



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري لناشئ التنس الأرضي

د. وليد صلاح حسن إبراهيم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الرابع عشر - يناير ٢٠٢٤ م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكبو علي تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئ التنس الأرضي

(*) د / وليد صلاح حسن إبراهيم

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التقدم والتطور السريع من اهم سمات العصر الحالي الذي نعيش فيه في مختلف المجالات العلمية بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة الامر الذي يستدعي مسايرة هذا التطور والثروة العلمية وذلك من خلال استخدام الاساليب العلمية المتعددة في تطوير الحركات الرياضية في ضوء الاستعدادات والقدرات التي يتطلبها الاداء.

كما تذكر إيلين وديع (٢٠١١) ان التدريب الرياضي عملية تدريبية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم حسب قدراتهم اعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا ونفسيا وخطيا الي اعلي مستوى ممكن وبذلك يتوقف التدريب الرياضي علي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر للاعبين في الانشطة المختلفة . (٢ : ٢٤)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إلي أن الإعداد البدني يعد من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات العليا بالإضافة الي اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها للوصول الي تنمية الصفات البدنية الفردية والمميزة لنوع النشاط الرياضي التي يتخصص فيه اللاعب ومحاولة تطويرها والعمل علي تنميتها لاقصي مدي حتي يمكن الوصول لاعلي مستوى ممكن من الأداء. (١١ ، ٧٨)

ويري عصام عبدالخالق (١٩٩٦) ان الصفات البدنية هي التي تمكن الناشئ من القدرة علي اداء مختلف المهارات الحركية لذا فمي من اهم الاسس بل تمثل حجر الاساس للوصول الي المستويات الرياضية العالية. (١٠ ، ٢٨٠)

وتذكر ايلين وديع (٢٠٠٧) ان الاداء المهاري هو نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الرياضي بهدف استقلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق احسن النتائج الرياضية. (١ ، ٥٦)

ويضيف أمين الخولي و جمال الدين الشافي (٢٠٠١) و إيلين وديع(٢٠١١) ، أن رياضة التنس من الرياضيات التي تتميز بالتطور والتقدم في نسقتها وشكلها العام ولذلك يتطلب علينا إدخال وتطوير الاداء البدني والمهاري من حيث تطبيق علم التدريب الرياضي الحديث وتدريباته المتطورة بشكل خاص لمواكبة التقدم في التدريب الرياضي والذي ينعكس بالإيجاب علي المجتمعات فالتقدم في المجال الرياضي مرآه للتقدم المجتمعي.(٤ ، ١١) (٢ ، ٩)

* دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

كما يذكر جو ديفرانس (2009) (joe defrance) أن رياضة التنس من الرياضات التي تمتاز في سير مبارياتها بسرعة الاداء والدقة في تنفيذ مهاراتها كما أن هناك تدريبات حديثة يمكن من خلالها تنفيذ متطلبات تلك الرياضة من حيث الجانب البدني والمهاري خلال المباريات مثل تلك التدريبات التي تنمي عنصر السرعة والرشاقة السرعة التفاعلية (S.A.Q) والتي تتناسب بشكل كبير مع مباريات فرق الناشئين أقل من سن (١٨) سنة وخاصة لما تمتاز به هذه التدريبات بوضع اللاعب في اجواء المنافسات . (١٧:١٥٩)

ويؤكد الباحث من خلال الإطلاع علي الدراسات والمراجع الحديثة مثل(ايلين وديع ٢٠٠٠ ، ايلين وديع ٢٠٠٧ ، الخولي ٢٠٠٧ ، الفت هلال ٢٠٠٩ ، علي سلوم ٢٠٠٤ ، الفت هلال واخرون ٢٠١٦) ان ممارسة رياضة التنس تنمي النواحي البدنية وخاصة القوة والمرونة والتوازن والسرعة والرشاقة، وقد تطورت اساليب التدريب والنظريات التدريبية وكذلك مواصفات الوحدة التدريبية وكثرة استخدام الاجهزة الخاصة بالقياس وتوعدت طرق التقييم الامر الذي ساهم في الوصول الي اعلي المستويات العالمية في الاداء المهاري الذي حققه اللاعبين خلال الدورات الاولمبية والبطولات العالمية في رياضة التنس ، كما انه ظهر في الآونة الاخيرة مجموعة من الدراسات والنظريات واساليب التدريب الحديثة وكذلك التدريبات الحديثة التي تتماشى بشكل عالي مع مجموعه من الرياضات جعلت عند الباحثين الرغبة والشغف في تطبيقها وتجربتها في نوع النشاط الرياضي الممارس مثل تلك التدريبات التي تنمي عنصر السرعة والرشاقة التفاعلية والسرعة التفاعلية والتي يحتاج اليها رياضي التنس بشكل كبير خاصة خلال فترة المنافسات مثل تلك التدريبات التي يطلق عليها اسم تدريبات (S.A.Q) فهي تنمي تلك العناصر بشكل كبير .

ويعرفها ديفي فارا براسد (2017) (Devy fara Barsd, 2017,P.18) ان تدريبات (S.A.Q)

نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد .

ومن خلال عمل الباحث في تدريب التنس، قام بإجراء دراسة استطلاعية تهدف الي الوقوف علي تحديد مستوي اللاعبين (عينة الدراسة) في الضربات الاساسية للتنس، وقد اجري الباحث الدراسة علي بطولة محلية تقام داخل محافظة سوهاج وذلك من خلال تحليل لبعض المباريات التي خاضتها عينة الدراسة وقد توصل الباحث إلي النتائج التالية والتي يوضحها الجدول رقم (١).

جدول (١) دراسة تحليلية لبعض المباريات للوقوف علي تحديد مستوي اللاعبين.

نتائج اللاعبين	عدد المجموعات التي فاز بها .	عدد الاشواط	عدد الضربات الامامية		عدد الضربات الخلفية		عدد ضربات الارسال	
			ناجحة %	فاشلة %	ناجحة %	فاشلة %	ناجحة %	فاشلة %
نتائج اللاعبين (عينة الدراسة)	١	٥	٨٢	١١٢	٤٥	٨٧	٣٠	٣٧
	١	٦	٩٥	٨٧	٥٦	٧٩	٧٦	٢٤
	٠	٣	٨٩	٧٠	٧٦	٦٠	٦٢	٣٣
نتائج اللاعبين الحاصلين علي البطولة	٢	١٣	١١١	٨٨	٨٦	٢٢	٦٠	٢٠
	٢	١٨	١٥٥	٢٤	١١٣	١٩	٩٧	١٧
	٢	٩	١٤٣	١٩	٩٨	٢٧	٧٣	٢٣

ومن خلال مقارنة تلك النتائج بنتائج اللاعبين الحاصلين علي البطولة فقد توصل الباحث الي ان هناك ضعف في الاداء المهاري للضربات الاساسية (الأرضية الأمامية والخلفية وضربة الإرسال) لعينة الدراسة قيد البحث ، ولما كانت الضربات الاساسية هي الضربات التي يتوقف عليها الفوز في المباريات ، ولما كان النجاح في تلك الضربات يعتمد علي الاداء البدني كما اكدته إيلين وديع (٢٠٠٧) ، فقد رأي الباحث ان يقوم بإجراء بعض الاختبارات البدنية وخاصة للقدرات البدنية الاكثر اهمية لتلك الضربات والتي قد تم تحديدها بناء علي ما جاءت به المراجع والدراسات السابقة في هذا المجال (إيلين وديع ٢٠٠١، ٢٠٠٧، الشافعي والخولي ٢٠٠٧، الفت ٢٠٠٩، ٢٠١٦، سلوم ٢٠٠٤، طارق حمودي ٢٠٠٥، ظافر هاشم ٢٠١٤) ، للوقوف علي مستوى الاداء البدني للاعبين .

ولما كانت تدريبات (S A Q) تسهم في تطوير اهم القدرات البدنية في الانشطة الرياضية المختلفة (سامح محمد مجدي ٢٠٠٥، بديعة علي ٢٠٠٤، نيفين حسين ٢٠١٦، عمرو صابر ٢٠١٤، ارجونان ٢٠١٥، نيجسوران ٢٠١٣، زوران واخرون ٢٠١٢، فيلورجان ٢٠١٢، زران جوفانوفيتش ٢٠١١) وغيرها من المراجع والدراسات، كما انها تؤدي بصورة تحاكي الاداء المهاري، ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلي هذه الدراسة.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث الي تحسين الأداء البدني والمهاري لناشئ التنس وذلك من خلال:

- وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (S A Q) لتحسين الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .
- التعرف علي تأثير تدريبات (S.A.Q) في تحسين الأداء البدني والقدرات البدنية الخاصة بالقدرات الاساسية لناشئ التنس .
- التعرف علي تأثير تدريبات (S.A.Q) في تحسين الاداء المهاري (الضربات الاساسية) لناشئ التنس .

ثالثاً: فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .

رابعاً: بعض المصطلحات الواردة في البحث:

تدريبات الساكيو (S A Q) :

ويعرف Joe Defrance مصطلح (S.A.Q) أنه مشتق من الحروف الاولي لكل من السرعة Speed والرشاقة Aqility والسرعة الحركية التفاعلية Quicknees. (JoeDefrance,2009,P601).

الدراسات المرجعية:

أ- الدراسات المرجعية العربية:

١- دراسة نيفين حسين محمود (٢٠١٦) بعنوان تأثير تدريبات Speed (S.AQ)

Aqilily (Quicknes) علي تطوير أداء بعض مهارات الهجوم المركب لدي لاعبات رياضة

"الجودو" واهم النتائج والتوصيات وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدني ومستوي الهجوم المركب (قيد البحث)

وارتفاع نسب التحسن لصالح القياس البعدي

٢- دراسة عمرو صابرو ببداء طارق (٢٠١٤) بعنوان فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي سرعة رد

الفعل ومستوي اداء الشقلبة الاساسية علي حصان القفز لرياضة الجمباز، واهم النتائج

والتوصيات فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي سرعة رد الفعل ومستوي اداء الشقلبة الاساسية

علي حصان القفز لرياضة الجمباز.

٣- دراسة سامح محمد مجدي (٢٠٠٥م) بعنوان فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي مستوي التوافق

والأداء المهاري لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة ، واهم النتائج والتوصيات وجود فروق ذات

دلالة إحصائية وأظهرت بسبب التحسن في الأداءات المهارية لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة.

٤- دراسة بديعة علي عبد السميع (٢٠٠٤) بعنوان فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي الفصل

الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز واهم

النتائج والتوصيات فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض

المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ ١٠٠ م حواجز.

ب- الدراسات المرجعية الاجنبية:

٥- دراسة ارجيونان (٢٠١٥م) بعنوان تأثير تدريبات السرعة والرشاقة (S.A.Q) علي عناصر

اللياقة البدنية المختارة وبعض المتغيرات لدي لاعبي السلة واهم النتج والتوصيات تأثير

تدريبات الرعة والرشاقة (S.A.Q) علي عناصر اللياقة البدنية المختارة وبعض المتغيرات لدي

لاعبي كرة السلة.

٦- دراسة نجيسوران (٢٠١٣) بعنوان تأثير (S.A.Q) علي السرعة والرشاقة التوازن للرياضيين في رياضة التنس اهم النتائج والتوصيات وجود تحسن ملحوظ ايجابي لتدريبات (S.A.Q) علي السرعة والرشاقة والتوازن للرياضيين في رياضة التنس.

٧- دراسة زاران ميلانوفنيش (٢٠١٢) بعنوان تأثير تدريبات (S.A.Q) لمدة (١٢) اسبوع علي الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوب كرة القدم. اهم النتائج والتوصيات وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مع ارتفاع نسبة التحسن .

٨- دراسة ماريو جوفانوفنيش (٢٠١١) بعنوان تأثير تدريبات (S.A.Q) علي قدرة العضلية الموهوبين كرة القدم اهم النتائج والتوصيات وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية في اختبارات (الوثب العريض، عدو ٥ م، عدو ١٠ م، عدو ٣٠ م، الجري الحركي بالكرة) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

٩- دراسة ريمو بولمان واخرون (٢٠٠٩) بعنوان تأثير تدريبات (S.A.Q) والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين اهم النتائج والتوصيات النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: خطة وإجراءات البحث:

- منهج البحث:

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث واستعان الباحث بالتصميم التجريبي نو القياسيين القبلي والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

- المجال البشري :

- (مجتمع وعينة البحث) بلغ عدد المجتمع الاصلي لعينة البحث (٤٤) لاعب ناشيء في محافظة سوهاج ، تتراوح اعمارهم من (١٤:١٦) سنة .

- المجال الزمني :

- تم إجراء جميع إجراءات البحث في الفترة من : ١٠/١/٢٠٢٤ حتي ٢٣/٤/٢٠٢٤ م .
- حيث أجريت الدراسات الاستطلاعية : في الفترة من ١٠/١/٢٠٢٤ حتي ٢٢/١/٢٠٢٤ م.
- واجريت الدراسة الأساسية : في الفترة من ٢٤/١/٢٠٢٤ حتي ٢٣/٤/٢٠٢٤ م.

المجال المكاني: تم تطبيق البحث في ملاعب جامعة سوهاج .

عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من بين مجتمع البحث البالغ عددهم (٤٤) ناشيء من ناشيء محافظة سوهاج ، وبلغت العينة الأساسية علي عدد (٢٤) لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداها تجريبية وبلغ عددها (١٢) لاعب وأخري ضابطة وعددها (١٢) لاعب وتم اجراء الدراسات الإستطلاعية علي عدد (٢٠) لاعب وجدول رقم (٢) يوضح تجانس ونكافؤ عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية الاولية وقد تم اختيار البيئة بناءا علي الشروط التالية:
- مسجلون بالاتحاد المصري للتنس للموسم التدريبي (٢٠٢٣:٢٠٢٤) بإسم اكااديمية pta التابعة لمنطقة اسيوط.
- لا يقل عمرهم التدريبي عن (٣) سنوات
- تم مشاركتهم في بعض البطولات المحلية .
- ان يكون اللاعبين منتظمين في التدريب دون توقف أو اصابة حتي إجراء الدراسة الأساسية.

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الاولية للعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٥.٣٨	٠.٤٩	٠.٥٥	١.٨٦-	غير دال
٢	الطول	سم	٥٩.٠٠	٢.٢١	٠.٤٨-	١.٠٥-	غير دال
٣	الوزن	كجم	١٦٣.٠٨	٤.١٤	٠.٤٧-	١.٤٧-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٥٨	٠.٥٠	٠.٣٦-	١.٠٩-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٤٨ : ٠.٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٠٥ : ١.٨٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث (السن، الطول ، الوزن، العمر التدريبي).

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية (ن=٢٤)

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدالة
١	الرشاقة	الرشاقة المعدل لسيمو	ثانية	١٣.٢٥	٠.٢٤	٠.١٢	٠.٩٧-	غير دال
٢		التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة ل كوين Quinn	ثانية	٢٩.٩٣	٠.٢٤	٠.٨٩	١.١٢	غير دال
٣	السرعة	السرعة الإنتقالية عدو ١٠ متر	ثانية	١.٨٨	٠.١٢	٠.٧٩-	٠.٢٩-	غير دال
٤		العدو من خلف خط القاعدة حتي خط الارسال القريب	ثانية	١.٧٨	٠.١٣	٠.٧٥-	٠.٥١-	غير دال
٥		السرعة الحركية لحركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٣٤.٠٨	١.٧٧	٠.٢٩-	١.١٣	غير دال
٦		السرعة الحركية لحركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٣١.١٧	١.٤٩	٠.٢٠	٠.٦٠-	غير دال
٧		الوثب العمودي (لسارجينت)	سم	٥١.٤٢	١.٤٧	٠.٢٣	١.٤٩-	غير دال
٨	القدرة العضلية	رمي كرة طبية	متر	٥.٣٢	٠.٣٩	٠.٢٢-	٠.٣٥-	غير دال
٩	التوافق	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	عدد	٣٣.٧٥	٢.٤٢	٠.٥٦	٠.٦٠-	غير دال
١٠		الدوائر المرقمة	ثانية	٢.٠٠	٠.١٥	٠.٠٣	١.٦٧-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٧٩ : ٠.٨٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (٠.٦٧ : ١.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى تجانس و إعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية للعينة قيد البحث.

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات المهارية لعينة قيد البحث (ن=٢٤)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	Groundstrok Depth اختبار عمق الضربات الأرضية	درجة	٤٧.٩٢	٣.٦٥	٠.١٨	٠.٥٩-	غير دال
٢	Groundstrok Accuracy اختبار دقة الضربات الأرضية	درجة	٤٦.٧٥	٤.٣٦	٠.٨٠	٠.١١	غير دال
٣	Serve Assessment اختبار تقييم الإرسال	درجة	٦٠.٧٥	٥.٤٢	٠.١٠	٠.٤٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٩٤ ضعف الخطأ المعياري التفلطح = ١.٨٤

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٣٩ : ٠.٨٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٥٩ : ٠.٨٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى تجانس و إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية (قيد البحث).

أدوات جمع البيانات :

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والابحاث المشابهة تم تجديد أدوات البحث والاختبارات اللازمة لجمع البيانات وهي:

تعديد القدرات والاختبارات البدنية :-

ولتحديد القدرات البدنية الخاصة بالبحث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات المرجعية العلمية مثل دراسة ريمكوبولمان واخرون (٢٠٠٩) وأمين الخولى وجمال الدين الشافعى (٢٠٠١) و ايلين وديع (٢٠٠٧)وماريو جوفانوفيتش (٢٠١١) و الاتحاد الدولي للتنس و الاتحاد الأمريكى فى التنس وقد توصل الباحث إلى مجموعة من المتغيرات الوسطية و القدرات البدنية الخاصة وكانت كالاتي :-

الاختبارات البدنية :-

- الرشاقة المعدل لسيمو(ث).
- التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة(ث) .
- العدو من خلف خط القاعدة حتي خط الارسال القريب(ث).
- عدو ١٠ متر(ث).
- حركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (عدد مرات / ٢٠ ث) .
- حركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (عدد مرات / ٢٠ ث).

- الوثب العمودي (مسافة سم).
- رمي كرة طبية وزن (٣ كيلو).
- تمرير كرة التنس على حائط (زمن ٢٥ ثانية).

الاختبارات المهارية:

- Groundstrok Depth.(اختبار الضربات الارضية العميقة)
- Groundstrok Acccuracy.(اختبار دقة الضربات الارضية)
- Serve Acccuracy.(اختبار تقييم الارسال

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

- جهاز الريستاميتتر لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ملعب تنس قانوني.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس لقياس المسافة .
- عدد من المضارب وكرات التنس .
- كرات طبية مختلفة الاوزان .
- حبال مطاطية .
- سلالم للرشاقة .
- اقماع مختلفة الارتفاع .
- حواجز مختلفة الارتفاع .
- استمارات لتسجيل بيانات اللاعبين ونتائج الاختبارات .

الدراسات الاستطلاعية :-

قام الباحث باجراء (٣) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية ٢٠٢٤/١/١٠ إلى ٢٠٢٤/١/٢٣ م

وجاءت كالأتي :-

الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

تم اجراء هذه الدراسة من الفترة ٢٠٢٤/١/١٠ إلى ٢٠٢٤/١/١١ م

أهداف الدراسة :-

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة والأدوات.
- ٢- التأكد من صلاحية ملاعب التنس المطبق عليها البرنامج قيد البحث

٣- تدريب المساعدين على طريق اجراء الاختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض

٤- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه المساعدين

نتائج الدراسة :-

- تم التأكد من صلاحية الملاعب .
- تم التأكد من قدرة المساعدين علي تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج في استمارات التسجيل.
- مناسبة استخدام تنظيم الأختبارات في شكل محطات مما يساعد علي تنفيذ الاختبارات بشكل متسلسل ومنظم .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

تم اجراء هذه الدراسة من الفترة ٢٠٢٤/٢/١٣ حتى الفترة ٢٠٢٤/١/١٤ على عينة استطلاعية عددها (٢٠) لاعب
أهداف الدراسة :-

- التأكد من امكانية تنفيذ التدريبات المقترحة ومدى مناسبتها لعينة البحث ، حيث تم تحديد الآتي :-
- تقنين الاحمال التدريبية
- تنظيم العمل داخل الوحدات التدريبية .

نتائج الدراسة :-

١- تم التأكد من أن التمرينات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت (١٤) سنة

٢- تم التعرف على شدة وحجم تدريبات (S.A.Q) وفترات الراحة وعدد مرات التكرار و تقسيمها بما يتماشى مع البرنامج التدريبي

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة ٢٠٢٤/١/١٥ حتى ٢٠٢٤/١/٢٣ م على عينة استطلاعية عددها (٢٠) لاعب
هدف الدراسة :-

تهدف الدراسة إلى إجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات للاختبارات الخاصة (قيد البحث)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :-

الصدق:-

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث إستخدم الباحث صدق التمايز باستخدام المقارنة الطرفية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الارباع الأعلى و الارباع الأدنى لنتائج العينة الإستطلاعية والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، وذلك بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٨ ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول(٥)

دلالة الفروق بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى لإيجاد صدق التمايز
في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

الصفات البدنية	المتغيرات	وحدة القياس	الربيعي الأعلى		الربيعي الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع +	س -	ع +	س -		
الرشاقة	الرشاقة المعدل لسيمو	ثانية	١٣.٠٠	٠.٠١	١٥.٣٠	١.٦٤	٢.٣٠	*٣.١٣
	التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة لكوين	ثانية	٢٩.٦٨	٠.١١	٣١.٢٠	١.١٠	١.٥٢	*٣.٠٩
السرعة	السرعة الإنتقالية عدو ١٠ متر	ثانية	١.٧٠	٠.٠٧	٢.٤٠	٠.٥٥	٠.٧٠	*٢.٨٣
	العدو من خلف خط القاعدة حتي خط الارسال القريب	ثانية	١.٦٢	٠.١٠	١.٩٩	٠.٠٧	٠.٣٧	*٦.٨٥
	السرعة الحركية لحركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٣٥.٦٠	١.٣٤	٢٩.٠٠	٢.٨٣	٦.٦٠	*٤.٧١
	السرعة الحركية لحركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٣٣.٢٠	٠.٨٤	٢٦.٤٠	٢.٤١	٦.٨٠	*٥.٩٦
	القدرة العضلية	الوثب العمودي (سارجينت)	سم	٥٣.٣٠	٠.٢٧	٤٨.٦٠	٠.٨٢	٤.٧٠
التوافق	رمي كرة طبية	متر	٥.٦٦	٠.٢٩	٤.٦٠	٠.٠١	١.٠٦	*٨.٢٣
	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	عدد	٣٦.٨٠	١.٦٤	٢٦.٤٠	٤.٢٢	١٠.٤٠	*٥.١٤
	الدوائر المرقمة	ثانية	١.٨٣	٠.٠٤	٢.٢٦	٠.٠٥	٠.٤٣	*١٤.٤٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣١ * دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى في الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨٣ : ١٤.٤٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (٦)
صدق التمايز ودلالة الفروق بين الرباع الأعلى والارباع الأدنى
في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
		ع +	س -	ع +	س -		
*٨,٠١	١٣,٤٠	٣,٢٩	٣٨,٤٠	١,٧٩	٥١,٨٠	درجة	Groundstrok Depth اختبار عمق الضربات الأرضية الامامية والخلفية
*٦,١٠	١٦,٠٠	٥,٧٦	٣٥,٢٠	١,١٠	٥١,٢٠	درجة	Groundstrok Accuracy اختبار دقة الضربات الأرضية الامامية والخلفية
*٦,٦٣	٢١,٠٠	٦,٠٢	٤٤,٤٠	٣,٧١	٦٥,٤٠	درجة	Serve Assesment اختبار تقييم الإرسال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(٠.٠٥) = ٢.٣١$ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الإختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين $(٣.٤٩ : ٨.٠١)$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبار.

النتائج:

ولإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية للاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تم إعادة تصنيف الاختبارات مرة أخرى بعد اسبوع من التصنيف الأول في الفترة $٢٠٢٤/١/١٥$ حتى $٢٠٢٤/١/١٧$ لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للعينة الاستطلاعية قيد البحث كما يوضحه جدول رقم (٧).

جدول (٧)
معامل الثبات بإيجاد الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق
في الإختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية قيد البحث (ن=٢٠)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	الصفات البدنية
	ع +	س -	ع +	س -			
*٠,٩٦	٠,٢٤	١٣,٢٣	٠,٠١	١٣,٠٠	ثانية	الرشاقة المعدل لسيمو	الرشاقة
*٠,٩٨	٠,٤٨	٣٠,١١	٠,١١	٢٩,٦٨	ثانية	الرشاقة والتوازن الديناميكي وزمن الإستجابة ل كوين	السرعة
*٠,٩٥	٠,٢٦	١,٦٩	٠,٠٧	١,٧٠	ثانية	السرعة الإنتقالية عدو ١٠ متر	
*٠,٩٩	٠,٠٨	١,٧٤	٠,١٠	١,٦٢	ثانية	العدو من خلف خط القاعدة حتى خط الإرسال القريب	السرعة
*٠,٩٨	١,٤٢	٣٥,٣٠	١,٣٤	٣٥,٦٠	عدد	السرعة الحركية حركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	
*٠,٩٧	١,١٦	٣١,٧٠	٠,٨٤	٣٣,٢٠	عدد	السرعة الحركية حركة الرجلين في الإتجاه الأفقي ٢٠ ثانية	القدرة العضلية
*٠,٩٦	١,٠٠	٥١,٧٨	٠,٢٧	٥٣,٣٠	سم	الوثب العمودي (لسارجينت)	
*٠,٩٤	٠,٢٩	٥,٣٢	٠,٢٩	٥,٦٦	متر	رمي كرة طبية	التوافق
*٠,٩٣	١,٧٨	٣٥,٣٠	١,٦٤	٣٦,٨٠	عدد	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	
*٠,٩٧	٠,٠٩	١,٩٥	٠,٠٤	١,٨٣	ثانية	الدوائر المرقمة	

* دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $(٠.٠٥) = ٠,٨٨$

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٨)

الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات الإختبارات المهارة قيد البحث (ن=٢٠)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارة
	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٠.٩٦	٣.٠٨	٥٠.٢٠	٢.٦٦	٤٩.٨٠	درجة	Groundstrok Depth إختبار عمق الضربات الأرضية الإمامية والخلفية
* ٠.٩٦	٣.١٤	٤٨.٥٠	٣.١٤	٤٨.٥٠	درجة	Groundstrok Acccuracy إختبار دقة الضربات الأرضية الإمامية والخلفية
* ٠.٩٩	٣.٧١	٦٣.٢٠	٤.٤٥	٦٢.٠٠	درجة	Serve Assesment إختبار تقييم الإرسال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٨ * دال

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات المهارة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات المهارة قيد البحث.

اعداد وتخطيط البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وذلك علي ماجاعت به وأشارت إلية المراجع العلمية والدراسات السابقة ومواقع شبكة المعلومات الدولية وتم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٢٤ الى ٢٠٢٤/٥/٢٣ وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرفق (١١) ولمدة (١٢ اسبوع) على عينة البحث الأساسية من خلال اتباع الاسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية:

محتوي البرنامج التدريبي المقترح :-

تم وضع البرنامج التدريبي حيث انقسم إلى ثلاثة اجزاء , جزء تمهيدي خاص بتدريبات الاحماء وجزء رئيسي خاص بالتدريبات التنافسية (موضوع البحث) وكذلك جزء خاص بالتدريبات العقلية حيث انه لكي يتم التدريب علي التدريبات التنافسية لابد من وضع اللاعب في اجواء المنافسة وكذلك جذب انتباهه للجمل وخطط اللعب والمواقف التي لابد من تنفيذها والتعامل معها اثناء المباريات والتدريب، وجزء ختامي خاص بتمرينات التهيئة والاسترخاء مرفق (٦) وتم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٢٤ الى ٢٠٢٤/٥/٢٣

ولمدة (١٢ اسبوع) بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، زمن الوحدة من ٩٠ : ١٢٠ دقيقة (حيث انه كان بعد الانتهاء من تطبيق الوحدة التدريبية كان يتم حساب الزمن الفعلي للوحدة التدريبية) على عينة البحث الاساسية من خلال اتباع الاسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :-

✓ طبقا للفترة المحددة في الخطة التدريبية تم تحديد المحتوى الزمني للتدريب وفقا للآتي:

✓ زمن تطبيق البرنامج : موسم (٢٠٢٤)

✓ فترة تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج التدريبي قبل بطولة الجامعة بثلاثة شهور.

ومن ثم تم تحديد التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي علي النحو التالي :-

✓ مدة البرنامج (١٢) اسبوع من ٢٠٢٤/٢/٢٤ الى ٢٠٢٤/٥/٢٣.

✓ عدد الوحدات التدريبية (١٢) وحدة اسبوعية بمعدل (٣) وحدات بالاسبوع لعدد (٣٦) وحدة تدريبية للبرنامج ككل.

✓ زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (٩٠:١٢٠) دقيقة

✓ زمن التدريب في الاسبوع : ٣ وحدات \times (٩٠ : ١٢٠) ق = (٢٧٠ : ٣٦٠) ق

✓ زمن التدريب الكلي للبرنامج التدريبي = $١٢ \times (٢٧٠ : ٣٦٠) = (٣٢٤٠ : ٤٣٢٠)$ ق = (٥٤ : ٧٢) ساعة.

تقسيم الوحدات التدريبية اليومية :

لقد ذكر المفتي ابراهيم (٢٠٠١) تقسيم الوحدة التدريبية اليومية الي الاحماء ويتراوح ما بين (١٠ :

٢٠ %) من زمن الوحدة والجزء الرئيسي يتراوح ما بين (٧٠ : ٨٠ %) من زمن الوحدة والتهنئة ما بين (٧ : ١٠ %) من زمن الوحدة التدريبية .

طرق التدريب المستخدمة :-

استخدم الباحث طرق التدريب الفكري بنوعية (منخفض ومرتفع) الشدة ، وتراوحت شدة التدريبات من (٩٥:٦٥ %) من اقصى ما يستطيع الناشيء تحمله خلال فترات متكررة من الجهد بينما فترات راحة وفقا لما اشار إليه عصام عبدالخالق (٢٠٠٥) ان هذه الطريقة تشكل بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة اثناء وحدة التدريب فتعد تلك الطريقة علي وضع الجسم في فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمية .(عبدالخالق ، ٤٩)

هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج المقترح إلي تحسين الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشياء التنس وذلك

من خلال تصميم برنامج باستخدام تدريبات ال(SAQ) .

أسس وضع البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية العامة للتدريب الرياضي حيث قام الباحث بتجهيز الاجراءات الادارية
والامكانات البشرية والأدوات والأجهزة المطلوبة.

ولقد راعى الباحث الأسس التالية لضمان نجاح تخطيط البرنامج التدريبي :-

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث وخضوعه للهدف العام .
- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توافر الامكانيات و الأدوات و الأجهزة المستخدمة .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تم تطبيقها في بحوث سابقة والاستفادة منها .

معايير البرنامج التدريبي حيث تم تطبيق المعايير والاسس كالاتي :-

- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقابليته للتعديل
- مراعاة الاسس الخاصة بتنفيذ تدريبات (S.A.Q) ومنها الاحماء الجيد والاطالات .
- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي.
- توافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج .
- حيث استخدام الباحث طرق التدريب (الفتري مرتفع ومنخفض الشدة) حيث تهدف هذه الطريقة الى تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئ التنس.
- مراعاة الفروق الفردية بين ناشئ التنس عينة الدراسة.
- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة.
- التدرج في التدريب من السهل الى الصعب و من البسيط الى المركب.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب (زمن الاداء - شدة الأداء - فترة الراحة).
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- تناسب شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء المهاري للمهارات قيد البحث, بحيث تعمل العضلات في مسار حركي و زمني مشابه للأداء أثناء التدريب.
- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات لكل من الاحماء, والقدرات البدنية, ونماذج من الأداءات المهارية في التنس.

الدراسة الأساسية :-

اجريت الدراسة الاساسية في الفترة من ٢٣ / ١ / ٢٠٢٤ الي ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤ وسوف يقوم الباحث

بتوضيح ذلك فيمايلي :-

القياسات القبليّة :-

تم اجراء القياسات القبليّة لاختبارات القدرات البدنية والمهارية في الفترة من (١٠ / ١ / ٢٠٢٤ الي ٢٣ / ٤ / ٢٠٢٤)

تطبيق البرنامج :-

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) اسبوع في الفترة من ٢٣ / ١ / ٢٠٢٤ الي ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤ علي عينة الدراسة الاساسية في مرحلة الاعداد الخاص بواقع (٣) وحدات تدريبيه في الاسبوع زمن الوحدة من ٩٠ : ٢٠ ق.

القياسات البعديّة

تم اجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبيه و الضابطة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث بنفس شروط القياسات القبليّة خلال الفترة ١٨ / ٤ / ٢٠٢٤ حتى ٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤ وتم توزيع الاختبارات علي تلك الفترة لأخذ قياساتها

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التقلّح
- النسب المئوية لمقدار التحسن
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار leven.test دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبيه والضابطة باستخدام معادلة leven.test .
- صدق التمايز (معامل الصدق)
- معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني باستخدام اعادة الاختبار .Test.retest

عرض ومناقشة النتائج

استهدفت هذه الدراسة التعرف علي تأثير برنامج لتدريبات SAQ علي تحسين الاداء البدني والمهاري للضريات الاساسية لناشئي التنس وطبقا لتسلسل فروض الدراسة والاجراءات المستخدمة في البحث لتحقيق الهدف منه تم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا . وسوف يقوم الباحث بعرض ومناقشة النتائج لفروض الدراسة.

عرض النتائج :-

اولا عرض نتائج الفرض الاول والذي ينص على :-

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) (ن=١)

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			ع ±	س-	ع ±	س-		
الرشاقة	الرشاقة المعدل لسيمو	ثانية	١٣.٢٣	٠.٢٥	١٠.٩٠	٠.١٨	٢١.٣٣	*٣٠.٥٩
	التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة لكوين	ثانية	٢٩.٩٨	٠.٣٠	٢٦.٧٢	١.٤٥	١٢.٢٠	*٧.٢٠
السرعة	السرعة الإنتقالية عدو ١٠متر	ثانية	١.٩٠	٠.١٠	٠.٨٧	٠.٠٩	١١٧.٩٧	*٢٨.٦٤
	العدو من خلف خط القاعدة حتي خط الارسال القريب	ثانية	١.٧٨	٠.١٣	٠.٨٦	٠.٠٩	١٠٧.٣٨	*١٩.٨٥
	السرعة الحركية لحركة الذراعين في الإتجاه الأفقي ٢٠ ثانية	عدد	٣٤.٠٠	٢.٤٥	٣٩.٣٣	٢.٦١	١٥.٦٩	*٦.٤٤
	السرعة الحركية لحركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٣٠.٨٣	١.١١	٣٧.٨٣	١.٦٤	٢٢.٧٠	*٢٣.٢٢
القدرة العضلية	الوثب العمودي (لسارجينت)	سم	٥١.٤١	١.٤٩	٥٤.٩٥	٢.١٠	٦.٨٩	*١٠.١٢
	رمي كرة طبية	متر	٥.٦٠	٠.٢٣	٧.٣٥	٠.٥٩	٣١.٢٥	*١١.٤٤
التوافق	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	عدد	٣٣.٨٣	٢.٤١	٣٩.٨٣	١.٦٤	١٧.٧٣	*٦.٤٠
	الدوائر المرقمة	ثانية	٢.٠٠	٠.١٥	١.٣٥	٠.٣١	٤٨.١٥	*١١.٣٩

*دال

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدى في مستوي الاداء البدني لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٤٤ : ٣٠.٥٩) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٢٠% : ١٠٧.٣٨%).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) (ن=١٢)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			ع ±	س-	ع ±	س-		
١	Groundstrok Depth اختبار عمق الضربات الأرضية الامامة والخلفية	درجة	٣.٩٨	٤٨.٦٧	٢.٥٢	٨٠.١٧	٦٤.٧٣	*٣٧.١٣
٢	Groundstrok Aceuracy اختبار دقة الضربات الأرضية الامامية والخلفية	درجة	٥.٠٨	٤٧.٠٠	٤.٠٠	٧٥.٠٠	٥٩.٥٧	*١٧.٧٦
٣	Serve Assesment اختبار تقييم الإرسال	درجة	٣.٢١	٦٥.١٧	٢.٨٦	٩٨.١٧	٥٠.٦٤	*٥٧.١٦

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠ *دال

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٧.٧٦ : ٥٧.١٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٠.٦٤٪ : ٦٦.٧٤٪).

عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :-

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٢)

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			ع ±	س-	ع ±	س-		
الرشاقة	الرشاقة المعدل لسيمو	ثانية	١٣.٢٧	٠.٢٥	١٢.٨٠	٠.٢٦	٣.٦٥	*٧.٢٥
	التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة	ثانية	٢٩.٨٨	٠.١٥	٢٨.٩٢	١.٦٩	٣.٣٤	*٢.١٦
السرعة	السرعة الإنتقالية عدو ١٠متر	ثانية	١.٨٧	٠.١٤	١.٦٠	٠.١٠	١٦.٦٧	*٩.٣٨
	العدو من خلف خط القاعدة حتى خط الارسال القريب	ثانية	١.٧٩	٠.١٣	١.٢٤	٠.٠٢	٤٤.٨٠	*١٦.٠٠

الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			ع ±	س-	ع ±	س-		
	السرعة الحركية لحركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	٠.٧٢	٣٤.١٧	٠.٩٤	٣٦.١٧	٥.٨٥	*١١.٤٩
	السرعة الحركية لحركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	عدد	١.٧٨	٣١.٥٠	١.٦٤	٣٤.١٧	٨.٤٧	*٩.٣٨
القدرة العضلية	الوثب العمودي	سم	١.٥٢	٥١.٤٣	١.٢٤	٥٢.٣٥	١.٧٨	*٧.٦٥
	رمي كرة طيبة	متر	٠.٢٩	٥.٠٣	٠.٢٩	٥.٧٠	١٣.٢٥	*٢٠.٠٠
التوافق	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	عدد	٢.٥٣	٣٣.٦٧	٣.٠٠	٣٦.٥٠	٨.٤٢	١٣.٦٧
	الدوائر المرقمة	ثانية	٠.١٦	٢.٠٠	٠.١٢	١.٧٧	١٣.٤٠	*١١.٥٢

قيمته (ت) عند مستوي دلالة $(٠.٠٥) = ٢.٢٠$ *دال

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي الاداء البدني لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(٢٠ : ٢.١٦)$ ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين $(٣.٣٤\% : ٤٤.٨٠\%)$.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات المهارة	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			ع ±	س-	ع ±	س-		
١	Groundstrok Depth اختبار عمق الضربات الأرضية الامامية والخلفية	درجة	٣.٢٧	٤٧.١٧	٤.٦٢	٦٢.٣٣	٣٢.١٦	*١٤.٦٤
٢	Groundstrok Acuracy اختبار دقة الضربات الأرضية الامامية والخلفية	درجة	٣.٧١	٤٦.٥٠	٣.٥٥	٥٦.٣٣	٢١.١٥	*٩.٦٣
٣	Serve Assessment اختبار تقييم الإرسال	درجة	٢.٩٣	٥٦.٣٣	٧.٤٣	٦٩.٦٧	٢٣.٦٧	*٧.٦٧

قيمته (ت) عند مستوي دلالة $(٠.٠٥) = ٢.٢٠$ *دال

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(٦.٧١ : ١٤.٦٤)$ ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين $(٢١.١٥\% : ٣٢.١٦\%)$.

عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على :-

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشيء التنس .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٢٤)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
*٢١.٠١	١٢.٨٠	٠.٢٦	١٠.٩٠	٠.١٨	ثانية	الرشاقة المعدل لسيمو	الرشاقة
*٣.٤٣	٢٨.٩٢	١.٦٩	٢٦.٧٢	١.٤٥	ثانية	التوازن الديناميكي وزمن الإستجابة لكوين	
*١٨.٥٢	١.٦٠	٠.١٠	٠.٨٧	٠.٠٩	ثانية	السرعة الإنتقالية عدو ١٠ متر	
١٣.٧٢	١.٢٤	٠.٠٢	٠.٨٦	٠.٠٩	ثانية	العدو من خلف خط القاعدة حتي خط الارسال القريب	
*٣.٩٦	٣٦.١٧	٠.٩٤	٣٩.٣٣	٢.٦١	عدد	السرعة الحركية لحركة الذراعين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	السرعة
*٥.٤٧	٣٤.١٧	١.٦٤	٣٧.٨٣	١.٦٤	عدد	السرعة الحركية لحركة الرجلين في الإتجاه الأفقي (٢٠ ثانية)	
*٣.٧٠	٥٢.٣٥	١.٢٤	٥٤.٩٥	٢.١٠	سم	الوثب العمودي (لسارجينت)	
*٨.٧٠	٥.٧٠	٠.٢٩	٧.٣٥	٠.٥٩	متر	رمي كرة طبية	القدرة العضلية
*٣.٣٨	٣٦.٥٠	٣.٠٠	٣٩.٨٣	١.٦٤	عدد	تمرير كرة التنس على حائط (٢٥ ثانية)	اختبارات
*٤.٣٤	١.٧٧	٠.١٢	١.٣٥	٠.٣١	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق

* دال

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٧

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الاداء البدني لناشيء التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٣٨ : ٢١.٠١).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث (ن=٢٤)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			بعدي	بعدي	بعدي	بعدي
			ع±	س-	ع±	س-
١	Groundstrok Depth اختبار عمق الضربات الارضية الامامية والخلفية	درجة	٢.٥٢	٨٠.١٧	٤.٦٢	٦٢.٣٣
٢	Groundstrok Aeeuracy اختبار دقة الضربات الأرضية الامامية والخلفية	درجة	٤.٠٠	٧٥.٠٠	٣.٥٥	٥٦.٣٣
٣	Serve Assessment اختبار تقييم الإرسال	درجة	٢.٨٦	٩٨.١٧	٧.٤٣	٦٩.٦٧

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠٧ *دال

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.١٩ : ١٢.٤١).

مناقشة النتائج

قام الباحث بعرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث الخاصة لكلاً من (المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة) علي حدة. وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنيه و المهاريه الخاصه بناشئ التنس تحت سن (١٤) سنه (قيد البحث) وفقاً لفروض البحث علي النحو المتاح:-

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

والذي ينص علي توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس.

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء البدني لناشئ التنس قيد البحث قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٤٤ : ٣٠.٥٩) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٨٩% : ١٠٧.٣٨%).

يتبين من القياسات البعديه تحسين مستوى القدرات البدنيه المختلفه (قيد البحث) لأعضاء الجسم المختلفه للقيام بواجبها الحركي في المهارات الحركيه قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك الي ممارسة أفراد المجموعه التجريبيه للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (S.A.Q) والذي اشتمل علي تمرينات ذات طبيعه خاصه .

كما اشتمل البرنامج التدريبي علي تدريبات متنوعه ساعدت في عملية الإعداد البدني العام وكذلك الخاص واشتمالها علي تدريبات سرعه و رشاقه سرعه الحركية (S.A.Q) مما ساعد كثيرا في تنفيذ القدرات البدنيه (قيد البحث) لدي اللاعبين.

هذا بالإضافة أن التمرين المستمر باستخدام تدريبات (S.A.Q) له أثر فعال في تنمية السرعه والتوافق والقدرة والرشاقه وتدريب الناشئ علي الأداء البدني والمهاري والذي انعكس بدوره علي مستوى الأداء المهاري وهذا يوضح تحسن مستوى الأداء البدني .

• كما أن تدريبات (S.A.Q) تهدف إلي تطوير وتنمية الثقه الرياضيه للاعبين ،وتطوير الكفاءه البدنيه أثناء الأداء البدني ، وتحسين التوازن الديناميكي ،تحسين الأداء الحركي والمهاري ،تنمية سرعه رد الفعل كما أنه أسلوب تدريب يعتمد علي ممارسات وتعليمات تدريبيه تهدف إلي تنمية و تطوير المهارات الحركيه الأساسيه والتوازن الديناميكي التوافق والرشاقه والتحكم في أجزاء الجسم.

• وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (زوران ميلانو فيتش) وآخرون zoran Milano Vitc (٢٠١٢) ص ٣٣ والتي توصلت إلي أن استخدام تدريبات (S.A.Q) لها تأثير إيجابي علي القدرات البدنيه قيد البحث.

• كما تتفق تلك الدراسات أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة أرجونان Argonan(٢٠١٥) والتي توصلت إلي أنه تدريبات (S.A.Q) لها تأثير ايجابي علي القدرات البدنيه قيد البحث.

• كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (١٧.٧٦ : ٥٧.١٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٠.٦٤% : ٦٦.٧٤%).

• ويتعين من القياسات القبليه والبعديه تحسين مستوى الأداء المهاري المتمثل في المهارت (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

• ويرجع الباحث ذلك إلي ممارسة أفراد المجموعه التجريبيه للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (S.A.Q) والذي اشتمل علي تمرينات ذات طبيعه خارجيه تحاكي وتتماشي مع الأداء المهاري للمهارات الأساسيه في رياضة التنس والذي انعكس بدوره بشكل كبير علي مستوى اللاعبين، فالأداء المهاري مرتبط بشكل كبير بنتيجة تحسن الأداء البدني وهذا يوضح تحسن مستوى الأداء المهاري.

- ويشير كلاً من محمد صابر بريقع و ايهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م) ص(١٠_٢٤) محمد محمود ابراهيم (٢٠١١) ص (٢٥_٤٠) وحسن علاوي (٢٠١٥) ص٦١ ؛ أن تنمية السرعة والرشاقه و السرعة الحركيه (S A Q) تعمل علي التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وامكانيات اللاعب وقدراته الخاصه حيث يؤدي اندماجها معاً إلي إتساق داخلي و إلي إعادة تشكيل الأداء الإرتقاء في مستوي قدرات اللاعبين.
- ويرى كلاً من جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) و ايلين وديع (٢٠٠٧م) ، والفت هلال (٢٠١٦) ص٤٥؛ وطارق حمودي(٢٠٠٥) ص٩١ ؛وظافر هاشم ومازن الطائي(٢٠١٤) ص ٨٥ ؛وعبدالسلام محمد مشتاق(٢٠١٢)؛ أنه يجب إتقان المهارات الأساسية لرياضة التنس لكي تمكن اللاعب من تحقيق الفوز والحد من الخطأ في أدائها حيث أنها تؤدي لأسس وقواعد علميه محدده.
- وتتفق نتائج هذ البحث مع دراسة كلاً من سامح محمد مجدي (٢٠٠٥م) ؛و نيفين حسين محمود (٢٠١٦) ؛وعمر و صابر وبيداء طارق(٢٠١٤) ؛حيث كانت أهم النتائج تحسن مستوي الأداء المهاري نتيجة السرعة والرشاقه والسرعة الحركية التفاعلية (S.A.Q).
- وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس.

مناقشة الفرض الثاني؛

- والذي ينص علي يواجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس .
- يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي الاداء البدني لناشئ التنس قيد البحث قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢٠ : ٢٠١٦) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (%٣.٣٤ : %٤٤.٨٠).
 - ويؤكد الباحث أن سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات البدنيه (قيد البحث) إلي البرنامج التدريبي والذي احتوي علي طرق و أساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين لكنه لا يستغل تدريبات (S.A.Q) كما هو مطبق علي أفراد المجموعة التجريبية ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث في المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الحد لتحديد مستوي التقدم .
 - كما يتضح من نتائج جدول (١٢) والشكل البياني (٤-٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح

متوسط القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٧١ : ١٤.٦٤) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢١.١٥% : ٣٢.١٦%).

- يرجع الباحث ويؤكد أن سبب تقدم ناشئ المجموعه الضابطه في القياس البعدي عن القبلي في مستوى الأداء المهاري (الضربات الاساسية) يرجع ذلك إلي البرنامج التدريبي الذي احتوي علي طرق تدريب و أساليب يتبعها بعض المدربين لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة التنس ولكن لا يستغلون تدريبات (S.A.Q) كما هو مطبق علي أفراد المجموعه التجريبيه ولذلك يكون مقدار التحسن في المهارات(قيد البحث) الحادث في المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الحد الفاصل في تحديد مستوى التقدم في الأداء المهاري.

مناقشة الفرض الثالث :

والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس.

- يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الاداء البدني لناشئ التنس قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٣٨ : ٢١.٠١).

- كما يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري لناشئ التنس (قيد البحث)، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.١٩ : ١٢.٤١).

- يرجع الباحث إلي سبب التحسن الحادث في المجموعه التجريبيه مقارنة بالمجموعه الضابطه في اختبارات الأداء البدني المهاري (قيد البحث) إلي أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات (S.A.Q) أثر تأثيرا فعالاً علي تلك المتغيرات البدنيه وكذلك المهارات الأساسية في رياضة التنس (قيد البحث) حيث راعي الباحث عند بناءة التمرينات الفرديه و الزوجيه مستخدماً أدوات لتمرينات (S.A.Q) وكذلك المباريات والتدريبات المهاريه والموضوعه بطريقة علميه ومقتنه وهذا لم يتوفر لناشئ المجموعه الضابطه والتي اعتمدت علي التدريبات التقليديه.

ومن خلال النتائج السابقه يري الباحث أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م)، "الجديد في التنس"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢. ايلين وديع فرج(٢٠١١م)،"الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب". ط٢ منشأة المعارف الاسكندرية .
٣. ألفت احمد هلال ، اميرة البارودي (٢٠٠٩). "العاب المضرب التنس الارضي"، ط١ ، دار الكتب المصرية ، القاهرة .
٤. أمين الخولي، جمال الشافعي (٢٠٠٧). "سلسلة العاب المضرب المصرية"، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥. بديعة علي عبدالسميع(٢٠٠٤) فاعلية تدريبات (SAQ) علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض تامتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي ١٠٠ متر حواجز رسالة ماجستير القاهرة ، جامعة القاهرة.
٦. جمال الدين الشافي أمين الخولي (٢٠٠١م) ، "التنس" دار الفكر العربي القاهرة.
٧. سامح محمد مجدي(٢٠٠٥م)، "فاعلية تدريبات (S.A.Q) علي مستوي التوافق الحركي والأداء المهاري لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة"، م.انتاج علمي.
٨. طارق حمودي امين (٢٠٠٥). "العاب الكرة والمضرب"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٩. ظافر هاشم ، مازن هادي الطائي (٢٠١٤). "التنس .. الاعداد الفني والاداء الخططي"؛ ط١ ، دار الضياء للطباعة .
١٠. عصام عبد الخالق(١٩٩٦م) ، "التدريب الرياضي" - دار المعارف ، القاهرة
١١. عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات" ط٢، منشأة المعارف الإسكندرية.
١٢. علي سلوم الجواد (٢٠٠٤م) ، "ألعاب الكرة والمضرب في التنس الأرضي"، جامعة القادسية، مطبعة الطيب ، العراق.
١٣. عمرو صابر، بيداء طارق(٢٠١٤م)، "فاعلية تدريبات الساكبو علي سرعة ردالفعل ومستوي اداء الشقلبة الاساسية علي حصان القفز"، ويحث منشور المؤتمر الفعلي الدولي الخامس لعلوم التدريب والفسولوجية الرياضية مجلة جامعة البصرة، العراق.
١٤. نيفين حسين محمود(٢٠١٦م)، " تأثير تدريبات الساكبو علي تطوير اداء مهارات الهجوم لدي فتيات رياضة الجودو "، المؤتمر العلمي حول المرأة.

ثانيا المراجع باللغة الاجنبية:

15. Devi vara Prasad(2017) "Investigation of saq training verses spring interval training impact on Basketball throw for accuracy of men Basketball players".
16. Itf tests On court Assessment .
17. Joe Defranco(2009), " SAQ training for high school football players".
18. R. Arjunan(2015), "Effect of speed, agility and quickness (S.A.Q) training on selected physical fitness variables among school soccer players, international journal of Rcearch in Humanities", Arts and Literature (tmpact: URHAL), vol. 3 Issue 10.
19. Remco polman – Jonathon Bloomfeid. And handre w Ed
20. wards(2007),"Effect of (s.A.Q) Training small – Sided Games on neuromuscular functioning in untrained subject international jurnal of sports physiology and performance".
21. Zoran velanofich , gorden(2012), "How s.a.q training effect on agility and balance toplayers youth football".

المستخلص :

تهدف الدراسة الي تحسين مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ التنس وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي لتحسين مستوى الاداء البدني والمهاري للضربات الاساسية لناشئ التنس وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وقد اشتملت عينة البحث علي (٤٤) لاعب تم تقسيمهم الي مجموعتين ، وقد استخدم الباحث الإختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات ، وفي ضوء الاهداف والفروض توصل الباحث إلي تأثير التدريبات التنافسية علي مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ التنس.

Abstract:

"The effect of a training program using Sakio exercises on improving the level of physical and skill performance of young tennis players"

The study aims to improve the level of physical and skill performance of tennis players by developing a training program to improve the level of physical and skill performance of basic shots for tennis players. The researcher used the experimental approach with an experimental design with two groups, one experimental and the other control. The research sample included (44) players who were divided into two groups: It was divided into two groups. The researcher used physical and skill tests as tools for collecting data. In light of the goals and hypotheses, the researcher concluded the effect of competitive training on the level of physical and skill performance of tennis juniors.