

تأثير تدريبات بعض أساليب المقاومة على مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس

أ.م.د/ هانى ممدوح الكنانى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أسماء محمود سالم

معيدة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ عبد الباسط محمد عبد الحليم

أستاذ بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات بعض أساليب المقاومة على القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على ناشئ التنس، بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي حيث يعتبر ذلك مناسباً لتحقيق أهداف وفروض البحث. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ التنس بمجمع التنس بالقرية الأولمبية للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة وبلغت عينة البحث (٣٢) ناشئ، تم تقسيمهم إلى ١١ ناشئ عينة تجريبية و ١١ ناشئ عينة ضابطة و ١٠ ناشئ كعينة استطلاعية، ثم قامت الباحثة بإجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث ثم تطبيق البرنامج الذى يحتوى على تدريبات (الأسنك المطاطي ، جهاز TRX، كور طبية، كور سويسرية، كور طبية، دمبلز ، أكياس رمل) لمدة ٨ أسابيع متصلة ويتكون من ٣٢ وحدة تدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع.

وبعد الإنتهاء من تطبيق برنامج تدريبات بعض أساليب المقاومة (الأسنك المطاطي ، جهاز TRX، كور طبية، كور سويسرية، كور طبية، دمبلز ، أكياس رمل) تم إجراء القياسات البعدية ومعالجة البيانات إحصائياً ثم عرض ومناقشة النتائج، وكانت أهم النتائج أن تدريبات بعض أساليب المقاومة

(الأسنك المطاطي ، جهاز TRX، كور طبية، كور سويسرية، كور طبية، دمبلز ، أكياس رمل) أثرت إيجابياً على القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس، وتوصي الباحثة باستخدام تدريبات (الأسنك المطاطي ، جهاز TRX، كور طبية، كور سويسرية، كور طبية، دمبلز ، أكياس رمل) فى برامج تدريب ناشئ التنس.

ويوصى الباحثون باستخدام تدريبات (الأسنك المطاطي ، جهاز TRX، كور طبية، كور سويسرية، كور طبية، دمبلز ، أكياس رمل) فى برامج تدريب ناشئ التنس.

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر المستوى الحالي للأداء الرياضي دالة للعديد من الأنشطة التي أدت إلى تطوير علوم الرياضة وتزايد الاهتمام بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخطوية، باستخدام تدريبات متعددة للجسم في البرامج التدريبية للرياضيين، وذلك للتأثير الهائل الناتج عن فوائد تلك التدريبات على الأداء الرياضي والذي ينتج عنه قوة هائلة تعمل على توفير أقصى أداء للطرف السفلي والطرف العلوي بما يخدم الجانب المهاري ، و ذلك من منظور تأثير تلك العوامل البدنية على الأداء الرياضي.

كما يشير Bobu Antony " - بوب انتوني (٢٠١٥م)" أن التدريب بالأجهزة الحديثة من أساسيات الإعداد البدني حيث أصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية إذ تعد تدريبات المقاومة من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة. (٥١:٢٢)

كما يذكر كلا من "إبراهيم عطا (٢٠١٨م)، محمود البشيهي (٢٠٠٠م)" أن تدريب المقاومات أو الأثقال يعد من أهم الأساليب التدريبية لمختلف الرياضات لما له من تأثير فعال على بنيان الرياضي وزيادة المقطع العضلي له، وأن تدريبات المقاومة غالباً ما تؤدي إلى التغلب على جزء كبير من أجزاء الجسم المستخدمة وغير المستخدمة فغالباً ما تكون القوة العضلية المطلوبة في المنافسة أقل بكثير مما هو مطلوب في التدريب بالإضافة إلى الجانب غير المستخدم فيجب أن تتصف تمرينات المقاومة بالشمولية والتكامل. (٤٣:٣)، (٢١٣:٢٠)

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح ،أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) أن تدريبات المقاومة من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة ويمكن تقسيم هذه التدريبات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها اللاعب ما بين تمرينات ضد مقاومة خارجية (أثقال - كرات طبية - دمبلز- أكياس رملية - جاكيت أثقال، أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب نفسه). (١٢٢:١)

كما يذكر عبدالعزيز النمر، و ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) أنها تعتمد برامج تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها العمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المقاومات في تدريب هذه العضلة من بينها مقاومة ثقل الجسم لنفسه ، كما تستخدم أدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك ، ويتم في شكل برامج تدريبية مختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية ومورفولوجية مختلفة تتخذ تجاه نوعية التدريب سواء كان لتنمية القوة أو السرعة أو التحمل وتستخدم في ذلك أنواع مختلفة من الإنقباضات العضلية المتحركة والثابتة ، ويتم في ضوء تحليل إحتياجات الحركة وتصميم البرامج الخاصة بذلك ، فالتدريب بالمقاومة هو طريق من طرق إعداد وتهينة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة القدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها). (٢٩ :١١)

ويتفق كلا من " Milligan James - ميليجين جيمس (٢٠١٤م) "علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) أن القدرة العضلية تعتبر من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة وهي مكون حركي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوي لإخراج نمط حركي توافقي ، وأن هذا العامل

للمنافس، حيث أن ارتفاع الكرة وانخفاضها بالإضافة إلى سرعتها تؤدي إلى صعوبة إستقبال الإرسال، ولذا فإن الكثير من المدربين يهتمون بالتدريب على مهارة الإرسال. (٢:٢١)

من خلال الملاحظة في مجال التدريب لرياضة التنس ومتابعة الباحثة للعديد من البطولات المحلية والدولية المقامة على ملاعب أندية جمهورية مصر العربية لناشئي التنس، تبين وجود انخفاض في مستوى أداء بعض المهارات وخاصة مهارة الإرسال المستقيم في رياضة التنس والتي تعتمد بصفة خاصة على القدرة العضلية في أدائها مما يفقد هذه المهارة سرعتها وقوتها ودقتها وقد يرجع سبب ذلك إلى عدم الإهتمام بتنمية عنصر القدرة العضلية والذي يعتبر من المتطلبات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٤ سنة، حيث أن العديد من ضربات الإرسال والضربات المستخدمة خلال المباراة تأتي ضعيفة في منتصف الملعب وأحياناً أخرى بعيدة عن الخطوط الجانبية للملعب مما يجعل تلك الكرات سهلة على المنافس وتمكنت من إنهاء الرالي والفوز بالشوط لصالحه، في مهارة الإرسال هي التي تميز لاعب عن آخر حيث يمكن من خلالها الفوز بنقطة مباشرة أو وضع المنافس في موقف لا يمكنه من رد الإرسال بصورة جيدة، مما تمكن المرسل من التحكم في وضع اللاعب المنافس تحت ضغط وعدم التمكن من الرد بسهولة طوال الشوط مما يسهم في فقد تركيزه الأمر الذي يؤدي إلى كثرة أخطائه.

فتتطلب رياضة التنس قدرات بدنية وجسمية خاصة من أجل الوصول بالناشئ للمستويات العليا، حيث يشير بعض العلماء (٦) (٢٤) إلى أن أهم متطلبات رياضة التنس القدرة العضلية ودقة الأداء للناشئ كي يتمكن من حسم المباراة لصالحه.

من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة في القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة. (٧٨:٢٧) (١٢:١٧٧)

كما يذكر " Ivan Dimov - إيفان ديموف (٢٠٠١م) " أن رياضة التنس تتميز بديناميكية رائعة تنتج عن تطبيق الأشكال الفعالة من الضربات الهجومية "اللعب الهجومية"، وأيضاً اللعب المستمر وكذلك التغيرات السريعة والمتكررة في الملعب بما يشمل من وجود (خصم، كرة، خطط اللعب، ظروف جوية، مواقف اللعب)، وهذا يتطلب من الناشئ عمل ضربات دقيقة، رد فعل سريع، تقييم المواقف، الإبداع والتكنيك الأمثل خلال المنافسة. (٦:٢٤)

تشير مي طلعت (٢٠١٩م) إلى أن ضربة الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية في رياضة التنس والمفتاح الأول لبداية اللعب، وتؤدي لوضع الكرة في اللعب في بداية كل شوط وبعد تسجيل كل نقطة، ويجب أن تؤدي ضربة الإرسال من خلف خط القاعدة وترقع الكرة في الهواء ثم ضربها بالمضرب قبل أن تصل الأرض وأن تسير الكرة في خط مائل إلى النصف الآخر للملعب، وبعد إتمام ضربة الإرسال يمكن البدء بتسجيل النقاط بصورة مباشرة بدون مجهود كبير مقارنة بالطرق الأخرى للحصول على النقاط، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة وتوافق عضلي عصبي ودقة حتى يتم أدائها بالشكل الصحيح، فهي تعتبر عامل مهم في تحديد نجاح أو فشل المباريات سواء الفردية أو الزوجية حيث أن نجاح اللاعب في وضع الكرة في الملعب بقوة ودقة عالية وخاصة الإرسال الأول يؤدي إلى زيادة النقاط لحسم المباراة لصالح اللاعب، اللاعب الذي يجيد الأداء من حيث القدرة على التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب لملعب المنافس يسبب حالة من الإرباك

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب بالمقاومات: هي التأثيرات التي تحدث نتيجة استخدام أشكال مختلفة من المقاومة التي تعمل على المجموعات العضلية الخاصة بتطوير المهارات المعنية (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية :

١/ دراسة عماد صبري صليب (٢٠٢١م) (١٣) بعنوان: تأثير استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة على تطوير التوازن العضلي الديناميكي وأداء مهارة رمية الظهر بتطويق الذراع والرقبة في المصارعة الحرة.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة على تطوير التوازن

ومن خلال ما استطاعت الباحثة الإطلاع عليه من دراسات سابقة وفي حدود علمها لاحظت أيضاً أنه لم تتطرق الدراسات إلى استخدام تدريبات بعض أساليب المقاومة في رياضة التنس للمرحلة السنوية تحت ١٤ سنة و عدم وجود برامج متخصصة في رياضة التنس لتدريبات بعض أساليب المقاومة تخدم مهارة الإرسال المستقيم لهذه المرحلة العمرية لتنمية عنصر القدرة العضلية ودقة الأداء على الرغم من أهمية تلك التدريبات كما أن بعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه التدريبات والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم التدريبي وبدون التقنين العلمي لها ، مما دفع الباحثة لإجراء دراسة للتعرف على تأثير تدريبات بعض أساليب المقاومة على مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس ، ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في إبراز أهمية تدريبات بعض أساليب المقاومة لتنمية عنصر القدرة العضلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الإعداد الخاص بهذا العنصر البدني الهام لناشئ التنس .

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تحسين مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لعينة البحث من خلال:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض أساليب المقاومة على مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس.

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى القدرة العضلية .

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على دقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس.

هدف الدراسة : تحسين مستوى مهارة دورة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين لناشئات الجمباز الفني.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

العينة : ٥ لاعبات جمباز فني.

نتائج الدراسة : تحسين مستوى مهارة دورة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين لناشئات الجمباز الفني.

٤ / محمد إيهاب صبحى على (٢٠١٩م)، (١٥)

بعنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض المقاومات المختلفة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي ٥٠٠٠م جرى.

هدف الدراسة : تحسين المستوى الرقى لمسابقة ٥٠٠٠م جرى.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

العينة : ٨ ناشئين.

نتائج الدراسة: حقق البرنامج التدريبي باستخدام بعض المقاومات المختلفة تأثير إيجابي مرتفع فى القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لناشئي ٥٠٠٠م جرى.

٥ / دراسة شريف ماهر محمد ، أحمد محمد عبدالمنعم (٢٠١٩م)، (٩) بعنوان: تأثير استخدام برنامج تدريب المقاومات المتغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي الجودو.

هدف الدراسة : تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي الجودو.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

العينة : ١٢ لاعب.

العضلي الديناميكي وأداء مهارة رمية الظهر بتطويق الذراع والرقبة فى المصارعة الحرة.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

العينة : ٢٤ طالب تخصص مصارعة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تحسنا إيجابيا على تطوير التوازن العضلي الديناميكي وأداء المهارة

قيء البحث.

٢ / دراسة إسلام دسوقى أحمد ذكى (٢٠٢٠م) ، (٤) بعنوان: برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية فى ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكومتيه.

هدف الدراسة : تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكومتيه.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

العينة : ٢٣ لاعب كاراتيه (كومتيه).

نتائج الدراسة : تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكومتيه.

٣ / دراسة محمود السعيد السيد البدوى (٢٠٢٠م)، (١٩) بعنوان: فاعلية برنامج تدريب بالمقاومات فى تحسين مستوى مهارة دورة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين لناشئات الجمباز الفني.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : ٢٤ لاعبة.

النتائج : البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء لاعبات التنس.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التنس المقيدين بمجمع التنس بالقرية الأولمبية، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (٣٢) ناشئين تحت ١٤ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) قوام كل منها (١١) ناشيء كما تم اختيار عدد (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

نتائج الدراسة : تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي الجودو.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

٦/ دراسة Dias.E دياس (٢٠٠٨م)، (٢٣) بعنوان : تأثير المقاومة الخفيفة والعالية لتدريب السرعة على تحسين المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ متر.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير المقاومة الخفيفة والعالية لتدريب السرعة على تحسين المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ متر.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

عينة الدراسة : ٤٣ لاعبة.

النتائج : أن المقاومة العالية لسباق ٢٠٠ متر حققت زمن أفضل.

٧/ دراسة Paul Laursen - بول لورنس (٢٠٠٢م) ، (٢٦) بعنوان : تأثير التدريب بمقاومات على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتكيفات الأداء لدى لاعبات التنس الجامعيات.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير التدريب بمقاومات على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتكيفات الأداء لدى لاعبات التنس الجامعيات.

توصيف عينة البحث

جدول (١)

النسبة	العدد	العينة
34.37%	11	المجموعة التجريبية
34.37%	11	المجموعة الضابطة
31.26%	10	الدراسة الاستطلاعية
100%	32	مجتمع الدراسة

تقسيمهم عشوائياً إلى ٣ مجموعات (١١ ناشئي للمجموعة التجريبية، ١١ ناشئي للمجموعة الضابطة، ١٠ ناشئة للدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق

يوضح جدول (١) التوصيف الإحصائي لعينة البحث، حيث اشتملت عينة البحث على عدد ٣٢ ناشئي بنسبة ٥٠% من المجتمع الأصلي للدراسة ، تم

أن يكون الناشئ قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن سنتين على الأقل ومتخصص في اللعب الفردي و قد روعى ذلك في عمل التكافؤ والتجانس بين العينتين.

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)

الإختبارات (البدينية والمهارية) على المجموعات الثلاث بهدف التحقق من الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة وكذلك التكافؤ والتجانس لأفراد عينة البحث.

شروط اختيار العينة:

لقد روعي في اختيار العينة الشروط التالية:

جميع افراد عينة البحث المقيدون بسجلات الاتحاد المصري للتنس واشتركوا في بطولات سابقة. تقارب العمر التجريبي لأفراد عينة البحث.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في الاختبارات الأساسية ن-٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التواء
السن	سنة	13.689	13.500	1.469	-0.769
الطول	سم	164.545	160.500	7.029	0.578
الوزن	كجم	58.955	59.500	6.484	-0.122
العمر التدريبي	سنة	3.196	3.000	0.692	0.850

تكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بالجدول (٣)

يوضح جدول (٢) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين + ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات القبلية في المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية (ن=١١-٢=١١)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت-
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الأساسية	السن		0.809	13.364	1.758	12.909	0.455	0.779
	الطول	سم	7.153	164.818	7.240	164.273	0.545	0.178
	الوزن	كجم	6.299	59.455	6.933	58.455	1.000	0.354
البدنية	العمر التدريبي		0.438	3.087	0.523	3.299	-0.212	0.609
	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	0.266	1.479	0.978	1.399	0.080	0.262
	اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم	سم	1.484	5.425	1.227	5.580	-0.155	-0.268
المهارية	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	درجة	1.286	7.636	2.067	7.545	0.091	0.124
	اختبار دقة الإرسال المستقيم	درجة	4.824	27.545	4.921	27.273	0.273	0.131

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٥

آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية واختباراتها المرتبطة بالمرحلة السنية تحت ١٤ سنة في رياضة التنس.

تنفيذ الاستمارة:

قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في تنفيذ

الاستمارة:

إعداد الاستمارة لتحديد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية في التنس مرفق (٣).

عرض الاستمارة على السادة الخبراء مرفق

(٤).

نتائج الاستمارة:

في ضوء آراء الخبراء تم الاتفاق على مكونات اللياقة البدنية واختباراتها الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٤ سنة وفي ضوءها استقرت الباحثة على المكونات والاختبارات الآتية جدول (٤)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بتحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها ذات الارتباط المباشر بالمهارات الحركية برياضة التنس بالمرحلة السنية تحت ١٤ سنة بناء على نتائج استمارة استطلاع رأى الخبراء كما يلي:

تصميم الاستمارة مرفق (٣) :

قامت الباحثة بتصميم الاستمارة: بالاطلاع على بعض الدراسات والمراجع المرتبطة للتعرف على

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول تحديد متغيرات اللياقة البدنية واختباراتها المرتبطة بالمرحلة السنية في

التنس قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	موافق		غير موافق	
			ت	%	ت	%
١	قدرة عضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	9	90	1	10
٢	قدرة عضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم	9	90	1	10
٣	دقة	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	10	100	0	0

تم إجراؤها في الفترة من ٢٠٢٢/١/١ إلى ٢٠٢٢/١/٧ على عينة قوامها ١٠ ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

هدف الدراسة:

تحديد المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية.

تحديد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية.

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لاختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث كما يتضح من الجداول التالية:

صدق الاختبارات :

استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ثم تطبيق الاختبارات على عينة مميزة من لاعبي التنس بالمرحلة السنية تحت ١٤ سنة، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للأفراد كما هو موضح بجدول (٥)

يتضح من الجدول (٤) أن تم اختيار أهم المتغيرات البدنية وفقاً لآراء السادة الخبراء هي (القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين، الدقة) ، وذلك لاتفاق السادة الخبراء على هذه المتغيرات واختباراتها وملانمتها للمرحلة السنية.

تحديد الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتحديد الإختبار المهاري للإرسال المستقيم لناشئ التنس عن طريق المراجع المسح المرجعي.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- رستميتير لقياس الأطوال (RASTAMETAR)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن (STOP WATCH)
- كرة تنس . - كرة سويسرية .
- Trx . - أكياس رمل - كرة طبية .
- اساتك مطاطية . - دمبلز .

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تأثير تدريبات بعض أساليب (المقاومة على مستوى) (القدرة العضلية) ..

جدول (٥)

صدق الاختبارات البدنية والمهارية ن ١-٢=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة الميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	1.842	0.484	2.350	0.306	-0.508	2.217*
	إختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم	سم	6.051	1.218	9.580	0.346	-3.529	6.595*
	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	درجة	8.300	1.494	14.300	1.337	-6.000	8.856*
المهارية	دقة الإرسال المستقيم	درجة	26.800	4.894	33.800	4.367	-7.000	3.217*

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٦)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة والأقل تمايز في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على صدق الاختبارات البدنية لتلك المتغيرات . ثبات الاختبارات:

جدول (٦)

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة ن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البدنية	سم	6.051	1.218	5.751	0.939	0.932*
	سم	2.758	0.548	2.458	0.730	0.749*
	درجة	30.700	8.460	30.400	8.168	0.909*
المهارية	درجة	26.800	4.894	26.500	4.859	0.995*

*قيم "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

وقد تم إجرائها في الفترة من ٢٠٢٢/١/٩ إلى ٢٠٢٢/١/١١ .

أهداف الدراسة:

التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط طردي دال احصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية حيث كانت قيمة ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس تلك المتغيرات الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.

تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل - المتوسط) توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .

تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب (14:183) وكان لابد قبل وضع البرنامج التدريبي تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبني عليها البرنامج وهي:

تحديد الهدف العام للتدريبات.

تحديد الأغراض الفرعية.

تصميم البرنامج في ضوء القدرات والاستعدادات الراهنة للاعبين

أن تتناسب التدريبات مع المرحلة السنية لأفراد **عينة البحث.**

أن تتناسب التدريبات مع إمكانات وقدرات أفراد عينة البحث.

اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .

مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.

تطبيق مبدأ رفع الحمل لكونه مفتاح النجاح للبرنامج.

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة:

تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بالملعب التنس بنادي النيل.

تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.

تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك بدقة.

البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١١) :

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى تصميم تدريبات بعض أساليب مقاومة (الأستك المطاطي - جهاز TRX - كرة طبية - دمبلز- أكياس رمل - كرة سويسرية) لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للناشئين التنس .

يشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) إلى أن خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين هي كالآتي:

إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.

تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.

تحضير الأدوات المساعدة.

مقاومة اليايات (السوست المعدنية).

مقاومة الحبال المطاطية .

مقاومة أكياس رملية .

مقاومة الأجهزة الميكانيكية للأثقال.

أثقال القبضة (الدمبلز)

وبناءً عليه تم تحديد أن أهم المقاومات المرتبطة برياضة التنس والتي تلائم المرحلة السنوية وبذلك تحددت المقاومات المستخدمة قيد البحث في الآتى :

مقاومة الكرات الطبية والسويسرية.

مقاومة الاستيك المطاط .

مقاومة باستخدام القبضة (الدمبلز).

مقاومة باستخدام جهاز التعلق TRX

زمن البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١٢) :

وفقاً لهدف البرنامج التدريبي المقترح ، ومن خلال المسح المرجعي ومن خلال استطلاع رأي الخبراء مرفق (٩) الذى قامت به الباحثة يتضح أن البرنامج التدريبي قيد البحث يتم تنفيذه داخل فترة الاعداد الخاص بفترة زمنية (٣ أسابيع) برنامج تأسيس، (٩) أسابيع برنامج تدريبات أساليب المقاومة بإجمالي (١٢) أسبوع وبواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعياً، ويتراوح زمن الوحدة من ٤٠ - ١٠٠ دقيقة.

أسلوب التدريب المستخدم داخل البرنامج :

استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترى مرتفع منخفض الشدة داخل البرنامج المقترح.

ديناميكية تشكيل حمل التدريب للاعداد البدنى(المتغير المستقل) خلال مرحلة الإعداد الخاص.

تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.

استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.

توافر عوامل الأمن والسلامة .

يؤدي التدريب من ثلاث مرات في الأسبوع

توافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة بالبرنامج

استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج

مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى .

تحديد المقاومات المستخدمة في البرنامج

التدريبي

المسح المرجعي

من خلال الاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، توصلت الباحثة إلى الآتى:

أهم المقاومات المستخدمة فى المجال الرياضى من خلال مسح المراجع والدراسات السابقة (٢) (٦) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٣) (١٨) (٢٣) (٢٧) (٣٠) بهدف التعرف على أهم المقاومات المستخدمة فى المجال الرياضى بصفة عامة ومجال رياضة التنس بصفة خاصة حيث تم التوصل إلى أهم المقومات وهي :
مقاومة ثقل جسم الزميل .

مقاومة الجسم .

مقاومة الكرات الطبية .

المرحلة الأولى ثم الحمل العالي خلال المرحلة الثانية ثم الحمل الأقصى خلال المرحلة الثالثة ، كما هو موضح بجدول (٧) .

استخدمت الباحثة خلال مراحل البرنامج المختلفة التشكيل الأساسي ٢ : ١ حيث تم التدرج في درجة الحمل من خلال استخدام الحمل المتوسط أثناء

جدول (٧)

ديناميكية تشكيل شدة حمل التدريب للاعداد البدني (المتغير المستقل) خلال مرحلة الإعداد الخاص.

مراحل الإعداد الخاص			درجات العمل
الفترة الثانية	الفترة الثانية	الفترة الأولى	
X			أقصى
	X		عالي
		X	متوسط

تقنيين تدريبات المقاومات قيد البحث.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

تم التأكد من أن تدريبات المقاومة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، حيث قامت أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء تدريبات المقاومة المقترحة دون أي صعوبات ، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث الأساسية .

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي حيث تم التوصل الى تقنيين المقاومات المستخدمة قيد البحث طبقا لما يلي:

أولاً : مقاومة الاستك المطاط :

قامت الباحثة بقياس متوسط أقصى مسافة يمكن للاعب أن يشد فيها الاستك المطاط فوجدها ٢,٥ متر لتعبر عن الحد الأقصى لمقاومة الاستك المطاط .

ثانياً: المقاومة الكلية للجسم جهاز : (TRX)

تم تحديد المقاومة الكلية للجسم لأفراد العينة الاستطلاعية المهارات المستخدمة قيد البحث ، حيث تم التوصل لعدد ٣٠ تكرار ليعبر عن الحد الأقصى للمقاومة الكلية للجسم .

ثالثاً: مقاومة الكرات الطبية :

كما قامت الباحثة باستخدام التشكيلات ١:١ ، ١:٢ ، ١:٣ ، خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل الإعداد الخاص .

أجزاء البرنامج التدريبي:

تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء :-

الجزء الإعدادي : ويشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية لممارسة الأداء الرياضي الذي سوف يتضمنه الوحدات التدريبية .

الجزء الرئيسي : يشتمل على تدريبات متنوعة ومتدرجة الصعوبة تهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لعينة البحث

الجزء الختامي: ويشتمل على تمرينات الاسترخاء وتهدف إلى عودة الناشئين إلى الحالة الطبيعية.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١/١٢ إلى ٢٠٢٢/١/١٥ ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ١٠ ناشئين ، بهدف تحقيق الآتي :

تجربة تدريبات المقاومات قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية قيد البحث .

تم إجراء القياسات البعدية لناشئي المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٢/١٠/٢ إلى ٢٠٢٢/١٠/٣ .
المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :- - معامل الارتباط

- اختبار (ت)

- النسبة المئوية لمقدار التحسن

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول والذي نص على "توجد فروق دالة إحصائية" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للناشئين التنس لصالح القياس البعدى

تم تجربة أوزان مختلفة بالكرة الطبية (١ كجم)، (٢ كجم)، (٣ كجم) من خلال أداء بعض التمرينات قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية وقد تم التوصل إلى وزن الكرة الطبية (٢:٣ كجم) يعد مناسباً لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث.

رابعاً: مقاومة القبضة (الدمبلز - أكياس رمل):

قامت الباحثة بتجربة اوزان مختلفة الدمبلز المستخدمة وهى (١%)، (٢%)، (٣%)، (٤%)، (٥%) من متوسط وزن اللاعبين وقد تم التوصل إلى نسبة مناسبة ٣% من متوسط وزن اللاعبين .

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لناشئي المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٨/٣ إلى ٢٠٢٢/٨/٤ .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على ناشئى المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئى المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٨/٦ إلى ٢٠٢٢/٩/٣٠ .

القياسات البعدية :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية للمجموعة التجريبية ن - ١١

نسب التغير	قيمة ت*	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
70.890%	4.436*	-0.992	0.277	2.391	0.978	1.399	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
32.454%	6.065*	-1.811	1.237	7.391	1.227	5.580	سم	إختبار دفع كرة طبية تزن ٣ كجم
87.952%	7.854*	-6.636	1.079	14.182	2.067	7.545	درجة	اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

٠,٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائيا كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات .

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية للمجموعة التجريبية ن - ١١

نسب التغير	قيمة ت*	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
28.000%	8.417*	-7.636	3.673	34.909	4.921	27.273	درجة	دقة الإرسال

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

عرض نتائج الفرض الثاني والذي نص علي " توجد فروق دالة احصائيا" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والأداء المهاري للناشئين في التنس لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائيا كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

تأثير تدريبات بعض أساليب (القاومة على مستوى) (القررة العضلية) ..

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية للمجموعة الضابطة ن=١١

نسب التغير	قيمة ت*	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
29.695%	3.877*	-0.439	0.236	1.918	0.266	1.479	سم	اختبار الوثب العريض من الشبات
17.805%	5.641*	-0.966	1.024	6.391	1.484	5.425	سم	إختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم
35.721%	4.512*	-2.728	1.286	10.364	1.286	7.636	درجة	إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

٠,٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائيا كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات دقة أداء الإرسال المستقيم

قيود البحث: ن=١١

نسب التغير	قيمة ت*	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
11.883%	7.288*	-3.273	4.513	30.818	4.824	27.545	درجة	دقة الإرسال

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

٠,٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائيا كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

دلالة الفروق في القياسات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد

البحث ن=١١-٢=١١

فروق نسب التغير	قيمة ت*	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
41.196%	4.307*	-0.473	0.236	1.918	0.277	2.391	سم	اختبار الوثب العريض من الشبات
14.649%	2.065*	-1.000	1.024	6.391	1.237	7.391	سم	إختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم
52.231%	7.543*	-3.818	1.286	10.364	1.079	14.18	درجة	إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.725$

كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لتلك المتغيرات

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية حيث

جدول (١٣)

دلالة الفروق في القياسات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات دقة أداء الإرسال المستقيم ن=١-٢=١١

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دقة الإرسال المستقيم	درجة	34.909	3.673	30.818	4.513	-4.091	2.332*	16.117%

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٥

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات المقترح ، والذي تضمن تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات ، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة اللياقة البدنية وزيادة الترابط بينهما وأن البرنامج التدريبي يتسم بالتنوع في استخدام بعض المقاومات المختلفة ، مما عمل على تطور وتحسن القدرات البدنية قيد البحث، حيث يشير Pedersen - بيدرسون (٢٠٠٢م) إلي أهمية تدريبات المقاومة لتنمية القدرة العضلية حيث أن تنميتها يعد الأساس الأول للأداء البدني والممارسة الرياضية وتعد تدريبات المقاومة بشكل عام وإستخدام أشكالها أحد التدريبات الرئيسية الهامة لتنمية القدرة العضلية وتحسينها.(٢٨٣:٢٩)

كما أثر مراعاة الباحثة للتدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتدريبات بالمقاومة ، على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية، حيث يشير كلا من Mikhail MIKHAILOV, HRISTO ANDONOV - ميخائيل و خرستوا (٢٠٢٢م) أن الدراسات الحديثة أثبت أن الزيادة في مستوى اللاعب لا

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لتلك المتغيرات.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي نص علي " توجد فروق دالة إحصائية" بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئي التنس لصالح القياس البعدى "

باستعراض نتائج الجدول (٨) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بصورة دالة إحصائية كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة في اللياقة البدنية الأمر الذي نتج عنه زيادة ايجابية في مستوى الأداءات الحركية المركبة وبالتالي حدث تقدم في المستوى، ويتفق ذلك مع دراسة دارين مصطفى (٢٠١٩م) (٧) .

كما ترى الباحثة هذا التقدم أن البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات بعض أساليب المقاومة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الأمر الذي أسهم في تطوير الأداءات المهارية و منبثقة من متطلبات الأداء المهاري في التنس والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري (قيد البحث).

وتتفق الباحثة مع كلا من " محمد إيهاب صبحي (٢٠١٩ م) (١٥) K.tamilrasi . D.R.d - كاتموريس (٢٠٠٤م) (٢٥) ، Ratamess,Jay - R.et al,Nicholas a,Ross - ريان روسي وآخرون (٢٠٠٩م) (٣١) ، Robert g. aronet al - روبرت أورنا (٢٠٠٣م) (٣٠) أن تدريبات المقاومة لها دور كبير في تطوير مهارات متنوعة ،وتوضح نتائج أبحاثهم أن استخدام أسلوب التدريب بالمقاومة هام جدا حيث أن تدريبات المقاومة تؤدي بصورة لها صفة الخصوصية للنشاط الرياضي الممارس ،بما يفيد في تحسين القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط وكذلك المستوى الرقمي ،وكذلك تحسن قدرات اللاعبين المهارية حيث يتشابه الأداء الحركي لتدريب المقاومات مع العمل العضلي للأداء الذي وضع له هذا النوع من التدريب ولاشك أن تحسن قدرات اللاعبين البدنية والمهارية يرتبط بشكل دقيق بتحسين فعالية الأداء المهاري للاعب والذي قد يظهر تفوق ملحوظ له أثناء المباريات .

تحدث إلا تدريجياً وتتطور وفقا لما يسمى بالقانون اللوجستي. (٢٨:٢٨)

ومن خلال نتائج الجدول (٩) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائيا كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات .

كما تعزو الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ، والذي استخدم بدخلة تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات ، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة التدريبات المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة المجال المهاري والذي اثر بدوره في زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء المهاري ، حيث يشير محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية بالمقاومات المختلفة يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (١٨:٥٧)

كما تعزو الباحثة نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في منغير المهارية إلى أن استخدام التدريبات بالأشكال المختلفة من المقاومات المستخدمة قيد البحث حيث كان للبرنامج المقترح أثر إيجابيا في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الناشئين مما جعل أداء المهارات تؤدي بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما روعي عند تصميم البرنامج مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مما ساعد على علي انعكس ذلك على زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة) الخاصة

طريق التدريب المستمر والمتواصل والمقنن علمياً .
(٧٢:١٦)

من خلال نتائج الجدول (١١) يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات

كما تعزو الباحثة الفروق الدالة احصائياً ، نسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة في متغير مستوى الأداء المهارى المركب الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى حيث يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة
(٣٣٦:١٧)

كما تعزو الباحثة تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ، وان تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث يرجع إلى أن الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي على المتغيرات (قيد البحث) حيث تعتمد هذه الطريقة على أداء النماذج والتكرار للمتغيرات وممارستها و التدريب عليها ، كل ذلك أدى إلى سهولة أن يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى ، حيث تشير نتائج دراسة إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م) ، (٥) إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي

من خلال العرض السابق تم تحقق الفرض الأول والذي نص علي " توجد فروق دالة احصائياً" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي".

باستعراض نتائج الجدول (١٠) يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يدل على ارتفاع مستوى المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات بصورة دالة احصائياً كما يوضح الجدول نسب التحسن في تلك المتغيرات.

تعزو الباحثة الفروق الدالة احصائياً ، نسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمارين بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية، كما ترجع الباحثة هذا التحسن الحادث إلى استمرارية انظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى القدرات البدنية، حيث يشير محمد بريقع و إيهاب البديوي(٢٠٠٥م) إلى أن التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن يتم أو يتطور إلا عن

قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لتلك المتغيرات

كما تعزو الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومة موجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة، حيث راعت الباحثة عند بنائها لتدريبات المقاومات أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي.

قد عمل ذلك على زيادة دافعية الناشئين نظرا لاستخدام أكثر من مقاومة، كما أن عمل هذه المقاومات كان مشابها لطبيعة الأداء المهاري، مما أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبي لدى ناشئ المجموعة التجريبية بشكل أكبر من ناشئ المجموعة الضابطة، وبالتالي ارتفاع درجة أدائهم وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة، وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة، حيث يؤكد محمود ربيع (٢٠٠٠م) أن تدريبات المقاومة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى القدرات البدنية. (٢٠)

من خلال نتائج الجدول (١٣) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية لتلك المتغيرات

تعزو الباحثة هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم

البحث التجريبية - والضابطة هو الأساس الذي يتم عليها تحديد مستوى تقدم كل مجموعة .

تعزو الباحثة سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية لناشئ التنس إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) يحتوى على طرق وأساليب التدريب على مهارة الإرسال المستقيم لتنمية الأداء المهاري المنفرد ، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الأندية ويستخدم الأداءات المهارية المنفردة أو الوحيدة هو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا إلى حدوث التثنية المهارية ، وتوجيه المدرب للمعلومات وتقديم التغذية التصحيحية للناشئين من وقت لآخر أثناء التدريب تعليقا على أهم الأخطاء وتقديم المثبرات والتعزيزات للناشئين، وقد يرجع التحسن أيضاً استخدام التمرينات المساعدة والخاصة كمحتوى للبرنامج.

من خلال العرض السابق تم تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة احصائيا" بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح القياس البعدي " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي نص على" توجد فروق دالة احصائيا" بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية " .

باستعراض نتائج الجدول (١٢) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من

من خلال العرض السابق تم تحقق الفرض الثالث والذي نص علي " توجد فروق دالة إحصائية" بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لناشئي التنس لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلي الإستخلاصات التالية :

إستخدام تدريبيات بعض أساليب المقاومة ساهم بطريقة إيجابية في تحسن الأداء البدني والمهاري لناشئي التنس .

تفوق في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي بإستخدام تدريبيات بعض أساليب المقاومة(قيد البحث) في مستوري القدرة العضلية ودقة توجيه الإرسال المستقيم لصالح القياس البعدي لناشئي التنس.

التوصيات:

بناء على الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة، توصي الباحثة بالتالي:

الإستفادة من برنامج تدريبيات بعض أساليب المقاومة لتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة لناشئي التنس مع مراعاة تقنين الأحمال وفقاً للمراحل السنية و المستويات الفردية.

تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية والمهارة لناشئي التنس على مراحل سنية أخرى .

تطبيق تدريبيات أساليب المقاومة التي قامت الباحثة باقتراحه لتطوير القدرات البدنية والمهارة لناشئي التنس على مرحلة سنية أخرى .

تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات بمقاومات مختلفة أدت إلى تنمية القدرات البدنية المختلفة والتي بدورها تسهم في الانسياب الحركي والعمل الأمثل للعضلات وبالتالي تعمل على الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة.

كما ترى الباحثة أن نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية في متغير مستوى الأداء المهاري عن المجموعة الضابطة إلى أن استخدام التدريبات بالمقاومات المختلفة والمستخدمه قيد البحث لها اثر ايجابي على إرتفاع مستوي الأداء المهاري وذلك نتيجة لارتفاع المستوى البدني لناشئي المجموعة التجريبية ، حيث أدت تدريبات المقاومة المستخدمة قيد البحث إلى تثبيت المسار الحركي للمهارات، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارة الحركية بشكل أفضل ، وخاصة أنها تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئي المجموعة التجريبية نتيجة أداء تدريبات المقاومة في اتجاه العمل العضلي للمهارة الحركية قيد البحث ، وان البرنامج التدريبي باستخدام بعض أساليب المقاومة يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلي التدريب المنتظم والاستمرار على دوام التدريب ، بينما اشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهاري كل على حدة ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغير مستوى الأداء المهاري .

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة شريف ماهر محمد (٢٠٠٨) (٨) والتي أشارت نتائجها إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات .

إبراهيم إبراهيم عطا (٢٠١٨م): الأسس النظرية مسابقات الميدان والمضمار (تعليم - تكنيك - تدريب - قانون) ج١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

إسلام دسوقي أحمد زكي (٢٠٢٠م): برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيرها على مستوى الأداء الفني لمهارة الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد والدفاع بالساعد للخارج للاعب الكوميتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

إسلام مسعد علي محمود (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبات نوعية مكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

إلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس (تعليم وتدريب وتقييم حكيم) دار منشأة المعارف، ط٢، الإسكندرية.

دارين مصطفى علي جبر (٢٠٠٩م): فعالية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

شريف ماهر محمد (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهاري لنادي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

شريف ماهر محمد ، أحمد عبد المنعم (٢٠١٩م): تأثير استخدام برنامج تدريب المقاومات المتغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء

مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، والحركية، والعقلية، والاجتماعية.

الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطية لنادي التنس.

الاسترشاد بالأسس العلمية في تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالارتقاء بالمستوى المهاري لنادي التنس.

ضرورة اهتمام المدربين بتدريبات أساليب المقاومة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً للأداء المهاري، وتحقيقاً لمبدأ الخصوصية والتنوع والاختلاف.

ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة لنادي التنس لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على تدريبات أساليب مقاومة أخرى في التنس.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

ألفت أحمد وآخرون (٢٠١٨م): التنس متطلبات علمية وتطبيقية متطورة، القاهرة.

٥٠٠٠ متر جري، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للنبات، جامعة الإسكندرية.

محمد جابر بريقع و إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٥م): المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية.

محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، ط ١٣، القاهرة.

محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكتشف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

محمود السعيد السيد (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج تدريبي بالمقاومات في تحسين مستوى مهارة دورة الحوض الخلفية البديوي للوقوف علي اليدين لناشئات الجماز الفني، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للنبات، جامعة الإسكندرية.

محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٠م): تأثير التدريب بالأحمال المطاطية على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

مي طلعت طلبة (٢٠١٩): " تأثير التدريب باستخدام برمجة مصممة واستراتيجيات التفكير والحديث الذاتي على دقة توجيه الإرسال المستقيم للمبتدئين في التنس"، إنتاج علمي، جامعة حلوان ع ٨٧.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Bobu Antony, M Uma Maheswri, A Palanisamy (2015): Impact of battle

بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئ الجودو، إنتاج علمي، أسيوط.

عادل عبد البصير علي، إيهاب عادل عبد البصير (٢٠٠٤م): تدريب القوة العضلية – التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م): الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، دار الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.

علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م): "سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي- نظريات وتطبيقات – طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ج. ٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.

عماد صبري الصليبي (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة على تطوير التوازن العضلي الديناميكي وأداء مهارة رمية الظهر بتطويق الذراع والرقبة في المصارعة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٢، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان

عمرو أبو المجد، جمال اسماعيل (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

محمد إيهاب صبحي علي (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض المقاومات المختلفة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ

METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING -3 EDITION- BOLID-INS,SOFIA

Pedersen D M(2000): perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance percept mot skills, feb:90(1):283-90:10769912(pubmed-indexed forme dline).

Robert,G.I.,Aron,J.M&Christopher,D .S(2003): Effect resisted sled towing on sprint kinematics in field sport athletes,Journal of strength and conditioning research 17 (4) .

Ross,R.E,Ratamess,N.A.,Hoffman,J.R .,faigenbaum,A.D.,Kang,and J.& Chilakos,A (2009):The effect of treadmill sprint training and resistance train on maximal running velocity and power,Journal of strength conditioning research 23(2).

Tsvetan ZHelyazov Tsvetkov ,DanielaStanimirova Dasheva(2017):"BASICS OF SPORTS TRAINING" - 4 Revised Edition –BOLID-INS,

rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes, International Journal of Applied Research, 1(8): 403-406

Dias ,e (2008): the resistance – band work out deck – for women.

Ivan Demov (2001): "Tennis",Basics of Physical Training, National sports Academy SIA Levski.

K.tamilrasi,D.r.&Maniazhagu,D.D(20 14):Effects of combination of assisted and resisted sprint,training on agility among male soccer players, 4(1).

laursen – shing (2002): interval training program optimization in highly trained endurance , cyclists medicine and science in sports and exercise Hagerstown

Milligan James,G (2014):" Resistance Band Workout A Simple Way to Tone and streng then your muscles " ,nd ed.,Human Kinetics publishers, Inc.,MC Grow-Hill,

Mikhail Mikhailov,Hristo Andonov(2022):" THEORY AND

ABSTRACT

Effect of some resistance techniques methods on the level of muscular ability and the accuracy of directing the straight serve for tennis juniors

Asmaa Mahmoud Salem.

Prof. Hani Mamdouh Elknany

- Prof. Abd Elbaset Mohamed Abd Elhalem

The study aims to identify Effect of some resistance techniques methods on the level of muscular ability and the accuracy of directing the straight serve for tennis juniors.

The researcher used the experimental approach by applying the proposed training program to tennis juniors, by designing two equal groups, the first experimental and the second controlling, using the method of pre and post measurements, as it is considered appropriate to achieve the objectives and hypotheses of the research.

The research sample was chosen in a deliberate way from the tennis juniors in the tennis complex in the Olympic Village for the age group under 14 years, and the research sample amounted to (32) juniors, they were divided into 11 juniors as an experimental sample, 11 juniors as a control sample and 10 juniors as an exploratory sample, then the researcher performed homogeneity And the equivalence of the research sample, then the application of the program, which contained some resistance techniques methods training for 9 consecutive weeks, and it consisted of 32 training units, 4 training units per week.

After completing the applying of some resistance techniques methods training program, dimensional measurements were taken, the data was processed statistically, and the results were presented and discussed.