



ملخص للبحث

اسم البحث : تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض الضربات
لناشئ التنس

اسم الباحث : محمود خميس عربى أحمد
التخصص الدقيق : نظريات وتطبيقات الألعاب الجماعية ورياضات المضرب
اسم الكلية : كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني: khamismahmoud259@gmail.com

هدف البحث : تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام بعض الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض
الضربات لناشئ التنس

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

عينة البحث وخصائصها : تم إختيار مجتمع البحث من ناشئين رياضة التنس من أكاديمية وينرز
تنس بالغرديقة , وقام الباحث بتكوين مجموعة من الناشئين الذين يتراوح أعمارهم من ١٠-١٢
سنة من الذكور داخل النادي , والبالغ عددهم (٢٥) ناشئ , ثم قامت الباحثة بإختيار عينة عمدية
عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (١٥) ناشئ, بالإضافة الي عدد(١٠) ناشئ لإجراء
الدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , وجدول (٣) يوضح
توصيف مجتمع وعينة البحث .

اهم الاستنتاجات :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .

توجد نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة .

البرنامج التدريبي النوعى باستخدام الادوات البديلة أدى إلى تطوير أداء بعض الضربات لناشئ
التنس قيد البحث .

أهم التوصيات :

التوسع فى الإعتداد على الأدوات البديلة والتدريبات الخاصة والموجه فى تدريب الناشئين فى
مختلف الأنشطة الرياضية .

إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول تأثير التدريبات باستخدام الأدوات البديلة فى تنمية وتطوير
الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة .

التوسع فى إستخدام الوسائل التدريبية المرتبطة بمدى الحركة والسرعة وزوايا الأداء للوصول
إلى المستويات العليا .

Search summary

Search Name: The effect of a qualitative training program by using alternative tools to improve the performance of some young tennis strikes

Researcher Name : Mahmoud khamis arabi ahmed

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : khamismahmoud259@gmail.com

Search aim: The effect of a qualitative training program by using alternative tools to improve the performance of some young tennis strikes

Curriculum used : Experimental method

Research Sample and Characteristics: The research community was selected from tennis juniors from Winners Tennis Academy in Hurghada, and the researcher formed a group of young men between the ages of 10-12 years from males within the club, whose number is (25) juniors, then the researcher selected a deliberate random sample from the research community Its number reached (15) youngsters, in addition to (10) youngsters to conduct the exploratory study from the research community and outside the basic research sample, and table (3) illustrates the description of the research community and sample.

Results:

There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement in the skill tests in the tennis sport under consideration .

There are different rates of improvement between the average results of the pre and post measurements of the experimental group in the skill tests in the tennis sport under investigation.

The qualitative training program using alternative tools led to the development of the performance of some strikes to create the tennis under consideration.

تأثير برنامج تدريبي نوعى باستخدام الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض الضربات لناشئ التنس

محمود خميس عربى أحمد

لعبة التنس من الألعاب التي تطورت وبشكل كبير خلال السنوات الأخيرة الماضية وتزايد الإهتمام بها , وأصبحت من الألعاب التي جذبت إنتباه الكثيرين لها , مما جعلها من الألعاب ذات الشعبية فى دول عديدة من العالم , لذا إزداد إهتمام الخبراء المختصين فى مجال لعبة التنس إهتماماً كبيراً فى إيجاد أفضل الوسائل التعليمية والتدريبية التي تسهم بتطوير الأداء الفنى والمهارى والبدنى من خلال إبتكار البرامج الجديدة والحديثة الكفيلة بتطوير المستويات وبأسرع وقت ممكن .

ويشير إيلين وديع (٢٠٠٧م) تعد رياضة التنس من إحدى رياضات العاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للاعب فى كافة أنحاء الملعب الكبير نسبيا مما يتطلب قدرات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى والتي لو توفرت للناشئ لأتاحت له فرصة التفوق فى هذا النشاط. (٢ : ١١١)

حيث أن رياضة التنس تعطى الشباب والحيوية وتحافظ على اللياقة ، كما أن التنس يمكن أن تعلم فى أى وقت سواء للذكور أو الإناث بالإضافة إلى المنافسة الحرة فى المباريات تحسن الحالة النفسية والبدنية لدى اللاعبين حيث تتميز مباريات التنس دائما بأنها عالية المنافسة فهى توضح القدرة الحقيقية للاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية والذهنية. (٩ : ١٧)

والتدريب الرياضى يسهم فى تحسين الأداء الرياضى الذى يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة , مما ينتج عنه تطور فى الأداء , وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية .

(١ : ٢)

والتخطيط السليم للتدريب الرياضى هو المنهج أو لحل المشكلات , وهذا المنهج لكى يكون فعالاً ومجدياً يلزم أن يكون مفهوماً ومقبولاً من القائمين على تنفيذه. (٨ : ١٥)

ويعتبر التدريب الرياضى هو القاعدة الأساسية لجميع الأنشطة الرياضية بما فى ذلك التنس , وذلك لما له من أهمية بالغة فى المنافسات الخاصة بالدورات الرياضية والبطولات العالمية , كما ان الفوز الرياضى يعد مظهراً من مظاهر التقدم الحضارى للشعوب المختلفة . (٣ : ٢٩٥)

وتعد الأدوات البديلة والمساعدة من الوسائل الأساسية التي تستعمل , ويمكن استثمارها في مخاطبة جميع حواس المتعلمين فهي تقوم في أساسها على إشتراك أكثر من حاسة في تكوين التصور الذهني والمدرجات والمفاهيم بصورة أفضل من الأسلوب المتبع القائم على الألفاظ وأداء الأنموذج الحي , إذ أن من خلال استعمال الأدوات والأجهزة المساعدة بإمكان تحقيق جذب انتباه اللاعب في أثناء تعلم المهارة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية , وفي الوقت نفسه تقضي على الملل الذي يشعر به في أثناء التدريب فهي تساعد في الاقتصاد بالوقت والجهد لكل من المدرب واللاعب.(١٢ : ١٣٦)

مشكلة البحث وأهميته :

يعد تطور مستوى الأداء المهارى والخططى بالتنس فى مختلف الفئات العمرية لم يكن وليد الصدفة , بل جاء نتيجة البحث والتطوير , واستخدام أدوات مختلفة فى تحقيق أفضل الطرق فى التعميم والتدريب , إذ التدريب الحديث يستخدم أنواع مختلفة من الكرات فى تعلم المهارات الأساسية.(١٠ : ١٢)

وإستخدام الوسائل والأدوات المساعدة والبديلة فى عملية التدريب وتحسين المهارات الحركية يؤدى إلى بناء وتطوير التصور الحركى عند الفرد المتعلم , وتحسين مواصفات الأداء , وتعتبر أيضاً من الوسائل الإيجابية فى تحسن عملية التصور العقلى عند المتعلم , وبالتالي التأثير على سرعة التعلم .

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات المرجعية إلى دور وأهمية إستخدام الأدوات البديلة فى الإرتقاء بمستوى الأداء , بالإضافة إلى تسليط الضوء أهمية تلك الادوات البديلة فى الإرتقاء بالصفات البدنية للناشئين , وأيضاً من خلال عمله كمدرّب تنس ومشرف تربية رياضية بمدرسة انترناشونال , ومدير فنى تنس بنادى الرياضات البحرية واطلاعه على أغلب البطولات المحلية والعربية والدولية , لاحظ أن هناك ضعفاً فى الأداء المهارى فى الضربات الأرضية وضربات الإرسال لدى الناشئين تحت سن ١٢ سنوات , وظهور الأخطاء المهارية المتعددة , وأيضاً قلة إستخدام الأدوات البديلة فى العملية التدريبية من اجل رفع مستوى الأداء فى اللعبة , مما دعا الباحث إلى عمل هذا البحث " تأثير برنامج تدريبي نوعى بإستخدام بعض الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض الضربات لناشئى التنس " .

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعى بإستخدام بعض الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض الضربات لناشئى التنس .

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .
2. توجد نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة .

مصطلحات البحث:

• برنامج تدريبي (*) :

خطة تعليمية تتضمن مجموعة من المعارف والخبرات والأساليب ، والأنشطة المصممة بطريقة منظمة و مترابطة تهدف إلى تنمية معارف ومهارات واتجاهات المتدربين ، باعتماد مبدئي التدريب بمساعدة المدرب والتدريب الذاتي .

• الأدوات البديلة (*) :

مجموعة من الادوات التي يستخدمها المدرب في عملية التعليم والتدريب لتطوير القابلية الحركية والتدريب على هذه الادوات يعد ناحية تدريبية تطبيقية مهمة تهدف الى وصول الى الناشئ الى الاداء الصحيح الذي يوفر اليه الحركة الصحيحة والقوة اللازمة والسرعة والتوقيت المناسب .

الدراسات المرجعية العربية:

- أجرى هاموند وسميث **Hammond & Smith** (٢٠٠٦م) (١٤) دراسة بهدف التعرف على التأثيرات لاستعمال كرات الضغط المنخفض (LBCs) إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها الأولاد والبنات بسن (٥ - ١١) سنة سنة وهم أعضاء في نادي كوين لاند الاسترالي ، وكانت من أهم النتائج اختبار الأداء بالتصوير أنها لم تشر إلى أي اختلاف بالمهارة للاعبين المبتدئين لكلا المجموعتين. إلا أن الباحثين وجدوا أن كرات (LBCs) لها تأثير إيجابي في تطوير التنيك .
- أجرى ماجد خليل ، سهى عباس (٢٠١٠م) (١٠) دراسة " بهدف التعرف على تأثير إستخدام كرات مختلفة الأوزان في تععم مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس الارضى للمبتدئين ، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعات التجريبية في تعلم مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بين الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي ، وأفضل كرة تستخدم في تعلم مهارتي الضربتين الامامية والخلفية هي الكرة الخضراء أولاً ثم الكرة الصفراء ثم الكرة البرتقالي .

• أجرى وليد وعد الله , دريد سهيل (٢٠١٣م) (١٣) تأثير بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين فن أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالنتس الكشف عن تأثير استخدام بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين فن أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالنتس , وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٦) طالباً لطلبة الفرقة الثالثة وكانت من أهم النتائج التأثير الإيجابي لبعض (الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة) في تحسين فن الأداء للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالنتس , حققت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (تقنية الوسائط المتعددة) تحسناً أفضل في فن أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالنتس مقارنة بالمجموعة التجريبية الأولى (الأدوات الخاصة).

• أجرى أيمن مرضى (٢٠٢٠م) (٤) دراسة بهدف تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات نوعية بالأدوات البديلة والتعرف على أثرها على المستوى المهاري و المستوى البدني لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة , وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) ناشئ من شباب الحى البحرى بشبين الكوم بمحافظة المنوفية , وكانت من أهم النتائج يؤثر البرنامج التعليمي بإستخدام الأدوات البديلة تأثيراً إيجابياً على تنمية المستوى المهاري والبدني من خلال تطبيق البرنامج لمدة (١٠) أسابيع للمجموعة الضابطة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذو القياس القبلي والبعدي , وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من ناشئين رياضة التنس من أكاديمية وينرز تنس بالفرقة , وقام الباحث بتكوين مجموعة من الناشئين الذين يتراوح أعمارهم من ١٠-١٢ سنة من الذكور داخل النادي , والبالغ عددهم (٢٥) ناشئ , ثم قامت الباحثة بإختيار عينة عمدية عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (١٥) ناشئ, بالإضافة الي عدد(١٠) ناشئ لإجراء الدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , وجدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٠	٤٠%	١٥	٦٠%	٢٥	١٠٠%

اولا : إعتدالية عينة البحث :

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١١,١٩	١١,٣٠	٠,٣٤	٠,٩٧-
ارتفاع الجسم	سم	١٤٠,٩٦	١٤٢,٠٠	٣,٨٦	٠,٨١-
وزن الجسم	كجم	٤٢,١٤	٤١,٥٠	٢,٥٧	٠,٧٥
العمر التدريبي	سنة	٩,٦٢	١٠,٠٠	٠,٩٣	١,٢٣-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٢٣ : ٠,٧٥) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٣).

جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث في الأختبارات البدنية ن=٢٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٦,٠٥	٥,٩٥	٠,٣٧	٠,٨١
٢	رمي كرة طيبة زنة ١ كجم	متر	٦,٨٤	٧,٠٠	٠,٦٣	٠,٧٦-
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٨,١٨	٨,٠٠	٠,٥٧	٠,٩٥
٤	الجري الزجزاجي	ثانية	٨,٣٦	٧,٩٣	١,٠٤	١,٢٤
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٤,٠٤	٥٥,٠٠	٣,٢٥	٠,٨٩-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٨٩ : ١,٢٤) في الاختبارات البدنية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (\pm ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتيادي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .

إعتدالية عينة البحث في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث (دقة الضربة الأرضية الأمامية ، دقة الضربة الأرضية الخلفية ، قوة الأرسال) ، كما يتضح في جدول (٤)

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث ن = ٢٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دقة الضربة الأمامية الأرضية	درجة	١١,٦٤	١٢,٠٠	١,٣٨	٠,٧٨-
٢	دقة الضربة الخلفية الأرضية	درجة	١٠,٥٦	١١,٠٠	١,٢٤	١,٠٦-
٣	قوة الإرسال	درجة	٦١,٨	٦٣,٠٠	٣,٨٥	٠,٩٤-

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٦ : ٠,٧٨) في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (\pm ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتيادي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

أدوات الدلالة علي معدلات النمو :

- العمر الزمني : الرجوع الي تاريخ الميلاد الي أقرب سنة .
- الوزن : بواسطة الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- الطول : بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سم .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسلم .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- أدوات مساعدة في تعليم وتصحيح أخطاء مسكة المضرب Start Rite Grip
- أداة للتعليم والتحرك الصحيح أثناء الضربات .
- أدوات للتعليم حركات القدمين (footwork)
- أدوات للتعود علي ضرب الكرة في منتصف المضرب (Sweet spot).
- أدوات لتعليم ضربات الأرسال
- وزن يثبت داخل المضرب لتقوية العضلات أثناء المرجحة للأرسال
- أدوات لتعليم الضربات الطائرة
- أداة لقفز الكرة عمودياً لأعلي حيث تظل الكرة في الهواء للتدريب علي الضربات الأرضية مع استخدام مضرب بدون أوتار
- أداة لقياس سرعة مرجحة المضرب أثناء أداء الضربات المختلفة
- الكرات بأنواعها المختلفة .
- مضارب تنس .

الإستمارات :

قام الباحث بتصميم إستمارات لتسجيل البيانات الشخصية وبيانات القياسات القبليّة والقياسات البعدية وهي :

- إستمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو لافراد عينة البحث .
- إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في الإختبارات البدنية الخاصة برياضة التنس الأرضي .
- إستمارة تسجيل نتائج الناشئين في الإختبارات المهارية الخاصة برياضة التنس الأرضي .



الاختبارات المستخدمة :

• الإختبارات البدنية :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بمهارات التنس الأرضى قيد البحث , ثم قام الباحث بوضعها فى إستمارة لعرضها على (٧) خبراء فى مجال تدريب التنس الأرضى مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس للقدرات البدنية المرتبطة بالبحث , وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس

القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس الأرضى قيد البحث ن = ٧

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	السرعة	العدو لمدة ١٠ اث	٤	٥٧,١٤%	√
		عدو ٥٠ م من البداية المنخفضة	٣	٤٢,٨٥%	
		عدو ٣٠ م من البدء العالى	٧	١٠٠%	
٢	القدرة	رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى أقى	٥	٧١,٤٢%	√
		دفع الكرة الطبية	٣	٤٢,٨٥%	
		رمى كرة طبية زنة ١ كجم	٦	٨٥,٧١%	
٣	الرشاقة	الجرى الزجزاجى ٣×٤,٧٥ م	٧	١٠٠%	√
		الخطوة الحانسة ١٠ اث	٤	٥٧,١٤%	
		الجرى الإرتدادى ٤×١٠ م	٥	٧١,٤٢%	
٤	المرونة	الجلوس من الرقود	٤	٥٧,١٤%	√
		ثنى الجذع خلفاً من الوقوف	٤	٥٧,١٤%	
		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٦	٨٥,٧١%	
٥	التوازن	الوثب والتوازن فوق العلامات	٦	٨٥,٧١%	√
		إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٣	٤٢,٨٥%	
		إختبار بيتابروتوريوس للإتزان الحركى	٣	٤٢,٨٥%	

يتضح من جدول (٥) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس الأرضى , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٨٠% فأكثر , ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٦) إختبارات هى كالاتى :

- عدو ٣٠ م من البدء العالى . (ث)
- رمى كرة طبية زنة ١ كجم. (كجم)
- الجرى الزجراجى ٣×٤,٧٥ م. (سم)
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف. (ث)
- الوثب والتوازن فوق العلامات . (درجة)
- الإختبارات المهارية :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد أهم الإختبارات المهارية الخاصة بمهارات التنس الأرضى قيد البحث , ثم قام الباحث بوضعها فى إستمارة لعرضها على (٧) خبراء فى مجال تدريب التنس الأرضى مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس المهارات المرتبطة بالبحث , وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس الإختبارات المهارية

ن = ٧

الخاصة بمهارات التنس الأرضى قيد البحث

م	المهارات	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	الضربة الأمامية	دقة الضربة الأمامية الطويلة المستقيمة	٧	١٠٠%	√
		دقة الضربة الأمامية الطويلة الجانبية	٣	٤٢,٨٥%	
		دقة الضربة الأمامية العكسية الطويلة	٤	٥٧,١٤%	
٢	الضربة الخلفية	دقة الضربة الخلفية العكسية المستقيمة	٥	٧١,٤٢%	
		دقة الضربة الخلفية الطويلة الجانبية	٣	٤٢,٨٥%	
		دقة الضربة الخلفية الطويلة الطويلة	٦	٨٥,٧١%	√
٣	الإرسال	قوة الإرسال	٧	١٠٠%	√
		دقة الإرسال	٤	٥٧,١٤%	
		سرعة الإرسال	٥	٧١,٤٢%	

يتضح من جدول (٦) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس المهارات الخاصة برياضة التنس الأرضى , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٨٠% فأكثر , ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٣) إختبارات هى كالتى :

- دقة الضربة الأمامية الطويلة المستقيمة . (درجة)
- دقة الضربة الخلفة الطويلة الطويلة. (درجة)
- قوة الإرسال. (درجة)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث اولا : إيجاد معامل الصدق .

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين من ١٢ - ١٤ سنة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين من ١٠ - ١٢ سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٥,٠٣	٠,٢٥	٦,٠٩	٠,٤٣	٦,٧٤
٢	رمي كرة طيبة زنة ١ كجم	متر	٨,٩٥	٠,٨٢	٦,٩٢	٠,٧٨	٥,٦٧
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٠,٢٠	٠,٧١	٨,٢٥	٠,٦٥	٦,٤١
٤	الجري الزجراجي	ثانية	٦,٥١	٠,٣٤	٨,٣١	١,٠٢	٥,٢٩
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٦٥,٣٠	٣,٨٧	٥٥,٠٢	٣,٤٢	٦,١٨
٦	دقة الضربة الأمامية الأرضية	درجة	١٦,٦٠	١,٨٣	١١,٨٠	١,٤٦	٦,٤٨
٧	دقة الضربة الخلفية الأرضية	درجة	١٥,٨٠	١,٤٩	١٠,٧٠	١,٣٨	٧,٩٤
٨	قوة الإرسال	درجة	٧٤,٥٠	٣,٩١	٦١,٣٠	٣,٧٢	٧,٧٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : إيجاد معامل الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٦,٠٩	٠,٤٣	٦,٠٢	٠,٣٢	٠,٨٩
٢	رمي كرة طيبة زنة ١ كجم	متر	٦,٩٢	٠,٧٨	٦,٩٨	٠,٨٥	٠,٨٧
٣	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٨,٢٥	٠,٦٥	٨,٣٥	٠,٦٨	٠,٩٠
٤	الجري الزجراجي	ثانية	٨,٣١	١,٠٢	٨,٢٣	٠,٩٣	٠,٨٨
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٥٥,٢	٣,٤٢	٥٥,٤٠	٣,٥٦	٠,٩٠
٦	دقة الضربة الأمامية الأرضية	درجة	١١,٨٠	١,٤٦	١١,٩٠	١,٥٣	٠,٨٨
٧	دقة الضربة الخلفية الأرضية	درجة	١٠,٧٠	١,٣٨	١٠,٨٠	١,٤١	٠,٩١
٨	قوة الإرسال	درجة	٦١,٣٠	٣,٧٢	٦١,٥٠	٣,٧٨	٠,٨٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

و درجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية في

رياضة التنس قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٠/٢/٢م إلى الأحد الموافق

٢٠٢٠/٢/٩م على عينة إختيرت بالطريقة العشوائية من من أكاديمية وينرز للتنس من مجتمع

البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئين .

البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج :

تأثير برنامج تدريبي نوعي بإستخدام الأدوات البديلة لتطوير أداء بعض الضربات لناشئ التنس .

أسس بناء البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من اجله .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .
- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- أن يكون البرنامج مرنا
- كل تمرين له فترة زمنية محددة وفقاً للقدرات الوظيفية لكل ناشئ .
- تم تحديد مدة تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف (٦) أسابيع , بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع , ومدة الوحدة التدريبية الواحدة ساعة (٦٠) دقيقة , وبالتالي ينفذ البرنامج التدريبى خلال الشهر ونصف بمعدل (١٨) ساعة = ١٠٨٠ دقيقة .
- مراعاة مبدأ الخصوصية والتكيف والتدرج فى الحمل .
- شدة الحمل متوسط تتراوح ٥٠ % إلى أقل من ٧٥ %
- تتناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع الفترات التدريبية ومستوى الناشئين .
- كثافة الحمل من ١ : ٢ دقيقة , معدل النبض ١٥٠ - ١٦٠ نبضة / دقيقة .
- تكرار من (١٠ - ١٥) مرة .
- تحديد زمن الراحة وفقاً للحالة التدريبية للناشئين .
- أن تكون التدريبات المستخدمة متنوعة .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

محتوى البرنامج :

- الجزء التمهيدي تمرينات إحماء عامة للتدفئة وإعداد الناشئ بدنياً ونفسياً لتقبل الممارسة والتدريب
- الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية تتكون من مجموعة التدريبات البدنية و التدريبات المهارية متنوعة .
- الجزء الختامى تمرينات تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء ، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهارى المقبل .

مدة البرنامج :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة بهدف تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج , ثم قام الباحث بوضعها فى إستمارة لعرضها على (٧) خبراء فى مجال تدريب التنس الأرضى , وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (٩)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء

البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج
ن = ٧

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	التكرار	النسبة	الترتيب
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	٦ أسابيع (شهر ونصف)	٦	٨٥,٧١%	الأول
		٨ أسابيع (شهرين)	٣	٤٢,٨٥%	الثاني
		١٠ أسابيع (شهرين ونصف)	٢	٢٨,٥٧%	الثالث
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الاسبوع الواحد	وحدتان	٤	٥٧,١٤%	الثاني
		٣ وحدات	٧	١٠٠%	الأول
		٤ وحدات	٥	٧١,٤٢%	الثالث
٣	تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي	٣٠ دقيقة	٦	٨٥,٧١%	الأول
		٤٠ دقيقة	٤	٥٧,١٤%	الثاني
		٥٠ دقيقة	٣	٤٢,٨٥%	الثالث

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالأجزاء الحاصلة على ٨٠% فأكثر .

سادساً : الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة :

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) المستخدمة قيد البحث , قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث علي المجموعة التجريبية البالغ عددها (١٥) ناشئ , وذلك في الفترة الزمنية من ١٠ - ١٢ / ٢ / ٢٠٢٠ م .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بهدف تطوير بعض أداء الضربات لناشئ التنس وذلك لمدة (٦) أسابيع , بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الإِسبوع , ومدة الوحدة التدريبية اليومية (٦٠) دقيقة في الفترة الزمنية من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٢/١٣ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٤ م

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تم إجراء القياس البعدي فى نفس الخطوات التى تم إتباعها فى القياس القبلى وبنفس الإجراءات تماماً (الشروط و الظروف) ، فى يومى الأربعاء والخميسى الموافق ٢٥ ، ٢٦ /٣/ ٢٠٢٠ م .
المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للبحوث والعلوم الإجتماعية (SPSS) فى المعالجات الإحصائية للبيانات بإستخدام:

- المتوسط الحسابي Mean
 - الوسيط Median
 - الإنحراف المعياري Standard Deviation
 - معامل الإلتواء Skewness
 - إختبار دلالة الفروق (ت) T- Test
 - معامل الإرتباط البسيط Correlation (Person)
 - نسبة التحسن Percentage of progress
- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية
فى الاختبارات المهارية فى رياضة التنس قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	دقة الضربة الأمامية الأرضية	درجة	١١,٥٣	١,٣٢	١٥,٦٧	١,٤٦	*٧,٨٧
٢	دقة الضربة الخلفية الأرضية	درجة	١٠,٤٠	١,١٥	١٣,٩٣	١,٢٩	*٧,٦٤
٣	قوة الإرسال	درجة	٦١,٨٧	٣,٩٦	٧٢,٨٠	٤,٢٣	*٧,٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥ * دلالة

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى الاختبارات المهارية فى رياضة التنس قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك .

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١١)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	دقة الضربة الأمامية الأرضية	درجة	١,٣٢	١٥,٦٧	١,٤٦	٣٥,٩١	
٢	دقة الضربة الخلفية الأرضية	درجة	١,١٥	١٣,٩٣	١,٢٩	٣٣,٩٤	
٣	قوة الإرسال	درجة	٣,٩٦	٧٢,٨٠	٤,٢٣	١٧,٦٧	

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة , وشكل (٢) يوضح ذلك .

ثانياً: مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .

في إختبار دقة الضربة الامامية الأرضية بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧,٨٧ في القياس (القبلي/البعدى) , وفي إختبار دقة الضربة الخلفية الأرضية بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧,٦٤ في القياس (القبلي/البعدى) , وفي إختبار قوة الإرسال بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٧,٠٦ في القياس (القبلي/البعدى) , وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية , مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث .

يرجع الباحث هذه الفروق إلى التحسن في الأداء المهاري إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من أدوات بديلة وتدرجات متنوعة ساهمت في تطوير دقة وقوة أداء ضربات التنس الأرضى قيد البحث ، كما ساعدت على زيادة دافعية الناشئين و رغبتهم في التعلم و استمتاعهم بالتدريب.

وها يتفق مع نتائج دراسة كلاً من سحر مجيد (٢٠١٣م) (٧) ، محمود داود ، فرهنك فرج ، زهير شمة (٢٠١٤م) (١١) ، ريهام عبدالخالق (٢٠١٧م) (٥) ، إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرامج التدريبية التي تستخدم الأدوات البديلة والمساعدة في تنمية وتطور مختلف الرياضات . كما يرجع أيضاً الباحث هذه الفروق إلى أهمية استخدام أداة بديلة تساعد على تعليم وتصحيح أخطاء مسكة المضرب التي أظهرت تحسن ملحوظ ، بإعتبار أن المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس ، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات ، فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب.

وسبب التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في منهجها الأدوات البديلة (جهاز قذف الكرات) والذي يعد احد وسائل وأدوات التعلم الحديث حققت تفوق واضح في تعلم الضربات قيد البحث وذلك لتأثير استخدام الأداة البديلة (جهاز قذف الكرات) كوسيلة مساعدة في المنهج التدريبي بالإضافة إلى التمرينات الموزعة التي تهدف إلى تعلم الضربات قيد البحث للناشئين ، وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى أن الأداة البديلة تثير ميول الأفراد وتعمل على ترسيخ التعلم فضلا عن اختصار الجهد والوقت المطلوب لعملية التعلم ، لذلك زاد الاهتمام باستخدام الوسائل التدريبية المتنوعة في تعلم المهارات الحركية وفي توضيحها منها (توفير الجهد و الوقت المبذول من المدرب وهذا يتفق مع دراسة نتائج دراسة ناهد الديلمي (٢٠١٠م) (١٢) التي تنص على أن الادوات البديلة تساعد التلاميذ علي تعلم المهارات الفردية والجماعية ، وتساعد الادوات البديلة في تعليم درس التربية الرياضية ، و تمكن الادوات البديلة التلاميذ من التصور الذهني لمراحل الاداء .

ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير جهاز قاذف الكرات المستخدم في التمارين وتنويعها والاستفادة منه مما نتج عنه زيادة التعلم والتطوير ، إن وجود فروق معنوية يدل على تأثير الجهاز المساعد في تعلم الضربات قيد البحث مما أدى إلى شعور المتعلم بالاطمئنان وعدم الخوف من الحركة والتردد المصاحب للأداء الذي حقق عنصر الأمان وزيادة الثقة بالنفس والإحساس بالرغبة والإصرار على التعلم وهذا الأمر مهم جدا في عملية التعلم فضلا عن زيادة واضحة في سرعة التعلم ومن المؤكد إن هذا الفرق المعنوي يعود إلى كون الجهاز المساعد سهل عملية التعلم لأفراد المجموعة التجريبية ، واستخدام جهاز قاذف الكرت لأول مرة جعله عامل جذب للطلاب من اجل استكشاف كل ما هو جديد وساهم إلى حد كبير في تشجيعهم على أداء الوحدات التعليمية واستمرار التمارين بشكلها الأمثل .

ويرى الباحث تكرار التدريب على أدوات القدمين أدت إلى التحرك الصحيح فى الملعب و اتقان حركة القدمين ، الذى أتاح للناشئ الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل ، وتعد إجادة الناشئ لحركة القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات .

ويذكر اللاعب أن أدوات تعود الناشئ على ضرب الكرة من منتصفها أدت إلى تطوير أداء الضربات قيد البحث لما لها تزييد من قوة دفعة الناشئ فى رد الكرة فى الإتجاه العكسى وتجعله أيضاً ملماً بالناحية الفنية والخطية للضربات حتى يتفادى إرتطام الكرة بالمضرب وهذه الأداة تعتبر وسيلة يستطيع بها الناشئ كسب النقاط وتمكنه أيضاً من غتقان ضرب الكرة بزوايا مختلفه وأيضاً تمكنه من فتح مساحات خالية فى ملعب منافسه يصعب معها الوصول الى الكرة الساقطة وردها بالطريقة الصحيحة .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من ليو إس Li u , S (١٩٩٧م) (١٥) ان التعليم والتدريب باستخدام الأجهزة المساعدة أدى إلى تحسن الدقة والسرعة في المهارات وقللت من عدد الكرات الخاسرة وزادت من عدد الكرات الناجحة وبشكل عام أدى البرنامج إلى تحسن الأداء في المنافسات .

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث " مناقشة الفرض الرابع للبحث :

يتضح من جدول (١١) وجود نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة.

في إختبار دقة الضربة الامامية الأرضية بلغت نسبة التحسن ٣٥,٩١ % في القياس (القبلي/البعدي) ، وفي إختبار دقة الضربة الخلفية بلغت نسبة التحسن ٣٣,٩٤% في القياس (القبلي/البعدي)، وفي إختبار قوة الإرسال بلغت نسبة التحسن ١٧.٦٧% في القياس (القبلي/البعدي) ، مما يدل على وجود نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية في رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة .

يرجع الباحث هذا التحسن إلى إحتواء البرنامج التدريبي على الأدوات البديلة التي تستخدم أثناء الوحدات التدريبية للناشئين واستخدامها بحذر وذلك لأن الهدف النهائي منها هو جعل الناشئ يؤدي بشكل جيد خلال ظروف التدريب ، والأدوات البديلة المستخدمة فى البرنامج التدريبي تساعد على رفع الكفاية والقدرة التدريبية ، وتعد مقياساً حقيقياً لهدف التدريب ومؤشر لتحقيق الأغراض المرجوة مع الإقتصاد فى الوقت والجهد ، وباستخدام التدريبات المتنوعة وإستخدام الأحمال التدريبية المناسبة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) كان له الأثر الجيد فى حدوث التطور .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة **سامى كاظم , عمر عادل , سعاد سعدى (٢٠١٣م)** (٦) حققت الأدوات والوسائل والأجهزة المساعدة تقدماً كبيراً في رفع مستوى أداء القابليات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين , أن البرنامج التدريبي كان له أثر ايجابي على تنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية.

وإستخدام الباحث فى البرنامج التدريبي للكرات المتنوعة أدى إلى تحسن مستوى أداء الضربات قيد البحث وذلك أن هذه الكرات أقل ضغطاً من الكرة الأساسية وبذلك تكون اقل سرعة منها وبالتدريب والتكرار عليها يعطى فرصه للناشئ من أداء المهارة بشكل أفضل .

وأيضاً يتفق مع نتائج دراسة **ماجد خليل , سهى عباس (٢٠١٠م)** (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعات التجريبية فى تعلم مهارتى الضربتين الأمامية والخلفية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبارات البعدية , وأفضل كرة تستخدم فى تعلم مهارتى الضربتين الامامية والخلفية هى الكرة الخضراء أولاً ثم الكرة الصفراء ثم الكرة البرتقالي .

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الاختبارات المهارية فى رياضة التنس قيد البحث .
- توجد نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية فى رياضة التنس قيد البحث بنسب متفاوتة .

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالأداء المهاري وبخاصة الضربات باعتبارهم حجر الأساس فى لعبة التنس وذلك عن طريق التنوع باستخدام أدوات بديلة خاصة بهذه المهارات.
- ضرورة تطبيق البرامج التدريبية باستخدام الأدوات البدنية فى تعلم مهارات التنس الارضى على مختلف المراحل السنية .
- التوسع فى الإعتماد على الأدوات البديلة والتدريبات الخاصة والموجه فى تدريب الناشئين فى مختلف الأنشطة الرياضية .
- إجراء المزيد من الدراسات التى تتناول تأثير التدريبات باستخدام الأدوات البديلة فى تنمية وتطوير الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة .
- التوسع فى إستخدام الوسائل التدريبية المرتبطة بمدى الحركة والسرعة وزوايا الأداء للوصول إلى المستويات العليا .

المراجع العلمية :

١. أحمد السيد (٢٠٠٧م): تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي الهجومي لناشئ الكرة الطائرة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق.
٢. إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس (تعليم-تدريب-تحكيم-تقييم), ط٢, منشأة المعارف , الإسكندرية .
٣. إيلين وديع (٢٠٠٧م): خبرات فى الألعاب للصغار والكبار , ط٢ , منشأة المعارف , الإسكندرية .
٤. أيمن مرضى (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تمارينات بالأدوات البديلة علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد (٥٤) , الجزء (٦) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط .
٥. ريهام عبدالخالق (٢٠١٧م): تأثير برنامج باستخدام الأدوات البديلة على تحسين مستوي القدرات التوافقية لدى الطالبات المتعثرات في جملة الكرة لمادة التمارينات الإيقاعية , المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة , الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة .
٦. سحر مجيد (٢٠١٣م): بعض الأدوات المساعدة وأثرها فى تطور مهارتى التصويب الجانبى والطبقة بتغير الإتجاه بكرة السلة , مجلة علوم الرياضة , المجلد (٥) , العدد (٤) , جامعة العراق .
٧. سامى كاظم , عمر عادل , سعاد سعدى (٢٠١٣م): اثر استخدام بعض الأدوات والوسائل التدريبية في تحسين مستوى أداء بعض القابليات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة للناشئين للأعمار ١٣-١٤ سنة , مجلة كلية التربية الرياضية , المجلد (٢٥) , العدد (١) , جامعة بغداد .
٨. فوزى السيد قادوس , مرعى حسين مرعى , ياسر كمال غنيم , أحمد صبحى (٢٠٠٢م): مبادئ ألعاب المضرب (التنس - تنس الطاولة - الهوكى - ريشة طائرة), دار الفكر العربى القاهرة .
٩. ماجد خليل , سهى عباس (٢٠١٠م): تأثير إستخدام كرات مختلفة الأوزان فى تعلم مهارتى الضربة الأمامية والخلفية بالتنس الأرضى للمبتدئين , مجلة علوم التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , العراق .
١٠. محمود داود , فرهنك فرج , زهير شمه (٢٠١٤م): تأثير استخدام أدوات مساعدة بديلة فى تعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية الأساسية , مجلة علوم التربية الرياضية المجلد (٧) , العدد (٣) , جامعة بابل , العراق .



١١. ناهد الدليمى (٢٠١٠م): فاعلية إستخدام الأدوات البديلة فى درس التربية البدنية فى بعض مدارس المرحلة الثانوية بنات بمحلية الخرطوم من وجهة نظر معلمات التربية الرياضية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية والمدربية , جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
١٢. وليد وعد الله , دريد سهيل(٢٠١٣م): تأثير بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة فى تحسين فن أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس , مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد السابع عشر، العدد الثاني
- ثانياً : المراجع الأجنبية:

13. **Hammond , john & smith , Christina (2006):** low compression tennis balls and skill development , journal of sports science and medicine .
14. **Liu , s (1997):** research and prepration of table tennis balls receiving apparatus and its applicational , journal – of – Beijing – university – of – physical – education – (Beijing) , 20(1) , rafs : 2 .