

## تصميم تدريبات نوعية لتطوير السرعة الحركية للاعبين التنس

أ.د/ خالد نعيم علي محمد

أستاذ الاسكواش بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أ.م.د/ أحمد أحمد خليل حموده

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ محمد جمال عزت محمد قناوى

باحث بمرحلة الماجستير بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.322946.2829

### مقدمة ومشكلة البحث :

من الواضح ملاحظة تطور علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي من جميع الجوانب المختلفة مثل الجانب البدني والفني والمهاري والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي والذي أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل كبير ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٨: ٣)

ويعد التدريب الرياضي هو الأساس والبناء العام متعدد الجوانب باستخدام العديد من التدريبات المختلفة ، ويتم توفير قاعدة كافية في مجال الأسس البدنية والتوافقية والتي تشكل الأسس الأساسية للاعب بالإضافة إلى الخبرات الحركية التي تتناسب التدريب المخصص حيث ان جميع تلك الاساسيات هي في حد ذاتها هدفاً تدريبياً يسعى إليه اللاعب في تحقيق مستوى رياضي عالي . (٢ : ٣١٨)

كما إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والنقصي عن كل ما هو جديد في مجال الرياضة بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا للاعبين وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يتلائم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. (١٠: ٢٢٧)

تعتبر القدرات البدنية تعتبر الاساس الهام في العملية التدريبية التي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الاخرى ، حيث ان الوصول للمستويات العالية من الأداء المهاري يعتمد علي مدي مستويات اللاعب من القدرات البدنية المختلفة والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل . (١١: ٨١، ٨٢) (١٢: ٣٤٣، ٣٤٤)

من أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات

النشاط الرياضي مما تزيد الحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس ، فالإعداد البدني هو عملية رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية المطلوبة وفقاً لنوع التخصص. (٨:١٦)

ويتفق كلا من " دودلي و هينسي ( ٢٠١٠م ) ( ٢٠١٢م )" ان استخدام التدريبات النوعية لتنمية العناصر البدنية المختلفة اضافة للاعبين ميزة زيادة القوة العضلية والمتغيرات البدنية الاخرى مع الحد من التضخم الزائد بحيث تتناسب قوة وحجم العضلات مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي الممارس. (٢٦ : ١٤٤٦) (٢٩ : ١٢).

ويشير " طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) " الى أهمية التمرينات النوعية في كل من عمليات تعليم وتدريب المهاره الرياضييه ويمكن استخلاص التدريب النوعي على انه يشمل كل من الخصوصيه في نوع التمرينات المستخدمه وكذلك الاساليب المستخدمه في تحقيق الاهداف. (٩ : ٣٢)

كما ذكرت بعض الدراسات أنه من خلال ممارسة تمارين ABC يمكن زيادة السرعة مع تطوير الاداء كما يمكن دمج تمارين ABC مع تدريبات وزن الجسم في برنامج التدريب حيث تكامل مثل هذه التمارين يؤدي إلى زيادة القوة ،الثبات والتوازن، التوافق، وزيادة السرعة ورد الفعل، والحصول على نوع مختلف من التدريب والابتعاد عن الرتابة في التدريب. (٣٢ : ٩٧٠ - ٩٧٧)

وتذكر " Fatimah (٢٠١٥م) " أن تدريبات الحبال المطاطية تؤدي إلى تحسين القدرة العضلية وسرعة الأداء وقدرة علي التحمل، حيث يمكن من خلالها أداء التدريبات التي تتسم بأسلوب ينشأ به بدرجة كبيرة من الأداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم ، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصصية في تنمية الأداء المهاري والبدني، كما أن هذه التمارين لها تأثير في تطوير وتحفيز الألياف العضلية البيضاء التي لديها القدرة على إحداث انقباضات لفترة قصيرة بشكل سريع، كان لهذه التمارين أثر إيجابي في تنمية قدرة الذراعين والرجلين ومن خلال العمل على شد وإطالة العضلات بشكل سريع ووقت قصير، أدى ذلك إلى تطوير السرعة الحركية ورد فعل العضلات مما يعطيها المرونة والإطالة العضلية نتيجة العمل المتبادل بين الانقباض المركزي واللامركزي بسرعة فكلما زادت قدرة العضلات على الإنبساط ، زادت فرصة حدوث انقباضات قوية وسريعة . (٢٧ : ٣٠)

يشير " Volkan (2015) " ان تدريبات الحبال المطاطية تعمل على تنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية الأمر الذي يؤثر ايجابيا على تحسين قوة الضربات في رياضة التنس وزيادة سرعة التحضير لضرب الكرات والذي أدى الى تحسين الاداء أثناء مباريات التنس حيث أن تدريبات الحبال المطاطية والتي تحاكي المسار الحركي والعضلي للأداء المهاري حسنت من اداء وسرعة وقوة

الضربات وبالتالي ساهمت بشكل ايجابي في تحسين فاعلية الأداء المهاري والحصول على نقاط أفضل للفوز بالمباراة . (٣٣:١٤٣)

ويري بسطويسي أحمد (٢٠١٤م) أن هناك ارتباط كبير بين تنمية القوة والسرعة فلا توجد سرعة بدون قوة عضلية، وكذلك لا توجد قدرة بدون تنمية القوة العضلية المناسبة بينها وبين عنصر السرعة وبذلك تلعب القوة العضلية دورا أساسيا في مستوى كل من السرعة والقدرة مع ملاحظة ذلك عند وضع البرامج التدريبية للاعبين. (٧٣-٨٨:٤)

وتتطلب رياضة التنس من اللاعبين القيام بتحركات سريعة، كالتوقف، البدء، الاندفاع، القفزات، التغييرات السريعة في الاتجاه، الالتواءات، الامتدادات، الضربات، السقوط، لمحاولة الفوز بالمباريات، ويجب أن يكون اللاعبون دائما في حالة تأهب وأن يكون لديهم استجابة سريعة لتحركات المنافسين أو الكرات، وحركة القدمين، وضربات اللاعبين الآخرين. (٣١:٤٤)

ولا يملك اللاعبون سوى ثواني لتحديد الاتجاه والسرعة ومقدار دوران الكرة من ضربة الخصم وتحركها إلى الوضع المناسب وتحديد الضربات المناسبة وتنفيذها، نظرا لسرعة اللعبة، فن التواجد في وضع الاستعداد قدر الامكان سيسمح للاعب بأداء ضربات اكثر دقة من المنافس. (٣٠:٢٥)

ولكي يستطيع اللاعبون مواجهة مواقف اللعب المختلفة في رياضات العاب المضرب بصفة عامة ورياضة التنس بصفة خاصة يجب علي المدربين الاهتمام باستهداف متطلبات حركات القدمين المختلفة في الاتجاهات المتنوعة مع الاهتمام بالتغطية المثالية لمساحة الملعب. (٢٨:٤٨٥)

تكمن مشكلة الدراسة في أهمية السرعة الحركية للذراعين والرجلين علي حد سواء في الاستعداد الدائم للضربات الهجومية أو الدفاعية والتي تتطلب سرعة حركية عالية ورد فعل سريعة دقيقة لتحريك أذرع وأرجل اللاعبين بسرعة للوصول إلى الوضع المثالي لضرب الكرة في خطوات قصيرة وسريعة وتحضيراً سريعاً لحركة المضرب لمواجهة سرعة الكرة التي تتراوح بين ٧٠ إلى ٩٠ كيلومتراً / ساعة في التبادلات بينما تتراوح سرعة الكرة بين ١٩٠ إلى ٢١٠ كيلومتراً / ساعة في الارسال.

وهو ما دعا الباحث لتصميم تدريبات نوعية تهدف إلى تطوير السرعة الحركية لمعرفة مدى تأثيرها على المتغيرات البدنية والأداء المهاري حيث ان هذه التدريبات تركز على زيادة سرعة اداء الحركات، وتقوية العضلات المستخدمة في الضربات، مما يسهم في تحسين الأداء للاعبين في المواقف الهجومية والدفاعية.

كما لاحظ الباحث من خلال تحليل الأداء لبعض المدربين في مجال التخصص افتقار البرامج التخصصية لتنمية السرعة الحركية الخاصة بلاعب التنس ما اثار الباحث في المحاولة للتوصل لمعرفة تأثير التدريبات النوعية علي تطوير السرعة الحركية ومدى تاثيرها علي مختلف الصفات

البدنية الاخرى (مرفق ٦).

**هدف البحث :** التعرف على تأثير التدريبات النوعية المقترحة لتطوير السرعة الحركية للاعبى التنس من خلال :

١. تصميم تدريبات نوعية مقترحة لتطوير السرعة الحركية للاعبى التنس.

٢. التعرف على مدى تأثير التدريبات النوعية في تطوير السرعة الحركية للاعبى التنس.

**فروض البحث :**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى السرعة الحركية للاعبى التنس.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى المستوى المهارى للاعبى التنس.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

**التدريبات النوعية Specific Exercises :**

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعه الاداء الفني للمهارات تتطابق مع تركيب موتور

الاداء الحركي المستخدم في المنافسه وتعتبر الاعداد المباشر لتطوير مستوى اداء الفرد الرياضي (

٢٧٩:١٣) (٢٢٥:١٤)

**السرعة الحركية Quickness:**

القدرة على تنفيذ عدة حركات مختلفة بفاعلية وأقصى سرعة ممكنة في اقل زمن ممكن

وترتبط بالمهارات الرياضية وتشمل (سرعة الاطراف، سرعة الانطلاق (التسارع)، سرعة رد الفعل،

والسرعة الانتقالية). (تعريف اجرائي)

**الدراسات المرجعية**

١. دراسة ولاء الدين علي عبد العزيز (٢٠٢٢) (٢١): بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام

الحوال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية في تنس الطاولة" وهدفت الدراسة

إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الحبال المطاطية علي بعض المتغيرات البدنية

والمهارية للاعبى تنس الطاولة وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (١٣) لاعب

، وظهرت نتائج الدراسة أن تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة حسن من

الجوانب البدنية.

٢. دراسة أحمد محمد زينة (٢٠٢١) (٣): بعنوان " تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى

الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير

تدريبات باستخدام الحبال المطاطية والاوزان الاضافية في عدد من المهارات الاساسية للاعبى كرة

الطاولة وذلك باستخدام المنهج التجريبي واشتملت العينة علي عدد (١٢) لاعب ، وبعد المعالجة

الإحصائية تلخصت نتائج البحث في وجود فروق داله احصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة

التجريبية ، ما دل على فاعلية البرنامج التدريبي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة ضرورة تطوير

- السرعة الحركة في لما لها من اهمية في زيادة مستوى الاداء المهارى.
٣. دراسة مروان سمير سعيد (٢٠٢٠) (١٧): بعنوان " تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية والاوزان الاضافية في عدد من المهارات الاساسية للاعبى كرة الطائرة " بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية على تنمية القوة الانفجارية للاعبى كرة القدم أقل من ١٧ سنة ، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من اللاعبين عددهم (٢٥) لاعب ، اظهرت نتائج الدراسة ان استخدام التمارين الخاصة بالحبال المطاطية والاوزان الإضافية إلى تطوير المهارات الأساسية جميعها، كما اوصي الباحث بان تاثير التدريبات باستخدام الاوزان الإضافية ادي لتطوير الجوانب البدنية وهو ما يؤكد ضرورة الدمج بين تدريبات الحبال المطاطية والاوزان الإضافية في البرامج التدريبية.
٤. دراسة خالد عبد العزيز حسن (٢٠١٨) (٧): بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين علي تحسين أداء الضربتين الساحقة والإرسال لدي ناشئ التنس " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين علي تحسين أداء الضربتين الساحقة والإرسال لدي ناشئ التنس وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه واحدة من اللاعبين (٢٤) لاعب ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في ايجابية البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في تحسين المتغيرات البدنية لدي ناشئ التنس ، ما دل على فاعلية البرنامج التدريبي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة ضرورة استخدام البرامج التدريبية لتنمية القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين علي تحسين اداء الضربتين الساحقة والإرسال لدي ناشئ التنس.
٥. دراسة ولاء الدين علي عبد العزيز هزاع (٢٠٢١) (٢٢): بعنوان " فعالية التدريبات النوعية علي تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي تاثير استخدام التدريبات النوعية علي تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبى تنس الطاولة وذلك بإستخدام المنهج التجريبي واشتملت العينة علي عدد (٢٥) لاعب، وبعد المعالجة الإن حصائية تلخصت نتائج البحث إن التدريبات النوعية فعالة في تحسن القدرات الحركية الاساسية للاعبى تنس الطاولة.
٦. رانيا سعيد الهوارى، محمد رياض، محمد حافظ (٢٠٢٠) (٨): بعنوان " تأثير وحدات تدريبية مقترحه باستخدام SAQ على بعض القدرات البدنية لسباق ١١٠ حواجز لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي تاثير وحدات تدريبية مقترحه باستخدام SAQ على بعض القدرات البدنية لسباق ١١٠ حواجز لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه تجريبية واحدة من الطلاب

وعددهم (١٥) ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في ايجابية الوحدات التدريبية المقترحة بإستخدام SAQ كان لها تأثير إيجابي في مستوى القدرة العضلية لدى الطلاب ما دل على فاعلية البرنامج التدريبي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة ضرورة استخدام تدريبات SAQ في مقررات العاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

٧. جوايري عبد المجيد (٢٠٢١) (٥): بعنوان " اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدي لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدي لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه تجريبية واحدة من اللاعبين وعددهم (١١) ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في ايجابية الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير دقة التصويب لدي لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

٨. وفاء بكير (٢٠٢٣) (٢٠): بعنوان " تأثير تدريبات نوعية على تحمل القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري لبعض المهارات في كرة السرعة" وهدفت الدراسة إلى التعرف علي تاثير تدريبات نوعية على تحمل القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري لبعض المهارات في كرة السرعة وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه تجريبية واحدة من اللاعبات وعددهم (٢٥)، أوصت الدراسة ضرورة تطبيق التدريبات النوعية باستخدام الاحبال التموجية والاحبال المطاطية علي لاعبات كرة السرعة في مراحل سنوية مختلفة.

٩. حماده خلف صحاح (٢٠١٩) (٦): بعنوان " تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبين القتال الفعلي في الكاراتية " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبين القتال الفعلي في الكاراتية وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعتين من اللاعبين وعددهم (٢٠) ، وبعد المعالجة الإحصائية تلخصت نتائج البحث في أهمية ادراج تدريبات الحبال المطاطية ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل اساسي.

١٠. دراسة Alimuddin, Liza (٢٠٢٤) (٢٤): بعنوان " تأثيرات الجمع بين الجري ABC وتدريبات وزن الجسم: دراسة حالة على سرعة لاعبي الحواجز " بغرض تحليل التأثيرات الناشئة عن استخدام تمارين الجري ABC مع تدريبات وزن الجسم، وذلك بإستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من اللاعبين (٢٢) لاعب ، واطهرت نتائج الدراسة ان المزج بين تدريبات ABC مع تدريبات وزن الجسم لها فاعلية في زيادة سرعة العدائين في الحواجز.

١١. دراسة Amr Ali Shady (٢٠١٦) (٢٥): بعنوان " تأثير إستخدام الاساتيك المطاطية علي

بعض متغيرات القوة وبعض المتغيرات الحركية " بهدف التعرف علي فروق متوسطات القياس القبلي والبعدي لتدريبات المقاومة باستخدام جهاز الحبال المطاطية في تطور القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين لحراس المرمى الناشئين بكرة اليد، وذلك باستخدام المنهج التجريبي علي مجموعه من اللاعبين (٢٠) لاعب ، اظهرت نتائج الدراسة ان هناك اثر ايجابي لتدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان على مستوى السرعة والاستجابة الحركية الخاصة وعلى المتغيرات الحركية.

١٢. دراسة **Ali Hameed** (٢٠٢٣) (٢٣): بعنوان " تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة للسرعة والأداء المهاري لمهارة الإرسال من الأعلى في الكرة الطائرة " بهدف التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين لدى طلاب الصف الثاني الابتدائي ، وذلك باستخدام المنهج التجريبي حيث اشتملت العينة علي عدد (٢٠) طالب ، اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة معنوية بين تدريبات الحبال المطاطية وتحسين الأداء العام للاعبين.

**الهدف من الدراسات المرجعية:**

- التعرف علي تأثير التدريبات النوعية المقترحة لتطوير السرعة الحركية علي مستوي الأداء المهاري والبدني الخاص بنوع النشاط الممارس.
  - التعرف علي تأثير تطوير السرعة الحركية علي تطوير مستوي الأداء المهاري الخاص بنوع النشاط الممارس.
  - التعرف علي تأثير تطوير السرعة الحركية علي نتائج المباريات.
  - تحديد الأسس العلمية الواجب مراعاتها عند بناء البرنامج التدريبي.
  - تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة للبحث.
- إجراءات البحث :**
- منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لتطبيق البحث باستخدام التصميم التجريبي ذات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية.

**مجتمع وعينة البحث :** يمثل مجتمع البحث لاعبي التنس المسجلين والمشاركين في بطولات الاتحاد المصري للتنس تحت ١٥ عام ، وسوف يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي سماش والبالغ عددها (١٠) لاعبين تحت ١٥ عام، وعدد (٦) لاعبين للدراسة الاستطلاعية من خارج العينة الاساسية ومن مجتمع البحث.

جدول ( ١ ) توصيف عينة البحث في متغيرات النمو (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحرافات المعيارية Std. Deviation	معامل الالتواء Skewness
الطول	السنتيمتر	١٥٩.٤٠	١٥٩.٥٠	٢.٦٣	- ٠.١١٤
الوزن	الكيلوجرام	٥٥.١٠	٥٤.٥٠	٣.١٨	٠.٥٦٦
السن	سنة	١٢.٨٠	١٣.٠٠	٠.٧٩	- ٠.٧٥٩
العمر التدريبي	سنة	٥.٠٠	٥.٠٠	١.٠٥	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين  $\pm 3$  مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

### شروط اختيار العينة :

تم مراعاة الشروط التالية :-

- ان يكون الناشئين في المرحلة السنية من ١٢ - ١٥ سنة .
- ان يكون الناشئين منتظمين في حضور الوحدات التدريبية.
- لا يقل سن الممارسة عن ٤ سنوات .
- موافقة عينة البحث في الاشتراك في تجربة البحث.
- تواجد معاونين في تنفيذ قياسات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ١- المراجع العلمية والابحاث والدراسات المرتبطة بالبحث والشبكة الدولية للمعلومات للتعرف علي انساب القياسات والاختبارات التي يمكن الاستعانة بها اثناء اجراء البحث (٣,٧,٦,٢٠).
- ٢- استمارات تسجيل القياسين القبلي - البعدي لعينة البحث.
- ٣- ميزان طبي لقياس الوزن - جهاز الريستاميتير لقياس الطول - مجموعة من كرات تنس ومضارب التنس - اقماع تدريبية بارتفاعات مختلفة - مجموعة من الاحبال المطاطية مختلفة الاشكال والاحجام - شريط قياس لأقرب سم - ساعة إيقاف - ملعب تنس قانوني.

ثانياً: الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

- السن: تم الرجوع إلي تاريخ شهادة الميلاد الخاصة بكل لاعب قيد البحث.
- الوزن: تم استخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.
- الطول: تم استخدام جهاز الريستاميتير لأقرب سنتيمتر.



## ثالثاً: الاختبارات المهارية والبدنية:

من خلال المسح المرجعي الذي قام به الباحث وبعد الاطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة في مجال الدراسة الحالية من حيث طبيعة البحث الذي يطبق علي عينة من اللاعبين (مرفق ٣)، ومن ثم تم تصميم واختيار الاختبارات ووضعها في استمارة استبيان وذلك لتحديد الاختبارات الأنسب لكل مهارة والذي يخدم هدف البحث فقد توصل الباحث إلي

- الاختبارات المهارية والبدنية والتي قد تحقق أهداف البحث وهي كما يلي:
- اختبار رفع وخفض الذراعين
- اختبار لمس الاقماغ
- الضربة الامامية من المكان ( ٣٠ ث)
- الضربة الخلفية من المكان ( ٣٠ ث)
- الضربة الامامية (٣ ضربات)
- الضربة الخلفية (٣ ضربات)

## ٤/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية علي عينة من ناشئ التنس بنادى سماش الرياضي بالقاهرة حيث بلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٦) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الاساسية .

## ١/٤/٣ تطبيق الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٤/٤/١ حتي ٢٠٢٤/٤/٤ بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات لضمان حسن سير البرنامج والاختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة ولإجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات.

## ٢/٤/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف علي مدة وزمن البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة .
- التعرف علي صلاحية مكان التدريب والأدوات للقياس.
- التعرف علي صلاحية الاختبارات المستخدمة.
- الوقوف علي إستطلاع رأى الخبراء في الاختبارات ووحدة وزمن البرنامج.

٣/٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث.

أولاً: الصدق: صدق التمايز

جدول ( ٢ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات المهارية " الضربة الامامية،

الضربة الخلفية " باستخدام اختبار مان ويتني (ن = ٦)

م	القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	احتمالية الخطأ
١	الضربة الامامية من المكان (٣٠ث)	غير المميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٠٢٣	٠.٠٤٣
		التميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
٢	الضربة الامامية بالتحرك (٣٠ث)	غير المميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.١٢١	٠.٠٣٤
		التميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
٣	الضربة الامامية (٣ ضربات)	غير المميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٩٦٤	٠.٠٥٠
		التميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠			
٤	الضربة الخلفية من المكان (٣٠ث)	غير المميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٩٩٣	٠.٠٤٦
		التميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠			
٥	الضربة الخلفية بالتحرك (٣٠ث)	غير المميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٩٩٨	٠.٠٤٧
		التميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
٦	الضربة الخلفية (٣ ضربات)	غير المميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٩٦٤	٠.٠٥٠
		التميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠			
		التميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول ( ٢ ) انه توجد فروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في جميع القياسات المهارية " الضربة الامامية، الضربة الخلفية،" ولصالح المجموعة المميّزة مما يدل علي صدق الاختبارات .

جدول ( ٣ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في الاختبارات البدنية "

باستخدام اختبار مان ويتني (ن = ٦)

م	القياسات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	احتمالية الخطأ
١	اختبار رفع وخفض الذراعين (٢٠ث)	غير المميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.١٢١	٠.٠٣٤
		التميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠			
٢	اختبار لمس الاقدام	غير المميّزة	٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٩٩٨	٠.٠٤٧
		التميّزة	٢.٠٠٠	٦.٠٠٠			

يتضح من جدول ( ٣ ) انه توجد فروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في جميع القياسات البدنية ولصالح المجموعة المميّزة مما يدل علي صدق الاختبارات .

## ثانياً: الثبات

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه - Test Retest بفاصل زمني ( ٣ ) ايام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط الأول والثاني باستخدام معامل برسون person.

جدول ( ٤ ) معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني علي القياسات المهارية " الضربة الامامية، الضربة الخلفية" ( ن=٦ )

م	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	الضربة الامامية من المكان (٣٠ث)	عدد	٩.٥٠	١.٠٥	١٢.١٧	٠.٧٥	٠.٨٨٧	دال
٢	الضربة الامامية بالتحرك (٣٠ث)	عدد	٨.٦٧	١.٢١	١١.٦٧	١.٦٣	٠.٨٤٣	دال
٣	الضربة الامامية (٣ ضربات)	ث	١٠.٧٦	٠.٣٩	١٠.٧٠	٠.٠٤٠	٠.٩٨٠	دال
٤	الضربة الخلفية من المكان (٣٠ث)	عدد	٨.٨٣	١.١٧	١٢.١٧	١.٤٧	٠.٩٤٩	دال
٥	الضربة الخلفية بالتحرك (٣٠ث)	عدد	٧.٥٠	١.٠٥	١٠.٠٠	٠.٨٩	٠.٨٥٣	دال
٦	الضربة الخلفية (٣ ضربات)	ث	١٠.٧٩	٠.٠٧٣	١٠.٧٤	٠.٠٧٥	٠.٩٩٣	دال

يتضح من جدول ( ٤ ) قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي معنوية = (٠.٠٥) = ٠.٨١١ وجود فروق دالة احصائية عند درجة حرية تراوحت بين ( ٠.٨٤٣ : ٠.٩٩٣ ) للتطبيقين الاول والثاني في القياسات المهارية " الضربة الامامية، الضربة الخلفية " مما يدل علي ان الاختبارات علي درجه مقبولة من الثبات.

جدول ( ٥ ) معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني علي القياسات البدنية ( ن=٦ )

م	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	اختبار رفع وخفض الذراعين (٢٠ث)	عدد	٢٠.٦٧	١.٣٧	٢٢.٨٣	٠.٧٥	٠.٩٠٧	دال
٢	اختبار لمس الاقماغ	ث	٧.٣١	٠.١٠	٧.٢٦	٠.٠٩٦	٠.٩٩٧	دال

يتضح من جدول ( ٥ ) قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي معنوية = (٠.٠٥) = ٠.٨١١ وجود فروق دالة احصائية عند درجة حرية تراوحت بين ( ٠.٩٠٧ : ٠.٩٩٧ ) للتطبيقين الاول والثاني في القياسات البدنية مما يدل علي ان الاختبارات علي درجه مقبولة من الثبات.

## ٤/٤/٣ برنامج التدريب المقترح

## أ- اسس وضع البرنامج

أ. أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق بحيث يجري استجابات اللاعبين وتطور الأداء.

ب. مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب وهي :-

١. الزيادة المتدرجة في الحمل والتكيف.

٢. الفروق الفردية.
  ٣. الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب.
  ٤. التوازن الايقاعي بين الحمل والاستشفاء.
  ٥. تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- ت. ان يكون البرنامج متكاملًا بحيث يهدف الي تنمية الجوانب البدنية والمهارية، وان يراعي اختيار تدريبات تنافسية تشبه احداث المنافسات.
- ث. ارتباط البرنامج بالتقويم من فترة الي أخرى للتعرف علي مدي التقدم في الأداء، ومدي استجابات اللاعبين للبرنامج ولتعديل ما قد يحتاج لتعديل داخل البرنامج اثناء التطبيق.
- ج. مراعاة التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

#### ب- تصميم البرنامج المقترح

١. الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب التنس بصفة خاصة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة التنس بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية والمرحلة السنوية لعينة البحث (مرفق ٥).
٢. عرض المتغيرات البدنية والمهارية في التنس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعب التنس (مرفق ١).
٣. قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.

#### ج- الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح

١. مدة البرنامج: ٢ شهور.
٢. عدد الاسابيع: ٨ اسابيع.
٣. عدد الوحدات التدريبية: ٣ وحدات في الاسبوع.
٤. عدد وحدات البرنامج: ٢٤ وحدة تدريبية.
٥. زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة.
٦. تشكيل دورة الحمل: ١:١، ٢:١ أو ٣:١ وذلك وفقاً لأهداف الاحمال التدريبية وعلاقة الاحمال ببعضها.
٧. فترات الراحة: بين كل تمرين من ٤٥ ث: ٢ د وبين كل مجموعة من ٣: ٥ د

#### تخطيط البرنامج:

استعان الباحث بالابحاث والمراجع العلمية المرتبطة والتي تناولت وضع البرامج التدريبية لتطوير السرعة الحركية في تحديد عناصر البرنامج التدريبي مع ما يتماشى مع طبيعة الدراسة فكانت النتائج كالاتي :

(١٧،٥،٨،٢١،١٩)

أ. تقسيم فترة الاعداد ومدتها شهران (٨ أسابيع) إلي مراحل وهي:

١. مرحلة الاعداد العام ومدتها ٣ اسابيع .
  ٢. مرحلة الاعداد الخاص ومدتها ٣ اسابيع.
  ٣. مرحلة ما قبل المنافسات ومدتها ٢ اسبوعان.
- ب. تحديد درجة شدة الحمل الأسبوعية واليومية وفقاً لدرجات حمل التدريب الآتية:
١. حمل متوسط ٦٠٪ - ٧٥٪ من أقصى قدرة للاعب.
  ٢. حمل عالي ٧٥٪ - ٨٥٪ من أقصى قدرة للاعب.
  ٣. حمل أقصى ٨٥٪ - ٩٥٪ من أقصى قدرة للاعب.

#### خطوات بناء البرنامج:

- أ. تحديد فترة البرنامج المقترح لمدة شهرين في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢١ حتى ٢٠٢٤/٦/١٣.
- ب. تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج، وقد بلغت (٢٤) اربعة وعشرون وحدة تدريبية
- ت. تحديد الوحدات اسبوعياً بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً بواقع (٩٠د) للوحدة التدريبية.
- ث. توزيع عناصر البرنامج التدريبي المقترح علي عدد الاسبوع.

#### تطبيق التجربة الأساسية

#### القياس القبلي لعينة البحث

بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ( البدنية - المهارية ) قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من الاثنين ٢٠٢٤/٤/١٥، حتي الخميس ٢٠٢٤/٤/١٨ .

#### تنفيذ البرنامج التدريبي

بعد إنهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ( شهرين ) اعتباراً من ٢٠٢٤/٤/٢١ حتى ٢٠٢٤/٦/١٣، وذلك بواقع ( ٣ وحدات تدريبية ) في الأسبوع.

#### القياس البعدي لعينة الدراسة

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القيلس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٢ حتى ٢٠٢٤/٦/٢٥، وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الارتباط - نسب التحسن - اختبار T-test - مان ويتني - بيروسون

## عرض النتائج

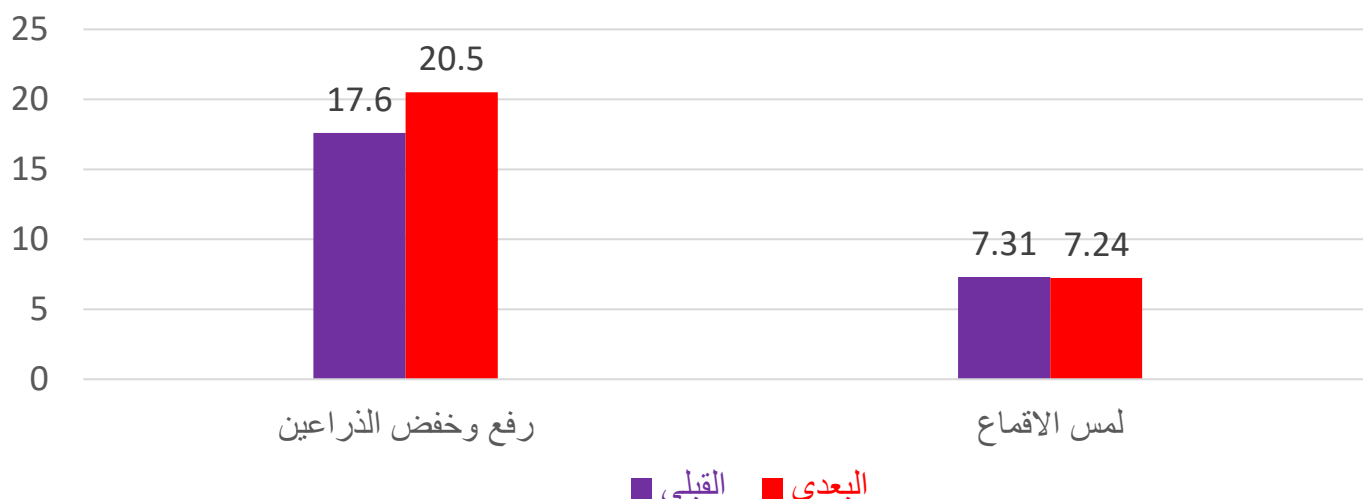
جدول ( ٦ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الاختبارات البدنية اختبار ( ت ) ( ن=١٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م		
اختبار رفع وخفض الذراعين	عدد	١٧.٦٠٠	٠.٦٩	٢٠.٥٠٠	١.٥٨	٢.٩٠	*٥.٣٠٤
اختبار لمس الاقماع	ث	٧.٣١٤	٠.٧٠	٧.٢٤٥	٠.٥٣	٠.٠٦٩	*٢.٤٨٧

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول رقم ( ٦ ) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة بين ( ٢.٤٨٧ : ٥.٣٠٤ ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية. شكل ( ١ ) متوسط القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الاختبارات البدنية



جدول ( ٧ ) نسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ( ن=١٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن
اختبار رفع وخفض الذراعين	عدد	١٧.٦٠٠	٢٠.٥٠٠	١٦.٤٧
اختبار لمس الاقماع	ث	٧.٣١٤	٧.٢٤٥	٠.٩٤

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول ( ٧ ) ان نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين ( ٠.٩٤ % : ١٦.٤٧ % ) ويرى الباحث ان ذلك يرجع الي نوعية التدريبات داخل البرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثيرا ايجابيا لتحسن نسب التشتت في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية



شكل ( ٢ ) نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية  
جدول ( ٨ ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الاختبارات المهارية ( ن=١٠ )

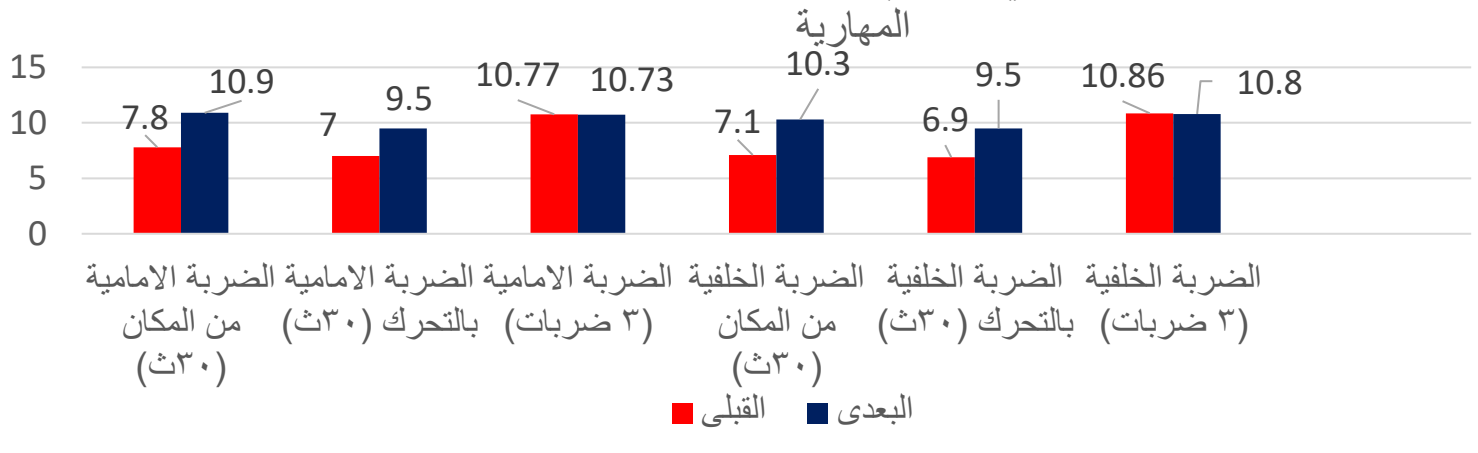
المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م		
الضربة الامامية من المكان (٣٠ث)	عدد	٧.٨٠٠	٠.٧٨٨	١٠.٩٠	٠.٩٩٤	٣.١٠٠	*٧.٧٢٣
الضربة الامامية بالتحرك (٣٠ث)	عدد	٧.٠٠٠	١.٠٥٤	٩.٥٠٠	١.٤٣٣	٢.٥٠٠	*٤.٤٤٣
الضربة الامامية (٣ ضربات)	ث	١٠.٧٧	٠.٠٢٣	١٠.٧٣	٠.٠٢٥	٠.٠٤١	*٣.٧٨٣
الضربة الخلفية من المكان (٣٠ث)	عدد	٧.١٠٠	٠.٩٩٤	١٠.٣٠	٠.٩٤٨	٣.٢٠٠	*٧.٣٦٣
الضربة الخلفية بالتحرك (٣٠ث)	عدد	٦.٩٠٠	٠.٩٩٤	٩.٥٠٠	٠.٧٠٧	٢.٦٠٠	*٦.٧٣٨
الضربة الخلفية (٣ ضربات)	ث	١٠.٨٦	٠.٠٤٢	١٠.٨٠	٠.٠٣٧	٠.٠٦١٠	*٣.٣٧٧

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول رقم ( ٨ ) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة بين ( ٧.٧٢٣ : ٣.٣٧٧ ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية.

شكل ( ٣ ) متوسط القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الاختبارات



جدول ( ٩ ) نسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن
الضربة الامامية من المكان (٣٠ ث)	عدد	٧.٨٠٠	١٠.٩٠	٣٩.٧٤
الضربة الامامية بالتحرك (٣٠ ث)	عدد	٧.٠٠٠	٩.٥٠٠	٣٥.٧١
الضربة الامامية (٣ ضربات)	ث	١٠.٧٧	١٠.٧٣	٠.٣٧
الضربة الخلفية من المكان (٣٠ ث)	عدد	٧.١٠٠	١٠.٣٠	٤٥.٠٧
الضربة الخلفية بالتحرك (٣٠ ث)	عدد	٦.٩٠٠	٩.٥٠٠	٣٧.٦٨
الضربة الخلفية (٣ ضربات)	ث	١٠.٨٦	١٠.٨٠	٠.٥٥

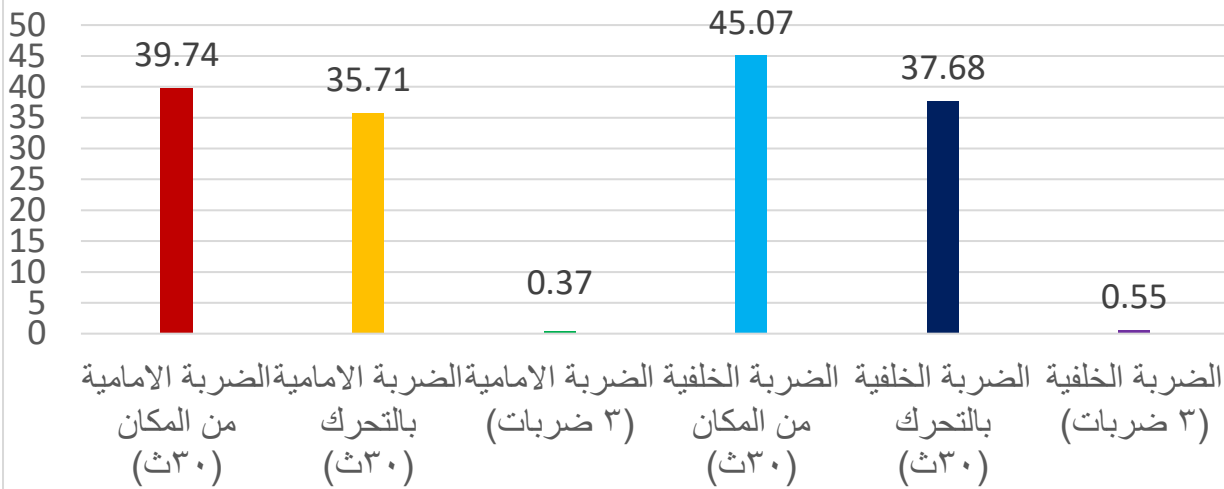
قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول ( ٩ ) ان نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين (٠.٣٧% : ٤٥.٠٧%) ويرى الباحث ان ذلك يرجع الي نوعية التدريبات داخل البرنامج التدريبي المقترح الذي كان له تأثيرا ايجابيا لتحسن نسب التشتت في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

شكل ( ٤ ) نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية



نسب التحسن في القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية



## مناقشة النتائج

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات ( القبلىة - البعدية ) لصالح القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في مستوى السرعة الحركية للاعبى التنس.

يتضح من جدول ( ٦ ) ، شكل ( ١ ) ان قيمة ( ت ) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٦٢).

مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات ( القبلىة - البعدية ) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

كما يتضح من جدول رقم ( ٦ ) شكل ( ١ ) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٤٨٧ : ٥.٣٠٤) وهى أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية لصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من جدول ( ٧ ) ، شكل ( ٢ ) ان نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبلىة والبعدية في المتغيرات البدنية قد انحصرت ما بين ( ٠.٩٤ % : ١٦.٤٧ %).

كما يتضح من جدول ( ٦ ) شكل ( ١ ) إن دلالة الفروق لاختبار رفع الذراعان كانت (٥.٣٠٤) بينما نسب التحسن من جدول ( ٧ ) شكل ( ٢ ) كانت (١٦.٤٧%) يرى الباحث أن هذا التحسن يعود إلى تنوع التدريبات داخل الوحدة التدريبية، والتي تضمنت تدريبات ABC والتدريب باستخدام الحبال المطاطية. هذا التنوع أدى إلى تحسين ملحوظ في السرعة الحركية للذراعين في الاتجاهين

الأفقي والرأسي، مما أسفر عن إنجاز وفاعلية كبيرة. كما أن البرنامج ساهم في الوصول إلى مرحلة الضرب بسرعة وفي أقل وقت ممكن. بالإضافة إلى ذلك، فإن زيادة عنصر السرعة الحركية عززت من القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة لدى اللاعبين. حيث أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

كما يتضح من جدول ( ٦ ) شكل ( ١ ) إن دلالة الفروق لاختبار لمس الاقماح كانت (٢.٤٨٧) بينما نسب التحسن من جدول ( ٧ ) شكل ( ٢ ) كانت (٠.٩٤)٪ .

ويرى " أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) " أن الإعداد البدني يهدف إلى تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل الإعداد البدني الجوانب المتكاملة لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على إستعادة الإستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام للاعب. (١٢٤:١)

ويرى الباحث أن التحسن الملحوظ جاء نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي النوعي وتنوع الطرق، حيث تم تصميم البرنامج بعناية ليتناسب مع احتياجات اللاعبين. هذا التنوع أدى إلى زيادة سرعة اللاعبين في الوصول إلى الكرة والتحضير لمرحلة الضرب في أقل وقت ممكن. هذا التحسن انعكس على السرعة الحركية للذراعين والقدمين والتحركات القصيرة. كما ساهمت التدريبات باستخدام الحبال المطاطية في زيادة مرونة العضلات وتوسيع مدى حركتها، مما ساعد على تحقيق تطور أسرع في السرعة الحركية. بالإضافة إلى ذلك، ساهمت تدريبات ABC في تنمية العناصر البدنية المختلفة والاستفادة من مرونة العضلات، مما أدى إلى رفع مستوى السرعة الحركية للقدمين والذراعين. كما أن هذه التدريبات تعمل على تنظيم الإيقاع الحركي للاعبين بفضل تدريباتها التوافقية. وقد أظهرت النتائج أن اللاعبين أصبحوا أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات اللعبة، مما يعزز من أدائهم العام في المباريات. وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الاول والذي ينص الفرض الاول علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات ( القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى السرعة الحركية للاعبين التنس.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبليّة - البعديّة ) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في المتغيرات المهارية.

يتضح من جدول ( ٨ ) شكل ( ٣ ) ان قيمة ( ت ) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٦٢).

مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبليّة / البعديّة ) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ولصالح القياسات البعديّة.

كما يتضح من جدول رقم ( ٨ )، شكل ( ٣ ) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة بين ( ٣.٣٧٧ : ٧.٧٢٣ ) وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية. كما يتضح من جدول ( ٩ )، شكل ( ٤ ) ان نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية قد انحصرت ما بين ( ٠.٣٧% : ٤٥.٠٧% )

كما يتضح من جدول ( ٨ ) شكل ( ٣ ) إن دلالة الفروق لاختبار الضربة الامامية من المكان كانت ( ٧.٧٢٣ ) بينما نسب التحسن من جدول ( ٩ ) شكل ( ٤ ) كانت ( ٣٩.٧٤% )، و دلالة الفروق لاختبار الضربة الامامية بالتحرك ( ٤.٤٤٣ ) بينما نسب التحسن ( ٣٥.٧١% )، و دلالة الفروق لاختبار الضربة الامامية ( ٣ ضربات ) كانت ( ٣.٧٨٣ ) بينما نسب التحسن ( ٠.٣٧% )، و دلالة الفروق لاختبار الضربة الخلفية من المكان كانت ( ٧.٣٦٣ ) بينما نسب التحسن ( ٤٥.٠٧% ) و دلالة الفروق لاختبار الضربة الخلفية بالتحرك كانت ( ٦.٧٣٨ ) بينما نسب التحسن ( ٣٧.٦٨% )، و دلالة الفروق لاختبار الضربة الخلفية ( ٣ ضربات ) كانت ( ٣.٣٧٧ ) بينما نسب التحسن ( ٠.٥٥% ) .

ويرى الباحث أن التحسن بين القياس القبلي والبعدي في أداء المهارات الهجومية (الضربة الأمامية والخلفية) في التنس يعود إلى فاعلية البرنامج المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية. حيث أدى البرنامج إلى تطوير السرعة الحركية بشكل أكبر، مما رفع من كفاءة الجهاز العضلي العصبي، وأسهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري، وتمكين أفراد العينة من تنفيذ الواجب الحركي تحت متطلبات أصعب في ظروف مشابهة لظروف المنافسات. كما زاد من سرعة التحرك وسرعة الإعداد لضرب الكرة بشكل سريع ومؤثر

يرى الباحث أن الفروق ونسب التحسن كانت أفضل في المهارة الأمامية، حيث إنها أسهل من الناحية التشريحية مقارنة بالضربة الخلفية. كما لاحظ أن نتائج الضربة الخلفية أثناء الحركة كانت أفضل من الضربة الأمامية، مما يشير إلى أن أداء المهارة بشكل مركب مع التحركات يعزز من فاعليتها، وهذا يتطلب إعداداً بدنياً جيداً، وهو ما تحقق من خلال تنوع التدريبات في البرنامج.

ويشير " مفتى ابراهيم (٢٠١٠م) " إلى ان العناصر البدنية ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد منها في كثير من الرياضات والتي تزيد من سرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصوره إقتصاديّه ، والانسباب الحركي والتوافق في الحركات وقدرته علي الادراك والتفاعل مع التغيير السريع للمواقف خلال مراحل المنافسة ، والقدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد ، مما يؤدي

إلى الأداء في اقصر زمن ممكن. (١٩ : ٣٦)

يري الباحث أن البرامج التدريبية النوعية المصممة لتحسين السرعة الحركية للذراعين والساقين قد ساهمت بشكل كبير في رفع المستوى المهاري للاعبين. إن الإعداد البدني المنظم يعزز هذه الجوانب، مما يساعد الرياضيين على أداء الأنشطة الرياضية السريعة بقوة وكفاءة عالية، ويمنحهم الطاقة اللازمة لتنفيذ المهارات المطلوبة بفعالية. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه البرامج التدريبية تعمل على تحسين التنسيق بين العضلات والجهاز العصبي، مما يزيد من دقة وسرعة الاستجابة الحركية. هذا التطور الشامل في الأداء البدني والمهاري يمكن اللاعبين من التفوق في المنافسات الرياضية وتحقيق نتائج متميزة.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثاني والذي ينص علي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات ( القبليّة - البعديّة ) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في المتغيرات المهارية. **الاستنتاجات**

في ضوء أهداف وحدود طبيعة البحث المكانية والزمانية والمنهج المستخدم، ومن خلال مناقشة نتائج المقارنات التي أجريت علي المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي والمعالجات الإحصائية المستخدمة والتي توصل إليها الباحث للاستنتاجات التالية :

- ١- أظهرت النتائج أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً على رفع مستويات المتغيرات البدنية مثل الرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق علي الاداء البدني للاعبي التنس .
- ٢- أظهرت النتائج اهمية اضافة عنصر السرعة الحركية في البرامج التدريبية للاعبي التنس لما له من اهمية في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبي التنس.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج المستوي البدني للاعبي التنس تحت ( ١٥ سنة).
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج الأداء المهاري للاعبي التنس تحت سن ( ١٥ سنة ).
- ٥- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الهجومية (الضربة الامامية والخلفية) لدي لاعبي التنس في اتجاه القياس البعدي.
- ٦- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لدي لاعبي التنس .
- ٧- قدرة البرنامج التدريبي لتطوير السرعة الحركية علي تحسين أداء المهارات الهجومية (الضربة الامامية والخلفية) لدي لاعبي التنس.

## التوصيات

في ضوء مشكلة البحث وأهدافه وفروضه مع الأخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صحة الفروض يمكن للباحث أن يوصى بما يلي :

١. استخدام التدريبات النوعية المقترحة لتطوير السرعة الحركية في تحسين أداء الضربات الهجومية لدي لاعبي التنس.
٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المستخدمة في تطوير السرعة الحركية المقننة للاعبي التنس التي تسهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى الناشئين.
٣. توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريب السرعة الحركية وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب.
٤. الاهتمام بعمل اختبارات لتقييم لاعبي التنس البدنية والمهارية للوقوف على مستواهم قبل بداية الموسم الرياضي حيث يمكن الرجوع لها كمؤشر هام لمعرفة مدى استعداد اللاعب خلال الموسم الرياضي.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. احمد محمد زينة (٢٠٢١م): تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوي الأداء المهاري لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد (٤) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
٤. بسطويسي أحمد (٢٠١٤م): أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
٥. جوايري عبد المجيد (٢٠٢١م): اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير دقة التصويب لدي لاعبي كرة السلة علي الكراسي المتحركة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد (١٢) - العدد (٢)، الجزائر
٦. حماده خلف صحصاح (٢٠١٩م): تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للاعبين القتال الفعلي في الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٣٢) - العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٧. خالد عبد العزيز حسن (٢٠١٨م): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين علي تحسين أداء الضربتين الساحقة والإرسال لدي ناشئ التنس، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية، المجلد (١) - العدد (١٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٨. رانيا سعيد الهواري، محمد رياض، محمد حافظ (٢٠٢٠م): تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام SAQ على بعض القدرات البدنية لسباق ١١٠ حواجز لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد (٣) - العدد (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
٩. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م): الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٠. عبد الرحمن عدس، محي الدين نوف (٢٠٠٠م): المدخل إلي علم النفس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. عصام عبد الخالق (١٩٩٢م): التدريب الرياضي الحديث نظريات وتطبيقات، دار المعارف الاسكندرية.

١٢. عويس علي الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة، القاهرة.
١٣. قاسم حسن حسين (١٩٩٨م) : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. محمد ابراهيم شحاتة (٢٠٠٦م): اساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الاسكندرية .
١٥. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح، طارق قطان (٢٠٠٠م): برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال، مطابع الاهرام، القاهرة
١٧. مروان سمير سعيد (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات باستخدام الحبال المطاطية والاوزان الاضافية في عدد من المهارات الاساسية للاعبين كرة الطائرة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٧) - العدد (١)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
١٨. مسعد علي محمود (٢٠٠١م): المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
١٩. مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠م): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. وفاء بكير (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات نوعية على تحمل القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري لبعض المهارات في كرة السرعة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (١٦) - العدد (٣٠)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٢١. ولاء الدين علي عبد العزيز هزاع (٢٠٢٢م): تاثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية في تنس الطاولة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد (٩٥) - العدد (١)، جامعة حلوان.
٢٢. ولاء الدين علي عبد العزيز هزاع (٢٠٢١م): فعالية التدريبات النوعية علي تحسين القدرات الحركية الأساسية للاعبين تنس الطاولة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢) - العدد (٩١)، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الاجنبية

23. Ali Hameed Ali AlZubaidi (2023): The Effect Of Exercises Using Rubber Ropes To Develop The Distinctive Strength Of Speed And The Performance Of The Skill Of Sending From The Top In Volleyball, Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences Volume

4 Issue 3, E-ISSN: 2746-2188

24. **Alimuddin, Liza, Donal Syafrianto, Sepriadi, Jaffri Bin Zakaria, Anton Komaini, Japhet Ndayisenga, Wahyudin, Vikash Singh, Ardo Okilanda, Ipa Sari Kardi (2024):** Effects of ABC Running and Bodyweight Training combination: A case study on the speed of hurdling athletes, Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física), ISSN: 1579-1726.
25. **Amr Ali Shady (2016):** Effect of Kinetic Resistance Training and Technique on Special Strength Level and Effective Kinematic Variables in Instep Kick for Soccer Juniors, International Journal of Kinesiology & Sports Science, Vol. 4 No. 1, ISSN 2202-946X.
26. **Dudley GA, and Djamil R (2010):** Incompatibility of endurance- and strength-training modes of exercise. J Appl Physios 59: 1446-1451.
27. **Fatimah Abed Malih , Susan Sadeq (2015) :** DESIGNING AND MAKING DEVICE RUBBER ROPES TO DEVELOP THE SPECIAL STRENGTH FOR FENCING PLAYERS, The Swedish Journal of Scientific Research ISSN: 2001-9211.Vol. 2. Issue 7. July. P30
28. **Ferrauti A, Kinner V, Fernandez-Fernandez J(2011):** The Hit & Turn Tennis Test: an acoustically controlled endurance test for tennis players, J Sports Sci; 29:485-94.
29. **Hennessey LC, and AWS W (2012):** The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. J Strength Conditioning Research 8: P12-19
30. **Mcafee, R. (2009):** tennis steps to success. Champion, 111.: Human Kinetics.
31. **Neumann, G.,: Pfuetzner, A.,: Hottenrott, K, (2015):** Aleles Unter Kontrolle. 9.Auflage. Aachen:Meyer & Meyer.
32. **Pizà-Mir, B., Colio, B. B., Rodríguez-García, L., & González-Fernández, F. T. (2022):** Physical exercise based on active breaks on cognitive function and mathematical competence in undergraduate students (Ejercicio físico basado en descansos activos sobre la función cognitiva y la competencia matemática en estudiantes universitarios de gra. Retos, 45, 970-977.
33. **Volkan Topal, Nusret Ramazanoglu, Asiye Filiz Camliguney, Fatih Kaya (2011):** The effect of resistance training with elastic bands on strike force at taekwondo, American International Journal of Contemporary Research, Vol. 1 No. 2;P 143



## ملخص البحث

## تصميم تدريبات نوعية لتطوير السرعة الحركية للاعبين التنس

أ.د/ خالد نعيم علي محمد

أ.م.د/ أحمد أحمد خليل حموده

الباحث/ محمد جمال عزت محمد قناوى

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير استخدام تدريبات نوعية باستخدام تدريبات خاصة لتطوير السرعة الحركية للاعبين التنس، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية مع قياس قبلي وبعدي، وكان حجم العينة ( ١٠ ) لاعب تنس واستمر البرنامج شهران ( ٢٤ وحدة تدريبية) بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع، وكانت أهم نتائج :

- ١- أظهرت النتائج أن التدريبات النوعية أثرت إيجابياً على رفع مستويات المتغيرات البدنية مثل الرشاقة والسرعة والتوازن والتوافق على الاداء البدني للاعبين التنس .
  - ٢- أظهرت النتائج أهمية اضافة عنصر السرعة الحركية في البرامج التدريبية للاعبين التنس لما له من أهمية في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبين التنس.
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج المستوي البدني للاعبين التنس تحت (١٥ سنة).
  - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في نتائج الأداء المهاري للاعبين التنس تحت سن ( ١٥ سنة ).
  - ٥- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الهجومية (الضربة الامامية والخلفية) لدي لاعبي التنس في اتجاه القياس البعدي.
- التوصيات

١. استخدام التدريبات النوعية المقترحة لتطوير السرعة الحركية في تحسين أداء الضربات الهجومية لدي لاعبي التنس.
٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المستخدمة في تطوير السرعة الحركية المقننة للاعبين التنس التي تسهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى الناشئين.
٣. توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريب السرعة الحركية وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب.

## Abstract

### Designing A Specific exercises to Develop Motor Speed of Tennis Players

Prof. Khaled Naeem Ali Mohamed

Dr. Ahmed Ahmed Khalil Hamouda

Researcher. Mohamed Gamal Ezzat Mohamed Qanawi

The aim of this study is to identify the effect of using specific training exercises to develop the motor speed of tennis players. The researcher used the experimental approach for an experimental group with pre- and post-measurement. The sample was (10) tennis players and the program lasted two months (24 training units) with three units During the week, the most important results of the training program were the importance of developing the speed component in improving the skill performance of tennis players. The most important result :

- 1- The results showed that the qualitative training had a positive impact on raising the levels of physical variables such as agility, speed, balance and coordination on the physical performance of tennis players.
- 2- The results showed the importance of adding the element of motor speed in the training programs for tennis players because of its importance in developing the skill and physical performance of tennis players.
- 3- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement of the experimental research group in the results of the physical level of tennis players under (15 years).
- 4- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement of the experimental research group in the results of the skill performance of tennis players under (15 years).
- 5- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement of the experimental group in the performance of offensive skills (forehand and backhand) among tennis players in the direction of the post-measurement.

#### Recommendations

1. Use the proposed qualitative training to develop motor speed in improving the performance of offensive strokes among tennis players.
2. Paying attention to training programs used to develop the standardized motor speed of tennis players that contribute to improving the physical and skill aspects due to their importance in raising the level of juniors.
3. Raising awareness among coaches and players about the importance of motor speed training and providing all the necessary capabilities to implement this type of training.