



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

البحث السادس

بحث زوجي

تأثير إستخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس

المؤتمر العلمي الدولي الأول لكلية التربية الرياضية (بنين-بنات)/جامعة بنها
تاريخ النشر إبريل ٢٠١٨م

تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس

*أ.د/ هدى محمد ظاهر

**أ.م.د/أحمد أنور السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة، التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع النشاط الممارس عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات النشاط الرياضى التخصصى وفقاً لقدرات الأفراد وخصائصهم فى مختلف المستويات العمرية، لذلك تتزايد الحاجة فى وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمى والأساليب العلمية فى تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات فى الأداء، وتعتبر رياضة التنس شأنها شأن أي نشاط رياضي له متطلبات محددة تختلف فى طبيعتها وترتيبها تبعاً لأهميتها، وخاصة بعدما أصبحت مصر تشارك فى البطولات على المستوى العالمى والتي تتطلب بالضرورة إعادة النظر فى شكل وأساليب تخطيط التدريب لناشئ التنس الذين يمثلون حضارة شعبنا فى المحافل الدولية والعالمية، واستخدام الطرق الحديثة لمواكبة التطور فى أساليب وبرامج التدريب أصبح من القضايا الهامة التي يتطرق إليها الباحثون والمدرّبين لارتقاء بمستوى الناشئين.

ومن خلال المسح المرجعي والإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بمجال تدريب التنس والوسط المائي وفي حدود علم الباحثان وجد أنه لا توجد دراسة تناولت أثر استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس، ومن هنا جاءت فكرة البحث فى كونه محاولة علمية تهدف إلى استخدام تدريبات الوسط المائي وخارجه كأحد طرق التدريب الحديثة التي تساهم فى تنمية القدرات البدنية دون ضغط على المفاصل والعضلات وتعتبر طريقة جديدة للتغلب على ملل وروتينية التدريبات الارضية بإعتباره وسط أمن وجذاب للتدريب لهذه المرحلة السنية ومعرفة أثره على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وتحسن مستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشئ التنس تحت ١٤ سنة، وبالتالي حاول الباحثان من خلال إجراء هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس.

. أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- تأثير استخدام التدريبات فى الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ التنس.
- ٢- تأثير استخدام التدريبات فى الوسط المائي على بعض القدرات المهارية الخاصة لناشئ التنس.
- ٣- نسب التحسن فى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئ التنس.

. فروض البحث:

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

*أستاذ السباحة بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

**أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

. إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع أسلوب القياس القبلي والبعدي.

ثانياً: عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (١٢) ناشئ وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئ التنس في المرحلة السنية من ١٢:٤ سنة بالنادى الاهلى بالشيخ زايد للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ . قياس الوزن والطول الكلى للجسم وأختبارات بدنية ومهارية.

ب . أستخدم الباحث أستمارات لتسجيل البيانات الوصفية ونتائج الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

رابعاً: الدراسة الأستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٧/٦/٣م حتى ٢٠١٧/٦/٨م، وذلك بتطبيق الأختبارات قيد البحث وبعض وحدات من برنامج تدريبات الوسط المائي وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للأختبارات قيد البحث.

خامساً: خطوات تنفيذ التجربة:

أ . القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث الأساسية يوم السبت ٢٠١٧/٦/١٠م.

ب . تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية خلال الفترة من الأحد ٢٠١٧/٦/١١م إلى الاربعاء ٢٠١٧/٨/٣٠م، وقام الباحثان بتدريب المجموعة التجريبية بالتبادل.

ج . القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الخميس ٢٠١٧/٨/٣١م.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث أجرى التحليل الإحصائي لبيانات البحث بإستخدام برنامج التحليلات الإحصائية SPSS, WIN حيث تضمن مايلي: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط لسبيرمان، أختبار (ت)، وتم تحديد مستوى معنوية (٠.٠٥) في عرض ومناقشة النتائج.

. أهم النتائج:

١. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣. توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.