

تأثير برنامج ترويحى على الحالة التدريبية خلال الفترة الانتقالية لناشئ التنس

*أ.م.د/ خالد سعيد مختار حجازى

*استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث وأهميتها:

للترويح أهمية كبرى في حياة المجتمعات و خاصة في المجتمعات المتحضرة، فعصرنا عصر النهضة و التطور التقني و التكنولوجيا مما تولد عنه الكثير من المشاكل ،كالإغتراب، و القلق، و الملل، و الاكتئاب، و التوتر، لذلك يجب أن يهتم المسئولين فى مختلف المجالات بوضع الخطط والبرامج الترويحية التي تناسب طاقات الافراد وميولهم، والعمل على الاستثمار الأمثل والصحيح لوقت الفراغ في وضع برامج ترويحية للممارسة أنشطة ترويحية مناسبة وإيجابية.

لذا اهتمت العديد من دول العالم خاصة الدول المتقدمة بكل تطور وكل جديد، وأصبح البحث متجهاً فى المقام الأول نحو الكشف عن الوسائل الفعالة التى تنتج لكل فرد فى المجتمع أن ينمو وفق قدراته واستعداداته وظروف الحياة فى بيئته بحيث يكون قادرا على الإستفادة من هذه القدرات والإستعدادات فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير، و الترويح يعمل على خلق الأفراد من جديد حيث أنه يستهدف الإنتعاش والتجديد والخروج من الأعباء، ويصبح الفرد متحرراً ومتطلعاً إلى مستقبل يملأه الأمل والرخاء، ويساهم الترويح فى تشكيل شخصية الفرد فهو وسيلة للتخلص من التوتر العصبي والفشل وعدم الاستقرار فهو ضرورى بعد العمل لتجديد النشاط والحيوية، فالترويح نشاط ممتع وسار، ويعتبر نشاط وقائى تعويضى لعلاج مواقف الإحباط فى الحياة.

فهو مظهر من مظاهر السلوك الانسانى وله دور فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عناءه، وله إسهاماته فى تحقيق السعادة للانسان، كما انه حق إنسانى لجميع الأفراد فى كل مكان بغض النظر عن اللون، أو النوع، أو العقيدة. (٢١:٢٢)

فالترويح نشاط تلقائى مقصود لذاته، وليس للكسب المادى حيث يمارسه الفرد فى وقت الفراغ، وهو نشاط هادف وبناء، وهو اتجاه عاطفى لشاط معين، وتصاحبه حالة نفسية أو انفعالية يشعر بها الفرد اثناء الممارسة ويحقق السعادة الشخصية للفرد. (١١:٣)

وتعد الألعاب الترويحية أحب وأفضل الأنشطة للأفراد لما تسهم به فى التنمية العضوية والوظيفية، ولما تحققة من من متعة كاملة، حيث تحقق العديد من الأهداف البدنية المتمثلة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية، والحفاظ على الحالة البدنية الجيدة والأسترخاء العضلى العصبى، والتحسن فى المتغيرات الفسيولوجية، والاهداف المهارية المرتبطة بالإرتقاء بمستوى المهارات الحركية بوجه عام، وتنمية الحس الحركى، والأهداف التربوية المرتبطة بتشكيل وتنمية شخصية اللاعب المتكاملة، والأرتقاء بسلوكه، والأهداف النفسية المرتبطة بتحقيق السعادة، وإشباع الميل للحركة واللعب، وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى، والحد من التوتر العصبى. (٩٠:١٧)

تحتى الدورة السنوية على جميع عناصر التدريب الرياضى حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعاً لطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها فى كل فترة زمنية خلال العام ، حيث تتحدد الخطة السنوية من خلال العناصر التدريبية والتي تتبدل وتتغير من حيث الحجم والشدة وطبيعة التركيب تبعاً لفترات التدريب المختلفة. (١٥٤:١٥)

وقد تم تقسيم الموسم التدريبى إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هى الإعداد بمراحلها المختلفة، والثانية هى فترة المنافسات، أما الثالثة فهى الفترة الانتقالية . (٢٦٨:٢٦)

حيث تبدأ الفترة الانتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهى مع البدء فى فترة الإعداد الجديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدنى والعقلى والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهى فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك فى أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس، والتي تساعد فى المحافظة على مستوى الإعداد البدنى للاعب وراحة الجهاز العصبى، والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب على ملل التدريب المستمر طوال العام. (٨٣:٢٨)

التدريب فى المرحلة الانتقالية لا يحتوى على أحجام كبيرة من العمل او احمال مؤثرة بشكل كبير، وعدد التدريبات الخاصة لا يتعدى من (٦:٤) تدريبات فى الاسبوع ، كما يختلف دائماً اتجاه العمل وكذلك استخدام الوسائل المختلفة للراحة النشطة والتمرنات ذات الطبيعة العامة، كما ينصح عند ذلك التغير المستمر لمكان التدريب ويعطى تميزاً خاصاً لتدريب الخلاء أو الشواطئ. (٨٩:١٤)

وتعتبر رياضة التنس من الرياضات الأكثر انتشاراً حالياً حيث لها العديد من البطولات المحلية والدولية والتي تستمر على مدار العام لذا يجب ان يحافظ المدربين على اللياقة البدنية ، والحالة الفسيولوجية للعبهم وخاصة الناشئين حيث ان الفترة الانتقالية بين بطولة واخرى ليست كبيرة بالاضافة الى اهمية وجود تدريبات مستمرة بها، وكذلك فترة ترويحوية، وحيث ان رياضة التنس تعتبر من الرياضات الترويحوية الا انها بالنسبة للناشئين هى البطولات ونحقيق الذات بتحقيق افضل المراكز لذا يجب ان تكون الفترة الانتقالية للناشئين مزيج من التدريبات والالعاب الترويحوية.

ويرى الباحث أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الانتقالية يؤدى إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التى منحت للناشئين خلال تلك الفترة بالإضافة إلى الزيادة فى وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعى الذى كان عليه الناشئين فى نهاية فترة المنافسات، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الانتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة فى عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالإهتمام الكافى من قبل المدربين والناشئين مما يؤثر على المستوى البدنى والفنى، الأمر الذى يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضى من حيث الإستمرارية والتنظيم .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب تنس للناشئين بنادى هايتارباخ الرياضى بألمانيا لاحظ إنخفاض مستوى القدرات البدنية والفسيولوجية وظهور علامات التعب والإجهاد على الناشئين عند بداية

الموسم التدريبي التالي للبطولة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى ممارسة اللاعبين للراحة السلبية في الفترة الإنتقالية بين الموسمين، أو ممارسة بعض الأنشطة التي تتصف بالجمود والنمطية، وعدم التغيير الأمر الذي يصيب الناشئين بحالة من الملل والفتور، مما تسبب في نقص الحماس في الإستمرار في التدريب بكفاءة عالية، وينتج عن ذلك ضعف القدرات البدنية والفسولوجية للناشئين وانسحاب عدد منهم من ممارسة التنس بعد انتهاء فترة المنافسات وبسؤال الناشئين عن سبب انسحابهم من التنس فكان الجواب ان أغلب المدربين يهملون تماماً الفترة الإنتقالية، ويمنحون لاعبيهم خلالها راحة تامة لايؤدون خلالها أى نشاط رياضي لمدة تتراوح ما بين (٦:١٢) إسبوع، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفني للاعبين والناشئين، وفقدانهم للحماس للعودة لممارسة التنس من جديد، مما يدفعهم الى اختيار نوع مختلف من الرياضات المتاحة بالنادي، وقد تم التأكد من ذلك بسؤال المدربين الموجودين بالنادي فأكدوا على اجابة الناشئين مما جعل الباحث يفكر في مثل هذه الدراسة حيث انه بالبحث في الدراسات السابقة لرياضة التنس لم يجد دراسة اهتمت بالفترة الانتقالية لناشئين التنس على الرغم من اهميتها قبل الدخول في فترة الاعداد التالية للمنافسات، وقد اثبت نتائج بعض الدراسات اهمية الفترة الانتقالية كدراسة صبحي سراج، وهاله عمر (٢٠٠٣) (٩)، ودراسة صبحي سراج (٢٠٠٤) (٨) ودراسة هاني مرزوق (٢٠٠٦) (٢٤) ودراسة محمد عثمان (٢٠٠٧) (٢١) لذا اتجه الباحث للقيام بهذه الدراسة بعنوان تأثير برنامج ترويحى على الحالة التدريبية خلال الفترة الانتقالية لناشئين التنس حيث انه لم يجد دراسة جمعت بين الترويح والمرحلة الانتقالية لناشئين التنس على حد علم الباحث على الرغم من العديد من الدراسات التي تمت في رياضة التنس سواء تعليمية او تدريبية، املاً من الباحث في اضافة علمية في دمج الترويح الرياضي مع الفترة الانتقالية للتنس للناشئين، وكذلك في الاستفادة من النتائج التي قد تساهم في الحفاظ على مستوى الحالة البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئين التنس.

اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ترويحى على الحالة التدريبية خلال الفترة الانتقالية لناشئين التنس وذلك من خلال :

- تصميم برنامج ترويحى مقترح
- قياس مدى تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتنس للناشئين من سن (١٢:٩) سنة، وبعض المتغيرات الفسيولوجية.

فروض البحث:

- ١ - لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتنس.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (عدد ضربات القلب، معدل استهلاك الاكسجين لعضلة القلب، قياس مؤشر الطاقة لباراخ، السعة الحيوية "اقصى زفير").

مصطلحات البحث:

الالعاب الترويحية:

مجموعة من النشاطات البدنية والحركية الهادفة لتطوير الجوانب المختلفة للفرد بدنياً وحركياً وذهنياً واجتماعياً، دون ادنى اعتبار للنتائج التي تنتج عنه. (٨٨:١٧)

الفترة الانتقالية:

فترة الراحة الإيجابية بالنسبة للفرد الرياضى من عناء الجهد المبذول فى فترة الإعداد والمنافسات، وفى نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجى لفترات ومراحل تدريبية جديدة. (٩٣:٢٥)
كما تعرف بأنها مقدرة الرياضى الفعلية والتي وصل اليها خلال مراحل التدريب من الناحية البدنية والنفسية والمهارية والخططية والتي تظهر مدى إستعداده لممارسة النشاط الرياضى فى أى وقت يتطلب منه المنافسة أو المشاركة فى المسابقات المختلفة. (٦٩:١٤).

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

تم إستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة

- مجتمع البحث :

تم اختيار عينة عمدية من ناشئين التنس بنادي هايتارباخ الرياضى بألمانيا تحت (١٢) سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد الالمانى للتنس حيث بلغ قوامهم (٢٠) ناشئ للموسم التدريبي (٢٠٢٠/٢٠٢١) من المجتمع الاصلى للبحث والبالغ عدده (٣٨) ناشئ ، كما اختير (١٦) ناشئ للدراسة الإستطلاعية من المجتمع الأصيل للبحث ومن خارج العينة الأساسية وتم استبعاد (٢) ناشئ لعدم انتظامهم فى التدريب، والجدول رقم (١) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصيل

جدول (١)

حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصيل

م	البيان	عدد الناشئين	النسبة المئوية
١	ناشئ الدراسة الإستطلاعية	١٦	% ٤٢.١١
٢	ناشئ الدراسة الأساسية	٢٠	% ٥٢.٦٣
٣	المستبعدين	٢	% ٥.٢٦
	إجمالي المجتمع	٣٨	% ١٠٠

- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء عمليات التجانس بين أفراد مجتمع البحث فى متغيرات معدلات النمو (الطول - الوزن - السن) ، والعمر التدريبي ، وبعض المتغيرات البدنية للتأكد من تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات، وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي وعناصر اللياقة البدنية لعينة البحث الأساسية (ن=٣٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٠.٣٢	١٠.٠٠	١.٤٦	٠.٤٥
	الطول	سم	١٥٣.٣٣	١٥٠.٠٠	٢.٣٧	١.٨٦
	الوزن	كجم	٥٨.٥٨	٥٧.٠٠	٤.٣٣	٠.٣٣
	العمر التدريب	سنة	٢.٨١	٢.٥٠	١.٤٠	٠.٥٢
متغيرات فسيولوجية	معدل ضربات القلب / ق	عدد الضربات	٧٤.٦٠	٧٣.٥٤	٧.٤٧	٢.١٦
	معدل إستهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	استهلاك الأوكسجين	٩٣.٩٩	٩١.٤٩	٨.٩٠	١.٩٣
	قياس مؤشر الطاقة لباراخ	مؤشر الطاقة	١٤٥.٨	١٤٢.٢	٧.٧٠	٢.٣٠
	السعة الحيوية (أقصى زفير)	أقصى زفير	٤٢١٢	٤١٩٢	٢٣٨.٩٠	٢.٩٣
عناصر اللياقة البدنية	ثني الجذع أماماً أسفل	المرونة	١٤.٤١٦	١٤.٠٠	٢.٢٥٢	٠.٥٤-
	دفع كرة طبية ٢ كجم	القوة العضلية	٤.٦٧	٤.٥٠	٠.٣١٢	١.٦٣
	الجرى المتعرج الزجراجي (١٠) م	رشاقة	٦.٠٩	٦.٠٠	٠.٥٧	٠.٤٧
	قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٩.٢٩	١٠٥.٠٠	١٠.٥٠٧	١.٣٧-
	الوثب العمودي	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٤٩.٥٠٠	٤٩.٠٠	٣.٦٥٦	٠.٣٢
	الوثب العريض من الثبات	قوة عضلية للرجلين	٢١٧.٧٥	٢١٠.٠٠	٣.٠٧٦	١.٣٣-
	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	التحمل	٢٢	٢٢	٤.٤٩٥	٠.١٢

يتضح من جدول رقم (٢) أن درجات معامل الالتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (- ١.٨٦ : ١.٣٧) أي أن الدرجات تتراوح بين (± ٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

- وسائل جمع البيانات:

- ١ - إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويج الرياضي . (إعداد الباحث)
- ٢ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٣ - القياسات البدنية .ملحق (٣)
- ٤ - القياسات الفسيولوجية

١ - إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويج الرياضي:

قام الباحث بتصميم الإستمارة على النحو التالي :

محتوى الإستمارة : من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية والتدريب حيث استرشد الباحث بكل من خيرية السكري ومحمد بريقع)

(٢٠٠١) (٥)، محمد بريقع و ايهاب البديوي (٢٠٠٤) (١٨) عماد الدين عباس ابوزيد (٢٠٠٥) (١٢) ، محمد الروبي (٢٠٠٧) (٢٠) ، هشام حسن (٢٠٠٨) (٢٥) و الدراسات السابقة فى مجال الترويح والتدريب لرياضى كدراسة صبحى سراج (٢٠٠٤) (٨)، شريف فتحى صالح وحاتم الدريني (٢٠٠٥) (٦) ، خالد سرور و محمد جاد (٢٠٠٨) (٤) حيث قام الباحث باختيار مجموعة من التمرينات والأنشطة الحركية الترويحية بما تحتويه من العاب صغيرة وتمهيدية مقترحة ومناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة والتي تم عرضها على (١١) من الخبراء المتخصصين فى مجال الترويح والتدريب وعلوم الصحة الرياضية ملحق (١) وقد أجمع الخبراء على أهمية تلك التمرينات والأنشطة الترويحية المقترحة لناشئ التنس تحت (١٢) سنة أثناء الفترة الإنتقالية، ومناسبة جميعها حيث تراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين (٧١.٤٣٪ : ١٠٠٪) كأكبر نسبة، وتم توزيعها كوحدة لبرنامج الترويح الرياضى المقترح . ملحق (٢)

٢ - الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

أ - قام الباحث بإستخدام الأجهزة التالية : جهاز رستميتير لقياس الطول بالسـم - ميزان طبى لقياس الوزن بالكجم - مانوميتر لقياس قوة القبضة بالكجم - ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر بالكجم - سماعة طبية - الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية بالسـم .

كما قام الباحث بإستخدام الأدوات التالية فى تنفيذ البرنامج :

مقاعد سويدية - كرات طبية - كرات ملونة - مشابك - زجاجات رمل - حبال - تكياس رمل - أكياس حبوب - أقماع بلاستيكية - حواجز - حائط - حبال - صناديق - أعلام صغيرة - بالنات - كراسى - صولجانات - أطواق - شريط قياس

٣ - القياسات الخاصة بالقدرات البدنية :

من خلال القراءة والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى هذا المجال وكذا البحوث العلمية التى تناولت هذا الموضوع أمكن تحديد القياسات والأدوات المستخدمة فى قياسها إسترشاداً بكل من محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) (١٩) ، وعماد الدين عباس (٢٠٠٥) (١٢)

وقد اشتملت القياسات على :

- ١ - (المرونة) تم إستخدام إختبار الوقوف على مكعب ذو المسطرة المدرجة والذراعين عالياً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٢ - القوة المميزة بالسرعة للذراعين وذلك بإستخدام دفع كرة طبية زنه (٢) كجم .
- ٣ - الرشاقة : تم إستخدام الجرى الزجراجى لمسافة (١٠) م لأقرب جزء من الثانية.
- ٤ - قوة عضلات الظهر : تم إستخدام الدينامومتر .
- ٥ - القوة المميزة بالسرعة للرجلين بالوثب لاعلي وذلك بإختبار الوثب العمودي لسارجنت
- ٦ - القوة المميزة بالسرعة للرجلين لأبعد مسافة ، وذلك بإختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٧ - التحمل الدورى التنفسى : إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف لكبر عدد من التكرارات فى (٢) ق. وملحق (٣) يوضح طريقة الاداء والقياس لكل قدرة.

٤ - القياسات الفسيولوجية:

١ - معدل ضربات القلب : تم القياس من الشريان السباتي حيث تضغط نهايات الأصابع من جهة والسبابة من جهة أخرى على جانبي الحنجرة.

٢ - مؤشر إستهلاك الأكسجين بالنسبة لعضلة القلب وتم حسابة كما يلي :

$$\text{معدل ضربات القلب في الدقيقة} \times \text{ضغط الدم الانقباضي} \div 100$$

٣ - مؤشر الطاقة لباراخ : لقياس طاقة الجهاز الدورى من حيث كمية الدم المدفوع وتم حسابه كما يلي :

$$\text{ضغط الدم الانقباضي} + \text{الانبساطي} \times \text{سرعة النبض} \div 100$$

٤ - السعة الحيوية : تم إستخدام الأسبيروميتر عن طريق إخراج أقصى زفير .

تم إيجاد معاملي الثبات والصدق للإختبارات المستخدمة فى البحث و ذلك فى الفترة من (٢٠٢١/٦/٥ : ٢٠٢١/٦/١١) على عينة من ناشئ التمس تحت (١٢) سنة بنادى الجيش والتي بلغ قوامها (١٦) ناشئ وهم عينة من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث. أولاً : ثبات الإختبارات :

قام الباحث بقياس معامل الثبات للمتغيرات البدنية على عينة من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث قوامها (١٦) ناشئين وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار مرة أخرى بفاصل زمني قدره اسبوع، وتم حساب معامل الثبات لكل الإختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى ، كما هو موضح بجدول (٣)، (٤) .

جدول (٣)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية (ن=١٦)

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
			م١	ع±١	م٢	ع±٢	
١	ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	١٥.٢٧	٢.٥٧	١٥.٢٥	١.٧٥	٠.٩٦
٢	دفع كرة طبية (٢) كجم	سم	٣.٥٠	٠.٧٢٥	٣.٤٩	٠.٦١٢	٠.٩٨
٣	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٦.١٩	٠.٥٧	٦.١٤	٠.٥٧	٠.٩٧
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧.٧٥	١١.٣٥	١٢٦.١٨	٩.٨٥	٠.٩١
٥	الوثب العمودى	سم	٤٨.٦٧	٣.١٧	٣٨.٥٠	٣.٥٧	٠.٩٣
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٥.٤٥	٤.٧٥	١٩٧.٠١	٤.١٢	٠.٩٧
٧	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٢٢	٤.٥٢	٢١	٣.٧٥	٠.٩١

يتضح من جدول رقم (٣) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح فى المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٨) ، مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

ثانياً : صدق الإختبارات :

استخدم الباحث الصدق المنطقي وهو يدل على الحكم لمدى تمثيل الإختبار للميدان الذي يقيسه وحيث أن جميع الإختبارات البدنية تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية وأثبتت أن لهذه الإختبارات صدق عالي في القياس لذا فإن هذه الإختبارات لها صدق منطقي كما استخدم الباحثان الصدق التلازمي بإسلوب المقارنة الطرفية ، وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع بتحديد الأرباعي الأعلى (٢٥٪) و الأرباعي الأدنى (٢٥٪) وذلك على عينة من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث قوامها (١٦) ناشئ يتم تطبيق إختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعي الأعلى (٤) ناشئين والأرباعي الأدنى (٤) ناشئين كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات البدنية (ن = ١٦)

م	الإختبارات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى ن=٤		الأرباعي الأدنى ن=٤		م.ف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±			
١	ثني الجذع أماماً أسفل "	سم	١٤.٧٥	٠.٩٧	١٢.٣٥	٠.٤٧	٤.٤	١٥.١٧	دال
٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٣.٧٥	٠.٢٣	٢.٨٥	٠.٣٩	١.٩	١٥.٨٣	دال
٣	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٥.٤٥	٠.٢٧	٤.٧٥	٠.٣٢	١.٣	١١.٨٢	دال
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	١١٥.٨٥	٤.٢٥	١٠٥.٧١	٣.٧٧	٢٠.١٤	١٣.٧٠	دال
٥	الوثب العمودي	سم	٤٥.٥٠	١.٩٧	٣٩.٧٧	١.٨٩	١٥.٧٣	٢٢.٤٧	دال
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	٢٢٧.٢٥	٢.٠٣	١٩٧.٨٥	٢.٩٩	٢٩.٤	٣١.٦١	دال
٧	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣١	٠.٨٣	٢٥	١.٧٢	٧.٨	١٥.٩٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤

يوضح جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الأرباعي الأعلى ، والأرباعي الأدنى لمستوى الناشئين في المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين (١١.٨٢:٣١.٦١) ، مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى الناشئين.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٠٢٠/٦/٥ : ٢٠٢٠/٦/١١) على عينة من ناشئ التنس تحت (١٢) سنة بنادي هايتارباخ الرياضي بلغ قوامها (١٦) ناشئ وهم عينة من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث.

واستهدفت هذه الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء البحث .
- ٢- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً
- ٣- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة في التسجيل .
- ٤- تحديد ترتيب القياسات البنية لسهولة دقة القياسات وتوفير الوقت والجهد.
- ٥- إيجاد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث .
- ٦- تجريب بعض من ألعاب البرنامج الترويحى المقترح

التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية علي التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وطرق قياس الاختبارات وترتيبها ، والتأكد من المعاملات العلمية لمتغيرات البحث.

البرنامج التروحي المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج تروحي مقترح ، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشادا بكل من محمد بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٤) (١٨) ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (١٢) ، و إلين وديع (٢٠٠٧) (١) ، محمد الروبي (٢٠٠٧) (٢٠) ، هشام حسن (٢٠٠٨) (٢٥) ، والدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت برامج الترويح الرياضي والتدريب العرضي كدراستي صبحي سراج (٢٠٠٢)، (٢٠٠٤) (٨)، (٩) وشريف فتحي صالح وحاتم الدريني (٢٠٠٥) (٦) وخالد سرور ومحمد جاد (٢٠٠٨) (٤) .

اهداف البرنامج التروحي المقترح:

لكل برنامج تروحي رياضي اهداف محدده يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتي تحقق الفائده المرجوه من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلي :

- ١ - المحافظه علي اللياقه البدنيه لناشئ التنس تحت (١٢) سنه بنادي الجيش .
- ٢ - المحافظه علي كفاءه اجهزة الجسم الحيويه (الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي).

أسس وضع البرنامج التروحي المقترح:

١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئين من حيث إستعداداتهم و قدراتهم و مهاراتهم الحركيه .

٢- تنوع أوجه الأنشطة الرياضيه وذلك حتي يتمكن الناشئين من إختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم .

٣- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتي يجد كل ناشئ المستوي الذي يتمشي مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .

٤- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانيه مخصصه وملاعب و أدوات ووسائل ترويحيه .

٥- تحقيق مبدأ الأمن والسلامه وذلك حتي لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقه للناشئين أو غير مناسبه لمستوي حالتهم الصحيه والبدنيه .

٦- أن تحقق أوجه النشاط الفائده المرجوه منه عندما يقبل الناشئين علي الاشتراك فيه .

٧- أن يكون أداء التدريبات متدرجا من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطئ للسريع ومن البسيط للمركب .

٨- إستخدام الكثافه المتوسطه في البدايه لتنفيذ البرنامج حتي تكون حافزا كافيا لتدريب الجهازين الدوري والتنفسي للناشئين حيث تتلائم هذه الكثافه مع ظروف عينه البحث.

٩- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافه.

١٠- إدخال الموسيقى مصاحبه لأداء البرنامج للتغلب علي الرتابه والملل.

١١- الإهتمام بالأنشطه المتعدده والبسيطه والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسيه مثل (جري ، وثب ، مشي) لبعث السرور والبهج.

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعه من الوحدات التي تهدف إلي تحسين النواحي البدنيه والفسولوجية اللازمه للنمو المتزن للاعب في أداء النشاط المختار داخل البرنامج الترويحي المقترح، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي:

١- ألعاب الاحماء: (التمهيدى) (١٥) ق

وتتكون من عدد (١٨) لعبة تحتوى على عدد من التدريبات المختلفة المشى والجري والوثب والرقود وثنى الجزع والجلوس الطويل، وتطبق كما هو موضح بمرفق (٢) حيث يختار المدرب كل مرة احدى هذه التدريبات ليطبقها مع مراعاة استخدام الموسيقى لزيادة حماس الناشئين لمتابعة باقى التمرين وزيادة الشعور بالمرح والسرور بإدخال بعض من الكرات او كياس اثقال مختلفة الثقل.

ب- ألعاب البرنامج الترويحي المقترح: (الرئيسى) (٤٠) ق

وتتكون من (٣٦) لعبة ترويحوية يطبق الباحث من ثلاث الى اربع ألعاب فى كل وحدة تدريبية يختارها وفقاً للادوات الموجودة والمتاحة، يستخدم فيها الناشئين ادوات مختلفة فى كل لعبة وتختلف كل لعبة فى الاسم و الهدف واسلوب التنفيذ كما تختلف كل لعبة عن غيرها فى الادوات وزمن التطبيق وعدد تكرارها وفى بعض الاحيان فى العدد المكون من الناشئين لكل لعبة مع وضع مجموعة من الموسيقىات يختار الباحث احداها اثناء تنفيذ اللعبة او يترك الاختيار فى بعض الاحيان للناشئين لاضافة الشعور بالبهجة اثناء التطبيق

ج- ألعاب الختام: (٥) ق

و احتوى البرنامج المقترح على (١٧) لعبة مختلفة يختار المدرب فى كل وحدة تمرين احداها او اكثر لانتهاء التمرين

إشتمل البرنامج الترويحي المقترح على (٢٤) وحدة بواقع (٣) وحدات وذلك لمدة (٨) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة من (٤٠:١٠) ، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمنى والشدة والتكرار والمجموعات الموضح بجدول رقم (٥).

جدول (٥)

التوزيع الزمنى والشدة والتكرار والمجموعات لوحدات البرنامج

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية	الزمن	الإسبوع ٤٠ ٢، ١	الإسبوع ٥٠ ٤، ٣	الإسبوع ٦٠ ٧، ٨، ٦
١	الجزء التمهيدي	٢٠ %	٥ ق	٥ ق	١٠ ق	١٥ ق
٢	الجزء الرئيسى	٧٠ %	٢٥ ق	٣٠ ق	٤٠ ق	٤٠ ق
٣	الجزء الختامى	١٠ %	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق
٤	الشدة	٧٠:٥٠ %	٦٠:٥٠ %	٧٠:٦٠ %	٧٠:٦٥ %	
٥	التكرار	١٥:٣ مرة	١٥:١٠ مرة	١٠:٧ مرات	٧:٣ مرات	
٦	المجموعات	٣:٢ مجموعات	٣ مجموعات	٣ مجموعات	٣ مجموعات	مجموعتان

القياسات القبلية :

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث في الفترة من (٢٠٢١/٦/١٢ : ٢٠٢١/٦/١٤).

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج التروحي المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من (٢٠٢١/٦/١٥ : ٢٠٢١/٨/١٥) في زمن (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات إسبوعيا ، ولقد قام الباحث بتطبيق البرنامج على الناشئين تحت (١٢) سنة بنادي هايتارباخ الرياضي بألمانيا ، حيث يتم اختيار احدى الالعاب من الاحماء في كل مرة تختلف عن التي قبلها لزيادة التشويق، واختيار من ثلاث الى اربع العاب من الالعاب التروحية بما يتفق مع الزمن المخصص لها، وقد تتكرر كل لعبة اكثر من مرة حسب الزمن المحدد للوحدة، ثم يليهم احدى العاب الختام، لانتهاء الوحدة التدريبية والانصراف.

القياسات البعدية :

تم القياس البعدي بعد نهاية الاسبوع الثامن من تطبيق البرنامج التروحي المقترح في الفترة من (٢٠٢١/٨/١٨ : ٢٠٢١/٨/٢٠) وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي أتبع من قبل.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية لمناسبتها لاجراءات البحث: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، و الوسيط ، إختبار (ت) الفروق ، النسبة المئوية، معامل الارتباط (بيرسون)، معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج :

الفرض الاول:

للتحق من صحة الفرض الاول والذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة أحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتنس". قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والاحراف المعياري و قيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ويوضحها جدول (٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

لدى ناشئ التنس (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	م ج ع ف	قيمة " ت " الفروق	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±				
١	ثني الجذع أماما أسفل	سم	١٤.٤٧	٣.٢٥	١٥.٠٣	٢.١٢	٠.٦١	٥٣.١٢	١.٦٥	غير دال
٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	متر	٥.٦٠	٠.٣١٢	٧.٠٧	٠.٩٢٥	٠.٦٠	٦١.١٥	١.٥٠	غير دال
٣	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٧.٠٨	٠.٥٧	٦.٢٧	٠.٤٧	٠.٤٢	١١.٢١	٢.٣٧	دال
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧.٢٢	١٢.٥٠٧	١٣٠.٧٥	١٠.٨٥	٤.٤٦	١٤٩٨.٥١	٢.٢٤	دال
٥	الوثب العمودي	سم	٤٨.٥٢	٤.٦٥٦	٥١.٢٠	٢.٧٧	٢.٧٢	٧٥٢.٥٨	١.٥٦	ير دال
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	٢١٥.٧٣	٥.٠٧٦	٢٢١.٤٤	٣.٣٣	٣.٧٢	١٢٨٥.٩	٢.٠٢	دال
٧	الإنطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٢٨.٢١	٦.٤٩٥	٣١.٨١	٤.٣٣	٣.٦٢	١٤٩٦.٥	١.٨٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣)

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين (١.٢٠:٢.٦٧)، ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضى وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية أدى إلى الحفاظ علي المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان الهدف من البرنامج الحفاظ وليس التحسين وقد حرص الباحث على ذلك اثناء تطبيق البرنامج بضبط شدة وحمل الالعب المستخدمة بالبرنامج.

وقد اشارت ايلين وديع (٢٠٠٧) على أن الألعاب الصغيرة تؤدي إلي تحسن في قوة عضلات الجسم . (٣٩٦:١)

وأنشطة الترويح الرياضى تعمل على تنمية قوة و تناسق و مرونة عضلات الجسم و التوافق العضلي العصبي، فالناشئين المشتركين في برامج تدريب تتسم بالشدة المنخفضة حيث تميل البرامج إلي الترويح والمرح أكثر منها إلي التدريب، والبرامج التدريبية لهذه المرحلة برامج شاملة تركز على تطوير الناشئ في جميع النواحي وليست للأداء المتخصص فينمو الجسم بمعدلات ثابتة كما تنمو المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بمعدل أسرع من العضلات الصغيرة وترداد الأربطة قوة كل ذلك بفضل تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة تتابعات للتشويق والترويح. (٥١:٣)

وقد توصل الباحث إلي المحافظة على الكفاءة البدنية للمجموعة الواحدة عينة الدراسة بعد البرنامج الترويحى المقترح وهذا يرجع إلي أن التدريبات التي تشتمل على الألعاب الصغيرة والتمرينات المختلفة أدت إلي الحفاظ على الكفاءة البدنية وذلك يبين أن الجسم قد تكيف على الضغط الواقع عليه من التدريب ويتفق ذلك مع ما أشار إليه ، صبحى سراج ، وهالة عمر (٢٠٠٣)، و Devries (٢٠٠٢) أن الحفاظ على الكفاءة البدنية يعتبر من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الفرد العامة ويمكن من أداء الجهد المطلوب بصورة أفضل ولفترة أطول وبنفس الكفاءة . (٨ : ٢٥٥ - ٢٥٩)، (٢١٢:٢٧)

ويري الباحث أن استمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية بإستخدام البرنامج الترويحى المقترح قد أدى إلى الحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية المكتسبة من خلال الإعداد الشامل علي مدار الموسم التدريبي السابق، وهذا يحقق صحة الفرض الاول للبحث.

الفرض الثانى:

للتحق من صحة الفرض الثانى والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (عدد ضربات القلب، معدل استهلاك الاكسجين لعضلة القلب، قياس مؤشر الطاقة لباراخ، السعة الحيوية"اقصى زفير"). قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابى والاحراف المعيارى و قيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ويوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ التنس (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		م ف	م ج ع ف	قيمة "ت" الفروق	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±				
١	معدل ضربات القلب / ق	عدد	٧٤.٦٠	٧.٤٧	٧٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٦٠	١٩٢٠.٦٥	١.٧٦	دال
٢	معدل إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب	لتر/ ق	٩٣.٩٩	٨.٩٠	٨٨.٨٥	٩.١٢	٥.١٤	٨٧١٥.٧٥	١.٨٧	غير دال
٣	قياس مؤشر الطاقة لباراخ	لتر/ ق	١٤٥.٨	٧.٧٠	١٤٠.٨٣	٦.٠٠	٤.٩٧	٤٦٨٠.٥٢	١.٩٢	غير دال
٤	السعة الحيوية (أقصى زفير)	سم	٤٢١٢	٢٣٨.٩٠	٤٧٥٢	٣١٤.١٠	٥٤٠	٧٩٢٥٠.٣٢	٢.٥٩	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣)

كما يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث حيث تر اوجت قيمة (ت) الفروق ما بين (١.٧٦:٢.٥٩). ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى تحسن طفيف للمتغيرات الفسيولوجية كعدد ضربات القلب ، ومؤشر إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب ، ومؤشر الطاقة لباراخ ، والسعة الحيوية لعينة البحث خلال تلك الفترة ويرجع الباحث ذلك إلي أن البرنامج المقترح قد ادى لتحسن مستوي هذه المتغيرات من خلال المشاركة في وحدات البرنامج ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عز الدين الدنشاري (٢٠٠٠) أن الألعاب الرياضية تقلل من معدل ضربات القلب وتقوى عضلته وترفع كفاءته الوظيفية وقدرته على ضخ الدم إلي أعضاء الجسم المختلفة . (١٩:١١ - ٢٣)

كما يرجع الباحث إلي أن البرنامج الترويحى المقترح له أثره الإيجابى فى المحافظة علي تحسن عدد مرات التنفس فى الدقيقة من خلال المشاركة فى وحدات البرنامج ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه بهاء الدين سلامة (٢٠٠١) إلى أنه يزداد حجم هواء الزفير وتختلف سرعة التنفس باختلاف عمر الإنسان والجهد ودرجة الحرارة والضغط الجوي وحالات المرض ودرجة إمتلاء الجهاز الهضمى فكلما زاد احتياطي التنفس دل ذلك على كفاءة الجهاز التنفسى والتهوية الرئوية تزداد وتحسن فى الفرد المدرب عن الفرد الغير مدرب وذلك عن طريق زيادة عمق التنفس الناتج من قوة عضلات التنفس وسرعة الشهيق والزفير . (٢٩٥:٢ - ٣١١)

ويؤكد عويس الجبالي (٢٠٠١) علي أن اللاعب الذي يؤدي الفترة الإنتقالية بنشاط سوف يجد تحسن فى الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة إعداد جيداً، أما الإنتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلي الراحة التامة يثو سلبياً علي تنظيم العمليات الحيوية وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب علي البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوي عالى. (٢٦٣:١٤)

وقد أشار عبد العزيز النمر ، و ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن الإنقطاع عن التدريب كلياً أو تقليص البرنامج التدريبى قد يؤثر على المتغيرات الفسيولوجية كالحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين. (٢٥٣:١٠)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عويس الجبالى (٢٠٠١) أنه فى حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتى بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور ، حيث يتم فقد حوالى من (٦ : ٧ %) من الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ، و يقل حجم الدم المدفوع فى الضربة الواحدة و ذلك فى خلال إسبوع واحد من الراحة. (٣٤ : ١٤)

ويرى الباحث أن هناك تحسن فى القياسات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الترويحى المقترح فى التأثير على المتغيرات ، وقد يرجع ذلك إلى تكيف الجهاز الدورى والتنفسى للعبء التدريبي الواقع على كل من الجهاز الدورى التنفسى فإنعكس كل هذا بصورة إيجابية على الأجهزة الحيوية التى يحتويها القفص الصدري من حيث ميكانيكية عملها من جهة ومن جهة كفاءتها الإنتاجية من جهة أخرى وبالتالي تتحسن كفاءة التنفس، وهذا يتفق مع **صبحي سراج (٢٠٠٤)** الذى أكد على أن البرنامج الترويحى الرياضى له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسى. (١٧٥:٨)

وهذا ما توصل إليه **صبحي سراج، وهالة عمر (٢٠٠٢)** أن البرنامج الترويحى الرياضى أدى إلى تحسن القياسات الفسيولوجية والمتمثلة فى النبض، ومعدل إستهلاك الأكسجين لعضلة القلب ومؤشر الطاقة لباراخ بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية. (١٧٥:٩)

وحيث أن البرنامج الترويحى الرياضى المقترح بإستخدام التدريب العرضي قد حافظ علي مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء الفترة الإنتقالية فهذا يحقق صحة الفرض الثانى للبحث.

الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الإستخلاصات:

- ١ - البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة .
- ٢ - البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى تحسن فى مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة.

ثانياً: التوصيات :

يوصى الباحث بالآتى فى ضوء نتائج البحث التى تم التوصل إليها:

- ١ - تفعيل البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية.
- ٢ - وضع برامج أنشطة ترويحية مخطط لها جيداً للحفاظ على اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الفردية والجماعية وللاعبين والناشئين على السواء .
- ٣ - برامج الأنشطة الترويحية يجب أن تكون جزءاً لا يتجزء من برامج الإعداد البدنى والبرنامج السنوى للاعبين والناشئين خلال الفترة الإنتقالية لما اثبتته نتائج الدراسات فى تأثيره الإيجابى على الناشئين واللاعبين فى الحفاظ على مستوى الاداء المهارى للنشاط الممارس.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١ - ايلين وديع فرج (٢٠٠٧): خبرات فى الألعاب للصغار و الكبار ، ط ٣ ، منشأه المعارف ، الاسكندرية.
- ٢ - بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، ط٣، القاهرة.
- ٣ - تهانى عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية ، دارالفكر العربى ، القاهرة.
- ٤ - خالد السيد سرور ، محمد إبراهيم جاد (٢٠٠٨): تأثير إستخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوي اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي ، بحث منشور فى المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح ، كليه التربية الرياضييه للبنين ، جامعه الاسكندرية
- ٥ - خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (١٨:٦) سنة الجزء الأول ، منشأه المعارف ، الاسكندرية.
- ٦ - شريف فتحي صالح ، حاتم حسين الدريني (٢٠٠٥): استخدم التدريب العرضي في تطوير القوة العضلية والمرونة لناشئ التنس وتأثيره علي مستوى الأداء المهارى ، بحث منشور فى المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
- ٧ - صبحي محمد سراج (٢٠٠١): تأثير برنامج تروحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية والبدنية و الفسيولوجية و البيوكيميائية لمدمني المخدرات ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٨ - صبحي محمد سراج (٢٠٠٤): فعالية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٩ - صبحي محمد سراج ، هالة محمد عمر (٢٠٠٢): تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي ، مجلة كلية التربية ، العدد الثاني والثلاثون ، المجلد الثاني ، جامعة طنطا.

- ١٠- عبدالعزيز احمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠): الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحله ماقبل البلوغ ، الأساتذه للكتاب الرياضي ، القاهرة.
- ١١- عز الدين الدنشارى (٢٠٠٠): الرياضة والدواء ، العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ ، السعودية.
- ١٢- عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٣- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي(٢٠٠١): الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- عويس على الجبالى(٢٠٠١): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، G.M.S، القاهرة.
- ١٥- على فهمي البيك ، عماد الدين عباس ابوزيد(٢٠٠٣): المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البر امج والأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٦- كمال جميل الرابضى (٢٠٠١): التدريب الرياضى للقرن الحادى والعشرين، الجامعة الاردنية
- ١٧- محمد احمد السمنودى(٢٠٠٣): الترويج الرياضى واوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة، القاهرة.
- ١٨- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزى البديوى(٢٠٠٤): التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٩- محمد حسن علاوي ، محمدنصر الدين راضوان(٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي ، دارالفكرالعربي ، القاهرة.
- ٢٠- محمد رضا الروبي(٢٠٠٧): برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية.

- ٢١- محمد عثمان محمد (٢٠٠٧): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على اللياقة الحركية لطلاب مدارس الثانوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٢- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠١): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط(٢)، مكتب الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٨): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- هانى مرزوق جابر (٢٠٠٦): تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على رضا طلاب المرحلة الاعدادية عن أنشطة وقت الفراغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٥- هشام ياسر حسن (٢٠٠٨): موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٦ - **Bill mforan** (٢٠٠١): High_ Performance sport, -٢٦
Conditioning Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A

٢٧ - **Devries, H.,A.**(٢٠٠٢): Physicalogy of exercise for -٢٧
Physical education and Athletics ٤th ed.w.m.g., W.C. Brown
(Dubuque, Iowa),u.s.a , . p٢١٢

٢٨ - **Dietrich Harr**(٢٠٠١): Principles of Sports training, Sportverlag
(Berlin) , ٣thedition. p٨٣

ملخص البحث

تأثير برنامج ترويحى على الحالة التدريبية خلال الفترة الانتقالية لناشئ التنس

*أ.م.د/ خالد سعيد مختار حجازى

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج ترويحى على الحالة التدريبية خلال الفترة الانتقالية لناشئين التنس وذلك من خلال :

- تصميم برنامج ترويحى مقترح
- منهج البحث :

تم إستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة

- مجتمع البحث :

تم اختيار عينة عمدية من ناشئين التنس بنادي هايتارباخ الرياضي بألمانيا تحت (١٢) سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد الالمانى للتنس حيث بلغ قوامهم (٢٠) ناشئ للموسم التدريبي (٢٠٢١/٢٠٢٠) من المجتمع الاصلي للبحث والبالغ عدده (٣٨) ناشئ ، كما اختير (١٦) ناشئ للدراسة الإستطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وتم استبعاد (٢) ناشئ لعدم انتظامهم فى التدريب، والجدول رقم (١) يوضح حجم العينة ونسبتها للمجتمع الأصلي

كانت من أهم الاستخلاصات

البرنامج الترويحى المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة .

كانت من أهم التوصيات

تفعيل البرنامج الترويحى المقترح خلال الفترة الإنتقالية لناشئ التنس تحت (١٢) سنة وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية.

Research Summary

The effect of a recreational program on the training status during the transitional period for junior tennis

***A.M.D./ Khaled Saeed Mukhtar Hegazy**

The research aims to identify the impact of a recreational program on the training situation during the transitional period for junior tennis players through:

- Design a proposed recreational program
- Research Methodology:

The experimental method was used with pre- and post-measurements on one experimental group

- research community:

A purposive sample was selected from tennis juniors at the Heitarbach Sports Club in Germany, under (١٢) years of age and registered in the records of the German Tennis Federation Their strength reached (٢٠) juniors for the training season (٢٠٢١/٢٠٢٠) from the original community of research, which numbered (٣٨) juniors. Also, (١٦) juniors were selected for the exploratory study from the original community of research and from outside the basic sample, and (٢) juniors were excluded due to their irregularity in Training, and Table No. (١) shows the sample size and its proportion to the original population

It was one of the most important conclusions

The proposed recreational program during the transitional period has led to maintaining the level of some physical variables for tennis players under (١٢) years old.

It was one of the most important recommendations

Activating the proposed recreational program during the transitional period for tennis players under (١٢) years old in order to maintain some physical and physiological variables.