

الفصل الثالث

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث.

٢/٣ عين البحث.

٣/٣ مجالات البحث.

٤/٣ وسائل و أدوات جمع البيانات.

٥/٣ الدراسة الإستطلاعية.

٦/٣ الدراسة الأساسية.

٧/٣ المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

١/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبنظام القياسين القبلي و البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث .

٢/٣ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي مركز شباب دسوق ، وقد إشتملت العينة علي (٢٢) ناشيء تحت ١٦ سنة من المشاركين في بطولات منطقة الوجه البحري للتنس، والمقيدين بسجلات الإتحاد المصري للتنس .

١/٢/٣ أسباب إختيار الباحث لعينة البحث التالية :

- أ. يقوم الباحث بتدريب فريق التنس بمركز شباب دسوق .
 - ب. وجود مدرسة لناشئي التنس بمركز شباب دسوق تابعة لمنطقة الوجه البحري للتنس .
 - ج. موافقة مجلس إدارة مركز الشباب علي إجراء هذا البحث .
- وقد قام الباحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية) للعينة قيد البحث ، وفيما يلي توصيفاً إحصائياً لعينة البحث :

جدول (٣-١)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	معدلات النمو	السن	١٣,٥٢	١,١١	١٣,٤٣	١٣,
		الوزن	٤٢,١٣	١,٦٨	٤١,٩٤	١٥,
		الطول	١٤٨,٠٦	٢,١٩	١٤٥,٧٧	١,٣٢
٢	العمر التدريبي	سنة	٤,١٧	١,٠٣	٤,٥٦	١,١٣-
٣	البنية المتغيرة	السرعة الإنتقالية	٨,١١	١,٢٥	٨,١١	٢٥٥,
		الرشاقة	١٣,٦٩	١,٤٨٦	١٣,-	٨١٧,
		القوة المميزة بالسرعة	٢٠,٥٠	١,٦٧٢	٢٠,-	١,٠٣
٤	الضربة الأمامية	دقة	١١,١٢	١,١٧٧	١١,-	١,١٢٦
		سرعة	١٢,٢٧	١,٤٥٥	١٢,-	١,٠٩
		قوة	٤٥,٥٤	١,٥٠٩	٤٦,-	١,٩٦
	الضربة الخلفية	دقة	١١,١٣	١,٣٥١	١١,-	٢,٢٧
		سرعة	١١,٠٨	١,٠٠٥	١١,٠٩	٧٣٦,
		قوة	٤٢,٢٧	١,٤٥٥	٤٢,-	١,٠٩
	ضربة الإرسال	دقة	١١,٥٩	١,٥٠٣	١٢,-	٣٩٧,
		قوة	٢٦,٤٠	١,٦٦٦	٢٦,٥٠	٦٩٩,

يتضح من جدول (٣-١) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المستخدمة قد تراوحت بين (١,١٣-) و (٢,٢٧) وجميعهم أقل من (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، مما يؤكد على تجانسها في المتغيرات السابقة .

٣/٣ مجالات البحث :

١/٣/٣ المجال المكاني :

قام الباحث بتطبيق البرنامج وكافة الإختبارات والقياسات بمجمع ملاعب التنس بمركز شباب دسوق .

٢/٣/٣ المجال الزمني :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثلاث أشهر في الفترة من ٢٠٠٦/٦/٢٤ حتى ٢٠٠٦/٩/١٣ .

٤/٣ وسائل و أدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، التدريبات اللازمة لتحسينها وكذا الاختبارات اللازمة لقياسها .

٢/٤/٣ إستمارات تسجيل القياسين القبلي - البعدي لعينة البحث في القدرات الحركية الخاصة والضربات الأساسية لناشئي التنس (الضربات الأرضية) .

٣/٤/٣ كرات ومضارب تنس .

٤/٤/٣ أقماع بلاستيكية (Cons) ، أحبال مطاطة ، تقالات ، مقاعد سويدي ، حواجز ، حائط تدريب ، صناديق خشبية ، ساعة إيقاف .

٥/٤/٣ أدوات قياس (مسطرة مقسمة - شريط مقسم) .

جدول (٣-٢)

التكرار والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس

م	القدرات الحركية	الاستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		مهم جداً	مهم	غير مهم		
١	القوة المميزة بالسرعة	١٠	-	-	٢٠	%١٠٠
٢	سرعة رد الفعل	٢	٣	٥	٧	%٣٥
٣	الرشاقة	٧	٢	١	١٦	%٨٠
٤	السرعة الإنتقالية	٧	١	٢	١٥	%٧٥
٥	المرونة	٣	٢	٥	٨	%٤٠
٦	السرعة الحركية	٢	٢	٦	٦	%٣٠
٧	تحمل السرعة	٣	١	٦	٧	%٣٥
٨	التوافق	٢	٢	٦	٦	%٣٠
٩	تحمل القوة	٢	٣	٥	٧	%٣٥
١٠	التوازن	١	٢	٧	٤	%٢٠
١١	الدقة	١	١	٨	٣	%١٥
١٢	القوة العظمي	٣	١	٦	٧	%٣٥

يتضح من جدول (٣-٢) الأهمية النسبية لأراء الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٥٠ ٪ وقد إنحصرت في :

- ١- القوة المميزة بالسرعة .
- ٢- الرشاقة .
- ٣- السرعة الإنتقالية .

وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع ما توصل إليه " محمد عيسى الشناوي " (١٩٩٦) لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بلعبة التنس وهي : التحمل الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - التحمل العضلي - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الإنتقالية . (٤٥ : ٤٧)

٦/٤/٣ الإختبارات المستخدمة في البحث :

أ- إختبارات القدرات الحركية قيد البحث : مرفق (د)

- ١- القوة المميزة بالسرعة : إختبار الوثب العمودي لسارجنت .
- ٢- الرشاقة : إختبار الجري علي شكل الرقم 8 .
- ٣- السرعة الإنتقالية : إختبار العدو ٢٢ متر من البدء العالي .

(٣٤ : ٨٤ ، ٢٨٨) ، (٤٢ : ٣٦١ - ٣٧٥) ، (٤٥ : ٤٩ - ٥٠)

ب- إختبارات الضربات الأساسية لناشئين قيد البحث : مرفق (هـ)

- ١- إختبار شافيز ونايدر للضربات الأساسية Chavez & Neider .
- ٢- إختبار داير للضربات الأرضية Dair .
- ٣- إختبار كوبان للإرسال Cobane . (١٠ : ١٥٥ - ١٦٦)

٥/٣ الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية علي عينة من ناشئي التنس بمركز شباب دسوق تحت ١٦ سنة ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي .

١/٥/٣ تطبيق الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من السبت : ٢٠٠٦/٦/١٠ حتي يوم الأربعاء : ٢٠٠٦/٦/١٤ بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وإجراء بعض الإختبارات لضمان حسن سير البرنامج والإختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة .

٢/٥/٣ نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- صلاحية مكان التدريب والأجهزة والأدوات المستخدمة .
- التأكد من صلاحية الإختبارات لقياس متغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين وقياس متغيرات الضربات الأساسية للناشئين قيد البحث ، والزمن المناسب لإجرائها مع تحديد فترات إستعادة الشفاء لكل ناشيء علي حده بحساب النبض .
- صلاحية وكفاية بطاقات تسجيل البيانات ، وحسن سير البرنامج التدريبي وإجراء القياسات .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث :

أ- الإختبارات البدنية :

- الصدق Validity :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين (عينة الدراسة الإستطلاعية) وعددها (١٤ ناشيء) من خارج عينة البحث سنهم تحت ١٦ سنة ، إحداهما مميزة والأخري أقل تميزاً حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية قيد البحث علي المجموعتين ، وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح جدول (٣-٣) النتائج التي تم التوصل إليها :

جدول (٣-٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث

ن = ١٤

م	القدرات الحركية	التمييز	المجموعة غير المميّزة ن = ٧		المجموعة المميّزة ن = ٧		م ف	ت
			م	ع ±	م	ع ±		
١	السرعة الإنتقالية	ث	٨,٨	١٤١,	٦,٢٤	٢٣٠,	١,٨٦	* ١٥,٣٩
٢	الرشاقة	ث	١٣,٨٥	٤٨٠,	١٠,٦٠	٨٩٤,	٣,٢٥	* ٧,١٦
٣	القوة المميّزة بالسرعة	سم	٢٠,٤٠	٥٤٧,	٢٧,٤٠	٥٤٧,	٧	* ٢٠,٢٠

يتضح من الجدول (٣-٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات .

- الثبات Reliability :

قام الباحث لحساب ثبات الإختبارات البدنية بإستخدام التطبيق وإعادته علي عينة قوامها (٧ ناشئين) تحت ١٦ سنة من العينة الإستطلاعية وذلك بفاصل زمن قدره (٣ أيام) بين التطبيق الأول والثاني ، ويوضح جدول (٣-٤) النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (٣-٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث

ن = ٧

م	القدرات الحركية	التطبيق		إعادة التطبيق		ر
		م	ع ±	م	ع ±	
١	السرعة الإنتقالية	٦,٢٤	٠,٢٣٠	٦,٣٧	٠,٣٢١	* ,٧٩
٢	الرشاقة	١٠,٦٠	٠,٨٩٤	١٠,٣٠	٠,٨٥١	* ,٨١
٣	القوة المميزة بالسرعة	٢٧,٤٠	٠,٥٤٧	٢٧,٠٢	٠,٤٨٩	* ,٧٦

يتضح من الجدول (٣-٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

ب- الإختبارات المهارية :

- الصدق Validity :

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وعددها (١٤ ناشئ) تحت ١٦ سنة والأخري أقل تميزاً (عينة الدراسة الإستطلاعية) حيث تم تطبيق الإختبارات المهارية قيد البحث ، علي المجموعتين ، وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين ، ويوضح جدول (٣-٥) النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (٣-٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٤

م	المهارة	المتغيرات	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		م ف	ت
			ع ±	م	ع ±	م		
١	الضربة الأمامية	الدقة	٨,١٧	٢,٠٧	١٥,٣٤	٣,٣٢	٧,١٧	* ٦,٦١
		السرعة	٩,١٣	٣,١٦	١٦,٠٦	٤,٣٧	٦,٩٣	* ٤,٦٣
		القوة	٤١,٠٧	٧,٤٣	٦٣,٧٢	٦,٤٥	٢٢,٦٥	* ٨,٣٠
٢	الضربة الخلفية	الدقة	٩,٠٤	٣,٥٣	١٤,٧١	٤,٠٣	٥,٦٧	* ٣,٨٢
		السرعة	١٠,١٧	٣,٥٥	١٧,٨٢	٣,٥٦	٧,٦٥	* ٥,٤٩
		القوة	٤١,٢٩	٦,٩٤	٦٠,٧٦	٦,٩٤	١٩,٤٧	* ٩,٠٢
٣	ضربة الإرسال	الدقة	١٠,٤٢	٣,٥٣	١٨,٩٨	٣,٤٥	٨,٥٦	* ٥,٤٨
		القوة	٢٣,٠٧	٤,٤٥	٣٦,٢٢	٦,٣٣	١٣,١٥	* ٧,٤٩

يتضح من الجدول (٣-٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات .

- الثبات Reliability :

قام الباحث لحساب ثبات الإختبارات المهارية بإستخدام التطبيق وإعادته علي عينة قوامها (٧ ناشئين) تحت ١٦ سنة من العينة الإستطلاعية وذلك بفاصل زمن قدره (٣ أيام) بين التطبيق الأول والثاني ، ويوضح جدول (٣-٦) النتائج التي تم التوصل إليها .

جدول (٣-٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٧

م	المهارة	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		ر
			ع ±	م	ع ±	م	
١	الضربة الأمامية	الدقة	١٥,٣٤	٣,٣٢	١٦,٠٢	٤,١٧	* ٠,٦٤
		السرعة	١٦,٠٦	٤,٣٧	١٦,٧٤	٣,٥٦	* ٠,٧٨
		القوة	٦٣,٧٢	٦,٤٥	٦٢,٨٢	٥,٨٧	* ٠,٧٩
٢	الضربة الخلفية	الدقة	١٤,٧١	٤,٠٣	١٤,٥٤	٣,١٧	* ٠,٧٨
		السرعة	١٧,٨٢	٣,٥٦	١٧,٩٢	٤,١٥	* ٠,٧١
		القوة	٦٠,٧٦	٦,٩٤	٦١,٠٧	٥,٠٦	* ٠,٦٥
٣	ضربة الإرسال	الدقة	١٨,٩٨	٣,٤٥	١٨,٤٢	٣,٧٨	* ٠,٦٩
		القوة	٣٦,٢٢	٦,٣٣	٣٦,٨١	٤,١٧	* ٠,٧٨

يتضح من الجدول (٣-٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات المهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

٦/٣ الدراسة الأساسية :

٦/٣ / ١ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

قبل وضع البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج، فكانت الخطوات التالية :

أ- هدف البرنامج :

تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

ب- أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي من حيث : الإحماء والتهئية- الحمل والراحة- التدرج في حمل التدريب- الإستمرارية في التدريب- الفروق الفردية- الدافعية والإستيعاب- القياس والتقويم .

وقد إشتمل البرنامج أيضاً علي كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية والوسائل والأدوات المطلوبة ، ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعي الباحث الأسس الآتية :

١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة المشتركة في البحث وخضوعه للهدف العام للدراسة .

٢- تحديد وإتباع أهم واجبات التدريب الرياضي للناشئين ، ومحاولة توفير المعاونين ، والإمكانات والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي والإختبارات قيد الدراسة .

٣- إختيار طريقة التدريب الفتري ، حيث أنها أنسب طرق التدريب لتنمية القدرات الحركية للناشئين قيد الدراسة ، ويؤكد علي ذلك خبير التنس " إتشبري Etcheberry " فيقول " إن التنس رياضة تتأسس علي التدريب الفتري " . (٨ : ٢٣٦)

٤- الاستعانة بآراء الخبراء في مجال رياضة التنس ، وبعض البرامج السابقة في هذا المجال لوضع البرنامج مع مراعاة مناسبته لعينة الدراسة .

٥- مراعاة أن تتشابه التدريبات المستخدمة في البرنامج مع طبيعة الأداء للمهارات الأساسية الخاصة بناشئي التنس قيد البحث .

ج - محتوى البرنامج :

يتضمن البرنامج مجموعة التدريبات البدنية والمهارية والخططية . (مرفق جـ)

أجزاء الوحدة التدريبية :

إن الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط للتدريب ، ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلي الهدف من التدريب ، وتتكون الوحدة من الأجزاء الآتية :

- الجزء التمهيدي (الإحماء) :

يهدف لأعداد جسم الناشيء لتقبل الجهد الذي يؤديه خلال التدريب أو المباراة ، ويعادل زمن هذا الجزء ١٠ : ٢٠ ٪ من الزمن المخصص للوحدة التدريبية وينقسم إلي جزئين هما :

- الإحماء العام :

يهدف إلي رفع درجة إستعداد أجهزة وأعضاء جسم الناشيء بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الإستعدادات النفسية لديه .

- الإحماء الخاص :

يحل محل الإحماء العام تدريجياً ، ويهدف إلي رفع تهيئة الناشيء بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات المباراة أو وحدة التدريب اليومية ، مع مراعاة المرحلة السنية والفروق الفردية بين الناشئين .

- الجزء الأساسي (الرئيسي) :

يشمل التدريبات التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية ، وهي تطوير الحالة التدريبية للناشئين في تحسين القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين ، ويعادل زمن هذا الجزء ٧٠ : ٨٠ ٪ من الزمن المخصص للوحدة التدريبية.

- وسائل تحسين الحالة التدريبية المستخدمة خلال وحدات البرنامج التدريبي :

١. التمرينات البنائية العامة : وهي تمرينات تحضيرية عامة ، وتعتبر القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي وتستمد من الأنشطة الرياضية المختلفة بحيث تختلف كلية عن حركات النشاط الرياضي الممارس وتهدف إلى التأثير في النمو المتكامل لقدرات الرياضي ، اعتماداً على أن عناصر اللياقة البدنية وحدة واحدة وتؤثر إحداها على الأخرى ، حيث لا يمكن تحسين إحداها بمنئى عن الأخرى.

٢. التمرينات البنائية الخاصة : هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب وشكل الأداء الحركي من قوة وسرعة ، والمسار الزمني للقوة وكذلك إتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة ، لذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للناشيء ، بحيث تكون حركته مناسبة لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي وإتجاهه ، وذلك من خلال التركيز على متغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) خلال وحدات البرنامج التدريبي .

٣. تمرينات المنافسة : وهي التمرينات البنائية الخاصة التي تؤدي في مواقف المنافسة طبقاً لشروط وقانون النشاط الممارس ، فهي تربط مكونات الحالة التدريبية لإعداد الرياضي تحت ظروف خاصة بالتدريب التي تقارب أو تعتبر هي نفسها شروط المنافسة ، وتعتبر المباريات التدريبية إحدى صور تمرينات المنافسة ويمكن خلالها التحكم في المتطلبات عنها في حالة المنافسة الرسمية لتحقيق أغراض معينة ، وقد تم تركيز الإعداد المهاري على تحسين الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين في رياضة التنس (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - ضربة الإرسال) من خلال التدريبات المشابهة للأداء في رياضة التنس ، في حين إشتل الإعداد الخططي على التدريب التنافسي والمبارائي ، مع تغيير ظروف الأداء والمنافسة . (٢٧ : ٢٩-٣٢)

- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى عودة الناشيء إلى حالته الطبيعية تقريباً بإستخدام تمرينات الإسترخاء والتهدة للتخلص من التعب، ويعدل زمن هذا الجزء ٧ : ١٠ ٪ من الزمن المخصص للوحدة التدريبية . (٢٧ : ٢١٥-٢٣٦)

د - تخطيط البرنامج :

إستعان الباحث بالأبحاث والمراجع العلمية المرتبطة والتي تناولت وضع البرامج التدريبية لتطوير القدرات الحركية الخاصة في تحديد عناصر البرنامج التدريبي مع ما يتمشي مع طبيعة الدراسة ، ثم تم عرض عناصر البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة من الخبراء في مجال التدريب ومجال ألعاب المضرب فكانت النتائج المستخلصة كالآتي : مرفق (أ)

جدول (٧-٣)

النتائج المستخلصة من الدراسات المرتبطة وآراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء	نسبة الإتفاق
١	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر	١٠٠٪
٢	عدد الأسابيع	إثني عشر إسبوعاً	٩٠٪
٣	عدد الوحدات التدريبية	٣٦ وحدة تدريبية	٩٠٪
٤	تشكيل وحدة التدريب (ناشئين)	(١:١)، (٢:١)، (٣:١)	٨٥٪
٥	الأحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى	٩٠٪
٦	طريقة التدريب المستخدمة	الفتري مرتفع الشدة	١٠٠٪

وبعد الحصول علي تلك العناصر الأساسية للبرنامج ، قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضه علي الخبراء مرة أخرى ، ثم قام بإجراء التعديلات التي أوصي بها الخبراء حتي أقرروا مدي صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الأهداف الموضوع من أجلها .

هـ - خطوات بناء البرنامج :

قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية للقدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس من خلال آراء الخبراء في هذا المجال، ومن خلال الإطلاع علي المراجع العلمية والبرامج التدريبية لتنمية القدرات الحركية للناشئين ، تم التوصل لنتائج محددة تمثل الخطوات الأساسية للبرنامج التدريبي . وتم وضع البرنامج التدريب لتنمية تلك القدرات مع تحديد أنسب الإختبارات اللازمة لقياسها .

وكان من أهمها ما يلي :

- ١- تحديد فترة البرنامج المقترح لمدة (١٢) إثني عشر أسبوعاً وكانت في الفترة من السبت ٢٤ / ٦ / ٢٠٠٦ حتي الأربعاء ١٣ / ٩ / ٢٠٠٦ .
- ٢- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ، وقد بلغت (٣٦) ستة وثلاثون وحدة تدريبية .
- ٣- تحديد الوحدات التدريبية أسبوعياً بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، بواقع (٩٠ ق) للوحدة التدريبية .
- ٤- توزيع عناصر البرنامج التدريبي المقترح علي عدد الأسابيع .
- ٥- الإحماء تحدد زمنه (١٠ ق) .

جدول (٨-٣)

التوزيع الزمني لحمل التدريب و الزمن المخصص للإعداد خلال تنفيذ البرنامج التدريبي

م	المحتويات	شهور البرنامج		
		الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
١	إجمالي عدد فترات التدريب	١٢	١٢	١٢
	عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٤	٤	٤
	عدد فترات التدريب بحمل عالي	٤	٤	٤
	عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٤	٤	٤
	عدد فترات الراحة	١٦	١٦	١٦
٣	إجمالي زمن أحمال التدريب	٣٠٩٠		
	الزمن المخصص للتدريب بحمل أقصى	٣٧٥	٤١٥	٤١٥
	الزمن المخصص للتدريب بحمل عالي	٣١٥	٣٦٠	٣٦٠
	الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	٢٥٥	٢٩٥	٣٠٠
	المجموع	٩٤٥	١٠٧٠	١٠٧٥
٤	الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بالإعداد	٣٢٤٠		
	تدريبات الإعداد البدني (العام)	٤٨٠	٢٥٠	١٣٥
	تدريبات الإعداد البدني (الخاص)	٢٨٠	٣٠٠	٢٦٠
	المجموع	٧٦٠	٥٥٠	٣٩٥

التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي

[illegible]

جدول (٣-١١)
عدد الوحدات التدريبية و تشكيل الحمل و درجاته و الزمن المخصص لكل وحدة

الأسبوع	درجات الحمل											
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
حمل أقصى												
٨٥ - ٩٥ %												
حمل عالي												
٦٥ - ٨٥ %												
حمل متوسط												
٥٠ - ٦٥ %												
عدد الوحدات	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
تشكيل الحمل	١:١	١:١	١:١	٢:١	٢:١	٢:١	١:١	٢:١	٣:١	٣:١	٣:١	٣:١

تم تنظيم التدريب بعد عمل تجربة إستطلاعية لتحديد فترات الراحة البينية ومعرفة زمن عودة النبض (إستعادة الشفاء) لكل ناشيء علي حده بعد كل حمل (أقصى - عالي - متوسط) ، وتم حساب النبض علي (٦) ثواني .

و- البرنامج التدريبي :

إشتمل البرنامج التدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس علي تدريبات الإعداد البدني (العام - الخاص) لعناصر اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة الإنتقالية) .

- تم خلال تنفيذ البرنامج التدريبي الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية وتنميتها ، حيث أن عناصر اللياقة البدنية سلسلة مترابطة لا يمكن فصل إحداها عن الأخرى .
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣) ثلاث وحدات أسبوعياً ، مدة كل وحدة (٩٠) دقيقة .

- حدد الباحث الأسبوع الأول والثاني والثالث للإعداد البدني العام وكان تشكيل الحمل بالطريقة التموجية (١:١) تدريب منخفض إلى تدريبيين بحمل مرتفع خلال الأسبوع .
- الأسبوع من الرابع حتي السادس إعداد خاص وكان تشكيل دورة الحمل بالطريقة التموجية (٢:١) تدريب منخفض إلى تدريبيين بحمل مرتفع خلال الأسبوع .
- الأسبوع السابع والثامن بداية الإعداد المهاري وكان تشكيل دورة الحمل بالطريقة التموجية (١:١)، (٢:١) تدريب منخفض والآخر بحمل مرتفع خلال الأسبوع .
- الأسبوع التاسع حتي الثاني عشر إعداد ما قبل المنافسات ، وكان تشكيل دورة الحمل بالطريقة التموجية (٣:١) تدريب منخفض إلى تدريبيين بحمل مرتفع خلال الأسبوع .

ز- القياس القبلي لعينة الدراسة :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية) قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة في الفترة من : السبت ٢٠٠٦/٦/١٧ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٦/٢١ .

ح- تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد إنهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (١٢ إسبوع) إعتباراً من : السبت ٢٠٠٦/٦/٢٤ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٩/١٣ ، وذلك بواقع (٣ وحدات تدريبية) في الأسبوع .

ط- القياس البعدي لعينة الدراسة :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة في الفترة من : السبت ٢٠٠٦/٩/١٦ حتي : الأربعاء ٢٠٠٦/٩/٢٠ ، وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- إختبار " ت " .
- نسبة التحسن (معامل التغير) .