

## ” تأثير استخدام الشرائط المطاطية في تطوير القوة العضلية

### ودقة وسرعة الإرسال لناشئات رياضة التنس ”

أ.د / شريف فتحي صالح (\*)      أ.د / هبه روى أبو المعاطى (\*\*)  
أ.م.د / محمود محمد وكوك (\*\*\*)      الباحث / أحمد عطا الله عبد الحميد (\*\*\*\*)

#### - مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الحديث عملية تربية مخططة ومبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول اللاعبين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي المعاصر .

أن علم التدريب هو المنبر الوحيد الذي ينطلق منه الأداء الرفيع والمستوي العالمي لمختلف الرياضات والأنشطة ، كما في الألعاب المضرب حيث تطورت تطوراً ملموساً على الصعيدين البدني والمهاري بالإضافة إلي الجوانب الفنية والنفسية مما جعلها تتبوأ مكاناً مرموقاً بين الأنشطة الرياضية بصفة عامة. (سلامة، ٢٠١٦، ص ٥٧)

وتعد القدرات البدنية وتطويرها أحد الموضوعات الحيوية في مجال التدريب الرياضي بصفه عامه وكل نشاط من الأنشطة بصفه خاصة وذلك لإرتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوي الأداء المهاري لكل رياضة. (طلعت وعصام الدين، ٢٠١٥، ص ١٦١)

والأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري علي مدي تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثيراً ما يقاس هذا الأداء المهاري بمدي اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية، وأن لكل نشاط قدراته العامة والخاصة

- 
- (\*) أستاذ ألعاب المضرب ورئيس قسم الألعاب الجماعية والمضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .  
(\*\*) أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .  
(\*\*\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية والمضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .  
(\*\*\*\*) باحث بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

التي تساعد علي تحسين أداء مهاراته، كما تختلف مستوي لياقة كل ناشئ عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته. (فرج وفكري، ٢٠٠٢، ص ١١٣) (عبدالخالق، ٢٠٠٥، ص ٢١)

وتعد رياضة التنس من إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للاعب في كافة أنحاء الملعب الكبير نسبيا مما يتطلب قدرات خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى، والتي لو توفرت للناشئ لأتاحت له فرصة التفوق في هذا النشاط، ولما كانت لكل لعبة قدراتها العامة والخاصة التي تساعد علي أداء مهاراتها، إضافة إلي اختلاف مستويات اللياقة البدنية للاعبين الناشئين في ضوء استعداداتهم وقدراتهم، لإعداد اللاعب الناشئ بشكل لائق في لعبة التنس فإنه يحتاج إلي إعداد بدني خاص من حيث التحمل الدوري التنفسي، التوافق، القوة، القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، لكل من الطرفين العلوي والسفلي والجذع بدرجة متوازنة . (فرج، ٢٠٠٧، ص ١١١)

والشرائط المطاطية تعتبر من أنواع التدريبات التي تساعد في تنمية القدرة العضلية، فهي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات حيث تساعد علي استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية علي أن يكون الأداء بأقصى سرعة من بداية الحركة إلي نهايتها وتظهر أهمية الشرائط المطاطية كمقاومة أثناء الأداء في كونها وسيلة تدريبية مشابهة للمسار الحركي للمهارة كما أنها تساعد في الحركة الرجوعية لاستكمال الأداء المهاري. (بريقع والبديوي، ٢٠٠٧، ص ٨)

ومن خلال الملاحظة في مجال التدريب لرياضة التنس أن هناك وجود انخفاض في مستوي الأداء لمهارة الإرسال لدى ناشئات التنس الأرضي تحت (١٤) سنة مما دعي الباحثون لعمل دراسة استطلاعية وتصوير الاداء المهاري لهن وعرضه علي الخبراء تبين أن أداء ضربة الإرسال أثناء المباراة لا تودى بالدقة والسرعة اللازمة بما يتناسب مع متطلبات هذه المهارة وأن هناك تفاوت في مستوي أداء اللاعبين للمهارة من حيث دقة وسرعة الإرسال ، الامر الذي يتسبب في خسارة العديد من النقاط وعدم إحراز النقاط بالشكل المطلوب من خلال أداء هذه المهارة وقد يرجع سبب ذلك إلي عدم الاهتمام بتنمية عنصر القوة العضلية والذي يظهر بشكل ملحوظ في مستوي الأداء خلال المباراة مما دفع الباحثين إلي القيام بدراسة لمحاولة التغلب علي هذا القصور من خلال تأثير استخدام الشرائط المطاطية في تطوير القوة العضلية للذراعين ودقة وسرعة الإرسال لناشئات رياضة التنس تحت (١٤) سنة ، حيث يتناول البحث أثر استخدام الشرائط المطاطية في رياضة التنس، بالإضافة إلي توفير مجموعة من تدريبات الشرائط المطاطية الحديثة والمقننة للمساعدة في تنمية القوة العضلية لناشئات رياضة التنس.

## - هدف البحث :

- ١- التعرف علي تأثير استخدام الشرائط المطاطية في تطوير القوة العضلية .
- ٢- التعرف علي تأثير الشرائط المطاطية على في دقة وسرعة الإرسال .

## - فروض البحث :

- ١- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

## - المصطلحات المستخدمة في البحث :

### - الشرائط المطاطية :

عبارة عن أحزمة مرنة توفر مقاومة شبيهة بالوزن عند السحب ، تصنع من القطن أو السلك المطاوع المغلف بالمطاط أو من المطاط ذي الضغط العالي في نهايته مقابض يمكن تثبيتها في أي مكان ، تساعد في تطوير القوة والمطاولة وتقوية العضلات والتوافق ، حيث تؤثر في تطوير القوة بكل أنواعها والسرعة في المجاميع العضلية العاملة والمضادة وإحداث تغيرات فسيولوجيا في الجهازين العصبي والعضلي . (نعمان، ٢٠١٠، ص٤٧)

## - الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة عبد العزيز، أحمد أحمد (٢٠١٢) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطة للاعبين التنس " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٦) لاعب ولم يسبق لهم التدريب بالأحبال المطاطة من لاعبي نادي الجزيرة الرياضي مواليد ٢٠٠١/٢٠٠٢م للموسم الرياضي ٢٠١١/٢٠١٢م وتتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١١) سنة وكانت أهم النتائج أن التدريبات المقننة بالأحبال المطاطة تأثير ايجابي علي مستوي القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث ، تؤثر التدريبات المقننة بالأحبال المطاطة تأثير إيجابياً علي مستوي الأداء المهاري للاعبين قيد البحث .

٢- دراسة فضل، عزت أحمد (٢٠١٤) بعنوان : " برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة لتقوية اليد الضاربة في الإسكواش وأثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٦) طالبة تم تقسيمهم الي (٨) طالبات (تجريبية، ضابطة) من طالبات الفرقة الثالثة تخصص الإسكواش بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤م وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطة له تأثير إيجابي علي تقوية اليد الضاربة ودقة في الإسكواش، وأثر البرنامج إيجابيا علي سرعة ودقة الضربة الأمامية في الإسكواش .

٣- دراسة كلاً من عبدالله، ضياء أحمد وعصام الدين، محمد (٢٠١٥) بعنوان : " فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة علي مستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ناشئ تنس الطاولة " وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (٢٨) ناشئ من ناشئ أندية تنس الطاولة تحت (١٥) سنة بمحافظة الشرقية وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطية أظهر تأثيراً إيجابياً علي مستوى القدرة العضلية واستخدام البرنامج التقليدي أظهر تحسناً معنوياً علي مستوى القدرة العضلية .

٤- دراسة Shadi, A. (٢٠١٦) بعنوان : " تأثير التدريب المقاومة الحركية والتقنية (الحبال المطاطية) على مستوى القوة العضلية الخاصة والمتغيرات الحركية في ركل الكرة من مشط القدم للناشئين " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي (٢٠) لاعب وقسمت العينة إلى (١٠) مجموعة ضابطة و(١٠) المجموعة التجريبية وكانت أهم النتائج أن تدريبات المقاومة الحركية باستخدام الحبال المطاطية كان لها تأثير إيجابي علي مستوى القوة الخاصة ودقة الركل وعلى المتغيرات الحركية في ركلة مشط القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبي والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

قاموا الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئات التنس تحت (١٤) سنة باستاذ طنطا الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس بالموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩م وعددهم (٣٠) ناشئة .

- عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اكااديمية الموهوبين باستاذ طنطا الرياضى ( المجموعة التجريبية ) ، وبلغ عدد العينة الأساسية (٣٠) ناشئة ، وتم تقسيمهم إلي ( مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ) بطريقة عشوائية قوام كل منها (١٥) ناشئة .

- تجانس عينة البحث :

قام الباحثون بإجراء توصيف لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان الدلالة الإحصائية للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحي الاعتدالي وذلك كما في جدول ( ١ ) .

جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاح	الالتواء
١	السن	سنة / شهر	١٢.٩٠٠	١٣.٠٠٠	٠.٨٤٥	١.٥٨٥-	٠.١٩٨
٢	الطول	سم	١٥٢.٩٣٣	١٥٠.٠٠٠	٨.٢١٢	١.١٠٣-	٠.٥٨٢
٣	الوزن	كجم	٤٩.٢٣٣	٤٨.٠٠٠	٧.٣٣٣	١.١٧٨-	٠.٤٩٩
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٥١٧	٤.٥٥٠	٠.٧٠٤	١.٣٣٦-	٠.٠١٢-

يتضح من جدول ( ١ ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (  $\pm 3$  ) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة  
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

$$ن = ٢ = ١٥$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة ( ت )	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
معدلات دلالات النمو										
١	السن	سنة	٠.٨٨٤	١٢.٩٣٣	٠.٨٣٤	١٢.٨٦٧	٠.٠٦٧	١.١٢٣	٠.٢١٣	٠.٨٣٣
٢	الطول	سم	٨.٣٦٥	١٥٣.٤٠٠	٨.٣٢٣	١٥٢.٤٦٧	٠.٩٣٣	١.٠١٠	٠.٣٠٦	٠.٧٦٢
٣	الوزن	كجم	٧.٥٥٧	٤٩.٦٠٠	٧.٣٤٧	٤٨.٨٦٧	٠.٧٣٣	١.٠٥٨	٠.٢٦٩	٠.٧٩٠
٤	العمر التدريبي	سنة / شهر	٠.٧٤٥	٤.٥٣٣	٠.٦٨٦	٤.٥٠٠	٠.٠٣٣	١.١٨١	٠.١٢٨	٠.٨٩٩
الاختبارات البدنية										
٥	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم	سم	٠.٤٨٦	٤.٨٧٣	٠.٤٤١	٤.٩٥٣	٠.٠٨٠	١.٢١٦	٠.٤٧٢	٠.٦٤١
٦	دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	سم	٠.٥١٦	٥.٦٠٧	٠.٤٩٣	٥.٦٢٧	٠.٠٢٠	١.٠٩٥	٠.١٠٨	٠.٩١٤
٧	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل	عدد	٢.٤٠٤	١٨.٢٦٧	١.٩٨١	١٧.٧٣٣	٠.٥٣٣	١.٤٧٣	٠.٦٦٣	٠.٥١٣
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣.٧٨	٢٤.٧٢	٣.٣٣	٢٣.٥٤	١.١٨	١.٤٥١	٠.٧٤	٠.٩٢٤
٩	الوثب العريض من الثبات	سم	٥.١٢	١٢٧.٩٥	٤.٨٦	١٢٦.٥٧	١.٣٨	١.٢٤١	٠.٦٢	٠.٨١٤
الاختبارات المهارية										
١٠	اختبار دقة الإرسال	عدد	٢.٢٩٥	٢٥.٤٦٧	٢.٣٥٤	٢٥.٦٠٠	٠.١٣٣	١.٠٥٢	٠.١٥٧	٠.٨٧٦
١١	اختبار سرعة الإرسال	عدد	٢.٥٢٠	١٧.٧٣٣	٢.٢٥١	١٧.٢٦٧	٠.٤٦٧	١.٢٥٤	٠.٥٣٥	٠.٥٩٧

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية ( ١٤ ، ١٤ ) = ٢.٤٨

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يوضح جدول ( ٢ ) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات .

- القياسات والأجهزة المستخدمة :
- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياسات :
  - ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم .
  - جهاز مقياس الطول رستاميتير **Restameter** لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
  - ساعة إيقاف **Stop Watch** لقياس الزمن لأقرب (٠.٠١) ثانية .
  - شريط قياس ( متر ) .
  - كرة طبية + شرائط مطاطية .
  - أقماع + أطباق تدريب .
- قياسات القوة العضلية :
  - اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم .
  - اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر ٣ كجم .
  - اختبار ثني الذراعين كاملا من الانبطاح المائل . (Cristina, et al, 2012)
  - الوثب العمودى من الثبات .
  - الوثب العريض من الثبات . (عبد العزيز، ٢٠١٢)
- قياسات المستوى المهارى :
  - اختبار دقة الإرسال . (الكاظمى، ٢٠٠٠)
  - اختبار سرعة الإرسال . (United States Tennis Qssociqtion, 2004)
- البرنامج التدريبي :
- هدف البرنامج : يهدف البحث إلى :
  - تأثير استخدام الشرائط المطاطية فى تطوير القوة العضلية .
  - تأثير الشرائط المطاطية على دقة وسرعة الإرسال .
- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :
  - الرجوع إلى المسح المرجعي والإطلاع علي المراجع العلمية والبرامج .
  - تحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- تحديد القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث .
- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .

#### - مكونات الوحدة التدريبية :

تتكون العناصر الأساسية التي أشتملت عليها الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح من الجزء التمهيدي ( فترة الإحماء ) - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي ( فترة التهيئة ) .

#### - محتوى البرنامج التدريبي :

- بلغت مدة البرنامج التدريبي ( ١٠ ) أسابيع .
- بلغ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ( ٣ ) وحدات تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية ( ٩٠ ) دقيقة .

#### - الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهما ( ١٢ ) لاعبه من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٣/٧/٢٠١٩م الي ١/٨/٢٠١٩م بهدف التأكد من صلاحية المكان لإجراء التجربة الأساسية ، مدى ملائمة التدريبات لمستوى اللاعبين ، وتجربة الإختبارات التي رشحت من قبل الخبراء حتي يتم التأكد من ملائمتها .

#### - الدراسة الأساسية :

قام الباحثون باتباع الإجراءات التالية لتطبيق الدراسة الأساسية :

**أولاً : القياس القبلي :** قام الباحثون بإجراء القياس القبلي يوم الجمعة ٩/٨/٢٠١٩م للطول والوزن والاختبارات البدنية ، ويوم الاحد ١١/٨/٢٠١٩م للاختبارات المهارية .

**ثانياً : تطبيق التجربة الأساسية :** قام الباحثون بتطبيق التجربة الأساسية لمدة ( ١٠ ) أسابيع بداية من يوم الثلاثاء ١٣/٨/٢٠١٩م وحتى يوم الاحد ٢٠/١٠/٢٠١٩م بواقع ( ٣ ) تدريبات لكل من المجموعة التجريبية والضابطة .

**ثالثاً : القياس البعدي :** قام الباحثون بإجراء القياس البعدي في نفس ظروف وشروط القياس القبلي يوم الثلاثاء ٢٢/١٠/٢٠١٩م للاختبارات البدنية ، ويوم الخميس ٢٤/١٠/٢٠١٩م للاختبارات المهارية .

## - المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وكانت كالتالى :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإنتواء .
- معامل الإرتباط .
- الوسيط .
- معامل التقلطح .
- معامل أيتا (  $\eta^2$  ) .
- إختبار ( ت ) .

## - عرض ومناقشة النتائج :

### - عرض النتائج :

### - عرض نتائج الفرض الأول :

## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية  
فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ( ت )	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±					
١	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم	٤.٨٧٣	٠.٤٨٦	٥.٥١٧	٠.٣٢٢	٠.٦٤٣	١١.٠٠٩	١٣.٢٠٣	١.٠١٢	مرتفع
٢	دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	٥.٦٠٧	٠.٥١٦	٦.٢٧٧	٠.٣١٩	٠.٦٧٠	١٤.٢٥٤	١١.٩٥٠	٠.٩٧٤	مرتفع
٣	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل	١٨.٢٦٧	٢.٤٠٤	٢٣.٩٣٣	٢.٠٨٦	٥.٦٦٧	١٠.٠٠٧	٣١.٠٢١	١.٦٧٣	مرتفع
٤	الوثب العمودى من الثبات	٢٤.٧٢	٣.٧٨	٣٠.٩٥	٢.٦٤	٦.٢٣	٦.٧٩	٢٥.٢	١.٦٢٢	مرتفع
٥	الوثب العريض من الثبات	١٢٧.٩٥	٥.١٢	١٤٧.٠٠	٤.٢٥	٢٢.٠٥	١٠.٥٣	١٤.٨٩	١.٠٥٨	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٣ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٦.٧٩ الى ١٤.٢٥٤ ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما

يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٠.٩٧٤ الى ١.٦٧٣ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع.

#### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية  
فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ( ت )	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	اختبار دقة الإرسال	٢٥.٤٦٧	٢.٢٩٥	٣٨.٦٦٧	٣.٢٦٦	١٣.٢٠٠	١٣.٠٠٣	٥١.٨٣٢	٣.٢٢٧	مرتفع
٢	اختبار سرعة الإرسال	١٧.٧٣٣	٢.٥٢٠	٢٦.٥٣٣	١.٨٠٧	٨.٨٠٠	١٠.٧٦٢	٤٩.٦٢٤	٢.٨٧١	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٤ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ١٠.٧٦٢ الى ١٣.٠٠٣ ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٢.٨٧١ الى ٣.٢٢٧ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع.

- عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة

فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة ( ت )	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم	٤.٩٥٣	٠.٤٤١	٥.١٤٥	٠.٣٠٦	٠.١٩٢	٣.١٩٢	٣.٨٧٠	٠.٤٢٣	منخفض
٢	دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	٥.٦٢٧	٠.٤٩٣	٥.٧٩٠	٠.٢١٤	٠.١٦٣	٣.١٣٤	٢.٩٠٢	٠.٣٥١	منخفض
٣	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل	١٧.٧٣٣	١.٩٨١	١٩.٢٦٧	١.٣٣٥	١.٥٣٣	٣.٦٦٠	٨.٦٤٧	٠.٥٦٦	متوسط
٤	الوثب العمودى من الثبات	٢٣.٥٤	٣.٣٣	٢٧.٤٢	٢.٧٦	٣.٨٨	٣.١٢	١٦.٤٨	٣.٣٦	متوسط
٥	الوثب العريض من الثبات	١٢٦.٥٧	٤.٨٦	١٤٠.١٥	٣.٩٧	١٣.٥٨	٥.٩٦	١٠.٧٣	٤.٧٧	متوسط

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٥ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٣.١٢ الى ٥.٩٦ ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اقل من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٠.٣٥١ الى ٤.٧٧ ) وهى دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدى بشكل نسبى ومتفاوت على المتغير التابع.

جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة  
في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ١٥

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ( ت )	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع ±	س	ع ±	س						
١	اختبار دقة الإرسال	٢٥.٦٠٠	٢.٣٥٤	٢٨.٤٦٧	٢.٢٩٥	٢.٨٦٧	٠.٦٩٦	٤.١١٩	١١.١٩٨	٠.٥٣٨	مرتفع
٢	اختبار سرعة الإرسال	١٧.٢٦٧	٢.٢٥١	١٩.٧٣٣	٢.٥٢٠	٢.٤٦٧	٠.٥٩٢	٤.١٦٦	١٤.٢٨٥	٠.٦٣٤	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول ( ٦ ) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٤.١١٩ الى ٤.١٦٦ ) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اقل من ( ٠.٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٠.٥٣٨ الى ٠.٦٣٤ ) وهي دلالات منخفضة ومتوسطة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبي ومتفاوت على المتغير التابع.

- عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول ( ٧ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢ = ١٥

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	فروق نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	رمى كرة طبية وزن ٣ كجم	٥.٥١٧	٥.٣٢٢	٥.١٤٥	٥.٣٠٦	٠.٣٧٢	٣.١٣٠	٩.٣٣٢	١.١٥٣	مرتفع
٢	دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر	٦.٢٧٧	٥.٣١٩	٥.٧٩٠	٥.٢١٤	٠.٤٨٧	٤.٧٤١	٩.٠٤٨	١.٥٢٤	مرتفع
٣	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل	٢٣.٩٣٣	٢.٠٨٦	١٩.٢٦٧	١.٣٣٥	٤.٦٦٧	٧.٠٥٠	٢٢.٣٧٤	٢.٢٣٧	مرتفع
٤	الوثب العمودى من الثبات	٣٠.٩٥	٢.٦٤	٢٧.٤٢	٢.٧٦	٣.٥٣	٢.٩٤	٢٥.٢٢	١.٦٢٢	مرتفع
٥	الوثب العريض من الثبات	١٤٧.٠٠	٤.٢٥	١٤٠.١٥	٣.٩٧	٦.٨٥	٣.٧٢	١٤.٨٩	١.٠٥٨	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يوضح جدول ( ٧ ) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٢.٩٤ الى ٧.٠٥٠ ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات قد حققت قيم تراوحت ما بين ( ١.٠٥٨ الى ٢.٢٣٧ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة  
في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٥$$

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ( ت )	فروق نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	اختبار دقة الإرسال	٣٨.٦٦٧	٣.٢٦٦	٢٨.٤٦٧	٢.٢٩٥	١٠.٢٠٠	٩.٥٦١	٤٠.٦٣٤	٣.١٢٣	مرتفع
٢	اختبار سرعة الإرسال	٢٦.٥٣٣	١.٨٠٧	١٩.٧٣٣	٢.٥٢٠	٦.٨٠٠	٨.٢٠٤	٣٥.٣٣٩	٣.٧٦٢	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ، ٠.٥٠ : متوسط ، ٠.٨٠ : مرتفع

يوضح جدول ( ٨ ) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( ٨.٢٠٤ الى ٩.٥٦١ ) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات قد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٣.١٢٣ الى ٣.٧٦٢ ) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

- مناقشة النتائج :

- مناقشة النتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ١٠.٧٦٢ الى ١٣.٠٠٣ ) لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ١١,٩٥٠ % الى ٣١,٠٢١ % ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات البدنية ارتفاع مستويات حجم التأثير للاختبارات البدنية حيث أن قيم حجم التأثير أكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٠,٩٧٤ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار دفع الكرة الطبية باليدين من أمام الصدر ( ١,٦٧٣ ) كأكبر مستوي حجم تأثير في اختبار ثني

الذراعين كاملا من الانبطاح المائل ، مما يدل علي فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير في القدرات البدنية قيد البحث لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كلا من (الشربيني، ٢٠١٥)، (عباس وآخرون، ٢٠١٣)، (عبدالعزيز، ٢٠١٢)، (مرسى، ٢٠١١)، (الشيباني، ٢٠١١) التي تناولت تأثير تدريبات الأحبال المطاطة.

يجب الحصول علي القوة العضلية أن يتميز بقدرة العضلات في التغلب على مقومات خارجية بدرجة عالية للحصول علي نتاج عالي في تنفيذ الحركات والضربات التي تتطلبها. (فرج، ٢٠٠٧، ص ١٨٩)

وتحتاج القدرة العضلية إلي مقدرة الجهاز العضلي في التغلب علي مقومات تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وهذا ما أضافة إستخدام الشرائط المطاطية في تنمية القوة العضلية لعينة البحث. (سعودي، ٢٠١٨، ص ٧٣)

ويرجع الباحثون تلك النتيجة أن استخدام الشرائط المطاطية أدي إلي تحسين مستوي الاداء البدني وخاصة مستوي القوة العضلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث ، ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون يتضح التأثير الايجابي لاستخدام الشرائط المطاطية حيث ساهم في تطوير القوة العضلية لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية.

ويتضح من جدول ( ٤ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية  $0,05 = 1,761$  بين القياسين القبلي والبعدى لدي المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ١٠,٧٦٢ الي ١٣,٠٠٣ ) لصالح القياس البعدى ، كما تروحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ٤٩,٦٢٤ % الي ٥١,٨٣٢ % ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات المهارية ارتفاع مستويات حجم التأثير للاختبارات المهارية حيث أن قيم حجم التأثير اكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٢,٨٧١ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار سرعة الارسال ( ٣,٢٢٧ ) كأكبر مستوي حجم تأثير في اختبار دقة الارسال ، مما يدل علي فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير علي متغير فاعلية البرنامج علي تطوير دقة سرعة الأرسال لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من (الشربيني، ٢٠١٥)، (عباس وآخرون، ٢٠١٣)، (عبدالعزيز، ٢٠١٢)، (مرسى، ٢٠١١)، (الشيباني، ٢٠١١) التي تناولت تأثير البرنامج بالأحبال المطاطة قد أدى إلي تحسن مستوي الاداء المهاري.

ويؤكد ما سبق مع ماتوصل إليه كل من (Cristina et al, 2012)، (إبراهيم، ٢٠١٠)، (الشبراوي، ٢٠٠٥) في نتائج دراساتهم والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية وتطوير القدرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

أن إرتفاع مستوى الأداء المهاري يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب خلال فترة زمنية محددة من الموسم التدريبي. (السيد، ٢٠٠٨، ص ٣٠)

ويتضح أنه من خلال تدريب اللاعبين على المهارات في صورة موقفية مستخلصة من المباريات، واستخدام بعض الأدوات التدريبية لتنفيذ المهام المهارية للاعبين التنس.

(عبدالعزيز، ٢٠١٢، ص ٧٨)

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام الشرائط المطاطية ادي الي تحسين مستوي الأداء المهاري دقة وسرعة الارسال للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ، ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون يتضح التأثير الايجابي باستخدام الشرائط المطاطية حيث ساهم في تطوير الجانب المهاري دقة سرعة الارسال لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية ، وبذلك يتحقق الباحثون من صحة الفرض الأول .

#### - مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ٣,١٢ الي ٥,٩٦ ) لصالح القياس البعدي ، كما تروحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ٢,٩٠٢% الي ١٦,٤٨% ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات البدنية ما بين منخفض ومتوسط لمستويات حجم التأثير للاختبارات البدنية حيث أن قيم حجم التأثير ما بين المتوسطة (٠,٥٠) المرتفعة (٠,٨٠) مما يشير أن البرنامج التقليدي قد تراوح ما بين ( ٠,٣٥١ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار دفع كرة طبية باليدين من امام الصدر ( ٤,٧٧ ) كأكبر

مستوي حجم تأثير في اختبار الوثب العرض من الثبات، مما يدل علي تفاوت فاعلية البرنامج التقليدي في تطوير القدرات البدنية لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث الضابطة.

ويرجع الباحثون النتائج التي حققتها المجموعة الضابطة الي البرنامج التقليدي المستخدم مع العينة والذي اشتمل علي التدريبات البدنية التي تساهم في تطوير الجانب البدني للناشئات ، وكذلك الي انتظام الالعاب في العملية التدريبية مما يساهم في تكيفهم مع الحمل البدني.

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون يتضح التأثير الايجابي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للبرنامج التقليدي حيث ساهم في تطوير القوة العضلية لدي ناشئات رياضة التنس بصورة متفاوتة لعينة البحث الضابطة وكان ترتيب مستوي حجم البرنامج التقليدي علي متغيرات البحث البدنية لم يحقق تأثر دال إحصائي عليهما مما يوضح قصور نتائج البرنامج التقليدي.

ويتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ٤,١١٩ الي ٤,١٦٦ ) لصالح القياس البعدي، كما تروحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ١١,١٩٨% الي ١٤,٢٨٥% ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات المهارية ما بين منخفض ومتوسط لمستويات حجم التأثير للاختبارات المهارية حيث أن قيم حجم التأثير ما بين المتوسطة ( ٠,٥٠ ) المرتفعة ( ٠,٨٠ ) مما يشير أن البرنامج التقليدي قد تراوح ما بين ( ٠,٥٣٨ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار دقة الارسال ( ٠,٦٣٤ ) كأكبر مستوي حجم تأثير في اختبار سرعة الارسال، مما يدل علي تفاوت فاعلية البرنامج التقليدي في تطوير القدرات المهارية لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث الضابطة.

ويرجع الباحثون النتائج التي حققتها المجموعة الضابطة الي البرنامج التقليدي المستخدم مع العينة والذي اشتمل علي مجموعة من التدريبات المهارية التي تساهم في تطوير الاداء المهاري للناشئات رياضة التنس، وكذلك الي انتظام اللاعبين في العملية التدريبية مما يساهم في تكيفهم مع الاداء المهاري.

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون يتضح التأثير الايجابي المحدود للبرنامج التقليدي حيث ساهم في تطوير الاداء المهاري دقة سرعة الارسال لدي ناشئات رياضة التنس بصورة متفاوتة لعينة البحث الضابطة وكان ترتيب مستوي حجم البرنامج التقليدي علي متغيرات

البحث المهارية لم يحقق تأثر دال إحصائي عليها. ومما تقدم من نتائج يتضح محدودية تأثير البرنامج التقليدي علي متغيرات البحث البدنية والمهارية لدي ناشئات التنس من عينة البحث الضابطة، وبذلك يتحقق الباحث من صحة الفرض الثاني.

#### - مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعدين لدي المجموعتي التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ٢,٩٤ الي ٧,٠٥٠ ) لصالح المجموعة التجريبية، كما تروحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ٩,٠٤٨ % الي ٢٥,٢٢ % ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات البدنية ارتفاع مستويات حجم التأثير للاختبارات البدنية حيث أن قيم حجم التأثير اكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ١,٠٥٨ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار الوثب العرض من الثبات، ( ٢,٢٣٧ ) كأكبر مستوي حجم تأثير في اختبار ثني الذراعين كاملا من الانبطاح المائل، مما يدل علي أن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح دلالة تأثير استخدام الشرائط المطاطية في تطوير القدرات البدنية قيد البحث لدي ناشئات رياضة التنس.

وتتفق تلك النتيجة مع ودراسة كلا من (الشربيني، ٢٠١٥)، (عباس وآخرون، ٢٠١٣)، (عبدالعزيز، ٢٠١٢)، (مرسى، ٢٠١١)، (الشيباني، ٢٠١١) التي تناولت تأثير تدريبات الأحبال المطاطة .

ويجب الحصول علي القوة العضلية أن يتميز بقدرة العضلات في التغلب على مقومات خارجية بدرجة عالية للحصول علي نتاج عالي في تنفيذ الحركات والضربات التي تتطلبها. (فرج، ٢٠٠٧، ص ١٨٩)

القدرة العضلية تحتاج إلي مقدرة الجهاز العضلي في التغلب علي مقومات تستلزم درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وهذا ما أضافه استخدام الأحبال المطاطة في تنمية القدرة العضلية للذراعين لعينة البحث. (شوقي، ٢٠١٨، ص ٧٣)

ويرجع الباحثون تلك النتيجة أن استخدام الشرائط المطاطية أدي إلي تحسين مستوي الاداء البدني وخاصة مستوي القوة العضلية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث.

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يتضح من خلال المقارنة بين نتائج القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الجانب البدني التأثير الايجابي لاستخدام الشرائط المطاطية حيث ساهم في تطوير القوة العضلية لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية .

ويتضح من جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين البعديين لدي المجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوح قيمة ( ت ) ما بين ( ٨,٢٠٤ الي ٩,٥٦١ ) لصالح المجموعة التجريبية ، كما تروحت نسب التحسن المئوية ما بين ( ٣٥,٣٣٩% الي ٤٠,٦٣٤% ) ، كما يتضح من قيم حجم التأثير لنتائج المتغيرات المهارية ارتفاع مستويات حجم التأثير للاختبارات المهارية حيث أن قيم حجم التأثير اكبر من ( ٠,٨٠ ) وقد حققت قيم تراوحت ما بين ( ٣,١٢٣ ) كأصغر مستوي حجم تأثير في اختبار دقة الإرسال، ( ٣,٧٦٢ ) كأكبر مستوي حجم تأثير في اختبار سرعة الإرسال، مما يدل علي أن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح دلالة تأثير استخدام الشرائط المطاطية في تطوير القدرات المهارية قيد البحث لدي ناشئات رياضة التنس.

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من (الشربيني، ٢٠١٥)، (عباس وآخرون، ٢٠١٣)، (عبدالعزيز، ٢٠١٢)، (مرسى، ٢٠١١)، (الشيباني، ٢٠١١) التي تناولت تأثير تدريبات الأحبال المطاطة علي تطوير الاداء المهاري.

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون يتضح من خلال المقارنة بين نتائج القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الجانب المهاري التأثير الايجابي باستخدام الشرائط المطاطية حيث ساهم في تطوير المهارات قيد البحث لدي ناشئات رياضة التنس عينة البحث التجريبية.

وتتفق النتائج التي توصل إليها الباحثون من نتائج المجموعتي البحث التجريبية والضابطة أن استخدام الشرائط المطاطية أدى إلي تحسين مستوي الاداء المهاري دقة وسرعة الارسال للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث.

ومما تقدم يتضح الفروق بين البرنامج التجريبي والبرنامج التقليدي من نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وأن الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يوضح التأثير باستخدام

الشرائط المطاطية علي متغيرات البحث البدنية والمهارية لدي ناشئات التنس ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث.

#### - الإستنتاجات والتوصيات :

#### - إستنتاجات البحث :

في ضوء نتائج البحث تمكن الباحثون من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- إرتفاع مستويات حجم التأثير للقدرات البدنية قيد البحث نظراً لاستخدام الشرائط المطاطية في البرنامج التدريبي مما أثر على اختبار الوثب العريض من الثبات بنسبة كبيرة.
- إثر البرنامج التدريبي على مستوى دقة الارسال كنتيجة ايجابية في مستوى الاداء المهارى حيث كان له أكبر تأثير في نسب التحسن.
- تفوقت نتائج المجموعة التجريبية في كل متغيرات البحث البدنية والمهارية على المجموعة الضابطة نظراً لتأثير البرنامج التدريبي المقترح.

#### - توصيات البحث :

في ضوء إستنتاجات البحث الحالي توصل الباحثون إلى بعض التوصيات الهامة وفيما

يلي سوف يقوم الباحثون بعرض لهذه التوصيات :

- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الشرائط المطاطية في تطوير القوة العضلية ودقة وسرعة الارسال لناشئات رياضة التنس .
- أن تتضمن البرامج التدريبية استخدام الشرائط المطاطية المختلفة في التدريب بمختلف أنواعها وأشكالها لناشئات رياضة التنس.
- إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وخاصة إستخدام الشرائط المطاطية في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول باللاعب إلى المستوى البدنى والمهارى الذى يتطلبه طبيعة النشاط الممارس.
- إستخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية الغير مقننة.
- إجراء دراسات مماثلة على بعض مكونات اللياقة البدنية الأخرى وكذا بعض المتغيرات المهارية الأخرى للناشئين في رياضة التنس.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- إبراهيم، طارق عز الدين (٢٠١٠). فاعلية التدريبات النوعية على سرعة ودقة بعض الأداءات الحركية المركبة لناشئ هوكي الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- السيد، أحمد عبد المولى (٢٠٠٨). تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- الشبراوى، أحمد محمد (٢٠٠٥): تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريب الاثقال علي مستوي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئ هوكي الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- الشربيني، محمد مهدي (٢٠١٥). تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين علي مستوي الأداء للمبتدئين في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- الشيباني، ضياء ثامر مطر (٢٠١١). أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة فى تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١١ ، العدد ٣ .
- الكاظمى، ظافر هاشم (٢٠٠٠). الاعداد الفني والخططي بالنتس ، بغداد : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة .
- بريق، محمد جابر ، البديوي، ايهاب فوزي (٢٠٠٧). التدريب العرضي ( أسس - مفاهيم - تطبيقات ) ، الإسكندرية : منشأة المعارف .
- سلامة، ابراهيم احمد (٢٠١٦). التدريب الرياضي المعاصر ، القاهرة : دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
- شوقي، هاني سعودي (٢٠١٨). تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية لناشئ هوكي الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .
- طلعت، ضياء أحمد ، عصام الدين، محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة علي مستوي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ تنس الطاولة ، بحث منشورة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٥١ ، العدد ٩٧ ، ج ٢ .

- عباس، إيمان نجم الدين وآخرون (٢٠١٣). أثر تمارين مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السلمانية ، العدد ٤ ، المجلد ٦ .
- عبدالخالق، عصام (٢٠٠٥). التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، الإسكندرية : دار المعارف .
- عبدالعزيز، أحمد أحمد (٢٠١٢). تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطة للاعبى التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- فرج، إين وديع (٢٠٠٧). التنس - تعليم - تدريب - تقييم - تحكم ، الإسكندرية : منشأة المعارف .
- فرج، إين وديع ، فكري، سلوي عز الدين (٢٠٠٢). تنس الطاولة ( تعليم تدريب ) ، الإسكندرية : منشأة المعارف .
- فضل، عزت أحمد (٢٠١٤). برنامج مقترح بإستخدام الأحبال المطاطة لتقوية اليد الضاربة في الإسكواش وأثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- مرسى، سحر مرسى السيد (٢٠١١). فعالية برنامج تدريبي مقترح بالاحبال المطاطة في تحسين مستوى اداء مهارة الطلوع بالكب على العارضتين مختلفي الارتفاع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية .
- نعمان، فريال يونس (٢٠١٠). تأثير برنامج تدريبي للمقاومات المتنوعة في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة لبعض الحركات الأرضية في الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة المستنصرية .

#### ثانياً : المراجع الاجنبية :

- **Cristina, L., Gomez, M., Martin Casado, L., & Navarro, E.** (2012) : Training Induced Changes In Drag Flick Technique In Female Field Hockey Players. *Biology Of Sport Journal*, 29(4), Pp 263-268,.
- **Shadi A.** (2016) : Effect Of Kinetic Resistance Training And Technique On Special Strength Level And Effective Kinematic Variables In Instep Kick For Soccer Juniors , *International Journal Of Kinesiology & Sports Science* , Australian International Academic Center , Australia , Vol.4 No.1.
- **United States Tennis Qssociqtion** (2004) : Complete Conditioning For Tennis Human Kinetics Book United States [Http://Www.Humankinetics.Com](http://Www.Humankinetics.Com).



