

جامعة الزقازيق / فرع بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم الألعاب

برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس

بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

أحمد أنور السيد محمد

المعيد بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

إشراف

دكتور

خالد سعيد النبي إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب

بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

جامعة الزقازيق

دكتور

عبد النبي إسماعيل الجمال

أستاذ ألعاب المضرب بقسم الترويج الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

دكتور

موسي موسي علام

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب

بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

جامعة الزقازيق

١٤٢٤ هـ \_ ٢٠٠٣ م

## مدخل البحث

إحتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة سواء في مصر أو في العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها في المجالات التي تخصصت في التنس فقط .

وتعتبر رياضة التنس من الرياضات المحبوبة في معظم دول العالم المتحضر ، وكذلك فقد أصبحت منهجاً للدراسة في كليات التربية الرياضية ، كما أنها أدرجت في منهاج الدراسة المتخصصة في الجامعات الخاصة بهذه الرياضة ، وتعتبر هذه الرياضة من أشهر الرياضات العالمية ، ويزوالها حوالي ٤ مليون لاعب يتنافسون سنوياً وتزداد أعدادهم عاماً بعد عام في جميع أنحاء العالم .

وتستحق هذه الرياضة كل هذا لأنها تعطي الشباب الحيوية وتحافظ على اللياقة كما أن التنس يمكن أن يعلم في أي سن سواء للإناث أو الذكور ، بالإضافة إلي أن المنافسة الحرة في المباريات تحسن الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية لدي اللاعبين لجميع القدرات والمستويات ، حيث تتميز مباريات التنس دائماً بأنها عالية المنافسة ، فهي توضح القدرة الحقيقية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية والذهنية .

وممارسة رياضة التنس من الصغر تعود الإنسان علي سرعة الحركة ، حتى أنه يمكن ملاحظة الفرق في الحركة والسرعة بين شخصين أحدهما لاعب تنس والآخر لم يزاول أي رياضة .

ويتصف رياضة التنس بمجموعة من القيم الإجتماعية والتربوية الرفيعة فهي رياضة تفصل الشبكة فيها بين المتنافسين ، فلا إحتكاك من أي نوع ولا عدوان ولا عنف، وبالتالي فهي خالية من شغب الملاعب ومشاكله ، وهناك آداب تعبر عن تقاليد عريقة للتنس مثل تحية المنافس وتحية حكم المباراة ، وهذا المناخ الإجتماعي البهيج يدعو إلي الألفة وإلي

تكوين الصداقات والعلاقات الإجتماعية الجيدة ، فضلاً عن أنها رياضة للجنسين وليست مقصورة على أحدهما فقط ، والتنس كرياضة فردية تنمي سمات نفسية جيدة مثل الإعتماد على النفس والثقة بالنفس ونمو الشخصية الناضجة التي تتحمل المسؤولية والتي تتأسس على روح الكفاح والتنافس من أجل حياة أفضل ، أما التنس كرياضة زوجية يتسم بقيم إجتماعية ممتازة كالتعاون والتفاهم والإثارة وتقدير جهود الآخرين فضلاً عن ضبط النفس والتحكم فى المشاعر والذكاء الإجتماعي .

#### مشكلة البحث

يعد إتقان الناشئ للمهارات الأساسية فى رياضة التنس من العوامل الجوهرية فى ممارستها والوصول للمستويات المتقدمة ، ويسهم بذلك رغبته وحماسه وإقتناعه بالتدريب المنتظم والمستمر للمهارات الأساسية .

ولا يستطيع الناشئ الإستفادة من المهارات التي سبق له تعلمها وإستخدامها فى المواقف الأخرى إلا إذا تميزت تلك المهارات بالإتقان مما يسمح له بحسن إستخدامها فى المواقف الجديدة .

والتدريب الرياضي يهدف لي إتقان المهارات الحركية تحت ظروف مختلفة فى مواقف مشابهة لمواقف اللعب ، وتنمية سرعة الأداء تعتبر ضمن متطلبات النشاط الرياضي الممارس والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول لأعلي المسويات الرياضية .

ومما سبق توصل الباحث إلي تحدد أهم جوانب المشكلة فيما يلي :-

- بطء سرعة الأداء المهاري على المستوى المحلي لناشئ التنس بصفة عامة ، الأمر الذي قد يترتب عليه الإنخفاض فى مستوى الأداء المهاري بصفة خاصة ، مما يؤثر على نتيجة المباريات بصورة سلبية .

- وإستناداً إلي الإطار المرجعي للبحث ، وفي ضوء بعض الدراسات والبحوث السابقة ، وفي حدود علم الباحث ، حيث لاحظ قلة البحوث التي أجريت من أجل الإهتمام والتركيز على سرعة الأداء المهاري لناشئ التنس مع أهمية هذا المكون وإرتباطه بسرعة الوصول إلي المستويات المتقدمة.
- ومن هنا يسعى الباحث إلي وضع هدف محدد يسعى إلي مدي إمكانية تحقيقه والوصول إليه من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح بهدف تطوير سرعة أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لناشئ التنس وصولاً للأداء ذو السرعة العالية في إيقاع اللعب ، والتي قد تكون أولي خطوات النجاح والتقدم من أجل الإرتفاع بمستوي الناشئين بما يؤهلهم إلي الإشتراك في البطولات ذات المستوي العالي وتحقيق النتائج المرجوة ، حيث أنه من المعروف أن السرعة في الأداء هي مفتاح النجاح والتقدم في رياضة التنس والوصول إلي المستويات المتقدمة .

#### أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :-

- ١- توجد دراسات قليلة تناولت تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الأساسية في رياضة التنس في جمهورية مصر العربية وذلك في حدود علم الباحث .
- ٢- عدم وجود دراسات تناولت تطوير سرعة الأداء لبعض المهارات الأساسية في رياضة التنس في جمهورية مصر العربية وذلك في حدود علم الباحث .
- ٣- يمكن المدرب الرياضي من التعرف على مستوي سرعة الأداء المهاري لناشئ التنس
- ٤- توجيه أنظار المدربين إلي أهمية العناية والإهتمام بالأسلوب العلمي الصحيح عند تصميم البرنامج التدريبي بالنسبة للناشئين .
- ٥- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في البرنامج التدريبي يعطي معلومات مباشرة وفعالة عن كفاءة ومدي تقدم الناشئين في التدريب .
- ٦- زيادة الدافعية وجذب إنتباه الناشئين لتحقيق مستوي تدريبي متقدم في الأداء المهاري وتحقيق أقصى فاعلية في الأداء .

## أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلي :

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .
- ٢- التعرف على تأثير تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تطوير سرعة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .

## فروض البحث

- ١- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لي تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس عينة البحث .
- ٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لسرعة المهارات قيد البحث لناشئ التنس عينة البحث لصالح القياس البعدي .

## إجراءات البحث

### منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع أسلوب القياس القبلي والتتبعي والبعدي .

### عينة البحث

أشتملت عينة البحث على (١٥ ناشئ) من ناشئ نادي الزمالك للألعاب الرياضية في المرحلة السنوية من ١٢ : ١٤ سنة للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣م ، وقد تم الدراسات الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والمهارية ومعرفة مدي إمكانية تطبيق البرنامج على (٥ ناشئين) أما باقي العينة (١٠ ناشئين) فهم عينة البحث الأساسية ، والجدول رقم (٥) يوضح التصنيف الكلي لعينة البحث .

### أدوات البحث

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- Rastameter device . ١- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم (سنتيمتر) .
- Medical scale . ٢- ميزان طبي لقياس الوزن (كيلو جرام) .
- Tape line . ٣- شريط قياس (سنتيمتر) .
- Stop watch . ٤- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية) .
- Advancive tape . ٥- شريط لاصق .
- Tennis court . ٦- ملعب تنس قانوني (٨.٢٣ × ٢٣.٧٧ متر) .
- Tennis balls . ٧- كرات تنس قانونية (وزن ٥٦.٧ : ٥٨.٥ جرام) .
- Training cones . ٨- أقماع تدريب (طول ٢٠ سنتيمتر) .
- Medical balls . ٩- كرات طبية (وزن ٣ كيلو جرام) .
- Balls throwing machine . ١٠- جهاز قاذف كرات التنس .
- Hand dynamometer . ١١- جهاز ديناموميتر اليد .
- Legsand back dynamometer . ١٢- جهاز ديناموميتر الرجلين والظهر .
- Intersect circle stick . ١٣- عصا مستديرة المقطع مقسمة إلي سنتيمترات .
- Racket tennis . ١٤- مضارب تنس .

ثانياً : الإختبارات :

أ- الإختبارات البدنية

- ١- إختبار الجري فى المكان لمدة ١٥ ث (سرعة) .
- ٢- إختبار العدو ٤٥.٧٠م من البدء العالي (سرعة) .
- ٣- إختبار نيلسون للإستجابة الحركية الإنتقالية (سرعة) .
- ٤- إختبار الجري الزجزاجي (رشاقة) .
- ٥- إختبار قوة القبضة (قوة) .
- ٦- إختبار قوة عضلات الرجلين (قوة) .
- ٧- إختبار قوة عضلات الظهر (قوة) .
- ٨- إختبار الجري ٦٠٠م/ث (تحمل) .

- ٩- إختبار ثني الجذع من الوقوف (مرونة) .
- ١٠- إختبار مرونة الكتف (مرونة) .
- ١١- إختبار توافق العين والذراع (توافق) .
- ١٢- إختبار التصويب على المستطيلات المتعامدة (دقة) .

#### ب- الإختبارات المهارية

- ١- إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .
- ٢- إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .
- ٣- إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة .
- ٤- إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة .

#### خطوات تنفيذ البحث

- ١- تصميم إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .
- ٢- إجراءات الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٩/٦/٢٠٠٢م إلي ٦/٧/٢٠٠٢م وذلك للتأكد من المعاملات العلمية (الثبات والصدق) لوحدات الإختبارات المستخدمة قيد البحث .
- ٣- إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٧/٧/٢٠٠٢م إلي ١٣/٧/٢٠٠٢م وذلك للتعرف على مدى ملائمة البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه .
- ٤- تطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة من ٨/٨/٢٠٠٢م إلي ٣١/١٠/٢٠٠٢م حيث أستغرق التطبيق ثلاث أشهر كاملة .

## المعالجات الإحصائية

فى ضوء أهداف وفروض البحث أجري أسلوب التحليل الإحصائي لبيانات البحث بإستخدام برنامج التحليلات الإحصائية SPSS . WIN ، حيث تضمنت التحليلات الإحصائية ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- الوسيط (ك ٢) .
- معامل الإلتواء (ل) .
- معامل افرتباط لسبيرمان .
- إختبار "ت" .
- تحليل التباين .
- إختبار "ويلكوكسون" .
- نسبة التحسن المئوية .

### أهم النتائج

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ( لصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد حقق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي الأول لعينة البحث فى إختبارات سرعة الأداء المهاري (الضرب الأمامية والضربة الخلفية والضربة الساحقة ) لصالح القياس التتبعي الأول ، فى حين لا يوجد فروق بين القياس القبلي والقياس التتبعي الأول فى إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة ، ويعزى الباحث عدم وجود فروق حادثة فى هذا الإختبار إلي أن الضربة الطائرة تنم على نوعين أما الضربة الطائرة

الخلفية أو الأمامية وهذا أدى إلي عدم ظهور فروق واضحة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والتتبعي الثاني لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ) لصالح لقياس التتبعي الثاني ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التتبعي الأول والتتبعي الثاني لينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ) لصالح القياس التتبعي الثاني وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرعة الداء المهاري لبعض المهارات لناشئ التنس .

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التبعي الأول والبعدي لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ) لصالح القياس البعدي ،وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لناشئ التنس .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين التبعي الثاني والبعدي لعينة البحث في إختبارات سرعة الأداء المهاري لمهارات (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الطائرة والضربة الساحقة ) لصالح القياس البعدي ،وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد عمل على تحقيق الهدف الذي وضع من أجله لتطوير سرعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لناشئ التنس .

## الإستخلاصات والتوصيات الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود مجتمع وعينة البحث ، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية ، ومن خلال مناقشة النتائج ، أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

- ١- تم تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس.
- ٢- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب كان لها تأثير إيجابي على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٣- إستخدام التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء فى التنس أدى إلى تحسين سرعة الأداء المهاري بصورة جيدة . المعدل الزمني للبرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٤- تقسيم مراحل التدريب فى الفترة الإعدادية كان له تأثير إيجابي على عينة البحث ومناسبته للمراحل السنية .
- ٥- الإعتماد على طرق التدريب الحديثة وخاصة طريقة التدريب الفكري لتطوير سرعة الأداء المهاري وبصفة خاصة فى المهارات قيد البحث لناشئ التنس .
- ٦- صلاحية الإختبارات المستخدمة والتي تتفق وطبيعة الأداء وفاعليته فى تجربة البحث لتقويم مستوى سرعة أداء المهارات قيد البحث لناشئ التنس كانت فعالة وصادقة .

### التوصيات

إستناداً إلى النتائج والإستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الإهتمام بتدريب الناشئين على سرعة أداء المهارات الأساسية المختلفة .
- ٢- الإهتمام بالتدرج فى السرعات عند التدريب على المهارات والصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس حتي يتم تطوير سرعة الأداء المهاري بصورة جيدة .

- ٣- إستخدام إختبارات دورية لإجراء قياسات تتبعية لناشئ التنس خلال الموسم التدريبي للتعرف على مستوي الناشئ والتأكد من صحة وكفاءة تنفيذ البرنامج والسير فى الطريق الصحيح للوصول إلي تحقيق الأهداف الموضوعه وإجراء التعديل اللازم .
- ٤- تخصيص جزء من ميزانية الأنشطة بالأندية لتصنيع وتوفير الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب وفقاً لطبيعة المهارات الأساسية المراد تطويرها .
- ٥- إقامة دورات تدريبية لمدربي مدارس الناشئين بالأندية ، وحثهم على أهمية إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى العملية التدريبية .
- ٦- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة على مستوي مراحل سنية أخرى .
- ٧- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة فى الأنشطة الرياضية الأخرى .