

تأثير التدريب النوعى على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس

أ.م.د. ناصر أبو زيد على ابراهيم
أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية والعباب
المضرب بكلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير والتدريب النوعى على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبتة وطبيعة تصميم بطارية اللياقة البدنية الخاصة ، والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئى ، أهم الاستخلاصات بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتقييم ناشئى التنس يتكون من (٧) اختبارات (زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة ، عدو امامى مع الدوران ١٢م ، خطو جانبي ٤م ، الوثب من ارتفاع ٢٠سم لساق واحدة ، الوثب من ارتفاع ٢٠سم لساق للساقين ، التحمل العضلى العام للجسم ، الجرى الزجراجى) يمثلون خمسة عناصر للياقة البدنية خاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة). بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها فى انتقاء تقييم ناشئى التنس حيث بلغ معامل ثباته (٠.٧٨ : ٠.٩٩). طريقة التدريب النوعى لها تأثير ايجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس أهم التوصيات : استخدام بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى تقييم ناشئى التنس - بناء بطاريات اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى الأنشطة الرياضية المختلفة - مراعاة مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند التخطيط لوضع برامج لناشئى التنس .

مقدمة أهمية ومشكلة البحث

يعتمد التدريب الرياضي على طرق تدريب عدة تختلف من رياضية للأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه ، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب .

وتعد طرق التدريب من الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة مهارية والحالة الخطئية ، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة (٦ : ٢١٥) .

هذا ما يؤكد "عادل عبد البصير" (١٩٩٤م) حيث يرى ان التدريب باستخدام نفس المجموعات العضلية المشاركة في الأداء يعود بالفائدة على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية (١٦ : ١٥٤) .

ويرى الباحث ان استخدام التدريبات النوعية لتنمية المهارات يعتمد في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء , وتتسم بمبدأ خصوصية التدريب لأن تدريبات هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص بهدف تنمية المستوى البدني الخاص وفقاً للاستخدامات المجموعات العضلية أثناء أداء مهارات التنس مما قد يكون له اثر ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى ناشئى التنس

وفي هذا الصدد يلقي " راي Ray " (١٩٩١ م) الضوء على أهمية استخدام التدريبات النوعية في إعداد اللاعبين ، حيث ان تأثير التدريبات النوعية مرتبطة بمطابقتها للأداء المهارى ، والسبب في ذلك ان التركيز على تدريب العضلات العاملة في الأداء الحركى المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركى (٣٣ : ٩٥) ، ويتفق معه محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) حيث يرى إن التدريبات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس (١٩ : ١٥٤) .

كما يشير "طلحة حسين وآخرون" (١٩٩٧م) الى أن مبدأ خصوصية التدريب يرتبط بالحقيقة القائلة بان أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها , وكلما كانت التدريبات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جدا من المهارات الرياضية وظروف المباريات (١٥ : ٤٨) .

ورياضة التنس من الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية خاصة ، واللياقة البدنية العالية ذات الانسيابية في الأداء ، والتي تعتمد على زمن رد الفعل والسرعة الخطية والجانبية والطاقة والقوة والرشاقة والتحمل ، لذا يجب التركيز على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للناشئين ، والتي تؤهلهم الى التقدم في رياضة التنس للوصول إلى أعلى المستويات ، ولن يتأتى ذلك بدون استخدام طرق تدريب تهدف الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وسائل قياس لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للتعرف على القدرات البدنية التي يتمتع بها الناشئ وبيان مدى التقدم في مستواه .

ويمثل التسارع acceleration مكوناً مهماً لكثير من الرياضات . وفي رياضة التنس الأرضى بشكل خاص فإن زمن رد الفعل وسرعة أول خطوة والسرعة على المسافات القصيرة والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والحركة الجانبية كلها تعد محددات مهمة للأداء (٣٠ ، ٣١) . وفي حقيقة الأمر ، يقضى لاعب التنس حوالى ٤٨% من الوقت في لتحرك جانبياً (٣١) وتمثل سرعة

أول خطوة جانبية وكذلك السرعة على مدى ٤ - ٥ م عنصرين حاسمين فى رد الكرات غير البعيدة عن الجسم أو الوصول إلى موقع مناسب للعبة القادمة . ووفقاً لبارسون وجونز Parsons & Jones فإن "الحركة الجانبية السريعة هى عنصر الحسم عندما يتوجب على اللاعب اتخاذ رد فعل فوري وتغيير الاتجاه" (٣١) . مما دعا الاتحاد الدولي للتنس الى إدراج الحركات الجانبية فى طريقة أداء الاختبار لتقييم مستويات اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي التنس الأرضى (٢٨) . علاوة على ذلك قام العديد من الباحثين وخبراء التنس بإدراج الحركات الجانبية فى برامج التحمل للتنس الأرضى (٢٨ ، ٢٩) . كما أن تحسين القدرة على أداء الحركات الجانبية بسرعة على كلا الجانبين قد يحسن من أداء لاعبي التنس الأرضى ، وعلى العكس من ذلك فإن القدرة المنخفضة على رد الفعل (سرعة الخطوة الأولى) وأداء الحركات الجانبية على أحد الجانبين تضع لاعب التنس فى موقف صعب قد يؤثر سلبياً على إجمالى الأداء

ولقد توصلت نتائج الدراسات والبحوث العلمية فى مجال التدريب الرياضى (٤) (٦) (٧) (٩) (١٠) (١١) (١٣) (٢٤) (٢٢) (٢٥) (٢٧) ان الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية ، ولتحقيق ذلك الهدف يجب إتباع الأسس العلمية فى انتقاء الناشئين طبقاً لنوع النشاط الرياضى الممارس والخصائص البدنية والمهارية والنفسية التى يتطلبها ، والتى يجب ان يتمتع بها الممارس لهذا النشاط .

كما يرى بدر شحاته (١٩٩٠) ان الاستعانة بالقياس كوسيلة علمية تتسم بالدقة والموضوعية وتلعب دوراً بارزاً فى عمليات الانتقاء والتشخيص والتوجيه والتنبؤ (٥ : ٨) . ويشير محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠) إلى انه فى ضوء نتائج تطبيق بعض الاختبارات والمقاييس على عينة من الأفراد فإننا نقرر قبول البعض واستبعاد البعض الآخر ، كما ان اختيار أساليب الاختبارات والقياس تتضمن أهمية كبرى فى حالة اختيار عدد من الناشئين دون انتقاء فإننا نلقى مزيد من العبء على المدرب ومن ناحية أخرى نحتاج إلى مزيد من الأدوات والأجهزة اللازمة لعملية التدريب ، أما إذا قمنا بانتقاء هؤلاء الناشئين طبقاً لمعايير معينة قبل التحاقهم بالتدريب فمن الممكن استبعاد بعضهم وبالتالي يمكن التركيز على من اجتازوا الاختبارات بنجاح لمحاولة الوصول بهم إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم واستعداداتهم (٢٠ : ٣٥) ويتفق الباحث مع الآراء العلمية ونتائج الدراسات السابقة فى ان عناصر اللياقة البدنية تعد من الأسس العامة التى يجب ان يتحلى بها ناشئ رياضة التنس والتى بدونها لن يتمكن الناشئ من

الوصول إلى المستويات العالية ، حيث يعد انتقاء المتقدمين لممارسة رياضة التنس أحد المراحل الهامة للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس .

ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الأكاديمي والتطبيقي ، فقد لاحظ التركيز على تنمية المتغيرات البدنية بشكل عام ، وخلو الوحدة التدريبية من التمرينات النوعية حيث يتشابه أسلوب الأداء في التمرين لدرجة كبيرة مع أداء مهارات التنس نفسها ، بمعنى آخر تستخدم فيها نفس المجموعات العضلية العاملة ، بالإضافة إلى ملاحظاته من خلال متابعتها لأسلوب انتقاء المتقدمين لتدريب التنس ، فقد لاحظ ضعف عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالإضافة إلى عدم وجود بطارية اختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس .

أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير والتدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس وذلك من خلال :-

- ١ . بناء بطارية اختبار للياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس .
- ٢ . تأثير التدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس
- ٣ . الفروق بين تأثير التدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس
- ٤ . الفروق في مستوى التغير بين تأثير التدريب النوعي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس

فروض البحث:

- ١ . توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس لصالح القياس البعدي لكل مجموعة .
- ٢ . توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٣. توجد فروق فى مستوى التغير بين القياسات البعدية لمجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
المصطلحات المستخدمة في البحث :
التدريبات النوعية :

عبارة عن مجموعة من التدريبات الخاصة يكون فيها أسلوب التدريب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب أداء المهارة نفسها وتستخدم فيها نفس المجموعات العضلية العاملة بكل مهارة من مهارات التنس (تعريف اجرائي) بطارية اختبار :

"هى مجموعة من الاختبارات تطبق على التوالى على الفرد أو الأفراد وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض" (٢١ : ٥٣) .
اللياقة البدنية الخاصة :

وهى " قدرة الفرد على بذل الجهد والتدريب بكفاءة مثلى أثناء الأداء والنشاط الرياضى التخصصى الممارس عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط مع تطويرها لأعلى مستوى رياضى" (٢١ : ٢٣٦) .

الدراسات السابقة :

- الدراسات العربية:

١- أجرت أسماء محمد صالح سويدان ، دولت عبد الرحمن حسن عبد القادر (١٩٩٢)(٢) دراسة بعنوان "تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحة بهدف تقديم الجوانب مهارية والمعرفية فى كرة السلة لدى المتقدمات بقسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت " ، واستخدمتا المنهج الوصفى ، وبلغ حجم العينة (٣٠٠) طالبة من المتقدمات للالتحاق بالدراسة ، وتوصلت الدراسة إلى بناء بطارية اختبار تستند إلى معايير تقنين علمية ، مع وضع مستويات معيارية للبطارية .

٢- أجرى حمدى عويس على (١٩٩٣)(٨) دراسة بعنوان بناء بطارية اختبار للإدراك الحس حركى للأطفال من سن ٦-٩ سنوات " دراسة عاملية" ، واستخدم المنهج الوصفى ، وبلغ حجم العينة (١٦٠) تلميذ من تلاميذ الحلقة الأولى بمرحلة التعليم الأساسى من ٦-٩ سنوات بمدينة الجيزة ، وتوصلت الدراسة إلى قبول تسعة عوامل فقط وتحديد البناء العاملى لقدرات الإدراك الحس

حركى لعينة البحث ، وتم ترشيح أعلى الاختبارات تشبعا على كل عامل لقياس تلك القدرات وتم استخلاص البطارية .

٣- أجرى أحمد محمد أحمد العقاد (١٩٩٦)(١) دراسة بعنوان "محددات اختيار الطلاب المتقدمين للقبول بكليات التربية الرياضية للبنين " ، واستخدم المنهج المسحى ، وبلغ عينة البحث (٧٦٢) طالبا من المتقدمين لاختبارات القبول بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، وتم استخدام اختبارات بدنية ومهارية ونفسية ومعرفية ، وتوصلت الدراسة إلى ترشيح ثمانية اختبارات بدنية من (٢٥) اختبار .

٤- أجرت هالة يوسف مندور (١٩٩٧)(٢٦) دراسة بعنوان بناء بطارية اختبار لقياس الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة مطروح ، واستخدمت المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (٤٦٨) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الرابع والخامس ، وتم تحليل (١٧) اختبار يتكون (٩) مهارات عامليا باستخدام طريقة هوتلنج واستخلص (٧) عوامل ، تم قبول ستة منهم تمثل مهارات القدرة الحركية العامة (الحجل ، الجرى ، الزحلقة ، القفز ، الرمي) كما تم اختيار الاختبارات ذات التشعبات التي تمثل هذه العوامل

٥- أجرت سعاد احمد سعيد محمد (٢٠٠٢)(١٢) دراسة بعنوان " بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركى لانتقاء المبتدئات فى الجمباز الفنى " ، واستخدمت المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة (١٥٠) مبتدئة وتوصلت الدراسة إلى وجود مجموعات من الاختبارات التي استخلصت من تطبيق أسلوب التحليل العاملي والانحدار المتعدد من بين اختبارات الاستعداد الحركى ، تعطى دلالة عامة عن حالة هذه القدرات لمبتدئات الجمباز ، وتم تكوين بطارية من هذه الاختبارات تستخدم فى عملية الانتقاء ، كما أمكن وضع مستويات متدرجة لكل اختبار من اختبارات البطارية .

٦- واجرت "راندا شوقى حمزة" (٢٠٠٢م)(١١) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان ، واستخدم المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة البحث عمدياً من طلبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق وبلغ عددهن (٤٣) طالبة ، أدوات جمع البيانات (الاختبارات المهارية والنفسية ، الاستبيان ، التمرينات النوعية ، وأظهرت أهم النتائج ان البرنامج المقترح قد اثر بشكل ملحوظ فى الارتفاع بمستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان .

٧- وأجرى "حازم حسن محمود عبد الله" (٢٠٠٤م) (٦) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على

- المتوازيين ، وبلغ عدد العينة (١٥) ناشئ جمبار ، وأسفرت اهم النتائج على ان للبرنامج المقترح اثر ايجابيا على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين
- ٨- وأجرى "مايكل ، جيم Michal & Jim " (٢٠٠٦م) (٣٢) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج نفسي علي تدريب مهارات السباحة والتطوير النفسي الإيجابي وذلك علي عينة مكونة من (٣٦) سباح مراهق من ذوي المستويات العالية (٣١ ذكر ، ٢٣ أنثي) بمتوسط سن ١٣.٩ سنة ، وشمل البرنامج النفسي التدريب مدة (٧) أسابيع بواقع ٤٥ دقيقة أسبوعيا علي مجموعة من المهارات النفسية هي : تحديد الأهداف - التصور - الاسترخاء - التركيز - توقف الأفكار. هذا وقد خضع السباحين لـ٧ قوائم قياس جودة أداء كذلك ستة مقاييس لقياس الإيجابية النفسية منها الصلابة النفسية وقد أظهرت النتائج تحسن في أداء ضربات الرجلين كذلك تحسن في الأداء الإيجابي النفسي .
- ٩- كما اجري كل من "نبيل عبد المنعم محمود" و"محمد احمد الشامي" (٢٠٠٦م) (٢٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسين الأداء على جهاز حصان الحلق وذلك على عينة (١٢) ناشئ جمبار بمحافظة الشرقية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة) كما استخدم الباحثان التمرينات النوعية والاختبارات المهارية الخاصة كأدوات جمع للبيانات وأسفرت أهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في التمرينات النوعية الخاصة والأداء المهاري
- ١٠- وأجرى "سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧م) (١٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني لرياضة الكاراتيه وذلك على عينة مكونة من (١٨) لاعب كاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة وأسفرت أهم نتائج البحث تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية في تحسين مستوى الأداء للمجموعة التجريبية
- ١١- كما اجري "محمد مرسل حمد ارياب" (٢٠٠٧م) (٢٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين وذلك على عينة مكونة من (١٢) ناشئ تحت ١٤ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت أهم النتائج إلى تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الزوجية النوعية في تحسين القدرات الحركية الخاصة للمبارزين

- الدراسات الاجنبية:

١- قام هاري جولبي و سيمون مور Harry Golby and Simoon Moor (١٩٩٣م) بوضع برنامج لمدة عشر أسابيع بمعدل من ٣: ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام طريقة الفارثلك لتحقيق أعلى مستوى للياقة البدنية ، كانت عينة البحث من العدائين للفريق القومي ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين استخدام طريقة اختلاف الأحمال داخل البرنامج (طريقة الفارثلك) ورفع اللياقة لدية عينة الدراسة ، وأوصت الدراسة بضرورة استخدام عناصر تلك البرامج نظراً لفاعليته في رفع اللياقة.

٢- أجري لامبرت وآخرون Lambert. M et.al (١٩٩٨م) دراسة بعنوان [معدل ضربات القلب أثناء التمرين والمنافسات بالنسبة لجري المسافات الطويلة ، تهدف الدراسة إلى متابعة ضربات القلب بواسطة شاشات الرقابة لمعدل القلب وذلك عن طريق العلماء والمشاركين الرياضيين أثناء النشاط البدني الرياضي ، استخدمت أجهزة الشاشات لمراقبة معدل ضربات القلب حيث أنها تقيس معدل ضربات القلب بدقة أثناء سلسلة من الأنشطة الرياضية.

٣- قام ويلييمان وآخرون Welsman and et.al (١٩٩٦م) بدراسة تهدف إلى التعرف على الاستجابات الفسيولوجية والصحة بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربين والبالغين من السيدات واستخدام الباحث المنهج التجريبي وطبق البرنامج لمدة ٨ أسابيع باستخدام النظام الهوائي وتم قياس O_2max ومعدل النبض بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى وكذلك قياس حامض اللاكتيك بعد المجهود الأقصى والأقل من الأقصى ، وكانت أهم النتائج حدث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات ، حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك ، حدوث انخفاض في أقصى معدل للنبض بعد المجهود.

الإجراءات :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته وطبيعة تصميم بطارية اللياقة البدنية الخاصة ، والمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لناشئي التنس بنادي ٦ أكتوبر للمرحلة السنية من (١٢ : ١٣) سنة ، وبلغ إجمالي عددهم (٧٠) ناشئ ، استخدم الباحث منهم عدد (١٠) طفل

عشوائياً لإجراء المعاملات العلمية وتقنين بطارية الاختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة ، وعدد (٣٠) ناشئ لإجراء التحليل العاملي للاختبارات قيد البحث ، وعدد (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم عشوائياً بعد إجراء التجانس بينهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٥) ناشئ لكل مجموعة .
تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) وذلك على عينة البحث (المستويات المعيارية) وعددهم (٣٠) طفل وجدول (١) يوضح ذلك .
جدول (١) تجانس عينة في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) $n = 30$

المعاملات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	المنوال	معامل لالتواء
السن	عام	١٢.٩٠	٧.١٠	١.٣٦	١٢.٥٠	٠.٧٨
الطول	سم	١٤٧.٢٠	١٤٨.٠٠	٩.٣٦	١٤٥.٦٠	٠.١٧
الوزن	كجم	٣٦.٥٠	٣٧.٠٠	٥.١٢	٣٥.٥٠	٠.١٩

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.١٧ : ٠.٧٨) وهذه القيم تقع تحت المنحنى الاعتنالي حيث يتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) .

أدوات جمع البيانات

- شهادة الميلاد لحساب السن لأقرب شهر.

- رستاميتير لقياس الطول لقياس الطول الكلي لأقرب سم

- ميزان طبي لقياس الوزن .

خطوات تصميم بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ التنس :

١- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في مجال الاختبارات والمقاييس للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التنس فتوصل إلى ان عناصر اللياقة البدنية (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) هم أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تتناسب ورياضة التنس ، كما اختار الباحث عدد (٣) اختبارات على الأقل لقياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة طبقا لخبراتها في مجال رياضة التنس ، بالإضافة إلى ما يتناسب وأسلوب التحليل الإحصائي المناسب (التحليل العاملي) لإجراء هذه الدراسة .

اختبارات زمن رد الفعل ملحق (١)

١. اختبار المسطرة باليد اليمنى

٢. اختبار المسطرة بالرجل اليمنى

٣. زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة

اختبارات السرعة الخطية ملحق (٢)

١. عدو للأمام ١٢ م

٢. عدو امامى مع الدوران ٤ م

٣. عدو امامى مع الدوران ١٢ م

اختبارات السرعة الجانبية ملحق (٣)

١. عدو ٣٠ م

٢. عدو ٢٠ م مع تغيير الاتجاه

٣. خطو جانبي ٤ م

اختبارات الطاقة ملحق (٤)

١. الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة

٢. الوثب العريض من الثبات

٣. الوثب العمودى

اختبارات القوة ملحق (٥)

١. اختبار قوة عضلات الرجلين

٢. الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين

٣. اختبار قوة عضلات الظهر

اختبارات التحمل ملحق (٦)

١- جري ٢٠ م متعدد المراحل

٢- التحمل العضلى العام للجسم

٣- ثنى الجذع أماما اسفل

اختبارات الرشاقة ملحق (٧)

١- الجرى المكوكى المختلف الأبعاد

٢- الجرى الزجراجى

٣- الجرى المتعرج بين موانع

الدراسة الاستطلاعية :

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة من خلال المسح المرجعي

لناشئ التنس للمرحلة السننية من (١٢ إلى ١٣) سنة

جدول (٢)
المسح المرجعي لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس

عناصر اللياقة البدنية الخاصة	مجموع الآراء	النسبة المئوية
القوة	٨	%١٠٠
التحمل	٨	%١٠٠
الرشاقة	٧	%٨٧.٥
زمن رد الفعل	٨	%١٠٠
السرعة الخطية	٨	%١٠٠
الطاقة	٨	%١٠٠
السرعة الجانبية	٧	%٨٧.٥

يتضح من جدول (٢) حصول عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) على نسبة تراوحت ما بين (٨٧.٥% إلى ١٠٠%) من إجمالي المسح المرجعي ، وقد ارتضى الباحث نسبة مئوية لا تقل عن (٨٧.٥%) ، وبذلك تكون عناصر اللياقة البدنية الخاصة المناسبة لهدف وعينة البحث هي عناصر (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) .
اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة :

قام الباحث بمسح مرجعي للاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي تتناسب مع رياضة التنس للمرحلة السنوية من (١٢ - ١٣) سنوات ، وقد راعى الباحث ان يمثل كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة ثلاثة اختبارات على الأقل وذلك حتى يتمكن من إجراء التحليل العاملي للاختبارات واستخلاص الاختبارات المناسبة منها والتي يكون لها أعلى التشبعات على العوامل (العناصر).

المعاملات العلمية للاختبار:

معامل الثبات :

قام الباحث بإجراء معامل ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة) واستخدمت طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، وبلغ عدد العينة (١٠) ناشئين ، وتم إجراء معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لاختبارات اللياقة البدنية الخاصة لبيان معامل الثبات ن = ١٠

معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية	الاختبارات
		ع+	س	ع+	س			
*٠.٩٩	١.٩٣	٥.٩٧	٤٥.٥٠	٥.٣٢	٤٧.٤٣	ثانية	المسطره باليد اليمنى	زمن رد الفعل
*٠.٩٨	٠.٦٦	٥.٢١	٦٣.٨٠	٤.٦٩	٦٣.١٤	ثانية	المسطره بالرجل اليمنى	
*٠.٩٧	١.٠٤	١.٢٦	١١.١٢	٢.٣٦	١٠.٠٨	ثانية	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة	السرعة الخطية
*٠.٧٨	٠.٦٧	٣.٩٧	٢١.٧٨	٣.٥٨	٢١.١١	ثانية	عدو للامام ١٢ م	
*٠.٨٠	٠.٣٨	١.٦٤	٣٩.٤٠	٣.٧١	٣٩.٠٢	ثانية	عدو امامي مع الدوران ٤ م	السرعة الجانبية
*٠.٩٨	٠.٥٦	١.٢٥	١٠.٥٦	١.٦٥	١٠.٠٠	ثانية	عدو امامي مع الدوران ١٢ م	
*٠.٩٦	٠.٤٨	٦.٥٤	٦٢.٤١	٥.٤٨	٦١.٩٣	ثانية	عدو ٣٠ م	السرعة الجانبية
*٠.٩٣	١.٢١	٣.٢٥	١٧.٥٤	٣.٦٤	١٦.٣٣	ثانية	عدو ٢٠ م مع تغيير الاتجاه	
*٠.٧٩	٠.٣٠	٤.١٦	١٨.٠٠	٢.٥٢	١٨.٣	ثانية	خطو جانبي ٤ م	الطاقة
*٠.٩٠	٠.٢٠	٤.٣١	٢٨.٢٠	٤.١٠	٢٨.٤٠	سم	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة	
*٠.٩٢	٠.٢٠	٣.٦٤	٣٨.٨٠	٣.٨٠	٣٨.٦٠	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة
*٠.٩٨	١.٠٠	٣.٦٩	٢٠.٦٠	٣.١٢	١٩.٦٠	سم	الوثب العمودي	
*٠.٩٤	١.٠٠	١.٢٦	٨.٢	١.٠٩	٧.٢٠	سم	قوة عضلات الرجلين	التحمل
*٠.٩٨	٠.٠١	٤.٦٥	٣٠.٤٠	٥.١٤	٣٠.٤١	سم	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للسائقين	
*٠.٨٩	٠.٧٢	١.١٤	١٠.٠٨	١.٢٠	٩.٣٦	سم	قوة عضلات الظهر	الرشاقة
*٠.٧٨	٠.١٠	١.٢٩	١١.٧٤	١.٣١	١١.٦٤	ثانية	جري ٢٠ م متعدد المراحل	
*٠.٨٢	٠.١٣	٠.٧٩	٦.٧٥	٠.٦٤	٦.٨٨	عدد	التحمل العضلي العام للجسم	الرشاقة
*٠.٨٨	٠.٠٣	١.٤٦	١٦.٥٥	١.٥٨	١٦.٥٨	عدد	ثني الجذع أماما اسفل	
*٠.٨١	٠.٠٥	١.١٠	١١.٥٩	١.٠٨	١١.٦٤	ثانية	الجرى المكوكي المختلف الأبعاد	الرشاقة
*٠.٨٥	٠.٠٥	١.٠٦	٩.٦٢	١.١٢	٩.٦٧	ثانية	الجرى الزجزاجي	
*٠.٧٦	٠.٠٤	١.٤٠	١٢.٤٨	١.٣٨	١٢.٤٤	ثانية	الجرى المتعرج بين موانع	

* دلالة معامل الارتباط الجدولية = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) أن اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) قد تراوحت معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٩) وهي قيم دالة احصائيا بالمقارنة بدلالة معامل الارتباط الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث .

معامل الصدق

تم إيجاد الصدق طرق التكوين الفرضي بطريقة الفرق بين الجماعات لعدد (١٠) ناشئين مبتدئين في رياضة التنس وهم المستخدمين في إيجاد الثبات ، وعدد (١٠) ناشئين قدامى في رياضة التنس ، وتم إيجاد قيمة (ت) لمعرفة الصدق لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) قيد البحث .

جدول (٤)

المعالجات الإحصائية وقيمة (ت) لبيان صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) $n=2=10$

الاختبارات	المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	مجموعة مبتدئة		مجموعة متميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع+	س	ع+	س		
زمن رد الفعل	اختبار المسطره باليد اليمنى	ثانية	٤٧.٤٣	٥.٣٢	٥٥.٤٢	٣.١٥	٧.٨٩	*٣.٨٨
	اختبار المسطره بالرجل اليمنى	ثانية	٦٣.١٤	٤.٦٩	٨٠.١٧	٤.٥٣	١٧.٠٣	*٧.٨٥
	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة	ثانية	١٠.٠٨	٢.٣٦	١٧.١٢	٢.١٣	٧.٠٤	*٦.٦٤
السرعة الخطية	عدو للامام ١٢ م	ثانية	٢١.١١	٣.٥٨	١٦.٣٥	٢.٤٣	٤.٧٦	*٣.٣١
	عدو امامى مع الدوران ٤ م	ثانية	٣٩.٠٢	٣.٧١	٢٨.١٧	٢.٣٨	١٠.٨٥	*٧.٣٨
	عدو امامى مع الدوران ١٢ م	ثانية	١٠.٠٠	١.٦٥	٧.١١	١.١٥	٢.٨٩	*٤.٣١
السرعة الجانبية	عدو ٣٠ م	ثانية	٦١.٩٣	٥.٤٨	٥٠.١٣	٤.٣٧	١١.٨	*٤.٩٠
	عدو ٢٠ م مع تغيير الاتجاه	ثانية	١٦.٣٣	٣.٦٤	١١.٢٧	١.٢٥	٥.٠٦	*٣.٩٥
	خطو جانبي ٤ م	ثانية	١٨.٣٠	٢.٥٢	١٢.١٢	١.٣٨	٦.١٨	*٦.٤٤
الطاقة	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة	سم	٢٨.٤٠	٤.١٠	٣٥.١٧	٣.٢٥	٦.٧٧	*٣.٨٩
	الوثب العريض من الثبات	سم	٣٨.٦٠	٣.٨٠	٤٥.٣٨	٣.٧٢	٦.٧٨	*٣.٨٣
	الوثب العمودي	سم	١٩.٦٠	٣.١٢	٢٧.١٣	٢.٦٣	٧.٥٣	*٤.١١
القوة	قوة عضلات الرجلين	سم	٧.٢٠	١.٠٩	١١.١٨	١.١١	٣.٩٨	*٧.٦٥
	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين	سم	٣٠.٤١	٥.١٤	٢٢.١٥	٢.٤٧	٨.٢٦	*٤.٣٥
	قوة عضلات الظهر	سم	٩.٣٦	١.٢٠	٣٠.١٦	٢.٤٨	٢٠.٨	*٢١.٧٠
التحمل	جري ٢٠ م متعدد المراحل	ثانية	١٢.٣٤	١.١٤	١٠.٢٥	١.٠٣	٢.٠٩	*١٠.٢٠
	التحمل العضلي العام للجسم	عدد	٥.٢٣	٠.٦٥	٨.٦٤	٠.٨٨	٣.٤١	*٨.٣٤
	ثني الجذع اماما اسفل	عدد	١٥.٣٤	١.٢٢	٢٦.٣٤	٢.١٠	١١.٠	*٦.٥٨
الرشاقة	الجرى المكوكي المختلف الأبعاد	ثانية	١٣.٢٥	١.١٢	١٠.١٨	١.٠٥	٣.٠٧	*٧.٦٩
	الجرى الزجراجي	ثانية	١٠.٣١	١.١٤	٧.١١	١.١١	٣.٢٠	*١١.٢٥
	الجرى المتعرج بين موانع	ثانية	١٤.٣٦	١.٢٤	١٠.١٦	١.١٢	٤.٢٠	*١٠.٨٩

* مستوي الدلالة عند $0.05 = 2.262$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق معنوية بين درجات المجموعة المبتدئة والمجموعة

المتميزة ، عند مستوي معنوية 0.05 مما يعد مؤشراً علي صدق الاختبارات قيد البحث .

٢- الصدق العاملي :

قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة التحليل العاملي لإختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، وبلغ

حجم عينة الصدق العاملي عدد (٣٠) ناشئ ، وتم قبول الاختبار الذي يحقق مستوى دلالة (٠.٣)

على طبقاً لما يذكره صفوت فرج نقلا عن جيلفورد ، بحيث يعد التشعب الذي يبلغ هذه القيمة أو يزيد

عنها دال وفقاً لهذا المحك التحكيمي (١٤ : ١٥١) ، واستخدمت طريقة المكونات الأساسية

لهوتلنج في تحليل المصفوفة عاملياً مع التدوير المتعامد .

جدول (٥) مصفوفة الارتباطات البينية اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) ن = ٣٠

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
.622	.474	.378	.661	.661	.399	-.042	-.496	.437	-.053	-.103	.350	.418	-.241	-.604	-.456	.475	-.081	-.190	.459	1
.546	.523	.403	.766	.418	.604	.478	-.424	.511	.241	.502	.395	.808	.402	-.179	-.420	.032	-.235	-.105		2
.549	.514	.121	.652	.336	.664	-.287	-.060	.006	.098	-.191	-.201	-.001	-.176	.653	.073	.137	-.255			3
.475	.474	.408	.850	.472	.439	.137	.281	-.088	.137	.407	.448	.126	.432	-.204	-.279	.303				4
.721	.613	.250	.545	.426	.581	.022	-.245	.537	.450	.287	.693	.441	-.118	.061	-.451					5
.732	.697	.351	.705	.573	.643	.044	.198	-.151	.223	-.135	-.275	-.703	-.535	.190						6
.205	.158	.728	.605	.123	.040	-.230	-.025	.053	.257	.152	.003	.031	.028							7
.523	.443	.448	.605	.321	.411	.392	.142	-.032	.041	.556	.217	.542								8
.220	.400	.819	.598	.194	.063	.399	-.257	.676	.268	.640	.678									9
.350	.405	.251	.701	.319	.651	.438	-.216	.747	.672	.803										10
.528	.505	.321	.672	.384	.510	.710	-.031	.528	.747											11
.622	.518	.305	.742	.619	.496	.524	-.259	.446												12
.622	.474	.640	.661	.378	.279	.507	-.034													13
.085	.223	.846	.628	.192	-.013	.360														14
.499	.453	.324	.759	.434	.664															15
.756	.707	-.100	.422	.615	--															16
.722	.777	.094	.464	--																17
.463	.418	.622	--																	18
.009	.129	--																		19
.775	--																			20
--																				21

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٤٩

يتضح من جدول (٥) ان مصفوفة الارتباطات البينية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) علما بان الخلايا الفطرية لم يتم حسابها في هذا المجموع الارتباطي للمصفوفة .

جدول (٦) مصفوفة العوامل قبل التدوير لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة)

العامل السابع	العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	م
.040	-.012	0.022	-.265	0.025	-.846	.421	1
-.077	-.099	-.594	.216	0.028	-.265	.706	2
-.052	.032	0.026	.465	.692	0.024	-.181	3
-.049	.035	.720	0.023	-.430	.336	.298	4
-.023	-.045	.608	-.120	.365	-.247	.581	5
.085	-.005	-.292	-.542	.347	.443	-.496	6
-.236	.017	0.036	.500	.700	.428	0.029	7
-.079	.082	0.023	.588	-.521	.360	.446	8
.017	.016	-.102	.375	0.022	-.165	.888	9
.046	.033	.264	-.217	.154	0.0228	.897	10
.054	.153	0.025	0.033	0.039	.510	.831	11
-.165	.226	0.039	-.288	.489	.403	.592	12
.093	-.050	-.144	-.236	.311	0.026	.753	13
.108	.072	.104	-.116	-.372	.590	-.237	14
-.030	-.063	-.389	-.292	-.235	.479	.604	15
-.059	.013	-.059	.013	-.021	.016	-.098	16
.016	.011	.016	.011	.017	-.053	.031	17
-.001	-.055	-.001	-.055	-.031	-.154	-.074	18
-.019	-.016	-.019	-.016	.028	-.101	-.237	19
-.017	-.018	-.017	-.018	.021	-.009	.063	20
.067	-.024	.067	-.024	.004	.114	-.036	21

جدول (٧) مصفوفة العوامل بعد التدوير لاختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة)

العامل السابع (الرشاقة)	العامل السادس (للتحمل)	العامل الخامس (القوة)	العامل الرابع (الطاقة)	العامل الثالث (السرعة الجانبية)	العامل الثاني (السرعة الخطية)	العامل الأول (زمن رد الفعل)	
0.029	*.698	0.028	٠.٢١١	0.027	٠.٢٦٤	0.025	1
.138	*.635	٠.١٣٦	-1.66	٠.٢٥٠	٠.٢١٦	.872	2
*.452	-1.50	0.0028	٠.١٦٩	0.026	.120	0.029	3
*.748	0.027	٠.٢٣١	-2.17	.246	-2.52	.138	4
*.751	0.027	٠.١٦٤	.155	0.024	.613	٠.٢٣١	5
-.515	.344	-2.98	0.026	٠.٢١٥	٠.٣١٤	.132	6
9.573E-02	2.482E-02	0.002	.940	0.029	-1.83	.125	7
4.284E-02	.125	.108	0.02	.876	-3.80	.146	8
-.241	.215	0.021	0.022	٠.٣٦٤	.395	٢.٥٥	9
-.262	.195	.395	0.026	.197	0.025	1.05	10
-.182	.195	.140	0.340	0.034	-1.70	2.31	11
.151	.335	0.029	.227	-1.50	0.022	1.69	12
.190	8.061E-02	0.401	0.027	0.027	0.197	0.026	13
.362	.316	.867	0.365	0.027	0.064	0.022	14
*.875	-.212	-1.69	٠.٩٤١	.200	0.264	1.09	15
.362	.316	.190	8.061E-02	-8.30	9.420E-02	*.470	16
*.679	-.144	.362	.316	-.112	*.777	.334	17
-.399	-.136	*.875	-.212	-.243	.309	-.105	18
-7.069E-02	.592	.362	.316	-.112	*.777	.334	19
2.428E-02	9.786E-02	*.679	-.144	-.298	.415	.471	20
1.108E-02	1.285E-02	-.399	-.136	*.695	-7.569E-02	-.560	21

يتضح من جدول (٧) ان الاختبارات التي تشبعت على العوامل الخمسة باستخدام التدوير المتعامد في ضوء الشروط الموضوعية لقبول الاختبار على العامل (٠.٣ فأكثر) وهي (الاختبار الثاني على العامل الأول " زمن رد الفعل ") (الاختبار الخامس على العامل الثاني " السرعة الخطية ") (الاختبار الثامن على العامل الثالث " السرعة الجانبية ") (الاختبار الرابع عشر على العامل الرابع " الطاقة ") (الاختبار الخامس عشر على العامل الخامس " القوة " ، التحمل العضلي العام للجسم " التحمل " ، الجري الزجزاجي " الرشاقة ") مع الأخذ في الاعتبار انه إذا تشبع اختبار على أكثر من عامل يؤخذ بأعلى تشبع .

جدول (٨) الاختبارات التي تشبعت على العوامل ودرجة تشبعها

رقم الاختبار	الاختبار	درجة التشبع	عناصر اللياقة البدنية الخاصة
١٥	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة	٠.٩٤١	زمن رد الفعل
٨	عدو امامي مع الدوران ١٢ م	.876	السرعة الخطية
٢	خطو جانبي ٤ م	.872	السرعة الجانبية
١٤	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة	.867	الطاقة
٥	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين	.613	القوة
٦	التحمل العضلي العام للجسم	0.611	التحمل
٧	الجري الزجزاجي	0.608	الرشاقة

يتضح من جدول (٨) أن وحدات بطارية اختبار اللياقة البدنية لناشئ التنس مرتبة طبقاً لدرجة تشبعها على العوامل ٠ زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة ، وقد بلغ عدد الاختبارات التي حصلت على أعلى التشبعات عدد (٥) اختبارات ، وتراوحت نسبة التشبعات ما بين (٠.٦٠٨ : ٠.٩٤١) .

الدراسة الأساسية :

ثانياً : البرنامج التدريبي المقترح :

أتبع الباحث الخطوات التالية في وضع البرنامج :

أ- تحديد الهدف من البرنامج :

التعرف على تأثير استخدام تأثير برنامج تمرينات نوعية

١- برنامج التمرينات النوعية

من خلال الإطار المرجعي للدراسة أمكن تحديد مكونات تشكيل الحمل كما يلي :-

• تم تحديد شدة الحمل : من ٦٥-٨٥%

• عدد التكرارات : من ٤-٨ تكرار

• عدد المجموعات : ٣-٥ مجموعات

• زمن الراحة بين كل تمرين : ٣٠ ث

• زمن الراحة بين كل مجموعة : ١٨٠ ث

• ونسبة العمل إلى الراحة من ١-٢

• وسرعة الأداء عالية . (٣:١٤) (١٦ : ٢٧٣)

- الاعتبارات التي راعها الباحث عند وضع البرنامج :

١- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .

٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لعينة البحث .

٣- إمكانية تنفيذ البرنامج من احتياجات مادية (أدوات وأجهزة) .

٤- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي .

٥- تناسب محتوى البرنامج مع الزمن الكلي وعدد الوحدات المحددة .

٦- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية في وحدات البرنامج .

٧- مراعاة التنوع في اختيار التدريبات الخاصة بالبحث

الفترة الزمنية للبرنامج المقترح (١٢) أسبوع وتم عرضه على السادة الخبراء في مجال التدريب مرفق (٥) , واشتمل على (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع , والوحدة التدريبية اليومية مدتها (٩٠) ق شاملة الإحماء والتهنئة .

ثالثا : التمرينات المستخدمة في البرنامج :

وقد استغرق زمن الجزء الرئيسي (٣٢٤٠) دقيقة بمعدل (٥٤) ساعة هي مدة البرنامج التدريبي , وبلغت النسبة المئوية للجزء الرئيسي (٥٠%) من الفترة الكلية للبرنامج ثم قام الباحث بتجميع التدريبات النوعية من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية بصفة عامة , وتم صياغتها وترتيبها وتصنيفها وتم عرضها على السادة الخبراء في المجال واشتملت التدريبات على تمرينات نوعية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث , وبناءً على ذلك فقد تم تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج المقترح , وهي طريقة التدريب الفترى التي تناسب معظم الأنشطة الرياضية , حيث يشير كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) , ومحمد حسن علاوى (١٩٩٤م) إلى أن هذه الطريقة تتطلب التبادل السليم بين الحمل والراحة (١٧ : ١٤٤) (١٩ : ٢١٧) .

وقام الباحث بوضع وحدتين تدريبيتين للمجموعتين التجريبتين والضابطة جدول (٩) (١٠ ، ٩) .

جدول (٩) نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع

م	المحتويات	الفترة الزمنية
١	المدة الكلية للبرنامج	١٢ اسبوع
٢	عدد الوحدات خلال الشهر	١٢ وحدات
٣	عدد الوحدات خلال أسبوع	٣ وحدات
٤	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة
٥	الإحماء (الإعداد البدني العام - تمرينات الإطالة)	٥ دقائق
٦	الإعداد البدني العام	١٠ دقائق
٧	التدريبات النوعية	٢٥ دقيقة
	الجزء الرئيسى من الوحدة التعليمية	٤٥ دقيقة
٨	الجزء الختامى - تهنئة وإطالة	٥ دقائق

جدول (١٠) نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التدريبات النوعية للمجموعة التجريبية

ملاحظات	التنفيذ والإخراج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
ملعب	*تمريبات جرى ووثب لتنشيط الدورة الدموية بالإضافة إلى الإطالة العضلية		* ٥ ق إحماء - اعداد بدني عام - تمريبات اطالة	الإحماء
		*وتنفذ العديد من تمريبات الاعداد البدني	* ١٠ ق الإعداد	جزء الإعداد
	تؤدي التدريبات النوعية بشدة متوسطة من ١٤٠-١٥٠ ن/ق وبشدة عالية من ١٦٠-١٨٠ ن/ق شدة الحمل من ٧٥-٨٠% من أقصى تكرار - المجموعة من ٦-٨ تكرارات المجموعات من ٣-٥ مجموعات الراحة من ٢-٣ ق درجة الحمل من ١-٢ (أقصى ، أقل من الأقصى) عن طريق معادلة حمل التدريب باستخدام النبض لتحديد شدة الحمل وزمن الأداء	*تمريبات من ١-٥ ملحق (٣) وتنفيذ على المجموعة التجريبية *يراعي المجموعات العضلية	* ٧٠ ق - اعداد بدني - التدريبات النوعية	الجزء الأساسي
	*مراجعة المهارات واكتساب الخبرة عند التنفيذ	*مراجعة المهارات والتدريب عليها		
الوصول بالنبض الى ٢٠ ن/ق	مرجحات وتمريبات تهدئه واسترخاء		٥ ق	الختامي

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في ١/٤/ ٢٠١٢ على عدد (١٠) ناشئين من داخل مجتمع البحث وذلك للتأكد من :

- دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات وكفاية عدد المساعدين ودقتهم لمواصفات كل اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتمارين المستخدمة لتنفيذ وحدة من وحدات البرنامج للتأكد من صلاحية الأماكن لتنفيذ البرنامج وسلامة الأجهزة والأدوات وبطاقات التسجيل ومناسبة التمرينات النوعية للبرنامج لناشئي التنس بالإضافة الى تحديد زمن الإحماء المناسب وأيضاً تحديد زمن أداء التدريبات النوعية

واسفرت نتائج هذه الدراسة الى :

- الاحتياج الى عدد اكبر من المساعدين وفقاً لمتطلبات العمل وصلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب بنادي ٦ أكتوبر لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) كما تم تحديد زمن أداء التمرين وذلك من خلال اخذ متوسط أداء كل تمرين من تمرينات البرنامج وكان كالتالي (٨ ا١٨)

- التأكد من مناسبة زمن الراحة تم تحديد زمن الراحة البينية بين كل مجموعة من التمارين المستخدمة في البرنامج حيث بلغ ١٨٠ ث بين كل مجموعة وبلغ ٤٠ ث تقريبا بين كل تمرين كما تم تحديد عدد التمرينات المستخدمة لتنفيذ البرنامج التدريبي .
- تم وضع وتصميم البرنامج المقترح وتنفيذ محتويات البرنامج .
- الدراسة الأساسية :

القياس القبلي والتكافؤ

جدول (١١) الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ن = ١ = ٢ ن = ١٥

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة	١.٥٨	٠.١٧	١.٦٠	٠.١٦	٠.٠٢	٠.٣٣
عدو امامي مع الدوران ١٢ م	٢.٦٧	٠.١٥	٢.٧١	٠.١٧	٠.٠٦	١.٠٠
خطو جانبي ٤ م	١.٣٥	٠.١٠	١.٣٨	٠.١٤	٠.٠٣	٠.٥٠
الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة	١٢.٧٢	١.٤١	١٢.٧٠	١.٣٤	٠.٠٢	٠.٠٤
الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين	٢٤.٢٥	٢.١٥	٢٤.٢٠	٢.٣٤	٠.٠٥	٠.٠٦
التحمل العضلي العام للجسم	٦.٤٨	٠.٦٤	٦.٥٠	٠.٧٠	٠.٠٢	٠.٠٥
الجرى الزجراجي	١١.٤٩	١.١٢	١١.٤٣	١.١٦	٠.٠٦	٠.٠٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١١) لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ التنس

المجموعة التجريبية :

تم التدريب باستخدام برنامج التدريبات النوعية (المتغير التجريبي) (إحماء ٥٥ ق ، إعداد بدني عام (١٠ق) ، التدريبات النوعية (٣٥ق) الجزء الأساسي (٣٥) ، ختام (٥ق) في الفترة من ١/ ٦/ ٢٠١٢ إلى ٣٠/ ٨/ ٢٠١٢ ، وقد راعى الباحث التكرار المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة ، يتم الارتفاع تدريجياً بشدة الجمل بنسبة ١٠% بعد كل شهر مع ثبات حجم التدريب ومراعاة الفروق الفردية مرفق (٢) بين أفراد العينة وخصائص تلك المرحلة السنوية (الإحماء المناسب الذي يتراوح مدته من ١٥ - ٢٠ ق بهدف زيادة معدل نبضات القلب حتى يصل الى ١٠٠-١٢٠ ن/ق وارتفاع درجة حرارة العضلات بالجسم وتقليل لزوجة الدم وزيادة مرونة مفاصل الجسم واستخدام تمرينات الإطالة للعضلات العاملة المشتركة في الوحدة - وذلك لمطاطية العضلات والأربطة وتنشيط الدورة الدموية وتكرر بعد انتهاء الوحدة التدريبية وتستغرق ١٠ ق ،

وكذلك الاهتمام بالتهدئة وذلك عقب تمارين البرنامج والجدول التالي يوضح مكونات البرنامج التدريبي والتوزيع الزمني للوحدات
المجموعة الضابطة :

تم التدريب باستخدام الأسلوب التقليدي (المتبع) (إحماء ٥ق ، إعداد بدني عام (١٠ق) ، الجزء الأساسي (٧٠ق) ، ختام (٥ق) من ٢٠١٢/٦/١ إلى ٢٠١٢/٨/٣٠ .
القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٢/٩/١ - ٢٠١٢/٩/٧ وب نفس ترتيب القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الحاسب الآلي باستخدام برنامج **spss** عن طريق العلامات الآتية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، المدى ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل ارتباط بيرسون وبراون ، اختبار الفروق (ت).

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٢) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات

اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ن=١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
*٤.٨٠	٠.٢١	٠.١٣	١.٣٩	٠.١٦	١.٦٠	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة
*٣.٣٣	٠.٢٠	٠.١٥	٢.٥١	٠.١٧	٢.٧١	عدو امامى مع الدوران ١٢ م
*٦.٩٩	٠.١٦	٠.١١	١.٢٢	٠.١٤	١.٣٨	خطو جانبي ٤ م
*٤.٤١	٢.٢٥	١.٣٥	١٤.٩٥	١.٣٤	١٢.٧٠	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة
*٨.٣٦	٧.١١	٢.١٤	٣١.٣١	٢.٣٤	٢٤.٢٠	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين
*٦.٣٤	٤.٠١	١.١٠	١٠.٥١	٠.٧٠	٦.٥٠	التحمل العضلى العام للجسم
*٨.١٩	٤.٢٢	٠.٧٥	٧.٢١	١.١٦	١١.٤٣	الجرى الزجراجي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى .

جدول (١٣) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لنادى التنس
ن = ١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
١.٤٠	٠.٠٧	٠.١٢	١.٥١	٠.١٧	١.٥٨	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة
٠.٠٤	٠.٠٢	٠.١٣	٢.٦٥	٠.١٥	٢.٦٧	عدو امامى مع الدوران ١٢ م
١.٦٧	٠.٠٥	٠.٠٩	١.٣٠	٠.١٠	١.٣٥	خطو جانبي ٤ م
٠.٧٧	٠.٤٠	١.٣٦	١٣.١٢	١.٤١	١٢.٧٢	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة
*٣.٠٦	٢.١١	٢.١٣	٢٦.٣٤	٢.١٥	٢٤.٢٥	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم للساقين
*٣.١٥	٢.١٠	٠.٧٣	٨.٥٨	٠.٦٤	٦.٤٨	التحمل العضلى العام للجسم
*٤.٢٢	٢.٠٥	١.٠٢	٩.٤٢	١.١٢	١١.٤٩	الجرى الزجزاجى

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبار الوثب من ارتفاع ٢٠ سم للساقين ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى باقى الاختبارات البدنية الخاصة .

جدول (١٤) الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لنادى التنس
التنس ن = ١ ن = ٢ = ١٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س	
*٢.٤٠	٠.١٢	٠.١٣	١.٣٩	٠.١٢	١.٥١	زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة
*٢.٨٠	٠.١٤	٠.١٥	٢.٥١	٠.١٣	٢.٦٥	عدو امامى مع الدوران ١٢ م
*٢.٦٧	٠.٠٨	٠.١١	١.٢٢	٠.٠٩	١.٣٠	خطو جانبي ٤ م
*٣.٥٩	١.٨٣	١.٣٥	١٤.٩٥	١.٣٦	١٣.١٢	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق واحدة
*٦.١٢	٤.٩٦	٢.١٤	٣١.٣١	٢.١٣	٢٦.٣٤	الوثب من ارتفاع ٢٠ سم لساق للساقين
*٨.٢٦	١.٩٣	١.١٠	١٠.٥١	٠.٧٣	٨.٥٨	التحمل العضلى العام للجسم
*٧.٦٤	٢.٢١	٠.٧٥	٧.٢١	١.٠٢	٩.٤٢	الجرى الزجزاجى

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لنادى التنس ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
مناقشة النتائج :

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لنادى التنس ، لصالح القياس البعدى .

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الايجابي للتدريبات النوعية حيث انها تؤدي باستخدام أدوات التدريب الخاصة برياضة التنس بالاضافة الى استخدام المسار الحركي لمهارات التنس مما ادى الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة التنس وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ويلسيان وآخرون Welsman and et.al (١٩٩٦م) (١٩) وكانت أهم النتائج حدث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات ، حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك ، حدوث انخفاض في أقصى معدل للنبض بعد المجهود.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧م) والتي أسفرت اهم نتائج البحث تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية في تحسين مستوى الأداء للمجموعة التجريبية (١٣)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمد مرسل حمد ارياب" (٢٠٠٧م) والتي أسفرت اهم النتائج الى تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الزوجية النوعية في تحسين القدرات الحركية الخاصة للمبارزين (٢٣)

ويرى الباحث انه قد أظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي أهمية استخدام التدريبات النوعية وهذا النوع من التدريب الرياضي الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري

كما يوضح جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب من ارتفاع ٢٠ سم للساقين ، لصالح القياس البعدي ، بينما لا توجد فروق دالة احصائية في باقي الاختبارات البدنية الخاصة .

ويرجع الباحث هذه النتائج الى عدم الاهتمام بالعضلات العاملة في اداء المهارات الخاصة برياضة التنس مما يؤدي الى ضعف تأثير التدريبات التقليدية وبالتالي عدم وجود فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

يوضح جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات اللياقة البدنية الخاصة لناشئ التنس ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الايجابي للتدريبات النوعية حيث انها تؤدي باستخدام أدوات التدريب الخاصة برياضة التنس وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "نبيل

عبد المنعم محمود" و"محمد احمد الشامي" (٢٠٠٦م) والتي اسفرت اهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في التمرينات النوعية الخاصة والاداء المهاري (٢٤)
وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "راندا شوقي حمزة" (٢٠٠٢م) والتي أظهرت أهم النتائج ان البرنامج المقترح قد اثر بشكل ملحوظ في الارتفاع بمستوى اداء مهارتي دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان . (١١) .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حمدي محمد علي (٢٠٠٤م) (٨) والتي أظهرت النتائج أنه وبعد المعالجات الإحصائية اتضح مدي التقدم الحادث في القياس على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والتي انعكست بدورها على المستوي الرقمي ويعزي ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي وهو الأمر الذي اتفق مع العديد من الدراسات العلمية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "حازم حسن محمود عبد الله" (٢٠٠٤م) (٦) والتي أسفرت أهم النتائج على ان للبرنامج المقترح اثر ايجابيا على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "مايكل ، جيم Michal & Jim" (٢٠٠٦م) (٣٢) والتي أظهرت النتائج تحسن في أداء ضربات الرجلين كذلك تحسن في الأداء الإيجابي النفسي.
وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هاري جولبي و سيمون مور Harry Golby and Simoon Moor (١٩٩٣م) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين استخدام طريقة اختلاف الأحمال داخل البرنامج ورفع اللياقة لدية عينة الدراسة.

الاستخلاصات

في ضوء نتائج المعالجات الإحصائية التي استخدمت في جميع مراحل البحث أمكن للباحث استخلاص ما يلي :

- بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتقييم ناشئي التنس يتكون من (٧) اختبارات (زمن رد الفعل لخطوة جانبية واحدة ، عدو امامي مع الدوران ١٢م ، خطو جانبي ٤م ، الوثب من ارتفاع ٢٠سم لساق واحدة ، الوثب من ارتفاع ٢٠سم لساق للساقين ، التحمل العضلي العام للجسم ، الجري الزجراجي) يمثلون خمسة عناصر للياقة البدنية خاصة (زمن رد الفعل ، السرعة الخطية ، السرعة الجانبية ، الطاقة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة) .
- بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئي التنس وسيلة علمية يمكن الاعتماد في انتقاء تقييم ناشئي التنس حيث بلغ معامل ثباته (٠.٧٨ : ٠.٩٩) .

- طريقة التدريب النوعى لها تأثير ايجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس
- طريقة التدريب النوعى افضل من طريقة التدريب المتبعة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى التنس

التوصيات

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث يوصي الباحث بالتوصيات التالية :
- استخدام بطارية اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى تقييم ناشئى التنس
- بناء بطاريات اختبار لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- بناء بطاريات اختبار لمستوى الأداء المهارى لانتقاء المتقدمين للأنشطة الرياضية المختلفة
- الاعتماد على الأسلوب العلمى فى انتقاء المتقدمين للأنشطة الرياضية المختلفة .
- عمل سجل خاص لكل لاعب لمتابعة مدى تقدمه لعناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- مراعاة مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند التخطيط لوضع برامج لناشئى التنس .

المراجع العربية والاجنبية :

١. أحمد محمد احمد العقاد : "محددات اختيار الطلاب المتقدمين للقبول بكليات التربية الرياضية للبنين " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ .
٢. أسماء محمد صالح سويدان ، دولت عبد الرحمن حسن عبد القادر : "تحديد مستويات معيارية لبطارية اختبار مقترحة بهدف تقديم الجوانب المهارية والمعرفية فى كرة السلة لدى المتقدمات بقسم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت " ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ديسمبر ١٩٩٢م ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .
٣. أشرف محمد عبد الله عبد القادر : تأثير برنامج تعليمى على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣م .
٤. أمل مهيب النجار، محمود بنداري : تأثير برنامج تمرينات مقترح على تنمية الكفاءة البدنية وبعض مكونات الجسم ومستوى الاداء المهارى لبعض الوثبات فى التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية - مجلة البحوث التجارية - كلية التربية الرياضية بنات - المجلد الاول - جامعة الزقازيق - ٢٠٠٤م

٥. بدر محمود شحاتة : " بناء بطارية اختبار لتقويم المهارات الحركية الأساسية لانتقاء المبتدئين فى كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
٦. حازم حسن محمود عبد الله : اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الاداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين -المجلة العلمية - كلية التربية الرياضية بالاسكندرية - جامعة الاسكندرية - ٢٠٠٤م
٧. حسن محمود عبد الفتاح : تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٦م .
٨. حمدى عويس على : "بناء بطارية اختبار للإدراك الحس حركى للأطفال من سن ٦-٩ سنوات " دراسة عاملية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
٩. خالد المقرث (٢٠٠٢م) : " وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية .
١٠. خالد بن ناصر الخريجي (٢٠٠١م) : " تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية علي تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
١١. راندا شوقى حمزة : تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتى دفع ونظر الكرة فى هوكى الميدان ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢م .
١٢. سعاد احمد سعيد محمد : " بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركى لانتقاء المبتدئات فى الجمباز الفنى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .

١٣. سمير مصطفى العجمي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الاداء الفني لرياضة الكاراتيه -رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط -٢٠٠٧م
١٤. صفوت أرنت فرج : التحليل العامل في العلوم السلوكية ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٠ .
١٥. طلحه حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الجزء الأول ١٩٩٧م
١٦. عادل عبد البصير على : التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته) ، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر ، بور فؤاد ، ١٩٩٤م .
١٧. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ط ٩ ، الإسكندرية ١٩٩٩م .
١٨. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
١٩. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ط ١٣ دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٢٠. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
٢١. محمد صبحي حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
٢٢. محمد عبد العزيز: تأثير برنامج تمرينات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة لناشئ الجمباز
المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والبدنية - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط - جامعة اسيوط -٢٠٠٤م -
٢٣. محمد مرسل حمد ارياب : تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة - مجلة نظريات وتطبيقات -كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية - ٢٠٠٧م
٢٤. نبيل عبد المنعم محمود ، محمد احمد الشامسي : التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الاساسي في الاداء على جهاز حسان الحلق - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق - المجلد الاول ٢٠٠٤م

٢٥. نشوى محمود نافع : تأثير برنامج تمارين متنوع على اضطرابات السلوكية والامان النفسي لفتيات الاحداث - مجلة البحوث التجارية- المجلد الاول - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ٢٠٠٤
٢٦. هالة يوسف مندور : " بناء بطارية اختبار لقياس الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة مطروح ، المؤتمر العلمى الدولى لرياضة المرأة وموضوعة المرأة والطفل "رؤية مستقبلة من منظور رياضى" ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
٢٧. ياسر عيسى دحروج : تأثير القدرات الحركية الخاصة بتمارين مشابهة الأداء الحركى بالانتقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من (١١-١٢) سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير جامعة الإسكندرية ٢٠٠٠ م .
28. Hutton RS and Atwater, SW. Acute and chronic adaptations of muscle proprioceptors in response to increased use. Sports Med. 14: 406-421, 1992.
29. Ihara H and Nakayama, A. Dynamic joint control training for knee ligament injuries. Am J Sports Med 14: 309-315, 1986.
30. Kraemer, WJ, Ratamess, N, Fry, AC, Triplett-Mcbride, T, Koziris, LP, Bauer, JE, Lynch, JM, and Fleck, S J. Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players. Am J Sports Med 28: 626-633, 2000.
31. Kraemer, WJ, Hakkinen, K, Triplett-Mcbride, NT, Fry, AC, Koziris, LP, Ratamess, NA, Bauer, JE, Volek, JS, McConnell, T, Newton, RU, Gordon, SC, Cummings, D, Hauth, J, Pullo, F, Lynch, JM, Mazzetti, SA, and Knuttgen, HG. Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players. Med Sci Sports Exerc 35: 157-168, 2003.
32. Michael -S, Jim-G; (2006): "Effect of psychological Skills Training on Swimming performance and positive psychological development"; international journal -of- sport -and exercise psychology. vol4(2)Jun.
33. Ray P.S. : Specific Exercises For Athletes Washington Pabhesher, 1991