

## تأثير برنامج تمارين نوعية بالأثقال على تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات

د / مصطفى محمد رمضان

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس كلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة

احمد محمد ابراهيم سلامة

باحث بمرحلة الماجستير بقسم المناهج وطرق تدريس كلية  
التربية الرياضية جامعة المنصورة

د.أ / محمد محمد الشحات

استاذ طرق تدريس الهوكي المتفرع بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
وعميد كلية التربية الرياضية الاسبق جامعة المنصورة

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تاثير برنامج تمارين نوعية بالاثقال علي مستوى تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي علي عينة قوامها ( ٢٥ ) لاعبات التنس في نادي النيل الرياضي فوق ١٤ سنة وتم تقسيمهم الي مجموعتان متكافئتين ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية ، وتوصل الباحث الي ان البرنامج التعليمي باستخدام تمارين نوعية بالاثقال قد حقق مستوى مرتفع في تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات ، مقارنة بالبرنامج التقليدي ، وكانت اهم التوصيات ضرورة استخدام تمارين نوعية بالاثقال التي تم تصميمها وتطبيقها في البحث عند تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات بنادي النيل الرياضي وذلك لما لها من تاثير ايجابي علي تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات.

## مقدمة البحث:

التعلم ويحل موضوع للم همي تطبيقي في حياة الانسان ( المنزل- النادي - المدرسة) (١٢ : ٨٣).

ويتفق كل من علاء الدين محمد عليوة ، محمد مرسال حمد (٢٠٠٢م)، علي ان مصطلح التمرينات النوعية بصفة عامة يقصد بها تلك الاوضاع والحركات التي يوديها الفرد بمفرده او مع الزميل او ضمن جماعة ، بدون استخدام ادوات او باستخدام الادوات الصغيرة ، او علي الأجهزة المتحركة والثابتة حيث يتم ذلك طبقا للمباني التربوية والاسس العلمية لتطوير الحركات الاساسية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية ؛ للوصول بالفرد الي اعلي مستوى ممكن في الانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة وفي مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة (٤٦ : ٤٩).

ويذكر عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) انة كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعليمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضي (٩ : ٣٨).

ويضيف حازم حسن محمود (٢٠٠٥م) الي ان التمرينات النوعية تركز على الاداء الفني للمهارة ونهاية كل تمرين منها مع اداء المهارة الحركية في المسار الزمني والمكاني لتخفيف احساس اللاعب المسار الصحيح (٨ : ٢٢).

ويتفق كل من محمد ابراهيم شحاتة (٢٠٠٣م)، حازم حسن محمود (٢٠٠٥م)، علي ان التمرينات النوعية تستخدم وفقا لشروط معينة تتمثل في الاتي:

ان تكون سهلة ويمكن تنفيذها - يتوقف عدد تكرار التمرين علي قدرة الممارس - يتم تنفيذ وتقسيم التمرينات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تنميتها - يجب مراعاة الفروق الفردية

يبدو جليا لنا ان من اهم ما يميز به عصرنا الحالي هو ذلك التنافس بين الافراد و المجتمعات بهدف التقدم والرقي في مختلف مجالات الحياة ، ويعتبر المجال الرياضي احد هذه المجالات التي يقوم بها العلماء والباحثين باجراء العديد من الدراسات والبحوث بغرض ايجاد حلولاً دائمة للمشكلات ، واجابات مقنعة للتساولات التي من شأنها المساهمة في احداث التقدم والرقي المنشود بالانشطة الرياضية المختلفة .

ونظرا للتطور العلمي الحديث الذي يمر به العالم في الآونة الأخيرة سيطر على جميع نواحي الحياه واصبح البحث العلمي من اهم هذه العوامل التي تعتمد عليها تطوير المجتمعات للوصول الى اعلي المستويات في جميع المجالات بصفة عامه والمجال الرياضي بصفة خاصه ، حيث نالت اهتماما خاصا و ملحوظا من كل الدول المتقدمة على كافة القطاعات ويخص بالذكر المدارس والجامعات باعتبارهم عماد المستقبل فمنهم ينشا الابطال الذين يمثلون بلادهم ويرفعون اعلامهم خلفه بين الدول في المحافل الدولية واعدادهم بصوره متكاملة على اسس علميه عن طريق التعرف علي ما وهب الله الانسان من قدرات وطاقات متعددة فلا بد من اعدادهم من خلال برامج مقننه تبني على اسس علميه سليمة ومقدرة الفرد على التعلم وبذل الجهد (٣٢ : ٧).

ويشير كل من محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠١م)، الي ان التعلم يمثل عملية ارادية نتيجة حاجة او دافع معين ويودي الي انتاج انماط خاصة مميزة للفرد وان العوامل الخارجية (البيئة) تؤثر في عملية التعلم ويتطلب التعلم قيام الفرد بنشاط واسع لاتمام التعلم وهو يعتبر تغير شبة دائم في سلوك الكائن الحي وتلعب الخبرة دورا هاما في ملية

الي نقص الدهون بالجسم ومعدل القلب في الراحة ، كما يؤكد علي ان القدرة العضلية هي معدل اداء العمل وتعتبر من الصفات الاساسية للعديد من الرياضيات وتسير الي دمج كلا من عنصر ( القوة العضلية - السرعة ) مع بعضهما لبعض لتحقيق المزيد من الفعالية والزيادة في القوة والسرعة سوف يؤدي الي زيادة في مكون القدرة العضلية وبالتالي زيادة في العمل المودي في شدة الوقت (٤١ : ١٢) .

وتعد الضربة الارضية الخلفية في رياضة التنس هي اساس الاعداد البدني والمهاري والخططي الذي تعتمد عليه للوصول بالناشي للمستويات العليا وتتكون من كل الحركات الضرورية والهادفة التي يتدرب عليها الناشي ويتقنها في اطار القانون الدولي، وتعد الضربة الارضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل اهمية كبيرة للاعب اذا ان التطور مستواً يعتمد علي حد كبير علي مقدار ودرجة كفاءة في اجادة استخدام هذا النوع من الضربات. ولكي يقوم اللاعب باداء الضربة الخلفية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعداً بشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي علي كعبي القدمين وتمسك اليد اليسري عنق المضرب عندما نكون اليد الضاربة هي اليمني ، ويكون الراس عالياً وعندما يري اللاعب الكرة تتجه باتجاه الجانب الايسر من الجسم بالنسبة للاعب الايمن يستجيب اللاعب عن طريق تغير مسكة المضرب من المسكة القارية الي المسكة الخلفية الشرقية.

#### مشكلة البحث :-

وقد لاحظ الباحث اثناء تدريب الضربة الارضية الخلفية قد تحتاج الي وقت طويل في التعليم كما ان هناك انخفاض في مستوي الاداء الفني للاعبين اثناء

عند تكرار التمرين - البدء بالتمرينات البسيطة كما ان التمرينات النوعية تحتوي علي نمط مشابه للاداء الفني الاساسي للمهارة وتودي الي تنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية وانه لمن الاهمية الاستعانة بالتمرينات النوعية التي تتفق مع طبيعة الاداء للمهارات باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارات ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له افضل الاثر في تحسين الصفات البدنية (٣٢ : ٤٦) .

ويشير مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٠م)، الي ان اهمية التدريب بالاثقال تتمثل في تنمية وتطوير القوة العضلية بانواعها - وتنمية وتطوير السرعة والمرونة - وتطوير الاداء المهاري - والوقاية من الاصابات - وزيادة قوة العظام والاربطية وسمك الغضاريف - وتحسين وظائف الجهاز الدوري التنفسي - وتاخر الشعور بالتعب وسرعة الاستشفاء - وزيادة الثقة بالنفس (١٠ : ٤٨) .

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) علي أن التدريب بالاثقال لها مكانتها بمعظم الأنشطة الرياضية حيث تعتبر وسيله هامه وفعال في العلاج الطبيعي و رفع كفاءة الأجهزة الحيوية واكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية (٩ : ١٢) .

ويري مسعد علي محمود (٢٠٠٩م)، ان التدريب بالاثقال له فوائد عديدة فهو يؤدي الي زيادة القوة العضلية ، والتحمل العضلي ، والمرونة ، والسرعة ، والقدرة ، وقوة العظام والاربطية ، السعة القصوى للعمل والاتزان او التعادل في تنمية القوة العضلية ، وتحسن المهارة وكذلك يؤدي الي الشعور بالسعادة والثقة بالنفس ، ومقاومة التعب وتحسين وظيفة الجهاز الدوري التنفسي والوقاية من الاصابات ، وتحسين المظهر الخارجي للفرد ، وان التدريب بالاثقال يؤدي

الأرضية الخلفية في التنس للمبتدئات ) وذلك من خلال التعرف علي :

- ١- تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تدريبات نوعية بالأثقال علي مستوى الاداء البدني والاداء المهاري في التنس قيد البحث الضربة الأرضية الخلفية)
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التقليدي المتبع علي مستوى اداء البدني والمهاري في التنس قيد البحث).
- ٣- المقارنة بين تأثير استخدام البرنامج تدريبات نوعية بالأثقال ( قيد البحث ) والبرنامج التقليدي المتبع بين كل من المجموعتين ( التجريبية – الضابطة ) في قياس مستوى اداء البدني والمهاري ( قيد البحث) ومعدل التغير في التنس لدي لاعبات نادي النيل الرياضي .
- ٤- مقارنة تأثير البرنامج علي مستوى تعلم الضربة الأرضية الخلفية في التنس قيد البحث .

#### فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- ✓ توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين ( القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المستوى الاداء البدني – ومستوى الأداء المهاري ومعدل التغير لكل من الضربة الامامية الأرضية والضربة الخلفية الأرضية وضربة الارسل المستقيم في التنس لصالح القياس البعدي .
- ✓ توجد فروق ذات دالة احصائيا بين متوسط القياسين (القبلي –البعدي) للمجموعة الضابطة في المستوى البدني – مستوى الاداء المهاري لكل من الضربة الامامية الأرضية والضربة

اداء الضربة الأرضية الخلفية بمقارنة بباقي المهارات (الضربة الأرضية الامامية وضربة الارسل المستقيم

التي يتم تعلمها وهذا يرجع الباحث الي :-

١- عدم مراعاة دمج البرنامج التعليمي مع استخدام الاجهزة المعينة بالتدريبات النوعية والتي لايمكن الاستعانة بالتدريبات النوعية بالأثقال .

٢- صعوبة الاداء الفني للضربة الأرضية الخلفية في التنس.

٣- ضعف البرنامج التعليمي المتبع في تعلم الضربة الأرضية الخلفية في التنس من حيث عدم استخدام الدوات واجهزة تعليمية مساعدة وبالتالي عدم مراعاة الفروق الفردية ومبدا سرعة التعلم

٤- وبالنظر الي اهمية تدريبات نوعية بالأثقال فنجد ان العديد من الابحاث في مجال تعلم الانشطة الرياضية تؤكد علي اهمية العلاقة استخدام تدريبات نوعية في تحسين مستوى اداء الضربة الأرضية الخلفية في التنس في حل العديد من المشكلات والذي يؤدي بدوره الي الارتقاء بمستوي العملية التعليمية وهذا ما دفع الباحث وبناء علي ماسبق فقد قام الباحث بوضع برنامج تعليمي ثم القيام بتطبيق هذا البرنامج لتعليم مهارة الضربة الأرضية الخلفية في رياضة التنس بهدف تحسين مستوى الاداء مستعينا في ذلك بالتدريبات النوعية بالأثقال لمحاولة معرفة مدي تأثير هذا البرنامج التعليمي المتسلسل علي تحسين مستوى اداء الضربة الأرضية الخلفية في التنس .

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي ( تأثير برنامج تدريبات نوعية بالأثقال علي مستوى تعلم الضربة

**الدراسات المرجعية :**

- ١- مها محمد صادق فراج (١٩٩٤م) بعنوان اثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس في التدريس علي تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس للمبتدئين ، والتعرف علي اثر استخدام جهاز قاذف كرات التنس كمساعد من مساعدات التدريس علي تعلم بعض المهارات الاساسية في التنس للمبتدئين ، وقد اشتملت العينة علي ٦٥ طالبا تم اختيارهم عشوانيا وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واوصت الدراسة تعميم استخدام جهاز قاذف كرات التنس عند تعليم طلاب الصف الاول بكلية التربية الرياضية بجانب استخدامة عند تعليم المبتدئين عامة (١١).
- ٢- عمر محمد عبد الرازق الخياط (٢٠٠٤م) بعنوان تاثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس ، والتعرف علي تاثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس ، واشتملت عينة البحث ٤٠ طالبا تم تقسيمهم الي مجموعتين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و اشارت اهم النتائج علي الفادة من برامج التعلم الالكتروني في جميع عمليات التعلم ووضعها ضمن البرامج التعليمية لانها ذات تاثير ايجابي كبير في تعلم مهارات التنس الاساسية واتقانها وعلي مدرسي مادة التنس والمدربين مراعاة ذلك عند تدريسهم وتدريبهم للطلبة والاعبين علي المهارات الاساسية بلعبة التنس .

الخلفية الارضية وضربة الارسال المستقيم في

التنس لصالح القياس البعدي

✓ توجد فروق ذات دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين ( التجريبية - الضابطة في نتائج مستوى البدني والمهاري (الضربة الامامية الارضية والضربة الخلفية الارضية وضربة الارسال المستقيم ومعدل التغير في رياضة التنس لصالح المجموعة التجريبية .

**مصطلحات البحث :**

التمرينات النوعية بالانقل altamrinat :  
alnaweiat bial'athqal

"هي اقصي درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات او المجموعات العضلية داخل الاداء المهاري" (١٣ : ٢١٠).

الضربة الارضية الخلفية Backhand stroke :

"هي ضرب الكرة من الجهة المعاكسة للمبتدي الذي بيده المضرب وسميت بذلك لانها تلعب بوجه المضرب الخلفي" (٢٢ : ٥٥)

ضربة الارسال المستقيم the service flat :

هي ضربة البداية والهدف منها بدء اللعبة وتعتبر من الضربات الهجومية الهامة التي يعتمد فيها اللاعب علي

التمرينات النوعية altamrinat alnaweia :

هي التمرينات التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت من اشكال المهارات واجزائها ؛ وهي تستخدم في المقام الاول التكنيك الحركي (١٨ : ٥)

٣- محمد عبد العال محمد حسن (٢٠١٦م) بعنوان تقييم بعض التمرينات النوعية في ضوء التحليل الحركي والعضلي لمهارة الركلة الدائرية في بعض رياضات المنازلات الفردية ، والتي هدفت إلى التوصل إلى معرفة أهم وأفضل تمرينات نوعية لتدريب الركلة الدائرية وفقاً لبعض المؤشرات الحركية والعضلية لحركة الركلة الدائرية لتحسين مستوي الاداء الحركي لدي لاعبي بعض رياضات المنازلات الفردية تم اختيار العينة بالطريقة المباشرة من لاعبي ، وقد اشتملت العينة علي ١٠ لاعبين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد توصل الباحث إلى أهم العضلات المشاركة في الأداء المهاري للركلة الدائرية ونسب ترتيبها وأن أقرب التمرينات النوعية قريبا للأداء المهاري وفقاً للتحليل العضلي والحركي هي تمرينات الأستيك ثم الأثقال وأن الأختلاف بينهما وبين الأداء الفعلي يرجع إلى أن المقاومة تقتصر فقط على جزء معين أو وصلة معينة مثل الكاحل أو مفصل القدم مما يؤدي إلى زيادة نشاط العضلات في تلك المنطقة وتأثر المسار الحركي ، ويوصي الباحث باستخدام النتائج الخاصة بهذا البحث في الاستفادة من النتائج الخاصة بتقييم بعض التمرينات النوعية في ضوء التحليل الحركي العضلي لمهارة الركلة الدائرية في بعض رياضات المنازلات (٣٥)

٤- قام احمد انور السيد (٢٠١٨م) بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة اداء بعض المهارات لناشي التنس ، وتهدف الي تصميم برنامج تدريبي لتطوير سرعة اداء بعض المهارات لناشي التنس . التعرف علي تأثير البرنامج المقترح في تطوير سرعة اداء بعض

المهارات لناشي التنس ، واشتملت عينة البحث علي ١٥ ناشي ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و اشارت اهم النتائج علي استخدام طريقة التدريب الفكري ادي الي تطوير سرعة اداء مهارات التنس لناشي التنس .

٥- امير حسن جاسم (٢٠١٨م) بعنوان فعالية برنامج تمرينات نوعية باستخدام المقاومات المختلفة لتحسين مستوى أداء مهارة الضربة الارضية الخلفية ، والتعرف علي تحسين ورفع مستوى أداء الاعداد الامامي بالتمرينات النوعية في التنس باستخدام المقاومات المختلفة من خلال بناء وتطبيق برنامج التمرينات النوعية باستخدام المقاومات المختلفة (كور طيبة/ الأحمال المطاطة/ الأوزان الخفيفة) في ضوء التحليل الكهربائي العضلي لمهارة الضربة الارضية الامامية في التنس لطلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة القادسية، واشتملت عينة البحث علي اختيار العينة من طلاب الصف الاول الاعدادي والبالغ عددهم (٢٦) طالب، تم تقسيمهم الي عينة الدراسة الأساسية عددهم (١٤) طالب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، و اشارت اهم النتائج علي البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية بالمقاومات المختلفة ذو فاعلية لتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الضربة الارضية الخلفية في التنس، وكانت أهم التوصيات في حدود ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلي استخدام التمرينات النوعية بمقاومات مختلفة وبما تحتويه (كرة طيبة، أوزان خفيفة، أحبال مطاطة، وأثقال مختلفة الأوزان) أدى إلى تحسين مهارة الإعداد المهاري. (١١).

**اجراءات البحث :****منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث .

**مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات نادي النيل الرياضي جامعة المنصورة، وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث (٢٥) لاعبة

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي النيل الرياضي في مرحله عمرية فوق ١٤ سنة ، بلغ عددهن (٢٥) لاعبة ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٠) لاعبة ، ومجموعة تجريبية (١٠) لاعبة . كما تم اختيار (٥) لاعبات كعينة استطلاعية .

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

٦- دراسة اوليفير جيرارد جريجيري ملييت

Oliver girard geregoire millet 2009

بعنوان المحددات البدنية في اداء التنس لدي اللاعبين المراهقين المتنافسين ، هدفت إلى دراسة العلاقة بين السرعة والقوة الانفجارية وقوة عضلات الاطراف العلوية والسفلية لتحديد الى اى مدى هذة الصفات البدنية ترتبط باداء اللعب فى مجموعة من لاعبي التنس المراقين المتنافسين، وقد اشتملت العينة علي ١٢ لاعبا من الذكور تتراوح اعمارهم ١٣.٦-١.٤ سنة ، وقد استخدم الباحث استخدام المنهج الوصفي، وجائت النتائج كما يلي كانت السرعة (ر\_٦٩.٠ ٠.٦٣؛ و ٠.٧٤ لمسافات ٥.١٠ و ٢٠ متر على التوالي والاقوة القصوى فى الجانب المهيمن (٥٨)

٧- دراسة ابانيز واخرون Ibanes.j et all

بعنوان برنامج كمبيوتر لتقييم التدريبات النوعية للاعبى كرة التنس ٢٠١١ ، هدفت الي تصميم برنامج كمبيوتر لتقييم وتحليل التدريبات النوعية للاعبين اثناء التدريب والمنافسة وقد اشتملت العينة علي ١٠٠ لاعب ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وجائت النتائج في أن صلاحية استخدام البرنامج لتقييم الاداء الفردي للاعبين سواء اثناء التدريب او المنافسة (٥٦)

**جدول (١)**

**التوصيف الاحصائي لمتغيرات ( النمو – البدنية – المهارية ) لعينة البحث الكلية**

(ن=٣٠)

م	المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
١	النمو	السن	سنة	13.200	13.000	1.152	٠.٥٢١-	
٢		الطول	سم	162.600	164.000	4.362	٠.٩٦٣	
٣		الوزن	كجم	55.850	56.000	2.026	٠.٢٢٢	
٤	البدنية	القوة العضلية	متر	٢.٦٠٨	٢.٦٥٠	0.692	٠.١٨٢	
٥		الدقة	درجة	6.700	7.000	0.923	٠.٩٧٥	
٦		السرعة	زمن	3.860	3.760	0.324	٠.٩٢٦-	
٧		الرشاقة	زمن	34.499	34.530	1.649	٠.٠٥٦	
٨		توافق	درجة	6.600	7.000	1.314	٠.٩١٣	
٩		المرونة	سم	11.450	12.000	0.945	١.٧٤٦	
١٠		الضربة الخلفية	دقة	درجة	18.350	18.000	1.599	٠.٦٥٧-
				قوة	3.780	3.650	0.458	٠.٨٥٢-

**تكافؤ مجموعتي البحث:**

للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة)، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعات للمتغيرات ( قيد البحث) وهي معدلات النمو – الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية ( الضربة الارضية الخلفية ) مرفق (٥)

يتضح من الجدول (١)، أن قيم معاملات الالتواء للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات (النمو – البدنية – المهارية) قيد البحث قد أنحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة الأساسية والاستطلاعية في هذه المتغيرات.

**جدول (٢)**

**تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات ( النمو – البدنية – المهارية) قيد البحث**

(ن١=٢٠- ن٢=١٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	النمو	السن	13.300	1.252	13.100	1.101	٠.٢٠٠	٠.٣٦٠	
٢		الطول	1٦2.700	4.739	1٦2.500	6.005	٠.٢٠٠	٠.٠٧٨	
٣		الوزن	٥٦.٨٠٠	6.052	٥٥.٩٠٠	6.471	٠.٩٠٠	٠.٣٠٥	
٤	البدنية	القوة العضلية	2.735	0.857	2.480	0.488	٠.٢٥٥	٠.٧٧٦	
٥		الدقة	7.000	1.054	6.400	0.699	٠.٦٠٠	١.٤٢٣	
٦		السرعة	3.883	0.365	3.837	0.297	٠.٠٤٦	٠.٢٩٣	
٧		الرشاقة	34.711	2.112	34.286	1.086	٠.٤٢٥	٠.٥٣٧	
٨		توافق	6.400	1.350	6.800	1.317	٠.٤٠٠-	٠.٦٣٦	
٩		المرونة	11.500	0.972	11.400	0.966	٠.١٠٠	٠.٢١٩	
١٠		الضربة الخلفية	دقة	18.000	1.826	18.700	1.337	٠.٧٠٠-	٠.٩٢٨
				قوة	3.668	0.510	3.891	0.393	٠.٢٢٣-

## صدق الاختبارات قيد البحث:

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) =

٢.١٠١

قام الباحث باستخدام صدق التمايز على عينة الدراسة الإستطلاعية (٥) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وعينة قوامها (٥) من اللاعبات الممارسات لرياضة التنس الارضي والاكبر سناً من العينة قيد البحث، كما موضح بالجدول التالية:

يتضح من الجدول (٢)، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (النمو - البدنية - المهارية) قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

## جدول (٣)

## دلالة الفروق بين المجموعة الغير المتميز والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية

(ن١ = ٢ - ن٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	رمي كرة طبية	متر	2.640	0.270	٤.١٥٦	٠.٢٢٢	١.٥١٦-	*١٣.٠١٦
٢	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	درجة	7.200	1.304	١٢.٥٢٦	٠.٥٨٠	٥.٣٢٦-	*١١.١٩٧
٣	العدو ٣٠م	زمن	3.856	0.402	٣.٠٩٥	٠.٢٥٢	٠.٧٦١	*٤.٨١٠
٤	الرشاقة	زمن	33.896	2.994	٣١.٠٢٢	٠.٩٧٥	٢.٨٧٤	*٢.٧٣٨
٥	تمرير كرة سلة	درجة	8.000	1.000	١٢.٠٢٦	٠.٨٠٢	٤.٠٢٦-	*٩.٤٢٣
٦	مرونة الجذع	سم	10.800	1.304	٥.٧٢٦	٠.٨٥٣	٥.٠٧٤	*٩.٧٦٩
٧	دقة	درجة	18.400	1.342	٢٦.٣٢٦	١.١٣٩	٧.٩٢٦-	*١٣.٥١٠
٨	قوة	درجة	3.534	0.560	٦.٦٢٦	٠.٤٥٦	٣.٠٩٢-	*١٢.٨٤٧

ثبات الاختبارات قيد البحث:

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) =

٢.١٣٢

قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادته على عينة الدراسة الإستطلاعية (٥) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبفارق (٣) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما موضح بالجدول التالية:

يتضح من الجدول (٣)، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الغير المتميز والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن-٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق		قيمة (ر)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	رمي كرة طبية	متر	2.640	0.270	2.700	0.308	*0.961
٢	التصويب باليد علي المستطيلات المتداخلة	درجة	7.200	1.304	6.800	0.447	*0.943
٣	العدو ٣٠ م	زمن	3.856	0.402	3.756	0.220	*0.906
٤	الرشاقة	زمن	33.896	2.994	34.296	2.428	*0.967
٥	تمرير كرة سلة	درجة	8.000	1.000	7.600	0.548	*0.913
٦	مرونة الجذع	سم	10.800	1.304	11.200	0.837	*0.963
٧	الضربة الخلفية	دقة	18.400	1.342	19.000	1.000	*0.932
٨		قوة	3.534	0.560	3.634	0.464	*0.979

• بناء البرنامج ومراعاة ملائمة للمرحلة السنية لأفراد عينة البحث

• مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج إتاحة وقت ملائم للتعلم

• مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث

• مراعاة فترات الراحة البيئية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية

• مراعاة تقديم تعليمات وإرشادات ومعلومات معرفية توضح النواحي الفنية .

٣- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

• ضرورة شرح الهدف من الوحدة التعليمية قبل بداية كل وحدة

• يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر اللاعب بالثقة

• شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التعليمية

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٠٥

يتضح من الجدول (٤)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول واعداد التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات البرنامج التعليمي:

١- الهدف من البرنامج:

تعليم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات

٢- أسس تصميم البرنامج:

• مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين

• مواكبة البرنامج للعصر الحديث في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة

• إن يساعد البرنامج على رفع كفاءة اللاعبين المبتدئين

• مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي

- وضع بعض الاختبارات في صورة تدريبات لتنمية الدقة أثناء أداء المهارة (قيد البحث) وكذلك لقياس وتقويم مستوى التقدم للاعب أثناء الأداء .

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج دلالات صحة الفرض الاول ونص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضربة الأرضية الخلفية في رياضة التنس لصالح القياس البعدي ":

### جدول (٥)

### دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ومعدل التغير في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معدل التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الضربة	درجة	18.000	1.826	25.400	1.075	٧.٤٠٠-	*١٠.٤٧٧	%٤١.١١١
٢	الخلفية	درجة	3.668	0.510	5.700	0.392	٢.٠٣٢-	*٩.٤٧٧	%٥٥.٣٩٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

الأدوات المستخدمة، فضلاً على اعتماد التمرينات النوعية على خصوصية الأداء من أجل الوصول إلى الأداء الأمثل، كما ان سبب التحسن في المهارات قيد البحث يرجع إلى سلامة التمرينات المستخدمة والتي تحتوي على شمولية كافية في الإعداد المهاري والتي تنسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم.

كما يري الباحث ان الاستعانة بتمرينات تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاري باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي وزمن وشكل الأداء، كان له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري وهذا ما يعرف بالتمرينات النوعية الخاصة والتي من أهم مميزات القدرة على

- يجب ان يراعى عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب المتعلم الشكل الأمثل للأداء
- وضع بعض التدريبات التي تراعى فيها النواحي الخطئية للمهارة
- مراعاة النواحي القانونية للمهارة (قيد البحث) داخل البرنامج

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وتراوحت معدلة التغير ما بين (%٤١.١١١) الي (%٥٥.٣٩٨).

ويعزو البحث تطوير المستوى المهاري لافراد المجموعة التجريبية يرجع الي استخدام التمرينات النوعية بالانقال من حيث نوعيتها وكميتها وكيفية تقديمها وأدائها لما لها من تأثير في زيادة دافعية ورغبة المتعلم للتعلم بكونها تساعد على اختصار الوقت اللازم لتعلم المهارات فضلاً عن الاقتصاد بالجهد وتوفير

وكما يتفق مع شيميت ارتشار (٢٠٠٢) النوعية تؤدي إلى تعزيز التعلم، وان يتم وضعها لغرض الحصول على التعلم لابد من أن تكون محاولات من ممارسة التمرين وأن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسة (٤٨١:٦)

وكما يتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من امير حسن جاسم (٢٠١٨م) والتي اظهرت نتائجها ان البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية ذو فاعلية لتحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث (١١) ودراسة هانى اسماعيل فتح الله عبد المقصود (٢٠١٦م) والتي اظهرت نتائجها انه تم وضع مجموعة من التمرينات النوعية للعضلات العاملة على كل وسيلة من هذه الوسائل فى ضوء البرنامج التدريبي المقترح حيث يمكن تطبيقه والاستفاده من نتائجه للإرتقاء بالمستوى عند أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة فى التنس (backhand) (٤٨)

ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الاول.

عرض ومناقشة نتائج دلالات صحة الفرض الثاني ونص علي "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الضربة الأرضية الخلفية في رياضة التنس لصالح القياس البعدى":

تصحيح الأخطاء بطريقة سليمة، وتعتمد على التتابع والتسلسل بطريقة منطقية ومنظمة وتوفر وقت وجهد . ولذلك يتفق ذلك مع ما اشارت اليه منال ابو المجد (٢٠٠٧م) إلى أن استخدام برنامج التمرينات النوعية الخاصة وسيلة تعليمية مساعدة لاكتساب وتعلم الأداء المهاري، وان التمرينات النوعية لها فاعلية الخاصة في العملية التعليمية . (٤٥)

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد ابراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) ان التمرينات النوعية تحتوي علي نمط مشابهة للأداء الفني الاساسي للمهارة وتؤدي الي تنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية وانه لمن الاهمية الاستعانة بالتمرينات النوعية التي تتفق مع طبيعة الاداء للمهارات باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارات ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له افضل الاثر في تحسين الصفات البدنية . (٣٢ : ١٤)

كما يتفق مع وجية محبوب (٢٠٠٢م) علي ان استخدام هذه التمرينات كان لها تأثير إيجابي في تحسن التوافق الحركي للمهارة وهذا ما أكده وجيه محبوب "إن أهمية التمرينات تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي. (٥١ : ١٦٨)

## جدول (٦)

## دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة ومعدل التغير في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	معدل التغير %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الضربة	درجة	18.700	1.337	20.400	1.174	١.٧٠٠-	*٢.٨٦٦	%٩.٠٩١
٢	الخلفية	درجة	3.891	0.393	4.300	0.411	٠.٤٠٩-	*٢.١٥٨	%١٠.٥١١

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وتراوحت معدلة التغير ما بين (٩.٠٩١%) الي (١٠.٥١١%).

ويرجع الباحث هذا التحسن في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث إلى ان البرنامج التقليدي والمتبع كان لها تأثير إيجابي علي المتغيرات قيد البحث، حيث ان البرنامج التقليدي المتبع والمطبق على المجموعة الضابطة قد احتواي على تدريبات بدنية ومهارية أدت إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفاعلية الأداء المهاري وأيضا إلى كفاءة المجموعة الضابطة وانتظامهم في التدريب كل ذلك كان له تأثير إيجابي على نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التدريب وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري. كما يرجع

الباحث وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات ( قيد البحث) الى البرنامج المتبع الذي يعتمد على التكرار، ويتفق ذلك مع ما اشار اليه جينسن وفيشر (٢٠٠٩) gensn & Fisher الي ان عملية تكرار الاداء من قبل اللاعب يعمل على تحسين المهارة (٥٧) ويرى الباحث هذا التحسن الحادث افراد المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في التنس، ويرى عادل عبدالبصير علي (٢٠٠١م) إلى أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (١٩: ٧٢) ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الثاني.

عرض ومناقشة نتائج دلالات صحة الفرض الثالث ونص علي "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الضربة الأرضية الخلفية في رياضة التنس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية:

### جدول (٧)

#### دلالة الفروق بين متوسطي القياسات (البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث

(ن=١٠-٢ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	الضربة الخلفية	دقة	1.075	25.400	1.174	20.400	٥.٠٠٠	*٩.٤٢٣
٢		قوة	0.392	5.700	0.411	4.300	١.٤٠٠	*٧.٣٩٥

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

التجريبية والضابطة في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

يتضح من الجدول (٧) والشكل (٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين

### جدول (٨)

#### فروق معدل التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الضربة الأرضية الخلفية

(ن=١٠-٢ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	معدل التغير		فرق معدل التغير
			المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
١	الضربة الخلفية	دقة	%41.111	%9.091	%32.020
٢		قوة	%55.398	%10.511	%44.887

الفردية للناشئين والتدرج بحمل التدريب، وكذلك فإن الترمينات النوعية تعتبر إعداداً للمجموعات العضلية التي تتناسب مع مهارات نوع النشاط الرياضي، مع الاهتمام بالنواحي الفنية بحيث تسير كلا الناحيتين البدنية والفنية جنباً إلى جنب وغالباً ما تكون هذه التدريبات صعبة ومركبة، حيث تشير هذه النتائج إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الترمينات النوعية قد أدى إلى تنمية وتطوير المتغيرات قيد البحث، وذلك لما يحتوي عليه البرنامج من ترمينات نوعية أو خاصة أو مشابهة لمراحل الأداء المهاري.

كما يري الباحث هذا التحسن للمجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الترمينات النوعية، حيث أن تنمية

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق في معدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في الضربة الأرضية الخلفية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوح فروق معدل التغير ما بين (٣٢.٢٠%) الي (٤٤.٧٧٨%).

ويرجع الباحث الفروق بين نتائج قياسات البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الترمينات النوعية وما احتوى عليه البرنامج من ترمينات مشابهة للمسارات الحركية للأداءات المهارة قيد البحث، وكذلك تركز على العضلات العامة أثناء أداء هذه المهارات وفقاً لنظم إنتاج الطاقة وما تحتاجه هذه الأداءات المراحل من زمن وقوة للأداء وكذلك ما يحتويه البرنامج التعليمي مع مراعاة للفروق

**الاستخلاصات والتوصيات :-**

اولا : الاستخلاصات

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات نوعية بالاتقال قد ساهم بشكل ايجابي وفعال في تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات :

١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات نوعية بالاتقال قد ساهم بشكل ايجابي في تحسين المتغيرات البدنية لاعبات التنس.

٢- وقد حقق البرنامج المستخدم مع المجموعة الضابطة تحسن ملحوظ في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي في مستوى تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات .

٣- حقق البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات نوعية بالاتقال نتائج ايجابية اكثر من الطرق المتبعة في تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات - فوق ١٤ سنة ويستدل علي ذلك مع الفرق الواضح من الفروق في نسب التحسن في الاختبارات المستخدمة .

٤- ادي استخدام تمرينات نوعية بالاتقال الي جعل عملية التعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات اكثر اشارة مما ادي الي ظهور نتائج ايجابية وفعالة لدي المتعلمين اثناء عملية التعلم ومما ادي الي زيادة وتحسن في تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات .

٥- حقق البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية بالاتقال نتائج ايجابية اكثر من الطريقة المتبعة في تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات ويستدل علي ذلك من الفرق الواضح من الفروق في نسب التحسن في الاختبارات المستخدمة .

القدرات البدنية ساعدت على استثارة الجهاز العصبي العضلي لافراد المجموعة التجريبية، وهذا بدوره أدى إلى تحسن معدلات مستوى الاداء المهاري في التنس، مما يؤدي ذلك علي أن الارتقاء بتنمية القدرات البدنية يصاحبها ارتفاع في المستوى المهاري قيد البحث.

وهذا ما اشار اليه محمد سعد زغول وحنان عبد اللطيف (٢٠٠٣م) بأن التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات البدنية تتطلب كفاءة خاصة من الجهاز العصبي العضلي بحيث يكون في أعلى معدلات استثارته، وينعكس ذلك على رفع معدت الأداء البدني. (٣٣ : ٩)

ويري عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) حيث يرى أنه للوصول إلى مستوى الإتقان المهاري يجب أن يكون برنامج التمرينات النوعية يتسم بالانسيابية والدقة والدرجة العالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد (٢٦ : ١٦٨) ومن خلال ما سبق تم التحقق من الفرض الثالث.

**المعالجات الإحصائية**

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدم الباحثة المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح.
- معادلة الارتباط بيرسون.
- اختبار(ت) لدلالة الفروق .
- معدل التغير.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
٢. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣. أبو النجا أحمد عز الدين، حمدي محمد الجوهري: العاب المضرب (تنس - تنس المضرب الخشبي - تنس طاولة - الريشة الطائرة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ٢٠٠١م.
٤. أحمد على يحيى على يوسف: أثر تطوير الإدراك " الحس - حركي " باستخدام التدريبات النوعية لتحسين الأداء المهارى للدورة الخلفية المستقيمة كنهاية حركية على العارضتين مختلفتي الارتفاع، طروحة(دكتوراة)، جامعة الاسكندرية.كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٧م.
٥. أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥ م.
٦. إلبن وديع فرج: التنس تعليم وتدريب وتقييم وتحكيم، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م
٧. أمين أنور الخولى، جمال الشافعي: التنس، التاريخ - المهارات والخطط - قواعد اللعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

ادي استخدام تدريبات نوعية بالأثقال الي جعل عملية تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات اكثر اشارة الذي ادي بدور الي ظهور ايجابية وتفاعل المتعلمين اثناء عملية التعلم مما ادي الي زيادة مستوى تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث واللاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام تدريبات نوعية بالأثقال وتطبيقها في البحث عند تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات - فوق ١٤ سنة وذلك لما لها من تأثير ايجابي علي تعلم الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات.
- ٢- العمل علي ابتكار وتصميم ادوات مساعدة مثل اكياس الرمل والكور الطبية والدمبلزات والاحبال .. وغير ذلك التي تسهم في تعلم وصقل الضربة الارضية الخلفية في التنس للمبتدئات.
- ٣- استخدام تدريبات نوعية بالأثقال في تحسن وتعلم الضربة الارضية الخلفية لزيادة القوة العضلية للمبتدئات التنس مما يؤدي الي ظهور نتائج ايجابية في تعليم المهارات.
- ٤ - اجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنية مختلفة و علي مهارات مختلفة في رياضة التنس .

للطباعة والنشر، المنصورة الجزء الاول،  
٢٠٠٥م.

١٤. محمد عبد العال محمد حسن: تقييم بعض  
التمرينات النوعية في ضوء التحليل الحركي  
والعضلي لمهارة الركلة الدائرية في بعض  
رياضات المنافسات الفردية، (ماجستير)-  
جامعة الاسكندرية بكلية التربية الرياضية بنين،  
٢٠١٦م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

15. Denise-D.B;(2002):The relationship  
between athletic identity elite  
athlete self-esteem,coping ,and  
pathology in elite athletes" ;PhD,  
the University of North Carolina

16. Oliiver girard and (2009) : physical  
determinants of tennis perfrom in  
competitive teenag playars journal  
of strength and condition research  
voume 23 (number 6)September  
gregoire p.millet

٨. حازم حسن عبد الله: أثر استخدام التمرينات  
المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات  
للاعبي الجمباز، رسالة ماجستير، غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،  
١٩٩٦م.

٩. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي  
نظرية وتطبيقات ، دار المعارف، القاهرة،  
٢٠٠٣م.

١٠. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي من  
الطفولة الي المراهقة، دار الفكر العربي ،  
القاهرة، ١٩٩٦م.

١١. مها محمد صادق فراج: اثر استخدام جهاز قاذف  
كرات التنس في التدريس علي تعلم بعض  
المهارات الاساسية في التنس للمبتدئين ،  
رسالة ماجستير، اكلية التربية الرياضية للبنين،  
جامعة الاسكندرية ١٩٩٤.

١٢. محمود عبد الفتاح وعنان مصطفى حسين باهي:  
سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ؛ النظرية  
والتطبيق والتدريب ، القاهرة ؛ ١٩٩٥م.

١٣. محمد مرسل حمد و هشام عبد الحميد حجازي:  
المبادئ الاساسية في الكاراتيه، دار الاصدقاء

**ABSTRACT**

**The effect of a specific weight training program on learning  
Ground kick in tennis for beginners**

**Ahmed Mohamed Ibrahim Salama**  
Researcher at the MA stage in the Department  
of Curricula and Teaching Methods of the  
Faculty of Physical Education, Mansoura  
University

**Dr. Mustafa Muhammad Ramadan**  
Lecturer, Department of Curricula and Teaching  
Methods, Faculty of Physical Education,  
Mansoura University

**Prof. Dr. Muhammad Muhammad Al-Shahat**  
Professor of Branched Hockey Teaching Methods, Department of Curricula and Methods  
of Teaching Physical Education, and Former Dean of the College of Physical Education,  
Mansoura University

**This research aims to identify the program of specific weight training exercises at the level of learning the ground kick in tennis for beginners. The researcher used the semi-experimental method on a sample of (25) tennis players in the Nile Club Sport over years old**

**And they were divided into two equal groups, where they were chosen in a deliberate, random way, and the researcher concluded that the educational program using specific weight training exercises has achieved a high level in learning backhand in tennis for beginners, compared to the traditional program, and the most important recommendations were the necessity of using specific exercises with weights that were made. Design and application in research When learning the ground kick in tennis for beginners at the Nile Sports Club, because of its positive effect on learning the ground kick in tennis for beginners.**