



## تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الأساسية علي تطوير خطط اللعب من الخط الخلفي للاعبى التنس

\* أ.م.د/ خالد عبد العزيز حسين

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة التنس من الرياضات الهامة المنتشرة في كثير من بلاد العالم ، وهناك أثر تصاعدي في زيادة عدد ممارسيها ، ويرجع ذلك إلى أنها رياضة ممتعة بالنسبة لجميع الأعمار على حسب قدراته ومهاراته ، كما أنها رياضة ملائمة لكل جنس ، وهي لا تقل شأنها عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات بدنية ومهارية ( ٥ : ٩).

كما أنها أحد الأنشطة التي وصلت إلى مستوى النضج والتقدم ، حيث احتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة على مستوى العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها من خلال المجالات الإعلامية الخاصة برياضة التنس ( ٢ : ١).

وتتطلب أي رياضة أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدني والمهاري العالي حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات ، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن اغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو وما يعرف بالقدرة وخاصة بذل قدرة باستخدام أداء وهي المضرب والكرة ( ٣ : ٢٣٤).

\* أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية والجماعية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.



وعملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ( ٨ : ٢٧٥).

وأداء المهارات الحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة ، فالأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة ( ٨ : ٩٢).

كما ينبغي على لاعب التنس أن يتقن ليس فقط استخدام أداء واحدة مثل معظم الرياضات الأخرى ولكن عليه أن يتقن استخدام أداتين هما كرة القدم والمضرب ، فالكرة المقتربة التي تكون سرعتها عالية تصل إلى (١٢٠) ميل في الساعة ( Mile Per Hour ) يجب أن توجه بدقة المضرب ، الذي يجب أن يتغلب على قصوره الذاتي ، والذي أيضاً تصل سرعته الذاتية إلى (٩٠) ميل في الساعة ( Mph ) ( ٤ : ٢١).

وتشمل حركة المضرب في التنس ، حركة الجسم كله موزعاً على أجزائه لإعطاء الضرب قوة مرجحة مناسبة ، وللوصول إلى أعلى متطلبات القدرة في الأداء تستعمل حركة الجسم عند أداء المرجحة من القدمين والحوض والجذع والكتفين والذراعين على التوالي في شكل انسيابي حيث يتم النقل الحركي من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة ثم إلى المضرب بسبب مساعدة الجسم لها ككل نتيجة القوة الدافعة للرجلين بالأرض ثم إلى الجذع الذي يكون هو السبب المباشر في القوة المبذولة ( ٤ : ٣٥).

ومن خلال استخدام البرنامج التدريبية القائمة علي تطوير تحركات القدمين والتي تعتبر من أساسيات اللعب في رياضة التنس يتم تطوير القدرات المحددة لمستوى أداء اللاعب حيث أنها تهدف



إلى تطوير القدرات البدنية بالصورة التي تظهر عليها هذه القدرات أثناء ممارسة النشاط الممارس ويتم هذا التطوير بالصورة التي يحتاجها النشاط إذ يستخدم هذا النوع من تمارين التحركات التي تؤدي أثناء المنافسة وبالتالي تعمل علي الوصول بتكنيك الأداء للشكل المثالي.

فالتخصصية في الرياضات بشكل عام من الأهمية لوضعه في الاعتبار لدي المدربين وخاصة المستويات العالي ، فطبيعة رياضة التنس تعتمد بشكل كبير إلى القوة العضلية للذراعين وعلي التحركات الصحيحة للاعبين داخل أرضية الملعب والتي تمثل صعوبة بالغة وخاصة أن مساحة الملعب ليست بالكبيرة وبالتالي فإن تطوير تحركات القدمين داخل الملعب علي درجة كبيرة من الأهمية والذي يمكن أن يصنع الفارق للاعبين وإظهار قدرات اللاعبين البدنية والفنية داخل حدود الملعب ، وبالتالي يجب علي المدربين الاهتمام بتلك النوع من التحركات لكونها ضرورية وهامة للحصول علي التفوق داخل رياضة التنس .

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال التدريب وجد أنه يوجد قصور في وضع برامج مقننة للاعب التنس تركز علي تطوير خطط اللعب علي وجه الخصوص مما يؤدي إلى عدم الوصول إلى الفرمة الرياضية أثناء مرحلة المنافسات ، حيث أن التدريب الرياضي المقنن له دور بالغ الأهمية في تطوير أداء اللاعب والوصول إلى أفضل المستويات الرياضية.

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث ندرة في الدراسات التي ركزت على وضع برامج تدريبية للاعب التنس تركز علي المهارات الأساسية لتطوير خطط اللعب من الخط الخلفي ، مما استثار دافعية الباحث لوضع برنامج تدريبي مقنن باستخدام المهارات الأساسية لتطوير خطط اللعب من الخط الخلفي في رياضة التنس وتأثيره علي دقة الضربات للاعب التنس .



## هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الأساسية علي تطوير خطط اللعب من الخط الخلفي للاعب التمس.

## فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات وفي اتجاه القياس البعدي.

٢- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات.

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

### التدريب الرياضي :

عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في أحدي الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب واستعداده للأداء (٧ : ١٣).

### البرنامج :

هو خطه عامه للتدريب ويتضمن الأهداف، المحتوى، الطريقة والأنشطة والوسائل المصاحبة وأساليب التقويم (٩ : ١٠).

### برنامج التدريب :

هو مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية ولا يقصد بها المعنى الزمني داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التعليمية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد (٦ : ٤٧).

### الأداء المهاري :

الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتطوير مهارة حركية معينة ، والأساس من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل ، بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظروف من ظروف المنافسة (١ : ١٧).



## الدراسات السابقة :

١. دراسة " ناصر غريب أحمد " ( ٢٠١١ ) ( ١١ ) بعنوان " أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس " ، واستهدفت الدراسة رفع معدلات سرعة الكرة لضربات الإرسال من خلال تنمية القدرة العضلية للاعبين عن طريق تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للاعبى التنس واقترح ثلاث أساليب تدريبية لتطبيق الجزء الخاص بتنمية القدرة العضلية من البرنامج التدريبي والتعرف على مدى تأثير كلا من الأساليب الثلاث المستخدمة لتنمية القدرة العضلية قيد البحث على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتشمل ( ١٥ ) لاعب تنس لفرادى الرجال من أندية الاهلى والصيد والجزيرة والشرطة والمقاولون المسجلين بالاتحاد المصري للتنس لدوري الدرجة الأولى ممتاز لموسم ٢٠١٠م وقد تم تقسيم العينة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات تحتوى كل مجموعة على ( ٥ ) لاعبين ، وكان من أهم النتائج صلاحية البرنامج التدريبي والأساليب التدريبية الثلاث المقترحة للتطبيق على لاعبي التنس لفرادى الرجال والأسلوب التدريبي الثاني والثالث المقترح لتنمية القدرة العضلية أدى إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال بوجود دلالة معنوية إحصائياً والأسلوب التدريبي الأول لم يؤدي إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال وقد أتضح ذلك من خلال عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية للقياس البعدى للمجموعة الأولى لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثانية لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثالثة لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال.

٢. دراسة " مصطفى محمد رمضان " ( ٢٠١٠ ) ( ٩ ) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٤٠ ) طالب بالفرقة الثالثة شعبة



المناهج طرق تدريس التربية الرياضية تخصص اختياري طرق تدريس المنازل والرياضات الفردية (تنس أرضي) بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية ، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأجهزة المساعدة حقق مستوى مرتفع في تعليم مهارة الإرسال المستقيم مقارنة بالبرنامج التقليدي ، وكانت أهم التوصيات ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة التي تم تصميمها وتطبيقها في البحث عند تعليم مهارة الإرسال المستقيم في رياضة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تعلم مهارة الإرسال المستقيم.

٣. دراسة " هشام عبده الراجحي " (٢٠٠٤) (١٢) بعنوان " تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها علي مستوى أداء بعض الضربات الطائرة لدي ناشئي التنس " ، وهدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية سرعة رد الفعل علي أداء بعض الضربات الطائرة لدي ناشئي التنس تحت ١٢ ، ١٤ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطتين ، وتكونت عينة البحث من ( ٣٤ ) ناشئاً تم تقسيمهم إلي أربع مجموعات ، كما استعين بمجموعة من الأدوات والأجهزة لقياس سرعة رد الفعل والضربات الطائرة ، وكانت من أهم النتائج إن الممارسة المستمرة وتكرار الأداء يحسنان زمن رد الفعل لأداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية.

٤. قام " شو وآخرون Chow et al " (٢٠٠٣) (١٦) بدراسة عنوانها " نشاط عضلة الجذع السفلية خلال الإرسال في التنس " دراسة مقارنة ، استخدم المنهج الباحث المنهج التجريبي ، شملت العينة ٥ لاعبين متميزين في التنس ، وهدفت الدراسة تحليل ضربة الإرسال والتركيز على العضلة الجذع السفلية وحركات الذراع ومنطقة الكتف عبر (١٠) تجارب ، والتوجيهات التدريبية لهم بالنظر لحالة عضلات البطن المستقيمة والمظهر الخارجي والداخلي للجسم ومدى الانتصاب الحادث للفقرات والعمود الفقري وعضلاته ، ومن أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في نشاط العضلات بالنظر لنمط الإرسال والتباين لعضلات جانبي الجسم وعضلات البطن ونشاطها عبر نمطين من الإرسال ، وملاحظة ذلك أثناء أداء ضربة الإرسال.





٥. قام " إليوت وآخرون Elliot et al " (٢٠٠٣) (١٤) بدراسة عنوانها " الفعاليات الفنية عند تحميل منطقة الجذع العلوية عند أداء ضربة الإرسال في التنس " دراسة مقارنة ، استخدم الباحث أكثر من منهج الباحث في الدراسة ، العينة ٢٠ لاعب ولاعبة في مباريات سيدني الأولمبية ، هدفت الدراسة المقارنة بين أداء الكتف والمرفق وتحميل المفاصل أثناء ضربة الإرسال من خلال المتابعة بكاميرات فيديو ، واختيار (٢٠) علاقة أرضية وحساب اتجاهات التحويل وسرعة الكرة عبر الإستديو من خلال متابعة الرادار ، وطرق الكرة وديناميكية عمل المرفق للاعبين وسرعة الإرسال العالي ، وملاحظة مدى دوران مفصل الكتف وضع الذراع وأعلى مستوى الدوران أثناء ضربة الإرسال وتنوع دوران الجسم ، وعمل مقارنة للتوجيه الأفقي وقوة تكثيف أداء الكتف ، ومن أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح البنين عن البنات في مدى الارتقاء للركبة الأمامية بمقدار ٧.٦ درجة وسرعة دوران الظهر ونسبة الإرسال ومدى التحميل على الكتف ومفصل المرفق وتأثير ذلك على ضربة الإرسال.

٦. دراسة " كوهين وآخرون Cohen ,D.B " (٢٠٠١) (١٣) بعنوان " دراسة العوامل البدنية والمورفولوجية المؤثرة على ضربة الإرسال في التنس " ، واستهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والعوامل البدنية للطرف العلوي وبين سرعة ضربة الإرسال في التنس ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت على عينة قوامها ٤٠ لاعب من لاعبي المنطقة الأمريكية للتنس (المستوي المحلي) ، واستخدم الباحث الاستبيان وأقمار التدريب وساعة إيقاف وشريط قياس والاسبيروميتر كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين سرعة الإرسال وكل من عامل المرونة للطرف العلوي متمثلاً في رسغ اليد وقبض وبسط الكتفين وزاوية دورانه وعامل الأطوال للطرف العلوي والأعراض والمحيطات.

٧. دراسة " ليون ، لارفيير Leone,M & Larivier, G " (١٩٩٨) (١٥) بعنوان " الخصائص الانثروبومترية والحركية للاعب التنس الدوليين " ، واستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الانثروبومترية الحيوية المميزة للاعب التنس الدوليين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت على عينة قوامها ٣٥ لاعب من لاعبي التنس الدوليين ، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان والميزان الطبي وشريط قياس وجهاز قياس عرض الصدر والبرجل المنفرج



وريستاميتير كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج أن من أهم الخصائص الانثروبومترية والحركية للاعب التنس محيط العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضلة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وسماك الدهن والمرونة والتحمل الهوائي والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة.

### خطة وإجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها.

### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي التنس المسجلين بمركز شباب الجزيرة بالاتحاد المصري للتنس للموسم الرياضي ٢٠١٧ / ٢٠١٨م والبالغ عددهم (١٨) لاعباً ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٦) لاعبين و ( ٦ ) للتجربة الاستطلاعية واستبعاد الباقي.

### تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء السن والطول والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية ودقة الضربات في التنس قيد البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك.





جدول ( ١ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية

في السن والطول والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية ودقة الضربات (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٥.١٧	١٥.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٦
الطول	سم	١٧٤.٣٣	١٧٤.٥٠	٢.٥٨	٠.٢٠-
العمر التدريبي	السنة	٣.٨٣	٣.٥٠	٠.٩٨	١.٠١
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	٢.٣٢	٢.٣٣	٠.١١	٠.٠٩-
	قوة القبضة	٤٩.١٧	٤٩.٥٠	٢.٤٨	٠.٤٠-
	٣٠ متر عدو	٥.٣٨	٥.٢٥	٠.٢٧	١.٤٠
دقة الضربات	الضربة الأمامية المستقيمة	٤.٣٣	٤.٥٠	٠.٨٢	٠.٦١-
	الضربة الخلفية المستقيمة	٤.٠٠	٤.٠٠	٠.٨٩	٠.٠٠
	الضربة الأمامية القطرية	٤.١٧	٤.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٦
	الضربة الخلفية القطرية	٣.٨٣	٤.٠٠	٠.٧٥	٠.٦٦-

يتضح من جدول ( ١ ) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية

ودقة الضربات في التنس قيد البحث ما بين (٠.٦٦- ، ١.٤٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+)

مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.



## وسائل جمع البيانات :

### أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث
- شريط قياس (لأقرب سم).
- أقماع.
- كرات تنس.
- ملعب تنس مزود بالشباك.
- حواجز.

### ثانياً : المتغيرات البدنية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات

البدنية تتمثل في :

- الوثب العريض من الثبات.
- قوة القبضة.
- ٣٠ متر عدو.

وقد تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا

تقل عن (١٠) سنوات في المجال ملحق ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات

لطبيعة البحث ، والجدول الآتي ( ٢ ) يوضح ذلك.



جدول ( ٢ )

آراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة الاختبارات البدنية ( ن = ٥ )

النسبة المئوية	رأي الخبير		الاختبارات	م
	غير موافق	موافق		
١٠٠%	-	٥	الوثب العريض من الثبات	١
٨٠%	١	٤	قوة القبضة	٢
٨٠%	١	٤	٣٠ متر عدو	٣

يتضح من جدول ( ٢ ) :

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدي مناسبة المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وبناءً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع المتغيرات البدنية.

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٨) لاعبين وتم تقسيمها الى مجموعتين وفقاً للمستوي المهاري في رياضة التنس قوام كل مجموعة (٤) لاعبين ، وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٣) يوضح النتيجة.



جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التنس  
في الاختبارات قيد البحث ( ن = ٨ )

قيمة Z	المميزين ( ن = ٤ )		غير المميزين ( ن = ٤ )		المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢.٣٢	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	الوثب العريض من الثبات
*٢.٣٤	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	قوة القبضة
*٢.٣٨	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	٣٠ متر عدو

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التنس في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق , حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) لاعباً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٤) توضح ذلك.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٤	٠.٠٩	٢.٣٢	٠.١٠	٢.٣٣	الوثب العريض من الثبات
**٠.٩١	٢.٣٣	٤٨.٥٠	٢.٨٣	٤٩.٠٠	قوة القبضة
**٠.٩٧	٠.٢٦	٥.٤٣	٠.٣٠	٥.٤٢	٣٠ متر عدو

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

ثالثاً : اختبارات دقة الضربات في التنس :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات

المهارية تتمثل في :

- الضربة الأمامية المستقيمة.
- الضربة الخلفية المستقيمة.
- الضربة الأمامية القطرية.
- الضربة الخلفية القطرية.



وقد تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في المجال ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، والجدول الآتي ( ٥ ) يوضح ذلك.

### جدول ( ٥ )

أراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة اختبارات دقة الضربات في التنس (ن = ٥)

النسبة المئوية	رأي الخبير		الاختبارات	م
	غير موافق	موافق		
٪١٠٠	-	٥	الضربة الأمامية المستقيمة	١
٪١٠٠	١	٤	الضربة الخلفية المستقيمة	٢
٪٨٠	١	٤	الضربة الأمامية القطرية	٣
٪١٠٠	-	٥	الضربة الخلفية القطرية	٤

يتضح من جدول ( ٦ ) :

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة اختبارات دقة الضربات في التنس قيد البحث ما بين ( ٪٨٠ : ٪١٠٠ ) ، وبناءاً على ذلك تم موافقة السادة الخبراء على جميع اختبارات دقة الضربات في التنس.

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٨) لاعبين وتم





تقسيمهما الى مجموعتين وفقاً للمستوي المهاري في رياضة التنس قوام كل مجموعة (٤) لاعبين ، وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٧) يوضح النتيجة.

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التنس

في اختبارات دقة الضربات في التنس قيد البحث (ن = ٨)

قيمة Z	المميزين ( ن = ٤ )		غير المميزين ( ن = ٤ )		المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢.١٠	٢٥.٠٠	٦.٢٥	١١.٠٠	٢.٧٥	الضربة الأمامية المستقيمة
*٢.٤٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	الضربة الخلفية المستقيمة
*٢.٤٣	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	الضربة الأمامية القطرية
*٢.١٠	٢٥.٠٠	٦.٢٥	١١.٠٠	٢.٧٥	الضربة الخلفية القطرية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التنس في اختبارات دقة الضربات في التنس قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) لاعباً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٨) توضح ذلك.



### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات دقة الضربات في التنس (ن = ٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٤	٠.٩٢	٤.٦٣	١.٠٤	٤.٧٥	الضربة الأمامية المستقيمة
**٠.٩٥	٠.٩٣	٤.٥٠	١.٠٦	٤.٣٨	الضربة الخلفية المستقيمة
**٠.٩٣	٠.٧٤	٤.٣٨	٠.٩٣	٤.٥٠	الضربة الأمامية القطرية
**٠.٩٥	١.١٣	٣.٨٨	١.٠٤	٣.٧٥	الضربة الخلفية القطرية

\* دال عند مستوي (٠.٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات دقة الضربات في التنس ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

رفع مستوي دقة الضربات للاعبين التنس من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح القائم علي الجمل الخطئية لنقل استراتيجيات اللعب من منطقة الخط الخلفي إلى منطقة الشبكة.

أسس وضع البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي

سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

أولاً : الأسس العامة :

١. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث.



٢. الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات.
٣. توافر عوامل الأمن والسلامة.
٤. مراعاة التدرج في حمل التدريب.
٥. تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
٦. تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.
٧. تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.
٨. مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
٩. تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.
١٠. مراعاة التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

#### ثانياً : الأسس الخاصة :

١. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
٢. تحديد الأغراض الفرعية.
٣. اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.
  - أ- تمرينات للإحماء والإطالة.
  - ب- تمرينات للياقة البدنية الخاصة.
  - ج- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث.
  - د- تمرينات للتهدئة والاسترخاء.
٤. تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
٥. بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
٦. استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
٧. استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج :



- التأكد من سلامة وصحة اللاعبين.
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنيا على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل لاعب في عينة البحث.
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائي شدته من ٤٠-٦٠% لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الاساسي - محتوى الجزء الختامي).
- يستغرق تطبيق البرنامج ٨ أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك بالتدريب أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء من كل أسبوع.

#### خطوات وضع البرنامج :

- تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :
- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة برياضة التنس لتحديد أهم المتغيرات البدنية واختبارات دقة الضربات في رياضة التنس.
- عرض المتغيرات البدنية واختبارات دقة الضربات في رياضة التنس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعبين التنس.
- عرض البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلي للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع.



### تصميم البرنامج :

1. قام الباحث بالإطلاع 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 السنية لعينة البحث.
2. قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.
3. قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء في رياضة التنس بهدف :

- . مدة تنفيذ البرنامج الكلية.
- . عدد الوحدات الأسبوعية.
- . زمن الوحدة التدريبية.
- . عدد أسابيع الإعداد العام.
- . عدد أسابيع الإعداد الخاص.
- . الشدة العامة المقترحة للبرنامج.

وتم وضع الأسس التالية عند تنفيذ البرنامج :

قسم الباحث الفترة الزمنية للبرنامج إلى ثلاثة مراحل :

**المرحلة الأولى: (مرحلة التأسيس) :**

تهدف مرحلة التأسيس إلى رفع مستوى الإمكانيات الوظيفية للاعبين من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة ومدتها أسبوعين.

**المرحلة الثانية: (الإعداد الخاص) :**

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة وبجانب الإعداد المهاري الجيد باستخدام التدريبات المشابهة للأداء ومدتها ٤ أسابيع.

**المرحلة الثالثة : (المنافسات) :**



تهدف هذه المرحلة إلى تنمية المهارات الفنية والخططية وإتقان الأداء التنافسي والمحافظة على المستويات المكتسبة من خلال المواقف المختلفة للمباريات ومدتها أسبوعين.  
**التخطيط الزمني للبرنامج :**

بلغت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٢٤) وحدة ، وقد تم تخطيط الوحدة التدريبية كالتالي :

**(أ) تحديد حجم الحمل.**

للحمل الأقصى = ١٢٠ ق.

للحمل العالي = ١٠٠ ق.

للحمل المتوسط = ٨٠ ق.

**(ب) تحديد شدة :**

الحمل الأقصى = ٨٥ - ١٠٠٪.

الحمل العالي = ٧٠ - ٨٤٪.

الحمل المتوسط = ٥٠ - ٦٩٪.

- تشكيل دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد الخاص (٢ : ١).
- تشكيل دوره الحمل الفترية خلال مرحلة ما قبل المنافسات (٢ : ١).
- تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (٢٤٦٠) وتم توزيع الزمن الكلي للبرنامج كما يلي :
  - مجموع زمن الحمل الأقصى (٣) أسابيع  $\times$  (٣٦٠ ق) = (١٠٨٠ ق).
  - مجموع زمن الحمل العالي (٣) أسابيع  $\times$  (٣٠٠ ق) = (٩٠٠ ق).
  - مجموع زمن الحمل المتوسط (٢) أسبوعين  $\times$  (٢٤٠ ق) = (٤٨٠ ق).





جدول ( ٩ )

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	الفترة الأسابيع	مرحلة الإعداد الخاص								مرحلة ما قبل المنافسة				
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨					
الحمل الأقصى														
الحمل العالي														
الحمل المتوسط														
مجموع الزمن بالدقائق		٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	٢٤٠ ق	٣٠٠ ق	٣٦٠ ق	٢٤٠ ق	٣٦٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٠ ق	٣٦٠ ق	٢٤٠ ق	٢٤٦٠ ق	

تنفيذ قياسات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية لمجموعة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث وذلك خلال الفترة من ٢ : ١٢ / ١ / ٢٠١٨ م.

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة قيد البحث وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج ٢٦ / ١ / ٢٠١٨ م.

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٨ م وحتى ٢٦ / ٣ / ٢٠١٨ م.



### القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة قيد البحث وذلك يوم ٢٧ / ٣ / ٢٠١٨ م.

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي.
- . الوسيط.
- . الانحراف المعياري.
- . معامل الالتواء.
- . معامل الارتباط.
- . اختبار مان ويتني اللابارميتري.
- . اختبار ويلكوكسون اللابارميتري.
- . نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتضى الباحث مستوي دلالة عند ( ٠.٠٥ ، ٠.٠١ ) ، ولقد استعان الباحث بالبرنامج

الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة.



عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى دقة

الضربات وفى اتجاه القياس البعدى.

جدول ( ١٠ )

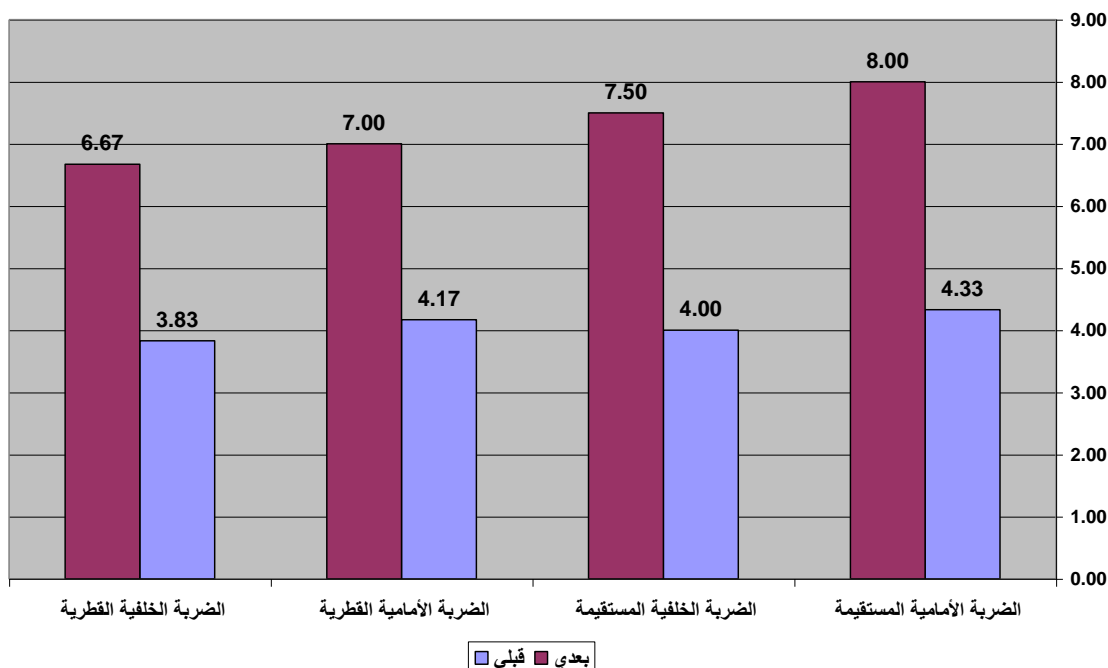
دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث

فى دقة الضربات فى التنس ( ن = ٦ )

قيمة Z	القياس البعدى			القياس القبلي			الاختبارات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٢١	٢١.٠٠	٣.٥٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٣٣	الضربة الأمامية المستقيمة
*٢.٢١	٢١.٠٠	٣.٥٠	٧.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	الضربة الخلفية المستقيمة
*٢.٢٣	٢١.٠٠	٣.٥٠	٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.١٧	الضربة الأمامية القطرية
*٢.٣٣	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٨٣	الضربة الخلفية القطرية

\*\* دال عند مستوي (٠.٠١)

\* دال عند مستوي (٠.٠٥)



شكل ( ١ )

رسم بياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات في التنس

يتضح من جدول ( ١٠ ) والشكل ( ١ ) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات في التنس . وفي اتجاه القياس البعدي ، مما يدل على اثر البرنامج المقترح في تنمية دقة الضربات في التنس لدى اللاعبين قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية القائم علي الجمل الخططية لنقل استراتيجيات اللعب من منطقة الخط الخلفي إلى منطقة الشبكة والمعد إعداداً سليماً والمقنن والذي راعي الأحمال التدريبية أدي إلى رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وزاد من دقة الضربات المتنوعة والتي تنتهي بها الجمل الخططية ، فالبرامج التدريبية الموضوعه بالأسلوب العلمي السليم هي التي تؤدي إلى زيادة



قدرات اللاعب ومهاراته وتعمل على استمرارية التحسين المستمر له وزيادة قدراتها على إنجاز الأعمال التدريبية على أكمل وجه.

فالب برامج القائم علي الجمل الخططية لنقل استراتيجيات اللعب من منطقة الخط الخلفي إلى منطقة الشبكة استند إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وزيادة فاعلية ودقة الضربات في رياضة التنس مما أدى إلى زيادة قدرات اللاعب على الوصول إلى أفضل أداء مهاري يمكن من خلال تحقيق الأهداف المرتبطة بعملية التدريب والوصول إلى أفضل الفرص الرياضية عند اشتراكه في البطولات ولن يتحقق ذلك إلا من خلال برامج تدريبية موضوعة بشكل علمي وموضوعي وتراعي كافة المتطلبات التدريبية لصناعة البطل.

وهذا ما أكدته دراسة " ناصر غريب أحمد " ( ٢٠١١ ) ( ١١ ) حيث أشارت النتائج إلى صلاحية البرنامج التدريبي والأساليب التدريبية الثلاث المقترحة للتطبيق على لاعبي التنس لفردى الرجال والأسلوب التدريبي الثاني والثالث المقترح لتنمية القدرة العضلية أدى إلى زيادة فى سرعة الكرة فى ضربات الإرسال بوجود دلالة معنوية إحصائياً ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثانية لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً لصالح القياس البعدى للمجموعة الثالثة لسرعة الكرة فى ضربات الإرسال.

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى دقة الضربات.



جدول ( ١١ )

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث

في دقة الضربات في التنس ( ن = ٦ )

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	نسبة التحسن %
الضربة الأمامية المستقيمة	٤.٣٣	٨.٠٠	٪٨٤.٧٦
الضربة الخلفية المستقيمة	٤.٠٠	٧.٥٠	٪٨٧.٥٠
الضربة الأمامية القطرية	٤.١٧	٧.٠٠	٪٦٧.٨٧
الضربة الخلفية القطرية	٣.٨٣	٦.٦٧	٪٧٤.١٥

يتضح من جدول ( ١١ ) ما يلي :

. تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات في التنس ما بين ( ٦٧.٨٧٪ : ٨٧.٥٠٪ ) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك دقة الضربات في التنس لدي العينة قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية القائم علي الجمل الخطئية لنقل استراتيجيات اللعب من منطقة الخط الخلفي إلى منطقة الشبكة أدى إلى تحسين دقة الضربات في التنس لدي اللاعبين ، فالبرامج التي تستند على الأسس العلمية والعملية هي التي من شأنها تؤدي إلى تحسين النواحي البدنية والمهارية المرتبطة بلعبة التنس وكذلك الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لدي اللاعبين.

كما يرجع الباحث ذلك أن تعرض المجموعة للبرامج التدريبية الموضوع لنقل استراتيجيات اللعب من منطقة الخط الخلفي إلى منطقة الشبكة والذي يستند إلى أسس التدريب الرياضي السليم أدى إلى تطور مستوي لاعبي المجموعة قيد البحث ، فالتدريب الرياضي السليم الذي يستند على البرامج التدريبية الحديثة والذي يراعي الفروق الفردية والتدرج في الأحمال التدريبية وكذلك الأسس السليمة لوضع البرامج





التدريبية ومراعاة توزيع الأحمال خلال أسابيع البرامج هو الذي يؤدي بدوره إلى تطور دقة الضربات لدى لاعبي التنس.

وهذا ما أكدته دراسة " هشام عبده الراجحي " (٢٠٠٤) (١٢) حيث أشارت النتائج إلى إن الممارسة المستمرة وتكرار الأداء يحسنان زمن رد الفعل لأداء الضربات الطائفة الأمامية والخلفية.

### الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

١. إيجابية البرنامج التدريبي المقترح القائم علي المهارات الأساسية لتطوير خطط اللعب من منطقة الخط الخلفي في تحسين دقة الضربات لدي لاعبي العينة قيد البحث.
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة في دقة الضربات وفي اتجاه القياس البعدي.
٣. أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس قيد البحث.
٤. فاعلية البرنامج المقترح في تحسين تلك دقة الضربات في التنس لدي العينة قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في دقة الضربات في التنس ما بين (٦٧.٨٧٪ : ٨٧.٥٠٪).

### التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح القائم علي المهارات الأساسية لتطوير خطط اللعب من منطقة الخط الخلفي في تحسين دقة الضربات لدي لاعبي التنس.
٢. الإستمرار في المتابعة لمستوى اللاعبين على مدار فترات الموسم للوقوف على مدى تقدم مستواهم.
٣. صقل مدربي التنس بالمهارات التدريبية المتعلقة بوضع البرامج التدريبية من خلال عقد دورات لصفلم بتلك المهارات وذلك لمواجهة ما يتعرض له من مشكلات أثناء عملية التدريب.



٤. ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات وأماكن لتدريب لاعبي التنس والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار.
٥. استخدام الأساليب العلمية الحديثة فى وضع البرامج التدريبية للاعبى التنس بما يتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم.

### المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. أحمد أنور السيد (٢٠٠٧) : تقنين أبعاد ملعب التنس وأدواته فى ضوء بعض الخصائص البيولوجية والبدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
٣. أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١) : سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤. إيلين وديع فرج (٢٠٠٧) : التنس تعليم . تدريب . تقييم . تحكيم ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٥. إيلين وديع فرج (٢٠٠٧) : الجديد في التنس والطريق إلى البطولة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٦. طلحة حسام الدين (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٩٥) : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة.
٨. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
٩. مصطفى محمد رمضان أحمد (٢٠١٠) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٠. منال أحمد أمين (١٩٩٧) : برنامج مقترح للتربية الصحية بأسلوب الرزم التعليمية وقياس أثره على تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الاعدادى



رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

٠١١ ناصر غريب احمد محمد (٢٠١١) : أساليب مختلفة لتنمية القدرة العضلية وأثرها على سرعة الكرة فى ضربات الإرسال للاعبى التنس ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٠١٢ هشام عبده علي إبراهيم الراجحي (٢٠٠٤) : تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها علي مستوي أداء بعض الضربات الطائرة لدي ناشئي التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

13. Cohen ,D.B & other (2001) : Study of Physical and Physiological Factors affecting the speed Tennis serve velocity, American journal of sports medicine , vol 22 , Nov/Dec , New York.
14. Eilliott , B. Escamilia , R. (2003) : Technique effects on upper limb loding in the tennis serve , Journal of sports Sinces and Midisin in sport.
15. Leone,M & Larivier, G (1998) : Anthropometric and Biomotor characterisitcs for international Tennes players , Sciense and Sport journal , vol 13, jan paris.
16. Show , J. Wlim , Y. tshim J. h (2003) : Lower trunk muscle activity during the tennis Serve. Journal of sports Sinces.

### مواقع الانترنت

17. <https://www.google.com/search?ie=UTF-8&client=ms-android-samsung&source=android-browser&q=tennis+teavhing+sites+semi+pro#spf=1567096618788>
18. [6:44 PM, 8/29/2019] Dr \kaled Sqoush: <https://www.taylorfrancis.com/books/9780203938065> [6:45 PM, 8/29/2019] Dr \kaled Sqoush:
19. <https://www.google.com/search?ie=UTF-8&client=ms-android-samsung&source=android-browser&q=tennis+performance+analysis#spf=1567097094499>