

## الفصل الرابع

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج ج

٤/١ عرض النتائج ج

٤/٢ مناقشة النتائج ج

## الفصل الرابع

### ٤/٠ عرض ومناقشة النتائج

٤/١ عرض النتائج .

#### جدول (٤-١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث

ن = ٢٢

م	القدرات الحركية	القبلي		البعدي		م ف	ت
		ع ±	م	ع ±	م		
١	السرعة الإنتقالية	٨,١١	٠,١٢٥	٦,٣٠	٠,١١٧	١,٨١	*٥١,٨٢
٢	الرشاقة	١٣,٦٩	٠,٤٨٦	١٠,٥٩	٠,٥٧٢	٣,١٠	*١٨,٤٢
٣	القوة المميزة بالسرعة	٢٠,٥٠	٠,٦٧٢	٢٥,٥٤	٠,٥٩٥	٥,٠٤	*٢٦,٣٣

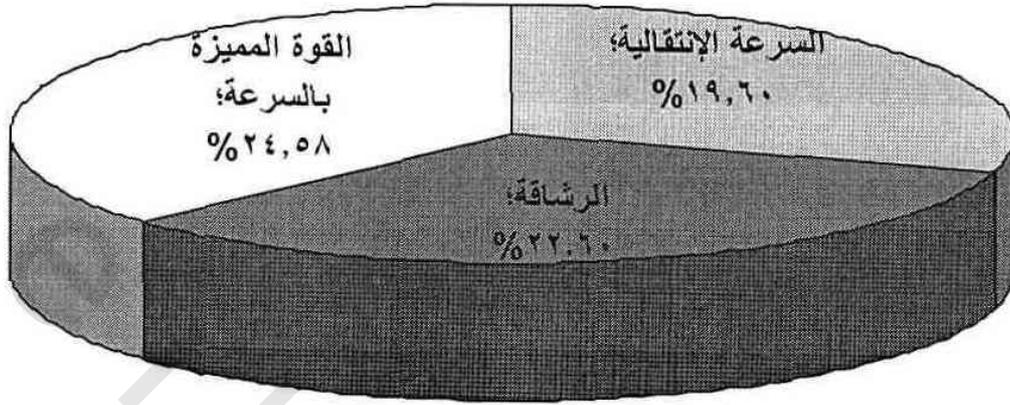
يتضح من الجدول (٤-١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات القدرات الحركية لصالح القياس البعدي .

#### جدول (٤-٢)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي - البعدي لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث

م	القدرات الحركية	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير
		القبلي	البعدي		
١	السرعة الإنتقالية	٨,١١	٦,٣٠	١,٨١	%٢٢,٣٢
٢	الرشاقة	١٣,٦٩	١٠,٥٩	٣,١٠	%٢٢,٦٤
٣	القوة المميزة بالسرعة	٢٠,٥٠	٢٥,٥٤	٥,٠٤	%٢٤,٥٨

يتضح من الجدول (٤-٢) فروق معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي - البعدي لمتغيرات القدرات الحركية حيث بلغت نسبة التحسن للسرعة الإنتقالية ١٩,٦٠% ، الرشاقة ٢٢,٦٤% ، القوة المميزة بالسرعة ٢٤,٥٨% .



شكل ( ٤-١ )

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي - البعدي لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث

جدول (٤-٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية قيد البحث

م	المتغيرات	القبلي		البعدي		م ف	ت
		م	ع ±	م	ع ±		
١	دقة الضربة الأمامية	١١,١٢	٠,١٧٧	١٣,٣١	٠,٤٧٦	٢,١٩	*٢١,٢٨
٢	سرعة الضربة الأمامية	١٢,٢٧	٠,٤٥٥	١٦,٤٥	٠,٥٠٩	٤,١٨	*٢٦,٧٧
٣	قوة الضربة الأمامية	٤٦,٨١	٠,٥٨٨	٥٨,٥٤	٠,٥٠٩	١١,٧٢	*٧٨,٣٠٠

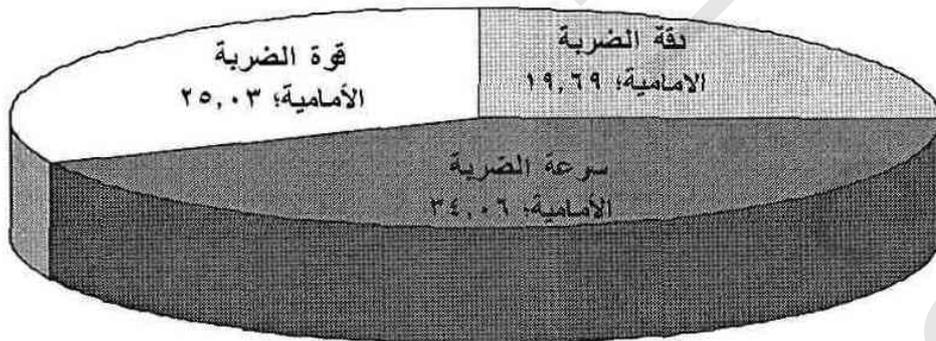
يتضح من الجدول (٤-٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية لصالح القياس البعدي .

جدول (٤-٤)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة  
الأمامية قيد البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير
		القبلي	البعدي		
١	دقة الضربة الأمامية	١١,١٢	١٣,٣١	٢,١٩	٪١٩,٦٩
٢	سرعة الضربة الأمامية	١٢,٢٧	١٦,٤٥	٤,١٨	٪٣٤,٠٦
٣	قوة الضربة الأمامية	٤٦,٨١	٥٨,٥٤	١١,٧٢	٪٢٥,٠٣

يتضح من الجدول (٤-٤) فروق معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و  
البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية حيث بلغت نسبة تحسن دقة الضربة الأمامية ٪١٩,٦٩  
، سرعة الضربة الأمامية ٪٣٤,٠٦ ، قوة الضربة الأمامية ٪٢٥,٠٣ .



شكل (٤-٢)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة  
الأمامية قيد البحث

جدول (٤-٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث

م	المتغيرات	القبلي		البعدي		م ف	ت
		ع ±	م	ع ±	م		
١	دقة الضربة الخلفية	١١,١٣	٠,٣٥١	١٢,٧٧	٠,٢٩٤	١,٦٣	*١٠,٥٦
٢	سرعة الضربة الخلفية	١١,٠٨	٠,٠٥٩	١٤,٣٦	٠,٤٩٢	٣,٢٧	*٣١,١٠
٣	قوة الضربة الخلفية	٤٢,٢٧	٠,٤٥٥	٥١,٦٣	٠,٧٢٦	٩,٣٦	*٤٦,٠٦

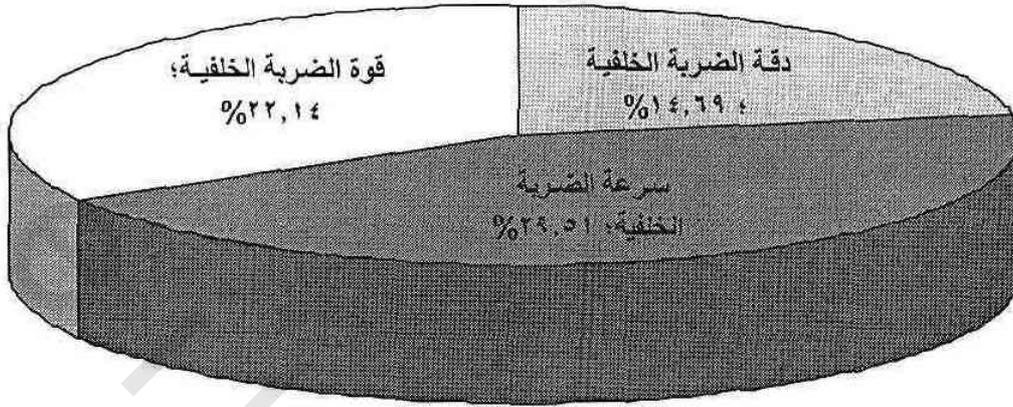
يتضح من الجدول (٤-٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية لصالح القياس البعدي .

جدول (٤-٦)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير
		القبلي	البعدي		
	دقة الضربة الخلفية	١١,١٣	١٢,٧٧	١,٦٣	%١٤,٦٩
٢	سرعة الضربة الخلفية	١١,٠٨	١٤,٣٦	٣,٢٧	%٢٩,٥١
٣	قوة الضربة الخلفية	٤٢,٢٧	٥١,٦٣	٩,٣٦	%٢٢,١٤

يتضح من الجدول (٤-٦) فروق معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية حيث بلغت نسبة تحسن دقة الضربة الخلفية %١٤,٦٩ ، سرعة الضربة الخلفية %٢٩,٥١ ، قوة الضربة الخلفية %٢٢,١٤ .



شكل (٣-٤)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث

جدول (٧-٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال قيد البحث

م	المتغيرات	القبلي		البعدي		م ف	ت
		ع ±	م	ع ±	م		
١	دقة ضربة الإرسال	١١,٥٩	٠,٥٠٣	١٥,٤٥	٠,٥٠٩	٣,٨٦	*٣٢,٣٤
٢	قوة ضربة الإرسال	٢٦,٤٠	٠,٦٦٦	٣٢,٣١	٠,٤٧٦	٥,٩٠	*٤٠,٥٣

يتضح من الجدول (٧-٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين

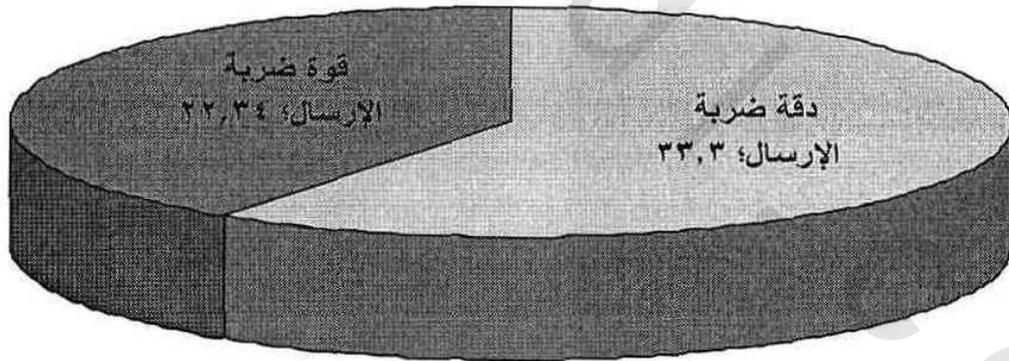
القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال لصالح القياس البعدي .

جدول (٤-٨)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة  
ضربة الإرسال قيد البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير
		القبلي	البعدي		
١	دقة ضربة الإرسال	١١,٥٩	١٥,٤٥	٣,٨٦	%٣٣,٣
٢	قوة ضربة الإرسال	٢٦,٤٠	٣٢,٣١	٥,٩٠	%٢٢,٣٤

يتضح من الجدول (٤-٨) فروق معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و  
البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال حيث بلغت نسبة تحسن دقة ضربة الإرسال  
%٣٣,٣ ، قوة ضربة الإرسال %٢٢,٣٤ .



شكل (٤-٤)

معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة  
ضربة الإرسال قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج .

١/٢/٤ النتائج المتعلقة بالفرض الأول : وينص علي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .

يتضح من نتائج جدول (١-٤) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين ( السرعة الإنتقالية، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة ) لناشئي التنس لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس وما إشتمل عليه من تدريبات لتحسين متغيرات ( السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ) .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " زكي محمد حسن " (١٩٩٧) " أن البرامج التدريبية المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوي من الإنجاز " . كما يضيف " مالكولم كوك Malcolm Cook " (١٩٩٧) " أن البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الأسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحداث التدريب وفقاً لأهداف محددة مسبقاً تصل لأفضل مستوي من الإنجاز " . (١٥ : ١٩٩) ، (٦١ : ٩)

كما يؤكد " عبد النبي الجمال " (١٩٨٨) " أن التخطيط العلمي للبرنامج التدريبي وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف عند المبتدئين عن الناشئين والمتقدمين يكون الوسيلة الأساسية والفعالة في التعامل مع إمكانات وقدرات الناشئين ومحاولة دفعها تدريجياً وبشكل مستمر نحو الأفضل ومراعاة خصائص النمو المناسبة لكل مرحلة سنوية من خلال رفع المستوي البدني والفني للناشئيء في مختلف العناصر البدنية الأساسية الخاصة برياضة التنس فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها " . (٢٥ : ١)

كما يتضح من نتائج جدول (٢-٤) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت معدل تحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث بنسب متفاوتة ، فنجد أن متغير القوة

المميزة بالسرعة أكثر القدرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنه ٢٤,٥٨ % ، يليها متغير الرشاقة الذي بلغ ٢٢,٦٤ % ، ثم متغير السرعة الإنتقالية فقد بلغ ١٩,٦٠ % .

ويري الباحث أن معدل التغير مرجعه إلي تأثير التمرينات البنائية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس وما إشتمل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتحسين متغيرات ( السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ) .

وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) " أن التمرينات البنائية الخاصة تهدف إلي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس " . كما يضيف " علي البيك " (١٩٩٢) " أنه يجب أن يوجه البرنامج التدريبي للتركيز علي تطوير القدرات البدنية والحركية والإرتقاء بها في هذه المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) والتي يمكن من خلالها إحداث أكبر تطور ، ويوضح أن مشتملات تدريب القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في هذه المرحلة هي : السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل العام . ويضيف " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٧) " أن القوة العضلية والسرعة تزداد بإستمرار خلال هذه المرحلة ويستمر أيضاً نمو صفة الرشاقة حيث يظهر الناشئين نتائج طيبة في الأنشطة التي تتطلب قدرة الرشاقة " .

(٢٧ : ٣١) ، (٣٠ : ٢٨) ، (١ : ١٨٤-١٨٥)

كما يشير " بسطويسي أحمد " (١٩٩٩) " أن عنصر السرعة في هذه المرحلة يظهر تحسناً كبيراً ، ويرجع ذلك كلاً من " فارفل وسنايل Farfel & Snaul " بأن سبب ذلك يرجع إلي النمو والنضج في العمليات العصبية في تلك المرحلة السنية تحت ١٦ سنة " . (١٣ : ١٤٨)

كما أن هذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه " عادل عبد البصير " (١٩٩٩) نقلاً عن " مونتزفاي Muttenzfay " " أن تنمية القوة المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة علي تنمية وتطوير صفة السرعة وبخاصة السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية " . و يؤكد " توم رافن Tom Raven " (١٩٧٧) " إلي أن عامل السرعة من العوامل التي تؤثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات لعبة التنس من حيث الأداء الحركي للضربات الأساسية والمتقدمة وكذلك للإنتقال من مراحل الدفاع إلي مراحل الهجوم " . (٢٢ : ١٠٧) ، (٦٥ : ٥٦)

يشير " راي كولينز Ray Collins " (١٩٨٨) " إلي أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً في تحديد أداء ناشئي التنس خاصة في المهارات التي تتطلب بذل قدرة عالية سواءً في التغلب علي وزن الجسم أو الجاذبية الأرضية خلال الوثبات والتحركات أثناء أداء الضربات المختلفة في رياضة التنس " . (٦٣ : ١١٣)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي : " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .

٢/٢/٤ النتائج المتعلقة بالفرض الثاني : وينص علي :

" وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .

يتضح من نتائج جدول (٣-٤) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية Forehand Stroke (الدقة - السرعة - القوة ) لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلي تأثير الجزء المهاري و تمارينات المنافسة في البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهارة الضربة الأمامية Forehand Stroke لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي "محمد رضوان" (١٩٧٧)، "عفاف أحمد توفيق" (١٩٨٠)، "محمد سعد جلال ومحمد علاوي" (١٩٨٢)، "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) " إلي وجود ارتباط قوي بين تحسين القدرات الحركية الخاصة وتحسن مستوي الأداء المهاري ، فالإفتقار لهذه القدرات الحركية الخاصة يجعل اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " .

(٤٦ : ٤١) ، (٢٩ : ٢٠٠) ، (٣٩ : ٣٨٧) ، (٢٧ : ١٨٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات الأبحاث العلمية في النشاط الرياضي "صلاح محمد عسران" (١٩٩٢ م) ، "زيزيت إسكندر" (١٩٩٤) ، "محمد سعد محمد" (١٩٩٩ م) ، طارق محمود عبد السلام" (٢٠٠٠ م) " أن لكل نشاط قدراته الحركية الخاصة القدرات الحركية الخاصة علي أن تحسين تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حده . (١٩) ، (١٦) ، (٤٠) ، (٢١)

حيث يؤكد " شريف صالح " (٢٠٠٥) علي أن الإعداد البدني يعمل علي تنمية القدرات الحركية والبدنية من أجل تحسين النواحي المهارية والخطئية . (١٨ : ٢٢)

ويتضح من نتائج جدول (٤-٤) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الأمامية بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن سرعة الضربة الأمامية أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها ٣٤,٠٦٪ ، تليها قوة الضربة الأمامية فقد بلغت ٢٥,٠٣٪ ، ثم دقة الضربة الأمامية حيث بلغت ١٩,٦٩٪ .

ويري الباحث أن معدل التغير مرجعه إلي طبيعة البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين ، والذي راعي الباحث في تصميمه أن يتلاءم مع خصائص المرحلة السنبة لناشئي التنس تحت ١٦ سنة (عينة البحث) .

حيث يتفق كلاً من " أسامة راتب " (١٩٩١) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) ، أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٨) علي أن المرحلة السنبة تحت ١٦ سنة تعد أفضل المراحل السنبة لتنمية الصفات المهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب . (٦ : ٤١، ٨٣)، (٤٧ : ٢٣٠)، (٢ : ٢٥٦)

ويشير " نوم رافن Tom Raven " أن عامل السرعة من العوامل التي تأثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات لعبة التنس من حيث الأداء الحركي للضربات الأساسية . (٦٥ : ٢٠)

يتضح من نتائج جدول (٤-٥) وجود فروق دالة إحصائياً لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية Backhand Stroke (الدقة - السرعة - القوة ) لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعيدة عنها في القياسات القبلية إلي تأثير الجزء المهاري في البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهارة الضربة الخلفية Backhand Stroke لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

حيث نتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي "محمد رضوان" (١٩٧٧)، "عفاف أحمد توفيق" (١٩٨٠)، "محمدسعد جلال ومحمد علاوي" (١٩٨٢)، "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥) " إلي وجود إرتباط قوي بين تحسين القدرات الحركية

الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهاري ، فالإفتقار لهذه القدرات الحركية الخاصة يجعل اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " .

(٤٦ : ٤١)، (٢٩ : ٢٠٠)، (٣٩ : ٣٨٧)، (٢٧ : ١٨٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات الأبحاث العلمية في النشاط الرياضي " صلاح محمد عسران " ( ١٩٩٢ م ) ، " زيزيت إسكندر " ( ١٩٩٤ ) ، " محمد سعد محمد " ( ١٩٩٩ م ) " طارق محمود عبد السلام " ( ٢٠٠٠ م ) " أن لكل نشاط قدراته الحركية الخاصة القدرات الحركية الخاصة علي أن تحسين تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسن المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حده . (١٩)، (١٦)، (٤٠)، (٢١)

حيث يؤكد " شريف صالح " ( ٢٠٠٥ ) علي أن الإعداد البدني يعمل علي تنمية القدرات الحركية والبدنية من أجل تحسين النواحي المهارية والخطوية . (١٨ : ٢٢)

ويتضح من نتائج جدول (٦-٤) إلي أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الخلفية بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي سرعة الضربة الخلفية حيث بلغت نسبة تحسنها ٢٩,٥١ % ، تليها قوة الضربة الخلفية فقد بلغت ٢٢,١٤ % ، ثم دقة الضربة الخلفية فقد بلغت ١٤,٦٩ % .

ويري الباحث أن معدل التغير مرجعه إلي طبيعة البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين ، والذي راعي الباحث في تصميمه أن يتلاءم مع خصائص المرحلة السنوية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة (عينة البحث) .

حيث يتفق كلاً من " أسامة راتب " ( ١٩٩١ ) ، مفتي إبراهيم ( ١٩٩٦ ) ، أبو العلا عبدالفتاح ( ١٩٩٨ ) علي أن المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة تعد أفضل المراحل السنوية لتنمية الصفات المهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب . (٦ : ٤١، ٨٣)، (٤٧ : ٢٣٠)، (٢ : ٢٥٦)

ويشير " توم رافن Tom Raven " أن عامل السرعة من العوامل التي تأثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات لعبة التنس من حيث الأداء الحركي للضربات الأساسية (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - ضربة الإرسال) . (٦٥ : ٢٠)

بينما يتضح من نتائج جدول (٧-٤) وجود فروق دالة إحصائياً لعينة البحث عند مستوي معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال المستقيم Flat Serve (الدقة - القوة) لصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلى تأثير الجزء المهاري في البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات (الدقة - القوة) لمهارة ضربة الإرسال المستقيم Flat Serve لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي "محمد رضوان" (١٩٧٧) ، "عفاف أحمد توفيق" (١٩٨٠) ، "محمد سعد جلال ومحمد علاوي" (١٩٨٢) ، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) " إلي وجود ارتباط قوي بين تحسين القدرات الحركية الخاصة وتحسن مستوي الأداء المهاري ، فالإفتقار لهذه القدرات الحركية الخاصة يجعل اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " .

(٤٦ : ٤١) ، (٢٩ : ٢٠٠) ، (٢٧ : ١٨٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات الأبحاث العلمية في النشاط الرياضي "صلاح محمد عسران" (١٩٩٢م) ، "زيزيت إسكندر" (١٩٩٤) ، "محمد سعد محمد" (١٩٩٩م) ، "طارق محمود عبد السلام" (٢٠٠٠م) " أن لكل نشاط قدراته الحركية الخاصة القدرات الحركية الخاصة علي أن تحسين تلك القدرات يساهم بشكل كبير في تحسين المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة علي حده . (١٩) ، (١٦) ، (٤٠) ، (٢١)

حيث يؤكد " شريف صالح " (٢٠٠٥) علي أن الإعداد البدني يعمل علي تنمية القدرات الحركية والبدنية من أجل تحسين النواحي المهارية والخطئية . (١٨ : ٢٢)

ويتضح من نتائج جدول (٨-٤) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة ضربة الإرسال المستقيم بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن دقة ضربة الإرسال أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها ٣٣,٣% ، تليها قوة ضربة الإرسال فقد بلغت ٢٢,٣٤% .

ويرجع الباحث ذلك إلي أن الإرسال هو الوسيلة الوحيدة لبدء اللعب في مباريات التنس ، فلا يمكن أن تبدأ النقطة بدون ضربة إرسال صحيحة (في المكان المحدد) من اللاعب المرسل ، وهذا ما يؤكد القانون الدولي للعبة التنس .

كما تتفق هذه النتائج مع ما يؤكده " ياسر غنيم " (٢٠٠٣) " أن الإرسال المستقيم Flat Serve يعتبر من أقوى وأسرع ضربات الإرسال علي الإطلاق ، والذي غالباً ما يستخدم كإرسال أول . (٥٠ : ١٦١)

حيث يتفق كلاً من " أسامة راتب " (١٩٩١) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) ، أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٨) علي أن المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة تعد أفضل المراحل السنوية لتنمية الصفات مهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب . (٦ : ٨٣،٤١)، (٤٧ : ٢٣٠)، (٢ : ٢٥٦)

ويشير " توم رافن Tom Raven " أن عامل السرعة من العوامل التي تأثر بشكل واضح وفعال في أداء جميع مهارات لعبة التنس من حيث الأداء الحركي للضربات الأساسية . (٦٥ : ٢٠)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي : " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي ، البعدي) لصالح القياس البعدي في الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .

٣/٢/٤ النتائج المتعلقة بالفرض الثالث : وينص علي :

" تختلف معدلات التغير ( نسب التحسن ) لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و متغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلي تأثير البرنامج التدريبي في تحسين بعض متغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس وما إشتهل عليه من تدريبات لتحسين متغيرات ( السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ) .

كما يتضح من نتائج جدول (٢-٤) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت معدل تحسن في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث بنسب متفاوتة ، فنجد أن متغير القوة المميزة بالسرعة أكثر القدرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنه ٢٤,٥٨ % ، يليها متغير الرشاقة الذي بلغ ٢٢,٦٤ % ، ثم متغير السرعة الإنتقالية فقد بلغ ١٩,٦٠ % .

ويري الباحث أن معدل التغير مرجعه إلي تأثير التمرينات البنائية الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس وما إشتهل عليه من تدريبات مشابهة للأداء لتحسين متغيرات ( السرعة الإنتقالية ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ) .

وقد إنفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) " أن التمرينات البنائية الخاصة تهدف إلي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس " . كما يضيف " علي البيك " (١٩٩٢) " أنه يجب أن يوجه البرنامج التدريبي للتركيز علي تطوير القدرات البدنية والحركية والإرتقاء بها في هذه المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) والتي يمكن من خلالها إحداث أكبر تطور ، ويوضح أن مشتملات تدريب القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في هذه المرحلة هي : السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل العام . ويضيف " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٧) " أن القوة العضلية والسرعة تزداد باستمرار خلال هذه المرحلة ويستمر أيضاً نمو صفة الرشاقة حيث يظهر الناشئين نتائج طيبة في الأنشطة التي تتطلب قدرة الرشاقة " .

(٢٧ : ٣١)، (٣٠ : ٢٨)، (١ : ١٨٤-١٨٥)

ويتضح من نتائج جدول (٤-٤) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الأمامية بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن سرعة الضربة الأمامية أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها ٣٤,٠٦٪ ، تليها قوة الضربة الأمامية فقد بلغت ٢٥,٠٣٪ ، ثم دقة الضربة الأمامية حيث بلغت ١٩,٦٩٪ .

كما يتضح من نتائج جدول (٤-٦) إلي أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة الضربة الخلفية بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي سرعة الضربة الخلفية حيث بلغت نسبة تحسنها ٢٩,٥١٪ ، تليها قوة الضربة الخلفية فقد بلغت ٢٢,١٤٪ ، ثم دقة الضربة الخلفية فقد بلغت ١٤,٦٩٪ .

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (٤-٨) أن عينة البحث التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد حققت تحسن في متغيرات مهارة ضربة الإرسال المستقيم بنسب متفاوتة ، حيث وجد أن دقة ضربة الإرسال أكثر المتغيرات إستفادة من البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة تحسنها ٣٣,٣٪ ، تليها قوة ضربة الإرسال فقد بلغت ٢٢,٣٤٪ .

ويري الباحث أن معدلات التغيير (نسب التحسن) في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية مرجعها إلي تأثير الجزء المهاري و تمرينات المنافسة خلال البرنامج التدريبي في تحسين متغيرات المهارات الأساسية (الضربة الأمامية Forehand Stroke - الضربة الخلفية Backhand Stroke - ضربة الإرسال The Serve) لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

حيث يتفق كلاً من " أسامة راتب " (١٩٩١) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦) ، أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٨) علي أن المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة تعد أفضل المراحل السنوية لتنمية الصفات مهارية بجانب الصفات البدنية من خلال الإرتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب . (٦ : ٤١، ٨٣)، (٤٧ : ٢٣٠)، (٢ : ٢٥٦)

كما تؤكد " إلين وديع " (٢٠٠٠) أن حركات القدمين وتغطية الملعب من أهم العوامل التي تسهم في نجاح الناشيء في أداء مختلف الضربات في لعبة التنس ، ففي كثير من الحالات يقوم الناشيء بالتحرك لمختلف الإتجاهات داخل الملعب الكبير نسبياً لمحاولة إستقبال الكرة وإرجاعها نظراً لأن الفرصة لا تسنح للناشيء دائماً بإتجاه الكرة مباشرة للمكان الذي يقف فيه ، لذا فكثير ما يقوم به الناشيء بإستخدام حركات القدمين في التحرك لمحاولة حسن إستقبال الكرة لتكون في متناول ضرباته مما يستلزم الكثير من التدريب . (١٠ : ٣٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " أمين الخولي وجمال الشافعي " (٢٠٠١) علي أن أداء الضربات الأساسية في لعبة التنس تتم باليد وبالتحديد باليد الماسكة بالمضرب ، ومع ذلك فإن الأداء الصحيح لأغلب الضربات في التنس يستلزم تشغيل الذراع بأكمله والكتف والجذع وحركات القدمين . (٨ : ٢٣٤)

كما يضيف " عبد العزيز النمر " (٢٠٠٠) " أن التوازن العضلي بين الطرفين العلوي والسفلي والجذع يتيح إمكانية الانتقال الكفاء للحركة من خلال تتابع إنتقالها من جزء لآخر ، أي من الرجلين إلي المقعدة إلي الجذع إلي الطرف العلوي ومن الذراع الضاربة إلي المضرب . وهذا الإنتقال يعرف بإسم نظام الترابط الحركي ، وإختلال التوازن بين الطرفين العلوي والسفلي قد يسبب الإصابة نتيجة لمحدودية إنتقال الحركة من جزء لآخر " . (٢٤ : ٤٠٤)

بينما يشير " ديباك جاين Deepak Jain " (٢٠٠١) إلي أنه علي العديد من الناشئين أن يهتمون بحركات القدمين قبل ضرب الكرات ، فاللاعبين الأقوياء هم الذين يستطيعون الإسراع في الوصول للكرة بوقت كافي ووضع مناسب يمكنهم من أداء مختلف الضربات بشكل صحيح ، فالناشئين الذين يتحركون بشكل أفضل داخل الملعب يؤدون ضرباتهم بانسيابية وتوافق مما يسمح

لهم بأداء نموذج جيد لمختلف الضربات في التنس ، ويضيف " كارول Carol " (٢٠٠٤) أن حركات القدمين هامة جداً لأداء جميع الضربات بشكل ممتاز في التنس ، ويشير أن الناشيء يجب أن يتحرك بسرعة وفعالية داخل الملعب لأداء ضرباته في وضعية مناسبة وبشكل صحيح.

(١٠ : ٥٥)، (٩ : ٥٣)

ويتفق " شيت مرفي Chet Murphy " (١٩٩٨) مع هذه النتائج مشيراً إلي أن " التنس من أهم الرياضات التي لإستخدام حركات القدمين بها أهمية عظيمة ، لأنه لا توجد ضربة واحدة لا يتم خلالها إستخدام حركات القدمين بشكل مباشر وفعال فهي تؤثر بوضوح علي مستوي أداء الناشئين لمختلف الضربات داخل الملعب خلال مواقف اللعب المتغيرة " . (١٣ : ٥٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي : " تختلف معدلات التغير (نسب التحسن) لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين و متغيرات الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة " .