق (١) وإختبارات قياسها مرفق (٢) ، وقد تم تحديد الاختبارات وفقا للنسب المئوية الحاصل عليها مرفق (٣) .
- ب- إختبارات الأداء المهارى مرفق (٤) وقد تم تحديد الاختبارات وفقا نسب المئوية مرفق (٥)
- ج- مواصفات بساط الخمس والتسع نقاط ، الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة مرفق (٦)
- د- تدريبات لتحركات القدمين بإستخدام بساط الخمس نقاط (٣٩ تدريب) والتسع نقاط (٢١ تدريب) والثمانية عشر نقطة (٢٤ تدريب) عشروالاحدى وعشرون نقطة (٢٤ تدريب) مرفق (٧)
- هـ- تدريبات لتحسين القدرات المهارية (٢٤ تدريب) مرفق (٨)
- و- إستمارة إستطلاع محتويات الوحدات التدريبية لتحركات القدمين بإستخدام تدريبات بساط الخمس

والتسع نقاط، وثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة مرفق (٩).  
 ز- محتويات الوحدات التدريبية لتحركات القدمين باستخدام بساط الخمس والتسع وثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة. مرفق (١٠) .

#### ٦-الاختبارات :

#### أ- إختبارات مكونات اللياقة البدنية :

تم تحديد الاختبارات البدنية قيد البحث ، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية بالإضافة الى استطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث والمناسبة لعينة البحث ، ولقد تم التوصل من خلال استمارة ا إستطلاع رأى الخبراء إلى تحديد مكونات اللياقة البدنية مرفق (١) وقامت الباحثة بإعداد أستمارة إستطلاع لتحديد أنسب الإختبارات لقياس مكونات اللياقة البدنية والإختبارات مرفق (٢) هي

#### جدول ( ٤ )

أنسب الإختبارات لقياس مكونات اللياقة البدنية

م	المتغيرات	إختبارات مكونات اللياقة البدنية	وحدة القياس
١	السرعة ورشاقة	اختبار تحركات القدمين " العنكبوتي "	زمن
٢	القدرة العضلية للذراعين	أختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر
٣	القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم
٤	الرشاقة	إختبارالوثب المثلثي ١٥ ث	عدد
٥	المرونة	اختبار ثنى الجذع من الوقوف	سم
٦	التوافق	إختبارالدوائر المرقمة	زمن
٧	التوازن	إختبار التوازن الحركى " السداسى "	زمن
٨	الدقة	إختبار دقة التمرير من الحركة	عدد

#### ب- الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بإعداد إستمارة إستبيان لتحديد الإختبارات المناسبة لقياس مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث وذلك بعد الحصر المرجعى لإختبارات الأداء المهارى وعرضها على الخبراء فى مجال تدريب الألعاب الرياضية ، لتحديد أهم الإختبارات مرفق ( ٤ ) ( ٥ ) ، والإختبارات هي :

## جدول ( ٥ )

## الإختبارات المهارية قيد البحث

وحدة القياس	الإختبارات المهارية	المتغير
عدد درجة	- اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية - اختبار دقة وقوة أداء الضربة الأمامية	مهارة الضربة الأمامية
عدد درجة	اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية اختبار دقة وقوة أداء الضربة الخلفية	مهارة الضربة الخلفية

## الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من (مدرسة تعليم التنس ) بنادى الجلاء بمنطقة مصر الجديدة - القاهرة من مجتمع البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٢١/١/١٥م الى ٢٠٢١/١/٢٢م بهدف :

- مدى ملائمة الاختبارات (البدنية - المهارية) المستخدمة لافراد عينة البحث .
- التحقق من المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث
- التعرف على النواحي الادارية والتنظيمية الخاصة بالبحث
- التحقق من ملائمة الدور المسند للمساعدات
- تجريب وحدة تدريبية للتأكد من فهم محتواها وسلامة التقسيم الزمنى .

## نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية لافراد عينة البحث ، وتفهم طرق أداء الإختبارات.
- تم التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات .
- تفهم المساعدات للدور المسند لهم فى عمليات القياس والتسجيل .
- ملائمة الوحدة التدريبية للعينة وملائمة الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الوحدة.
- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث :

## أولاً : صدق الإختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات بإستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية للمهارات قيد البحث على مجموعتين قوام كل منها (١٠) إحداهما من (المجموعة غير المميزة ) من (مدرسة تعليم التنس ) مجتمع البحث وليست من العينة قيد الدراسة والآخرى من ( المجموعة المميزة) من لاعبات تنس بنادى الجلاء بمنطقة مصر الجديدة - القاهرة ، وقد طبقت الإختبارات ،يومى يوم ١٥،١٦/١/٢٠٢١م. ويوضح ذلك جدول ( ٦ )

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في  
معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة ن=١٠		المجموعة الغير مميّزة ن=١٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س <sup>-</sup>	ع ±	س <sup>-</sup>	ع ±		
البدنية	- اختبار تحركات القدمين "	الزمن	٣٧.٧٦	١.٥٦	٤٥.٩٧	٢.٣٤	٨.٢١	*٥.٠٤
	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٨,٨٩	١,٢٤	٥,٣٤	١,١٥	٣,٥٥	*٩,٣٤
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٤,١٠	٥,٤٣	٢٢,٦٠	٤,٢٢	١١,٥٠	*٧,٣٢
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٤.٤٠	٠.٥٢	٣.٥٦	٠.٥٣	٠.٨٤	*٣.٥٣
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٤.١٠	٠.٧٤	٣.١١	٠.٧٨	٠.٩٩	*٢.٨٤
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	١٥.٤٠	٠.٨٤	٢٠.٧٨	١.٩٢	٥.٣٨-	*٨.٠٥
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٢٩	١.٧٠	٣٨	٣.٢٠	٩-	*٧.٧٧
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١٩.٥٠	١.٦٥	١٢.٢٢	١.٧٢	٢.٢٨	*٩.٤٢
المهارية	اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية.	عدد	٢.٣٣	٠.٥٧	٠.٦٦	٠.٥٧	١.٦٦	*٣.٥٣
	- اختبار دقة وقوة أداء الضربة الأمامية	درجة	١٧.٣٠	١.١٦	١٢	١.٠٥	٥.٣٠	*١٠.٧٠
	اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية.	عدد	١.٦٦	٠.٥٧	٠.٣٣	٠.٥٧	١.٣٣	*٢.٨٢
	اختبار دقة وقوة أداء الضربة الخلفية	درجة	١٥.١٠	٠.٩٩	١٠.٦٠	٠.٩٧	٤.٥٠	*١٠.٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١.٧٣

تشير نتائج الجدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة المميّزة، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢.٨٢\*، ١٠.٧٠\*) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق تلك الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة

تطبيقه Test Re Test بعد ( ٦ ) أيام من نهاية التطبيق الأول وذلك على عينة من (مدرسة تعليم التنس ) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث واعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إجراء التطبيق الثاني يوم ٢٠٢١/١/٢٢، وقد راعت الباحثة نفس شروط تطبيق الاختبارات من ترتيب في الاختبارات ونفس الشروط التي قمن بها في التطبيق الاول وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين .

## جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات

البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س-	ع ±	س-	ع ±
البدنية	اختبار تحركات القدمين " العنكبوتي "	الزمن	٣٧.٧٦	٣.٧٠	٣٧.٣٨	٣.١٤
	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٨,٨٩	١,١٥	٨,١٤	١,٢١
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٤,١٠	٤,٢٢	٣٤,١٥	٤,٧٨
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٤.٤٠	٠.٧٠	٤.٨٠	٠.٧٢
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٤.١٠	٠.٥٢	٤.٦٠	٠.٥٤
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	١٥.٤٠	١.٢٥	١٥.٣٠	١.٢٧
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٢٩	٠.٠٩٢	٢٩.٨٠	٠.٨٠
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١٩.٥٠	٠.٧٩	١٩.٧٠	٠.٨٥
	اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية.	عدد	٢.٣٣	٠.٧٧	٢.٤١	٠.٧٠
	-اختبار دقة وقوة أداء الضربة الأمامية	درجة	١٧.٣٠	٠.٩١	١٧.٩٠	٠.٨٢
المهارية	اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية.	عدد	١.٦٦	٠.٦٠	١.٩١	٠.٦٦
	اختبار دقة وقوة أداء الضربة الخلفية	درجة	١٥.١٠	٠.٧٤	١٥.٨٠	٠.٨٢

\* دال، قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨) = ٠.٦٣

تشير نتائج الجدول (٧) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة بين (٠.٧٣\* ، ٠.٩٥٤\*) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

تنفيذ تجربة البحث

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على (المجموعة الواحدة) في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢١/١/٢٦ إلى ٢٠٢١/١/٢٨ حيث تم إجراء القياسات الانثروبومترية

والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القائمين بعملية القياس ووقت القياس . وقد قامت الباحثة بأداء نموذج للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

### تطبيق تجربة البحث :

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث باستخدام تدريبات تنوع البساط the rug الذى يعتمد على تدريبات تحركات القدمين في التوقيت الحركى المكانى فيقوي ذلك عضلات المركز الذى يعتبر منشأ للحركة ، وتحتوى تدريبات تنوع البساط على التدرج بأشكال البساط الخمس نقاط (٣٩ تدريب) والتسع نقاط(٢١ تدريب) والثمانية عشر نقطة (٢٤ تدريب) والاحدى وعشرون نقطة (٢٤ تدريب) مرفق (٧) وتم تطبيقه فى الجزء التمهيدي من الوحدة (٤٥) دقيقة ويتناقص تدريجيا الى (٣٠) دقيقة ، و الجزء الرئيسى من الوحدة (١٠) دقائق ويتزايد تدريجيا الى (٢٥) دقيقة تدريبات لتحسين القدرات المهارية للتنس (٢٤ تدريب) مرفق (٨) لزيادة التحرك وتحسين مستوى اداء التوجيه ، والتدريب على زمن محدد وحساب عدد الضربات ويكرر الاداء لتحقيق اكبر عدد من الضربات فى نفس الزمن والجزء الختامى (٥٥) تدريبات تهدئه للجسم. وذلك على المبتدئين فى الفترة من ٢٠٢١/٢/٢ الى ٢٠٢١/٣/٢٥م وقد أستغرق تنفيذ التجربة فترة زمنية قدرها (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين فى الأسبوع بإجمالى (١٦) وحدة تدريبية ، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة

### جدول (٨)

#### مفردات الوحدات التدريبية

الوحدات التدريبية:															
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
الجزء التمهيدي: (٤٥ ق) ويتناقص تدريجيا الى (٣٠) دقيقة أعمال إداريه ( أخذ الغياب - تجهيز الادوات - إجماء - إعداد بدنى )															
↓															
رقم (١)	رقم (٤)	رقم (٥)	رقم (٧)	رقم (٨)	رقم (١٠)	رقم (١٢)	رقم (١٥)	رقم (١٧)	رقم (٢٠)	رقم (٢٣)	رقم (٢٦)	رقم (٢٩)	رقم (٣٢)	رقم (٣٥)	رقم (٣٧)
اولا: تدريبات بساط الخمس نقاط (٣٩) تدريب تم التدريب كالتالى مرفق (٧)															
رقم (٢)	رقم (٥)	رقم (٦)	رقم (٨)	رقم (٩)	رقم (١١)	رقم (١٣)	رقم (١٦)	رقم (١٨)	رقم (٢١)	رقم (٢٤)	رقم (٢٧)	رقم (٣٠)	رقم (٣٣)	رقم (٣٦)	رقم (٣٩)
ثانيا: تدريبات بساط التسع نقاط (٢١) تدريب تم التدريب كالتالى مرفق (٧)															
رقم (٣)	رقم (٧)	رقم (٩)	رقم (١٠)	رقم (١٢)	رقم (١٤)	رقم (١٧)	رقم (١٩)	رقم (٢٢)	رقم (٢٥)	رقم (٢٨)	رقم (٣١)	رقم (٣٤)	رقم (٣٧)	رقم (٤٠)	رقم (٤٣)

رقم (٢٣)	رقم (٢٤)	رقم (٢١)	رقم (٢٠)	رقم (١٩)	رقم (١٧)	رقم (١٥)	رقم (١٣)	رقم (١١)	رقم (١٠)	رقم (٨)	رقم (٦)	رقم (٥)	رقم (٣)	رقم (٢)	رقم (١)	ثالثا : تدريبات بساط ثمانية عشرا نقطة (٢٤) تدريب تم التدريب كالتالى مرفق (٧)
رقم (٢٣)	رقم (٢٤)	رقم (٢١)	رقم (٢٠)	رقم (١٩)	رقم (١٧)	رقم (١٥)	رقم (١٣)	رقم (١١)	رقم (١٠)	رقم (٨)	رقم (٦)	رقم (٥)	رقم (٣)	رقم (٢)	رقم (١)	ثالثا : تدريبات بساط بساط الاحدى وعشرون نقطة (٢٤) تدريب تم التدريب كالتالى مرفق (٧)
الجزء الرئيسى (١٠) دقائق وبتزايد تدريجيا الى (٢٥) دقيقة																
رقم (٢٣)	رقم (٢٤)	رقم (٢١)	رقم (٢٠)	رقم (١٩)	رقم (١٧)	رقم (١٥)	رقم (١٤)	رقم (١٢)	رقم (١٠)	رقم (٨)	رقم (٧)	رقم (٦)	رقم (٤)	رقم (٣)	رقم (١)	رابعا: دريبات لتحسين الأداء المهارى للتنس (٢٤) تدريب تم التدريب كالتالى مرفق (٨)
الجزء الختامى (٥) ق) تدريبات تهدئه للجسم																

## القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث تم اجراء القياسات البعدية لأفراد (المجموعة الواحدة) فى المتغيرات قيد البحث تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبليه وبنفس الترتيب والشروط وذلك فى الفترة من ٢٩/٣/٢٠٢١م الى ٣١/٣/٢٠٢١م وبعد الانتهاء من القياسات البعدية تم تفرغ البيانات واعدادها للمعالجة الاحصائية.

المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى Arithmetic Mean
- الوسيط Mediain
- الإنحراف المعيارى Standard Deviation
- معامل الإلتواء Skewmers
- إختبار "ت". T.Test
- نسب التحسن Progress Ratio

## عرض النتائج:

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق و نسب التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي )  
في المتغيرات البدنية والمهارية

(ن = ٢٠)

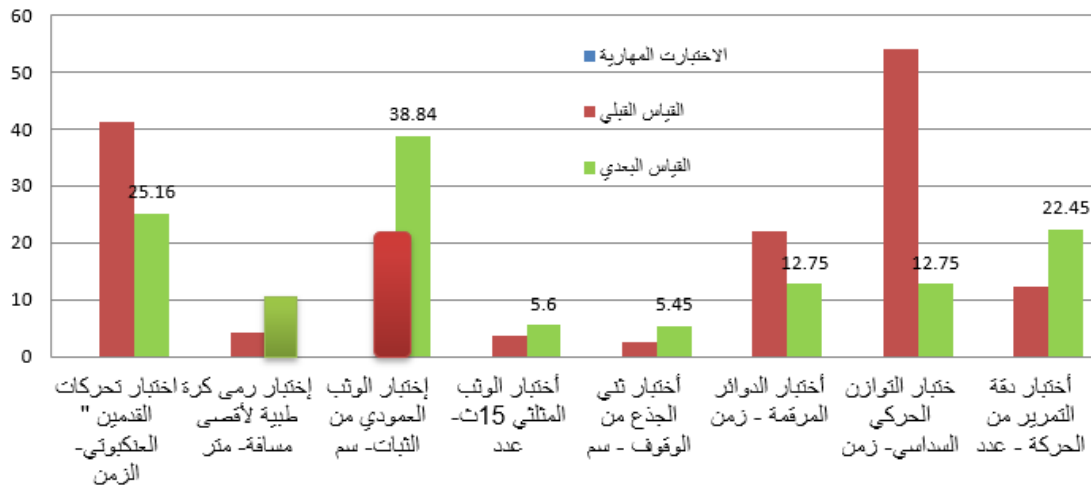
المتغيرات	الأختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>			
البدنية	اختبار تحركات القدمين "	الزمن	٤١.٢٣	٣.٦٧	٢٥.١٦	٢.٧٠	١٦.٠٧	*١٧.٥٥	% ٣٨.٤٧
	إختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	متر	٤.٣٥	٠.٦٢	١٠.٩٨	٠.٦٧	٥,٦٣-	*٢٦,٨١	% ١٢٩, ٤
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١,٣٢	٢.٤٦	٣٨.٨٤	٢.٥١	١٧.٥٢-	*٢٣,٦٧	% ٨٢.١٢
	أختبار الوثب المثلثي ١٥-ث	عدد	٣.٦٥	٠.٧٥	٥.٦٠	٠.٦٠	١.٩٥-	*١١.٤٩	% ٥٣.٤٢
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٢.٦٥	٠.٦٨	٥.٤٥	٠.٥٩	٢.٨٠-	*١٣.١٦	% ١٠٧.٦٩
	أختبار الدوائر المرقمة -	زمن	٢١.٩٥	١	١٢.٧٥	٠.٨٥	٧.٢٠	*٢٢.٤٢	% ٣٢.٨٠
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٥٣.٩٠	١.٦٥	١٢.٧٥	١.٢٣	٢٤.٥٠	*٤٨.٥٩	% ٤٥.٤٥
	أختبار دقة التمير من الحركة	عدد	١٢.٣٠	١.٣٠	٢٢.٤٥	٠.٨٩	٨.١٥-	*٢٣.٨٠	% ٦٦.٢٦
المهارية	اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية.	عدد	٠.٨٣	٠.٥٩	٦.٧٦	٠.٢٧	-٤.٩٣	*٣١.١١	% ٥٩٢.٠٣
	اختبار دقة وقوة أداء الضربة الأمامية	درجة	١٠.١٥	٠.٨١	١٩.٦٥	١.٣٥	٨.٥٠-	*٢٢.٣٤	% ٧٦.٢٣
	اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية.	عدد	١.٦٦	٠.٨٠	٩.٢٠	١.١٠	-٦.٥٣	*٢٤.٩٩	% ٣٩١.٩٩
	اختبار دقة وقوة أداء الضربة الخلفية	درجة	٩.٩٠	١.٠٧	١٧.٦٠	١.٢٧	٦.٧٠-	*١٤.٥٨	% ٦١.٤٧

\* دال ، قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١.٧٢

يتضح من جدول (٩) وشكل (١) (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي

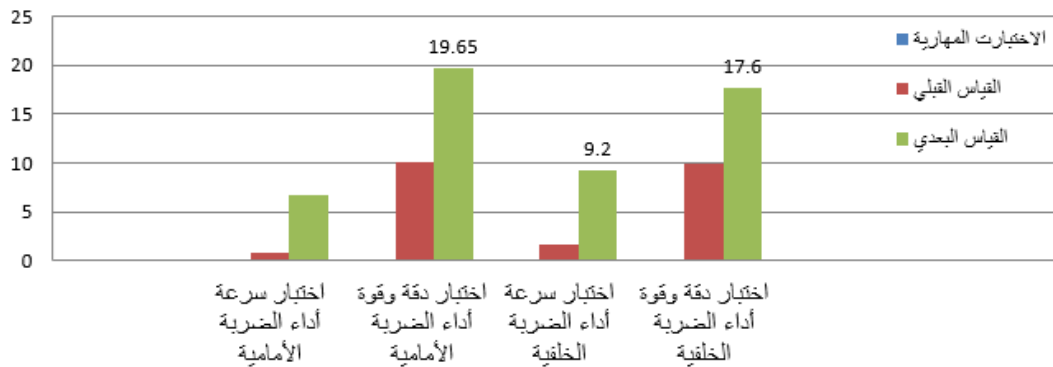


والبعدى للمجموعة الواحدة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٩ : ٤٨.٥٩) وهى قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما تشير نتائج الجدول إلى أن نسب التحسن للقياس البعدى عن القياس القبلى تراوح ما بين (٣٢.٨٠ % ، ١٠٧.٦٩ %) مما يؤكد تحسن فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .



### رسم توضيحي (١)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى متغيرات البدنية للبحث



### رسم توضيحي (٢)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلى - البعدى) فى متغيرات المهارية للبحث

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٩) وشكل (١) ، (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٩ : ٤٨.٥٩) وهى قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١.٧٢ ، ونسب التحسن تراوح ما بين

(٣٢.٨٠٪ ، ١٠٧.٦٩٪) مما يؤكد تحسن في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .  
ترجع الباحثة ذلك الى التأثير الايجابي للاسلوب التدريبي المخطط لرفع كفاءة الأداء البدنى والمهارى وذلك طبقا للمسح المرجعي للأبحاث وشبكة المعلومات (الانترنت )، حيث تم تطبيق تجربة البحث باستخدام تدريبات تنوع البساط الذى يعتمد على تدريبات تحركات القدمين في التوقيت الحركى فيقوي ذلك عضلات المركز التى تعتبر منشأ للحركة . وتحتوى تدريبات تنوع البساط على التدرج بأشكال البساط الخمس نقاط (٣٩ تدريب) والتسع نقاط (٢١ تدريب) والثمانية عشر نقطة (٢٤ تدريب) والاحدى وعشرون نقطة (٢٤ تدريب) مرفق (٧) ، وتم تطبيقه فى الجزء التمهيدي من الوحدة (٤٥) دقيقة ويتناقص تدريجيا الى (٣٠) دقيقة ، و راعت الباحثة التنقل بين نقطتين من أرقام نقاط البساط أو أكثر وزيادة سرعة الأداء تدريجيا ، وفى حالة عدم دقة الاداء بالشكل المطلوب يعاد أدائه ، والتنوع في المسارات الحركية والتأثير على المجموعات العضلية المراد تدريبها و التدرج من السهل إلى الصعب ، و تكرار الاداء أكثر من مرة.

و الجزء الرئيسى من الوحدة (١٠) دقائق ويزيد تدريجيا الى (٢٥) دقيقة ، تدريبات لتحسين القدرات المهارية للتنس (٢٤ تدريب) مرفق (٨) لتنمية الاداء الحركى تم التدريب على زمن محدد وحساب عدد الضربات ويكرر التدريب لتحقيق اكبر عدد من الضربات فى نفس الزمن، والتدريب المستمر على الضربات بوجهى المضرب الذى ينمى التوافق وسرعة التحرك لتعديل وضع الجسم بصورة تتناسب مع متطلبات الاداء المتغير فى الوقت والمكان المناسب. لزيادة التحرك وتحسين مستوى اداء التوجيه.

كما أن الانتظام فى التدريب والممارسة واصلاح اخطاء الاداء المهارى بشكل مستمر ساهم في زيادة التركيز على الأداء الفردى وما يترتب عليه من إكساب التدريبات شكل حماسى للاستمرار في الأداء حتى آخر تكرار بكل مجموعة ، وهذا أدى الى تحسن مستوى القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الرجلين والظهر وسرعة رد الفعل وسرعة التوقع الحركى فأثر بالإيجاب على جميع المتغيرات البدنية والمهارية حيث أن الأداء المهارى يحسن القدرات البدنية فهى علاقة وثيقة ومؤثرة عند إعداد الناشئين أو اللاعبين فلا يكون هناك انفصال بين الاعداد البدنى والمهارى ، بل يجب تطوير المتطلبات البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارات الأساسية .

فالمهارات الأساسية لا تتحقق إلا بوجود القدرات البدنية الخاصة وتمكن الناشئين أو اللاعبين من القيام بالاداء المهارى بأفضل صورة ممكنة ، وعدم الاهتمام بتنمية القدرات البدنية يؤدي الى ضعف فى الأداء المهارى ومستوى اللعب والجزء الختامى ( ٥ق) تدريبات تهدئه

للجسم ، وتشير دراسة كلا من محمد حامد شداد ، ايهاب كامل عفيفي (٢٠٠٤) (٩) ، مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢) (١٨) ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مختلف المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الاداء البدني و المهاري ، وان التحسن في التوقيت الحركي يؤدي الى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة ويطور النواحي الفنية لافراد عينة البحث.

(٩ : ٢٨٦)

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه الين وديع فرج، سلوى عز الدين فكرى ان تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة التنس تتم اثناء تحسين المهارات نظرا لارتباط هذان الجانبان معا فمثلا لا يستطيع لاعب تنس اتقان الضربات المختلفة في حالة افتقاره لمكون السرعة او احد مكونات القدرات البدنية الخاصة (٣ : ١٦٧)

وترى الباحثة ان الأخطاء التي تحدث عند أداء الضربات تنتج عن التحرك وليست من فنيات الأداء وبالتالي لن تكون الضربات متقنة من حيث التوجيه مالم يتواجد اللاعب او الناشئ في المكان والتوقيت المناسبين لمقابلة الكرة و تشير دراسة ريهام محمود محمد (٢٠٠٨م) (٤) ان تحركات القدمين تؤثر فعليا على نتائج المباريات وخاصة التحرك في اتجاه اليسار لانها من التحركات الصعبة والتي يكثر توجيه الكرة اليها حتى يقع اللاعبين في أخطاء التحرك وبالتالي خسارة المباراة .

فالتنس من الرياضات التي تعتمد على تحركات القدمين بشكل مباشر لمختلف الضربات داخل الملعب وخلال مواقف اللعب المتغيرة ، فالتحرك بشكل أفضل داخل الملعب يؤدي الى ضربات بانسيابية مما يسمح بأداء جيد لمختلف الضربات و يؤثر ذلك بوضوح على مستوى أداء المبتدئين .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية وتحسن في النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات ( القبليّة . البعدية ) باستخدام تدريبات تحركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug على مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي لناشئ التنس "

الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الأستخلاصات التالية :

١- استخدام تدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug (الخمس والتسع نقاط ثم الثمانية عشر والإحدى وعشرون نقطة) ساهم بطريقة إيجابية في تحسن مستوى الأداء البدني (السرعة -القدرة العضلية ( للذراعين - للرجلين ) - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن -الدقة ) وبعض المهارات الأساسية الضربة (الأمامية - الخلفية) في

تنس لدى عينة البحث بمدرسة تعليم التنس - بنادى الجلاء بمحافظة القاهرة.  
٢- تفوق فى نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى لتدريبات حركات القدمين بإستخدام تنوع البساط the rug لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث بمدرسة تعليم التنس.

#### التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :
- ١- ابتكار وتصميم تدريبات بإستخدام تنوع البساط the rug لتنمية تحركات القدمين ، واخذ افكارها من المسارات الحركية للمهارات الأساسية للانشطة المختلفة ، بحيث تخدم المهارة بشكل وظيفى مباشر .
  - ٢- تطبيق تدريبات تحركات القدمين بإستخدام تنوع البساط the rug فى تعليم المهارات لدى كليات التربية الرياضية لما أسهمت به بصورة إيجابية فى مستوى الاداء البدنى والمهارى قيد البحث.
  - ٣- تطبيق تدريبات تحركات القدمين بإستخدام تنوع البساط the rug فى تعلم مهارات الأنشطة الرياضية الأخرى
  - ٤- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى مدربين التنس لأمكانية الإستفادة من التدريبات قيد البحث .
  - ٥- توجيه الباحثين والمدربين بوضع تدريبات حركية مشابهة للاداء المهارى .

#### قائمة المراجع :

##### أولا : المراجع العربية:

- ١- احمد شوقى محمد(٢٠٠٥): تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٢- الفت احمد واخرون (٢٠١٥م): التنس متطلبات علمية وتطبيقية ، القاهرة
- ٣- الين وديع فرج، سلوى عز الدين فكرى(٢٠٠٢): تنس الطاولة ( تعليم - تدريب ) منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ٤- ريهام محمود محمد (٢٠٠٨م):دراسة تحليلية لتحركات القدمين في رياضتى الاسكواش والحدود وتأثيرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥- طارق محمد على (٢٠٠٣): تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٤ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات، ج١١، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨): فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئى المباراة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٨- محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٧): الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس ، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ٩- محمد حامد شداد ، ايهاب كامل عفيفى (٢٠٠٤): تأثير برنامج تعليمى تدريبي مقترح لتوقيات بدء الهجوم على مستوى اداء لاعبي الجودو ، إنتاج علمى، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد (٤٣) ديسمبر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- محمد سلامة صابر (٢٠١٣):برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين وأثرة على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى تنس الطاولة ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا.
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥-محمد عبد الغنى عثمان (٢٠٠٤م): التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط٨، دار القلم، الكويت.
- ١٦- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٧- مصطفى عبد النعيم (٢٠٠١) : استخدام الادوات المساعدة فى تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئى تنس الطاولة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١٨ - مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.

١٩- مى طلعت طلبة عفيفى (٢٠١٦): بعنوان تاثير تدريبات تحركات القدمين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ،إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٢٠- يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٢ م): مجال التدريب ، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

21- ahmed el dawlatly (2006): international table tennis federation ittf level 1 coaching certificate high performance alex cairo , aug 30-sep 3,.

22- Francisco parades de la \$fuente another2007:reaction capacity acceleration and velo city in specific displacement after visual stimulus in young table tennis players 10 th anniversary ittf sports science congress proceeding book

ثالثا :مصادر الانترنت:

23-<https://www.activ.com/football/articles/improve-quickness-with-the-dot-drill>

24- [https://train3d.com.au/pages/p9\\_history](https://train3d.com.au/pages/p9_history)

25- <https://www.hausno3.com/single-post/2017/07/07/3D-Training---functional-movement-with-Platform9-from-Procedos>

26- <https://procedos.com>

27- [procedos.com](https://procedos.com)

28- [Train3d.com.au](https://train3d.com.au).

## ملخص البحث

تأثير تدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس

أ.م. د/ مى طلعت طالبة عفيفي

إستهدف البحث محاولة للتعرف على تأثير تدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug (الخمس والتسع نقاط ثم الثمانية عشر والاحدى وعشرون نقطة) على مستوى الأداء البدنى لمكونات اللياقة البدنية (السرعة-القدرة العضلية (للذراعين - للرجلين) الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - الدقة ) ، و مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات التنس [ الضربة (الامامية - الخلفية)] لمدرسة تعليم التنس.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة والقياسين (القبلى - البعدى). تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وقوامهم (٢٠) من (مدرسة تعليم التنس) تتراوح اعمارهم ما بين ١٣ الى ١٩ سنة من نادى الجلاء - بمنطقة مصر الجديدة - القاهرة ، بالاضافة الى (١٠) للعينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية. من أدوات جمع البيانات: الإطلاع على البيانات الاساسية لعينة البحث، المراجع العلمية والدراسات المرتبطة، الشبكة الدولية للمعلومات، المقابلة الشخصية ، الأجهزة والأدوات المستخدمة، وإختبارات بدنية ومهارية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة المتوسط الحسابى، الوسيط ،الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، إختبار "ت"، نسب التحسن ،معامل الإرتباط البسيط.

## ومن أهم النتائج:

- ١- إستخدام تدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug (الخمس والتسع نقاط ثم الثمانية عشر والإحدى وعشرون نقطة) ساهم بطريقة إيجابية فى تحسن مستوى الأداء البدنى (السرعة -القدرة العضلية ( للذراعين - للرجلين ) - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - الدقة ) وبعض المهارات الأساسية الضربة (الأمامية - الخلفية) في تنس لدى عينة البحث بمدرسة تعليم التنس- بنادى الجلاء بمحافظة القاهرة .
- ٢- تفوق فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لتدريبات حركات القدمين باستخدام تنوع البساط the rug لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث بمدرسة تعليم التنس.

### Abstract

#### The effect of foot movements exercises using the rug the variety on the performance level of some Basic Tennis Skills

**Dr. Mai Talaat Tolba Afifi**

The research aimed to identify the effect of foot movements exercises using the rug variety (five and nine points, then eighteen and twenty-one) on the level of physical performance of the components of fitness (speed - muscle tone (for arms - for legs - agility - flexibility - compatibility - balance) - accuracy) The skill level of performance of some tennis skills [strike (fore-back)] for the tennis school

The researcher used the experimental method with a one-group design and two measurements (pre-post). The sample of the research was chosen by a deliberate, random method, and they consisted of (20) from (Tennis School), their ages ranged between 13 to 19 years, from Al-Galaa Club - Heliopolis - Cairo, in addition to (10) for the exploratory sample from the research community and from outside the basic sample

Data collection tools: access to the basic data of the research sample, scientific references and related studies, the international information network, personal interview, devices and tools used, and physical and skill tests

The statistical treatments used are arithmetic mean, median, standard deviation, skew coefficient, t-test, improvement ratios, simple correlation coefficient

In light of the research results, the researcher reached the following conclusions:

- 1 - The use of foot movements exercises using the rug the variety (five and nine points, then eighteen and twenty-one points) contributed in a positive way to improving the level of physical performance (speed - muscular ability) (For arms - for both legs - (agility - flexibility - compatibility - balance - accuracy) and some basic skills The strike (forward - back) in tennis among the research sample at the Tennis Teaching School - El Galaa Club, Cairo Governorate
- 2- Superiority in the rates of improvement in the dimensional measurement over the tribal for the exercises of the movements of the feet using the diversity of the rug in favor of the dimensional measurement among the research sample in the School of Tennis Education