

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة
والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات
الأساسية للناشئين فى التنس

تعتبر لعبة التنس من الألعاب الفردية التى تتطلب صفات بدنية خاصة نظراً لطبيعة أدائها المتمثل فى الضربات الأساسية ونجد أن هذه الضربات لا يستغرق زمن أدائها بضع ثوانى قليلة مثل الضربات الأمامية والخلفية وضربات الإرسال وهى تتطلب اعتماد اللاعب على العمل اللاهوائى فى حين أن الفترة الزمنية للمباراة يمكن أن تستغرق ساعتين أو أكثر مما يستوجب الاعتماد على النظام الهوائى وهذا يوضح أن لعبة التنس تتطلب مشاركة كلا من النظامين الهوائى واللاهوائى معاً. كما أن طبيعة أداء الضربات الأساسية يحددها قانون اللعبة بمساحة الملعب الصغيرة الأمر الذى يتطلب من اللاعب توافر عنصر الدقة لهذه الضربات.

ومن خلال الإحصائية العامة التى يصدرها الاتحاد المصرى للتنس والخاصة بترتيب الناشئين تحت ١٤ سنة على مستوى الجمهورية لاحظ الباحث عدم حصول أى ناشئ من منطقة بورسعيد للتنس على أى مركز من المراكز الأولى فى بطولات الاتحاد المصرى للتنس والبالغ عددها (٢٤) بطولة على مستوى الجمهورية وكذلك من خلال متابعة الباحث لمباريات بطولة منطقة بورسعيد للتنس لاحظ اخفاق الناشئين للضربات الأساسية بنسب مرتفعة مما يدل هذا على عدم الاهتمام بتلك المرحلة السنية التى تعتبر بداية البطولة الحقيقية للعبة التنس وكذلك عدم وجود البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية والتى تجمع فى مضمونها المتغيرات البدنية والنواحى الفسيولوجية المرتبطة بالعمل الهوائى واللاهوائى بالإضافة إلى الارتقاء بدقة المهارات الأساسية أملاً من الباحث بالنهوض بمستوى لعبة التنس للمرحلة السنية.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث :

أجريت الدراسة الأساسية على عينة من نادي الصيد المصري (فرع بورسعيد) والسنادي البحري ببورفؤاد وكان قوامها (٢٠) ناشئاً. تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية قوامها (١٠) ناشئين ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) ناشئين.

خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التجريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية (هوائى - لاهوائى)، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدى المطبق من قبل منطقة بورسعيد للتنس.

وقد أجريت على كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة الاختبارات التالية قبل وبعد التجربة :

١- الاختبارات البدنية الخاصة :

- اختبار رمى كرة طبية ٢ كجم بيد واحدة لأبعد مسافة.
- اختبار الوثب العمودى لسارجنت.
- اختبار مرونة رفع المنكبين.
- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح.
- اختبار العدو ٢٢ م فى خط مستقيم.
- اختبار الجرى ٨٠٠ م.
- اختبار تمرير كرة تنس على حائط ٢٥ ث.

٢- الاختبارات الفسيولوجية :

- اختبار الوثب العمودى (الشغل) كمقياس للقدرة اللاهوائية القصيرة.
- اختبار الخطوة كمقياس للقدرة اللاهوائية الطويلة.
- السعة الحيوية.
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين كمقياس للقدرة الهوائية.

٣- اختبارات دقة المهارات الأساسية :

- اختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة.
- اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة.
- اختبار دقة ضربة الإرسال المستقيم.

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء
اختبارات (ت) للطرفين - معامل إيتا^٢ - معامل الارتباط
اختبار مان ويتنى لمقارنة الفروق بين المجموعتين.
اختبار وللكسون لمقارنة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.
النسبة المئوية للتحسن.

أهم نتائج البحث :

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية الصفات البدنية الخاصة وهي القوة المميزة بالسرعة، المرونة، السرعة الانتقالية، التحمل الدوري التنفسي، التوافق.
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى المتغيرات الفسيولوجية التالية (القدرة والسعة اللاهوائية، السعة الحيوية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).
- ٣- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى دقة المهارات الأساسية التالية (دقة الضربة الأمامية المستقيمة الطويلة الوسطى، دقة الضربة الخلفية المستقيمة الطويلة الوسطى، ودقة ضربة الإرسال المستقيم).
- ٤- البرنامج التقليدي أثر إيجابياً على بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية.
- ٥- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية ودقة بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : التوصيات :

- ١- يوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية خلال فترة الإعداد البدني الخاص لنادي التنس تحت ١٤ سنة.
- ٢- يوصى الباحث بتنمية الصفات البدنية الخاصة لنادي التنس لما لها من تأثير على تحسين النواحي البدنية والفسولوجية ودقة المهارات الأساسية والأداء الخططي.
- ٣- يوصى الباحث بالتركيز على التدريب الهوائي واللاهوائي في فترة الإعداد البدني الخاص.
- ٤- يوصى الباحث بوضع برامج تدريبية لتنمية الصفات البدنية الخاصة لنادي المراحل السنية المختلفة في لعبة التنس.
- ٥- أن يتولى تدريب النشئين مدربين مؤهلين علمياً وأن يكونوا على علم ودراية بالمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية وطرق قياس تلك المتغيرات.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة
والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات
الأساسية للناشئين فى التنس

ويهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس تحت ١٤ سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ حجم العينة ٢٠ ناشئاً بواقع (١٠) ناشئين للمجموعة الضابطة و(١٠) ناشئين للمجموعة التجريبية.

وكان من أهم النتائج التى توصل إليها حدوث تحسناً واضحاً فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية (هوائى - لاهوائى) ودقة بعض المهارات الأساسية قيد البحث إلا أن التحسن كان واضحاً فى المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة. ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقنن والمبنى على أسس علمية للمجموعة التجريبية.