



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

**تأثير تمرينات خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في  
دقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبين  
التنس تحت ( ١٩ سنة )**

رسالة تقدمت بها

**زينة علي غضبان**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة ميسان

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشراف

**أ.د سيف عباس جهاد**



## صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمَ

### سورة البقرة آية ٣٣

#### إقرار المشرف

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير تمرينات خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبي التنس تحت (٩ سنة)))

والمقدمة من الطالبة (زينة علي غضبان) انجزت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د. سيف عباس جهاد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان

( / / ٢٠٢٣ ) مـ

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.م. د حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

( / / ٢٠٢٣ ) مـ

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الرسالة الموسومة بـ:

((تأثير تمرينات خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة دقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعب التنس تحت (١٩ سنة)))

المقدمة من الطالبة (زينة علي غضبان)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع

الاسم: أ.م.د. باسم محمد عيادة

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة، قد أطلعنا على الرسالة الموسومة: بـ

((تأثير تمرينات خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبين التنس تحت (١٩ سنة)))

التي قدمتها طالبة الماجستير (زينة علي غضبان) وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقدر بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

التوقيع

الاسم: أ.د. احمد عبد الائمة كاظم

الاسم: أ.د. رؤى صلاح قدوري

عضواً

عضواً

٢٠٢٣/ /

٢٠٢٣/ /

التوقيع:

الاسم: أ.د. ماهر عبد الحمزة حردان

رئيساً

٢٠٢٣/ /

صدق الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان في جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٣.

أ.د. ماجد شندي والي

## الأهداء

\* إلى مَنْ جَرَعَ الكَأْسَ فارغاً لَيْسَقِينِي قَطْرَةَ حُبِّ إِلى مَنْ كَلَّتْ أَنامُلهِ لِيُقَدِّمَ لَنَا لَحْظَةَ سَعادَةِ  
إلى مَنْ حَصَدَ الأَشْوَاكَ عَن دَرَبِي لِيْمْهَدَ لي طَريقَ العِلْمِ  
إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

\* إلى مَنْ أَرْضَعْتَنِي الحُبَّ والحنانَ إِلى رَمزِ الحَبِّ وبَلَسَمَ الشفاءِ  
إلى القلبِ الناصعِ بالبياضِ  
إلى من كانت دعواتها الصادقة سر نجاحي (والدتي الحبيبة)

\* إلى النور الذي يُنير لي دربَ النجاحِ ..  
إلى رفيق دربي .. (زوجي العزيز)

\* إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (أخوتي)

\* إلى جميع أساتذتي الكرام..... اقف إجلالا وإكراما.....

\* إلى الأقرب من إخواني ... ادامكم الله لي عند الشدائد ذخراً... (أصدقائي)  
\* إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل... شكري الجزيل وإمتناني

أهدي لهم ثمرة جهدي

## زينة

## شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين أولاً وآخرأ ، على جزيل نعمته ، التي انعم علينا بنعمة الإيمان والصحة والعافية ونسجد له إكباراً وإجلالاً مادامت أرواحنا تعانق الحياة بوجودها .

في البدء اتقدم بعميق الشكر والامتنان إلى من كان لي بمثابة الاستاذ والصديق والمشرف الأستاذ الدكتور سيف عباس جهاد لما بذله من جهد وعناء في انجاز هذه الرسالة من خلال المتابعة والملاحظات العلمية القيمة طوال مدة إشرافه فجزاه الله عني كل خير وجعله شمعة تنير درب طالبي العلم والمعرفة .

كما تتقدم الباحثة بشكرها وامتنانها إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ميسان المتمثلة بالسيد العميد ( ماجد شندي والي ) والسيد المعاون ( أ. د حسن غالي ) وأساتذتها ، كما أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى لجنة الدراسات العليا وموظفيها كافة لما قدموه من تعاون طيلة مدة الدراسة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ومن واجب العرفان بالجميل ان تتقدم الباحثة بجزيل شكرها وعميق أمتنانها الى فريق العمل المساعد ( أ.م.د. عمار علي اسماعيل , م.م. علاء جواد كاظم , م.م. مصطفى عبد الرحمن , م.م. عباس جاسم رسن , م.م. علي عباس غضبان , م.م. علي فيصل ) لمساعدتهم وعنائهم مع الباحثة طيلة مدة الدراسة الذي لا أستطيع أن أفيهم حقهم فلهم جزيل الشكر والتقدير .

ومن واجب الوفاء تتقدم الباحثة بالشكر والامتنان الى عينة البحث ومدربوا نادي ميسان والاداريين كافة الذين تحملوا مني عناء التجربة وكذلك لم يبخلوا بجهد او نصيحة او مساعدة قدموها للباحثة .

ومن واجب الوفاء تتقدم الباحثة بالشكر والامتنان الى الاستاذ الدكتور حذيفة ابراهيم والدكتور محمد جاسم الحلبي (جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) لما بذلوه من جهد في مساعدتي فلهم جزيل الشكر والتقدير .

واقف اجلالاً واحتراماً إلى افراد عائلتي وزوجي الذين وقفوا إلى جانبي طيلة مدة الدراسة طالبة من الله ان يديم ظلهم ويحفظهم من كل سوء ويجعلهم ملاذاً للمحبة .

واخيراً اتقدم بالشكر إلى كل أصحاب الجهود المخلصة الذين ساهموا في إنجاز هذا الجهد العلمي خدمة للعلم..... ومعدرة لمن لم اقصد نسيان مساعدتهم .



## مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارين خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الاداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبى التنس تحت (٩ سنة).

المشرف: أ.د سيف عباس جهاد

الباحثة: زينة علي غضبان

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب

وقد جاء في الباب الأول التعريف بالبحث حيث تأتي أهمية البحث أهمية البحث تكمن في وضع تمارين خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى الأداء المهاري والحركي للاعبى التنس الشباب.

وتتجلى مشكلة البحث ان بعض لاعبي الاندية لا يلتزمون بخطة لعب معينة وانهم يؤدون مهارتهم بقوة على حساب

الدقة اي عند ضرب الكرة تضرب باتجاه تواجد المنافس، وهدفت الدراسة إلى إعداد تمارين خاصة وفق الأهمية

الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى الأداء المهاري والحركي للاعبى التنس الشباب. التعرف على أثر

التمارين الخاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى الأداء المهاري للاعبى التنس. وشملت

عينة البحث لاعبو محافظة ميسان الشباب في لعبة التنس. واجريت التجربة في ملعب التنس في محافظة ميسان .

خلال المدة من ٢٠٢٢/٩/١٤ ولغاية ٢٠٢٣/٥/١. وفي الفصل الثاني تم التطرق الى الدراسات النظرية والدراسات

السابقة ، وخلال الفصل الثالث تم التطرق الى منهج البحث وهو المنهج التجريبي والى عينة البحث والأختبارات

والتجارب الاستطلاعية والمنهج المستخدم. وخلال الفصل الرابع تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

وفي الفصل الخامس تم الوصول الى الاستنتاجات ومنها ظهور فروق معنوية في الأختبارات البعدية لحركة القدمين باستخدام التمرينات. وحققت عينة البحث التي طبقت عليها التمرينات المقترحة تطوراً في اختبار حركة القدمين وبناء على الاستنتاجات اوصت الباحثة بعدة توصيات منها على المدربين الابتعاد عن الطرق التقليدية في التدريب والتوجه إلى الطرق الحديثة والأساليب التدريبية المتنوعة التي تعود بالفائدة لهم وللاعبيهم. استخدام التمرينات المقترحة لتحقيق أفضل تطور لمتغيري (سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية للذراعين والرجلين) للاعبين التنس لما لها من تأثير كبير في الأداء المهاري.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٨-٧	الشكر والعرفان	
١٠-٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٤-١١	ثبت المحتويات	
١٥	ثبت الجداول	
١٦	ثبت الإشكال	
١٧	ثبت الملاحق	
٢١-١٨	الفصل الأول	
١٩	التعريف بالبحث	١
١٩	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٠	مشكلة البحث	٢-١
٢١	أهداف البحث	٣-١
٢١	فروض البحث	٤-١
٢١	مجالات البحث	٥-١
٢١	المجال البشري	١-٥-١
٢١	المجال الزماني	٢-٥-١
٢١	المجال المكاني	٣-٥-١

٢١	التعريف بالمصطلحات	٦-١
٥٥-٢٢	الفصل الثاني	
٢٣	الاطار والدراسات السابقة	-٢
٢٣	الاطار النظري	١-٢
٢٣	التمرين في المجال الرياضي	١-١-٢
٢٥	أهداف التمرين الرياضي	١-١-١-٢
٢٥	أهمية التمرين الرياضي	٢-١-١-٢
٢٦	الشروط الواجب توافرها في التمرينات	٣-١-١-٢
٢٦	أنواع التمرينات	٤-١-١-٢
٢٧	التمرينات الخاصة	١-٤-١-١-٢
٢٩	الاداء الحركي	٢-١-٢
٣٠	القدرة الحركية	١-٢-١-٢
٣١	القدرة الحركية واهميتها في المجال الرياضي	٢-٢-١-٢
٣٢	الأداء المهاري	٣-١-٢
٣٢	العوامل المؤثرة بالأداء المهاري	١-٣-١-٢
٣٥	دقة الأداء المهاري	٢-٣-١-٢
٣٨	المهارات الأساسية في لعبة التنس	٤-١-٢
٤٠	الضربات الأرضية الامامية والخلفية	١-٤-١-٢
٤١	الضربة الأمامية	١-١-٤-١-٢
٤٣	الضربة الخلفية	٢-١-٤-١-٢
٤٥	حركة القدمين	٢-٤-١-٢
٥٠	الدراسات السابقة	٢-٢
٥٠	دراسة جبار علي كاظم	١-٢-٢
٥٢	دراسة سرى محمود علي النعيمي	٢-٢-٢
٥٤	مناقشة الدراسات السابقة	٣-٢-٢
٧٠-٥٦	الفصل الثالث	
٥٧	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٥٧	منهج البحث	١-٣

٥٧	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٥٨	التجانس والتكافؤ	١-٢-٣
٦٠	الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة	٣-٣
٦٠	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٦٠	الاجهزة والادوات المستخدمة	٢-٣-٣
	الاجهزة	١-٢-٣-٣
	الادوات	٢-٢-٣-٣
٦١	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٦١	تحديد المتغيرات المدروسة	١-٤-٣
٦١	الأختبارات المستخدمة	٢-٤-٣
٦١	اختبار حركة القدمين	١-٢-٤-٣
٦٢	اختبار مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية	٢-٢-٤-٣
٦٥	التجارب الاستطلاعية	٣-٤-٣
٦٥	التجربة الاستطلاعية الأولى	١-٣-٤-٣
٦٦	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٣-٤-٣
٦٦	الأسس العلمية للاختبارات	٤-٤-٣
٦٦	صدق الاختبار	١-٤-٤-٣
٦٦	ثبات الاختبار	٢-٤-٤-٣
٦٧	الموضوعية	٣-٤-٤-٣
٦٨	الأختبارات القبلية	٥-٤-٣
٦٨	التجربة الرئيسة	٦-٤-٣
٧٠	الأختبارات البعدية	٧-٤-٣
٧٠	الوسائل الاحصائية	٥-٣
٧١-٨٦	الفصل الرابع	
٧٢	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
٧٢	عرض وتحليل نتائج الدراسة	١-٤
٧٢	عرض وتحليل نتائج حركة القدمين	١-١-٤

٧٢	عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار حركة القدمين وتحليلها	١-١-١-٤
٧٣	عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار حركة القدمين وتحليلها	٢-١-١-٤
٧٥	مناقشة نتائج حركة القدمين في الأختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض اختبارات القابليات الحرة بالتنس	٣-١-١-٤
٧٨	عرض وتحليل نتائج الأختبارات المهارية	٢-١-٤
٧٨	عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها	١-٢-١-٤
٧٩	عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها	٢-٢-١-٤
٨١	مناقشة نتائج قوة ودقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الأختبار القبلي والبعدي للمجموعتين	٣-٢-١-٤
٨٧-٨٩	الفصل الخامس	
٨٨	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٨٨	الاستنتاجات	١-٥
٨٩	التوصيات	٢-٥
٩١-٩٨	المصادر	
٩٩-١١٤	الملاحق	
B-C	المستخلص باللغة الإنكليزية	
A	العنوان باللغة الإنكليزية	

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٥٤	يبين اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	١
٥٩	يبين تجانس العينة في اختبارات الضربة الامامية والخلفية وحركة القدمين	٢
٥٩	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات قيد البحث في الأختبار القبلي (التكافؤ)	٣
٦٧	يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث	٤
٧٢	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار حركة القدمين (درجة) في الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٥
٧٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار حركة القدمين (درجة) للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٦
٧٨	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة الامامية المهارتين (درجة) في الأختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٧
٨٠	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة المهارة (درجة) للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٨

### ثبت الاشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٤٢	توضح طريقة أداء الضربة الامامية في التنس الأرض	١

٤٥	توضح طريقة أداء الضربة الخلفية في التنس	٢
٤٧	يوضح وضع الاستعداد	٣
٤٧	يبين زحقة الخطوة	٤
٤٨	خطوة نقل وزن الجسم	٥
٤٨	يبين الركض السريع	٦
٤٩	يوضح تحركات اللاعب وتوضيح حركة القدمين	٧
٤٩	يوضح التحرك أثناء اللعب	٨
٦٢	رسم توضيحي لاختبار حركة القدمين للاعب التنس داخل الملعب وجداول احتساب النقاط	٩
٦٤	رسم توضيحي لاختبار قياس دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية	١٠
٧٣	يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار حركة القدمين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	١١
٧٥	يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار حركة القدمين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٢
٧٩	يوضح الوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار دقة وقوة المهارتين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٣
٨١	يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار دقة المهارة (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٤

### ثبت الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
	كتاب تسهيل مهمة	١١٣
	الخبراء والمختصين	١٢١
	لجنة إقرار الموضوع	١٢٢
	كادر العمل المساعد	١٢٣
	الوحدات التدريبية	١٢٩



## الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

٦-١ تحديد المصطلحات

## التعريف بالبحث

### ١ - مقدمة البحث وأهميته:

شهدت الألعاب الرياضية تقدماً متزايداً في الإنجازات ومستويات الأداء الحركي، واصبح هذا التقدم مرتبطاً بنتائج الدراسات والبحوث العلمية واتباع التحليل والتخطيط العلمي المستمر من اجل الارتقاء بمستوى وقابليات الرياضيين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي لدى اللاعب.

وقد كان لفعالية التنس نصيب من التطور في البلدان المتقدمة من خلال تطبيق النظريات الحديثة في التدريب الرياضي وإن تطوير متطلبات اللاعب البدنية والمهارية والخططية في جميع الالعاب هو الهدف الاساس الذي يسعى من اجله المدرب لكي يتسنى له من خلال ذلك تحقيق مستوى عالي من الاداء الرياضي ، وهذا التطوير لايتحقق الا من خلال اختيار تمارينات تخدم الهدف التدريبي في الجرعة التدريبية كذلك تتناسب مع المتطلب البدني والحركي الذي يحتاج اللاعب تطويره ليحقق له مستوى عالٍ أثناء اداء مختلف مهارات اللعبة ، كذلك يجب أن يكون اختيار التمارينات يطابق هدف مرحلة الاعداد التي يمر بها الرياضي

، وقد عمدت الباحثة في هذا البحث على تحديد ما يحتاجه لاعب التنس من قدرات خططية، حيث يجب على لاعب التنس ان يراقب خصمه دائماً ويبحث عن نقاط القوة والضعف لديه ليتمكن من تحقيق الفوز خصوصاً وان لعبة التنس من الألعاب التي يمتاز لاعبوها بالسرعة في التحرك وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والسرعة التي تتطلب من اللاعبين القدرة على تميز التحركات الفجائية التي يحدثها المنافس وعند استغلال الثغرات في دفاع المنافس.

حيث ينبع اختيار التكتيك المناسب للاعب اثناء اللعب وفقاً للمهارات الحركية والتي يتم تطويرها من خلال التدريب الجيد على خطط اللعب المناسبة، حيث ترتبط كل ضربة من ضربات التنس بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة اللاعب بطريقة ملائمة بها، ونظراً لتميز لعبة التنس في طبيعة المنافسة بالسرعة في الأداء والتنوع في الحركات واللعب فلا بد للاعب الادراك الصحيح للمواقف السريعة

والمفاجئة والاستجابة السريعة التي تتناسب مع الموقف لذا يجب ان يتميز اللاعب بسرعة تغيير المكان دون بطأ او تردد او خوف للوصول إلى الأداء الامثل في المستوى المهاري والخططي ، وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في وضع تمارينات خاصه وفق الالهية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء لمهاتري الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبى التنس تحت عمر ١٩ سنة.

### ٢-١ المشكلة:

إن البحث عن أساليب متنوعة للتدريب في أي لعبة قد يسهم في تطوير مستوى الأداء عند اللاعبين اثناء المباراة ، ومن خلال متابعة الباحثة لبطولات العاب التنس لاحظت ان بعض لاعبي الاندية لا يلتزمون بخطة لعب معينة وانهم يؤدون مهارتهم بقوة على حساب الدقة اي عند ضرب الكرة تضرب باتجاه تواجد المنافس، ويقتصر اللاعب على ابعاد الكرة فقط وبهذا يتمكن المنافس من توقع مكان الكرة بسهولة وهذه فرصة جيدة ومهيئة للمنافس من تحقيق الفوز على اللاعب، وان من المفترض ان يتوقع المنافس مسارات وهمية لحركة واتجاه الكرة حيث تجعله من الصعب توقع مكان الكرة ويتم ذلك من خلال اعتماد خطة لعب تجعل اللاعب يجتهد في توجيه الكرة بصورة تمكنه من ايهام المنافس أو استغلال المكانات والفراغات البعيدة عن المنافس وبالتالي إمكانية الفوز بالمباراة لذا يجب على الباحثة اعطاء تمارينات خطوية واساليب معينه من شأنها جعل اللاعبين يوجهون الكرات الى ساحة المنافس بدقة واستغلال الاماكن البعيدة عن المنافس وبالتالي عدم قدرة المنافس على توقع مكان سقوط الكرة من خلال ايهامه بضرب الكرة بمسارات وهمية غير متوقعة للمنافسين، ومن هنا تكمن مشكلة البحث من خلال تشكيل تمارينات تدريبيه ترفد الكادر التدريبي للعبة التنس هدفها تدريب اللاعبين على استهداف الفراغات في ارض لعب المنافس بهدف تطوير امكانياتهم وتحسين دقة ضرباتهم وعدم الاعتماد على القوة فقط في ابعاد الكرة وتوجيهها بدقة الى المكان الفارغ في ارض المنافس وتحقيق الفوز باسرع وقت ممكن.

### ٣-١ اهداف البحث:

١. إعداد تمارين خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء لمهاتري الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبى التنس.

٢. التعرف على اثر التمارين الخاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء لمهاتري الضربة الامامية والخلفية وتحرك القدمين للاعبى التنس.

#### ٤-١ فرضا البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري والحركي بين الأختبارين القبلي والبعدى ولصالح الأختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٢. هناك فروق ذات دلالة معنوية في الأداء المهاري والحركي للاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال الزماني : للفترة الممتدة من ٢٠٢٢/٩/١٤ ولغاية ٢٠٢٣/٥/١.

٢-٥-١ المجال المكاني : المركز التدريبي للتنس في محافظة ميسان

٣-٥-١ المجال البشري : لاعبو محافظة ميسان الشباب في لعبة التنس.

#### ٦-١ تعريف المصطلحات:

الأهمية الوهمية: وقد عرفت الباحثة الأهمية الوهمية اجرائياً هي محاولة ايهام المنافس باللعب باتجاه معين واستغلال زوايا الملعب البعيدة عن المنافس مما يجعل المنافس غير قادر على توقع المكان الصحيح الذي يقصده اللاعب لسقوط الكرة.

## الفصل الثاني

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الاطار النظرية:

١-١-٢ التمرين في المجال الرياضي:

١-١-٢-٢ أهداف التمرين الرياضي

٢-١-١-٢ أهمية التمرين الرياضي

٣-١-١-٢ الشروط الواجب توافرها في التمرينات

٤-١-١-٢ التمرينات الخاصة

٢-١-٢ الاداء الحركي

١-٢-١-٢ القدرة الحركية

٢-٢-١-٢ القدرة الحركية واهميتها في المجال الرياضي

٣-١-٢ الأداء المهاري

١-٣-١-٢ العوامل المؤثرة في الاداء المهاري

٢-٣-١-٢ دقة الاداء المهاري

٤-١-٢ المهارات الأساسية في لعبة التنس

١-٤-١-٢ الضربات الأرضية الامامية والخلفية

١-١-٤-١-٢ الضربة الأمامية

٢-١-٤-١-٢ الضربة الخلفية

٢-٤-١-٢ حركة القدمين

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة جبار علي كاظم

٢-٢-٢ دراسة سرى محمود علي النعيمي

٣-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

٢-الاطار النظري والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التمرين في المجال الرياضي:

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، وتعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر مكون في الوحدة التعليمية او التدريبية ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يتكون المنهج ، كما يعرف التمرين بأنه أداء حركي معلوم الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان ، وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، إن التمرين يؤدي الى التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة ولعل من المهم الإشارة هنا إلى تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين. أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة، حيث نجد إن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لم يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه أن يكون متقناً ومثابراً ومنضماً لبناء هيكل للتمرين وبأسلوب مؤثر<sup>(١)</sup>

(١) وسام صلاح عبد الحسين ، سامر يوسف متعب : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة ، ٢٠١٤ ،

ان التمرين البدني هو اداة ذات فائدة كبيرة لتحسين الصحة وصيانتها والتأهيل, اضافة الى دوره بالأعداد للمنافسة الرياضية, ويعرف التمرين بكونه النشاط الذي يتضمن توليد القوة من قبل العضلات النشيطة<sup>(١)</sup>. والتمرين هو عبارة عن تكرار حركة معينة عدة حركات في صور مختلفة بغرض الوصول الى تأثير معين او تحقيق هدف خاص معتمدين في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة. ويرى فتحي احمد انه عبارة عن حركة او عدة حركات متصلة يؤديها الفرد عدة مرات متتالية من وضع خاص يتخذه الجسم<sup>(٢)</sup>. وعرف التمرين أيضاً بأنه "محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منتظم الصعوبة من اجل اكتساب المهارة أو تمثيلها"<sup>(٣)</sup>.

والتمرين هو أداء أو انجاز أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب مهارة بصورة تامة, وكذلك هو كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الجوانب الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (الأداء الفني) للاعب أو المتعلم, وفي تعريف آخر للتمرين "هو عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية (فسيولوجية و تشريحية و تربوية ... الخ)<sup>(٤)</sup>.

ومما تقدم ترى الباحثة أن التمرين هو مجموعة من الحركات يستخدمها اللاعب لإعادة نشاطه وإعداده بدنياً وتأهيلة للعب بمستوى افضل والوصول الى هدف خاص وضعت من اجله .

---

(١) تودور بومبا: تدريب القوة البليومترية لتطوير القوة القصوى, (ترجمة، جمال صبري فرج, عمان, دار دجلة, ٢٠١٠, ص٧٧.

(٢) فتحي أحمد إبراهيم: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨ ، ص ١٣ .

(٣) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي, ط٢, جامعة البصرة, ٢٠٠٠, ص١٢٩.

(٤) ناهده عبد زيد، أساسيات في التعلم الحركي, ط١, النجف, دار الضياء للطباعة والتصميم, ٢٠٠٨, ص١١٧.

٢-١-١-١ أهداف التمرين الرياضي<sup>(١)</sup>:

تشبيث اسس شكل الحركة .

توسعة عناصر الادراك الحس - حركي للفرد .

ربط اجزاء الحركة للوصول الى الأداء المهاري الكلي .

ثبات الأداء والوصول الى الاوتوماتيكية .

نقل اثر التعلم الى مهارات اخرى مشابهة للمهارة الاصلية .

تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الانتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية

٢-١-١-٢ أهمية التمرين الرياضي :

للمتمرين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري أن كان للمبتدئين أو المستويات

العليا ، إذ تكمن أهمية التمرين في انه<sup>(٢)</sup>:

يسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية

قيمه تربوية من خلال تعويد المتعلم على النظام والدقة في العمل .

الاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات .

يعد التمرين أساس لإعداد اللاعبين للموسم الرياضي .

يمكن ممارسته لجميع مراحل النمو سواء من ناحيتي الجنس والسن .

تكمن أهمية التمرين في الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية .

تكرار التمرين يؤدي الى تشبيث المهارة

(1) Schmidt,A.; **Motor Learning and Performance, From Principles to Practice** ( Human Kinetics publisher Illinois, 1992، P.214- 225.

(٢) وسام صلاح عبد الحسين ، سامر يوسف متعب : **مصدر سيق ذكره** ، ص ٨٤ .



ويذكر وجيه محجوب (٢٠٠١) إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة<sup>(١)</sup>

### ٢-١-١-٣ الشروط الواجب توافرها في التمرينات<sup>(٢)</sup>:

يجب أن تكون التمرينات متنوعة ومختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم، وابعاد الملل وعدم التشويق عن الفرد.

أن تتدرج التمرينات من السهل الى الصعب.

أن تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات.

أن تعمل على تحقيق الصفات النفسية مثل (الارادة والمثابرة والتحمل ... ) .

### ٢-١-١-٤ أنواع التمرينات الرياضية:

تعد التمرينات أسلوباً رئيساً لتطوير حالة التدريب للاعب وتنميته ، ويحتاج لاعبي التنس اليوم للوصول إلى مستوى عال لأشكال متكاملة ومتنوعة من التمرينات لتأمين البناء الجسمي الأساسي من جهة، والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى.

وهناك تقسيماً للتمرينات طبقاً لأهدافها إلى<sup>(٣)</sup>:

التمرينات البنائية العامة.

التمرينات البنائية الخاصة.

تمرينات المنافسة.

### ٢-١-١-٤-١ التمرينات الخاصة:

(١) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٧

(٢) ليلي زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢، ص ٢٥٦

(٣) حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨، ص ١٧.

التمارين الخاصة من الوسائل الرئيسة التي تعمل على تنمية وتطوير القابليات البدنية الخاصة بلعبة التنس كالسرعة الحركية والتوافق والرشاقة، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمارين الخاصة هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة<sup>(١)</sup>. حيث تعد التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط<sup>(٢)</sup>.

وتعرف أيضاً هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية<sup>(٣)</sup>

وتقسم التمارين الخاصة من حيث أغراضها إلى<sup>(٤)</sup>:

التمارين الأساسية العامة.

التمارين الأساسية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

تمارين المسابقات.

ويذكر البساطي إن هذه التمرينات الخاصة تأخذ صيغا وأشكالا متنوعة منها<sup>(٥)</sup>:

التمرينات المهارية.

التمرينات المهارية والبدنية معا.

التمرينات المهارية والخططية.

---

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤، ص ٢١.

(٢) يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢.

(٣) بسطويسي أحمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ١٩٨٤، ص ٢٣٦.

(٤) معتصم غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٥، ص ٨٧.

(٥) أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨، ص ٢٦.

التمرينات المهارية والخططية والبدنية معا.

تمرينات المنافسات التدريبية.

ولهذه التمرينات فوائد عدة منها<sup>(١)</sup>:

مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.

تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.

تنمي التوافق الحركي للاعب.

تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.

تطور الصفات البدنية والمهارات الأساسية والأسس الخططية لدى اللاعب.

وإن التدريب على المهارات والخطط وحدة واحدة لا يمكن فصلها، فالقابلية المهارية أساس للتصرف

الخططي الصحيح، وإن المهارات المكتسبة لا بد من أن تطور وتطبق تحت وضعيات خططية معينة<sup>(٢)</sup>.

أما تمرينات المنافسة والتي تعد من التمارين الخاصة فأنها تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط قانون

اللعب، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين في المرحلة الأخيرة من مدة

الإعداد، ولها تأثير ايجابي في تطوير مكونات التدريب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لديهم، وترتبط

بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب بكل

وحدة تدريبية يومية بعناية، كما يؤكد البيك بأن هذه التمرينات في حد ذاتها الجزء النهائي من الإعداد،

حيث يكون الهدف الأساسي هو تحويل كل من الإعداد العام والخاص إلى الاستخدام الفعلي والحقيقي في

المباريات وهي بمثابة التكيف المسبق للتعرف على نقاط الضعف خلال المباريات<sup>(٣)</sup>.

(١) سامي الصفار وآخرون : **كرة القدم** : ج ٢ الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٠.

(٢) زهير قاسم وآخرون : **كرة القدم** ، ط ٢ الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٧.

(٣) علي البيك: **راحة الرياضي**، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٤ ، ص ٩٧.

٢-١-٢ الأداء الحركي:

هو السلوك الحركي الناتج عن عملية العلم والتدريب للحركات الرياضية الذي يعكس في النهاية القدرة وواقعية الرياضي للوصول الى نتائج معينة

٢-١-٢-١ القدرة الحركية

تعد القدرة الحركية المحصلة النهائية التي يصل اليها اللاعب من جميع جوانب الاعداد الخاص للمهارة او الفعالية، والتي تتصف بمستوى عال وعلاقة مثالية بين عناصر الاعداد البدني جميعها. فالقدرة الحركية هي ما يكون أجسامنا كأشخاص والتي ورثناها من ابائنا فعندما نكون طوال واقوياء ومتناسقين بالمقابل يكون لدينا من القدرة الطبيعية على القفز العالي، فالشخص يكون ذو قابلية على الأداء الرياضي اعتمادا على قدراته الموروثة والتي هي اساس النجاح في الألعاب الرياضية، اذ ان:

$$\text{القدرة} + \text{التعلم} + \text{الممارسة} = \text{التدريب} = \text{المهارة}^{(1)}$$

وتتكون القدرة الحركية بشكل أساسي من ارتباط القوة العضلية مع السرعة والتي ينتج عنها القدرة الانفجارية او القوة السريعة التي تسمى ايضا (بالقدرة الحركية).

ويذكر بسطويسي ان الكثير من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي يطلقون تسمية القدرة الحركية

(كمصطلح فيزيائي) على ارتباط القوة مع السرعة حيث

$$\text{السرعة} \times \text{القوة} = \text{القدرة}^{(2)}.$$

ويذكر عادل عبد البصير ان تطوير القدرة الحركية في الفعاليات والالعاب الرياضية جميعها تلعب دورا

اساسيا في تحقيق نوعية الفورمة الرياضية والوصول به الى افضل الإنجازات<sup>(1)</sup>

(1) Sport Medicine. W.W.W., ٢٠١٥

(2) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ , ص١١٥

تعد السرعة هي المقياس الرئيسي للقوة السريعة، لذا فإن القدرة الحركية لا تظهر الا في اداء الحركات الديناميكية، وتميل القدرة مرة الى السرعة اكثر من القوة ومرة اخرى الى القوة القصوى اكثر من السرعة، ويتوقف ذلك على حجم المقاومة الخارجية وكذلك الى نوع الحركة او الفعالية.

### ٢-١-٢-٢ القدرة الحركية واهميتها في المجال الرياضي<sup>(٢)</sup>:

إن القدرة الحركية لها أهميتها الواضحة والأكيدة على الرياضيين بالألعاب الرياضية كافة، ويمكننا تناول هذه الأهمية وتوضيحها في ثلاثة نقاط رئيسية هي :

لا تعد القدرة الحركية شرطاً مهماً لتعلم وتحقيق تكنيك الحركات والمهارات الرياضية : ولأجل الإرتقاء بالأداء الحركي العالي والذي يتطلب مستوى إتقان فني حركي عالي . حيث توجد مهارات وحركات تكنيكية كثيرة بالألعاب الرياضية يصعب تطبيقها وأدائها بالشكل الصحيح إذا لم تتوفر القدرة الحركية الجيدة .

الإقتصادية الحركية كمخزون للقدرة الحركية : في الحركات الدائرية أو الثنائية التركيب الحركي كما في الجري والسباحة، فهي على الغالب لا تتطلب قدرات حركية كبيرة في مناطق معينة من جسم الرياضي، ولكنها تقود إلى رفع مستوى إحتياجات الجسم للطاقة فيها عندما يتم تنفيذ الأداء الحركي لتلك الحركات بمستوى الحدود القصوى للقدرة الحركية الفردية لمفاصل الرياضي، ولذلك سوف ترتفع مقاومة الجسم الداخلية بشدة نحو منطقة الحدود الحركية القصوى . ولدى توفر الإحتياطي المطلوب للقدرة الحركية عند الرياضي يستطيع تنفيذ هذا النوع من الحركات في مفاصل الجسم بمقاومة وضغط أقل وتجنب القيام بها بمستوى الحدود الفردية القصوى، وهذا يعني تنفيذها بإقتصادية حركية كبيرة .

---

(١) ، عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١١٥ .

(2) <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php>

لا لشعور بالإرتياح والصحة طوال اليوم : للقدرة الحركية أهمية خاصة بعلاقتها بالإتزان العضلي وعدم الإتزان العضلي بنفس الوقت، حيث يضطرب الإتزان العضلي كثيراً في مناطق من مفاصل الجسم وينتج وضع أو حالة عدم الإتزان العضلي عندما يرتفع مستوى التدريب القصري بإتجاه واحد وذلك عندما تنقلص مجموعة عضلية وتقصر أو يرتفع مستوى توترها لا إرادياً مما تعرقل وتقلل من تمددها ومرورتها، وتطراً مثل هذه الحالة في عدم الإتزان العضلي ليس لدى الرياضيين المتقدمين والأبطال فقط، ولكن غالباً ما تطراً لدى تلاميذ المدارس من الأطفال كما أثبتته التجارب، أي هي عبارة عن حالة شائعة الحصول وترتفع بعد تحميلات خاطئة للجهاز الحركي والمثبت للجسم.

### ٢-١-٣ الأداء المهاري:

إن الأداء المهاري له علاقة كبيرة في الأداء الخططي وهذا ما أكده الكثير من الخبراء والمدرسين فالفرق الذي يمتلك لاعبين ذوي مهارة عالية فان هناك صعوبة سوف يواجهها الفريق المنافس لذلك على كل المدرسين ان يهتموا بهذا الجانب بشكل علمي مدروس بل يجب على كل مدرب ان يعرف امكانية لاعبيه المهارية وامكانية الفريق المنافس المهارية أيضا لكي يضع الخطة المناسبة وبالتالي يكون تطبيق لاعبيه مفردات الخطة بشكل جيد وكلما عرف المدرب تفاصيل دقيقة عن الأداء المهاري للاعبه ولاعبه الخصم سوف يكون هو الذي يدير المباراة كما يريد ومازلنا نتكلم عن العلاقة بين الأداء المهاري والخططي.

ويؤكد (هارة) "أن الواجب التكتيكي يمكن حله بوسائل تكتيكية متنوعة وانه بوسيلة تكتيكية واحدة يمكن ان

تحل واجبات تكتيكية مختلفة"<sup>(١)</sup>

"ويقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والانتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة"<sup>(١)</sup>.

(١) هارة ؛ أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف : ط ٢ ، (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠) ص ٢٨٤.

"وهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تتوجب استخدام مهارة او اكثر لذا فإنّان هذه المهارة يعد ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة وكلما تمكن اللاعب من ضبطها او إتقانها كلما تمكن من القيام بالواجبات الخططية بشكل جيد"<sup>(٢)</sup>

"ويذكر (حنفي مختار) انه من دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع إن ينفذ الخطط وان إجادته للمهارات تتطلب تدريباً طويلاً يعني الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال المعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها"<sup>(٣)</sup>.

وكما عرفه (سعد منعم وهه فال خورشيد، ٢٠١٢) هو تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها إذ من دون إمكانات فنية لا يستطيع الفريق كما الأفراد أو الجماعة تأدية واجباته الخططية<sup>(٤)</sup>.

### ٢-١-٣-١ العوامل المؤثرة في الأداء المهاري<sup>(٥)</sup>:

#### القدرات البدنية الأساسية:

وتتمثل بعناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة - السرعة - المطاولة - المرونة)

إن المستوى الجيد في كثير من الألعاب الرياضية يتحدد من جراء عنصر (التكنيك) وليس من جراء اللياقة البدنية فقط وهذا يدعونا للقول إن الأداء المهاري الجيد يشترط أن يكون مرتكزاً على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية من خلال توافر الصفات والقدرات البدنية اللازمة مؤطرةً بالتكنيك الجيد ، ولاسيما أن

(١) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) ص ٦٥.

(٢) موفق اسعد الهيتي؛ اساسيات التدريب الرياضي؛ (ط١، بغداد ، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١١) ص ٥.

(٣) سعد منعم الشبخلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات؛ ط١ (السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، ٢٠١٢). ص ٣١٧.

(٤) سعد منعم وهه فال خورشيد؛ المصدر السابق، ص ٣٠٩.

العلاقة ما بين كل من اللياقة البدنية والأداء المهاري لا بُد أن تكون علاقة وطيدة وقوية حتى يستطيع اللاعب من أن يؤدي كافة واجباته بفاعلية عالية وعلى مدى شوطي المباراة فضلاً عن أن يمتلك اللاعب للمستوى العالي من اللياقة البدنية يجعله قادراً على إتقان المهارات الفنية بشكل جيد فتكون مناولاته وإخماده وتهديفه ودحرجته للكرة بمستوى عالي من الدقة والإتقان.

ولذلك فإن الجانب البدني يُعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها النواحي مهارية إذ إن ضعفه يؤدي إلى ضعف الجانب المهاري. ومن المعروف إن التكنيك الصحيح يضمن الاقتصاد في الجهد عند أداء الفعالية وبالوقت نفسه الاستغلال المجدي للقابلية البدنية إلى أبعد حد ممكن

### القدرات والصفات النفسية:

للجانب النفسي حصته هو الآخر في بناء الأداء المهاري فمهما امتلك اللاعب الرياضي من نواحي بدنية و مهارية عالية لا بُد أن يمتلك القدرات النفسية اللازمة لكي يستطيع من أن يواجه كافة الضغوط النفسية والصعوبات والظروف غير الطبيعية في المباراة وتأدية ما يُطلب منه من واجبات , وخاصة الحالة النفسية هي من أهم الحلقات التي تكمل سلسلة النجاح وتحقيق الفوز , فضلاً عن كونها من العوامل المهمة التي تسهم في مساعدة اللاعب على التمتع بالثقة العالية بالنفس ومواجهة المنافسة بكل ظروفها ومتغيراتها بدون خوف أو تردد أو ارتباك.

ونظراً لأهمية الأداء المهاري لا بُد من الإشارة إلى أهم العوامل النفسية التي تؤثر فيه إذ تتمثل بالقابليات والدوافع والخبرات , فوجود وتوفر هذه العوامل يؤثر تأثيراً ايجابياً على الأداء ويجعله أداءً مثالياً وغيابها ينعكس سلباً على مستوى الأداء.

القدرات التوافقية والتي تتمثل بالرشاقة والدقة والتوافق والتوازن:



إن الأداء المهاري المثالي والمميز يتصف بمجموعة من الخصائص والمميزات فهو يتميز بالاقتصاد والتحكم والدقة في الأداء والتكيف مع ظروف ومتغيرات ومتطلبات المنافسة والسرعة المناسبة في انجاز

الواجب الحركي والتوافق العالي والترابط المثالي بين مكونات الحركة

والوزن الحركي أو الحركة الإيقاعية المنظمة بين عمليتي الشد والارتخاء العضلي الأمثل فضلاً عن الانسيابية والسهولة في أداء الحركة وجماليتها.

إن الأداء المهاري يعني قدرة اللاعب على أداء سلسلة من المهارات الفنية بالسرعة والدقة العالية أو المناسبة وهذا يأتي من خلال تضافر وتأزر العديد من الصفات والقدرات البدنية والحركية وال نفسية والمهارية اللازمة لخدمة الواجب الحركي ولاسيما أن تكامل وانسجام هذه الجوانب مع بعضها بعضاً يُلقي بظلاله على مستوى ذلك الأداء مما يجعله يتسم بالعديد من الخصائص والصفات كالاقتصاد بالجهد نتيجةً لاشتراك مجموعات عضلية محددة لأداء الواجب الحركي وهذا يقلل حدوث التعب فضلاً عن الدقة المتناهية في الأداء نتيجة لدقة الايعازات العصبية الواصلة لتلك العضلات مما يضفي سيطرة عالية لجهاز التحكم (الجهاز العصبي) على جهاز التنفيذ (الجهاز العضلي) وخصوصاً للمجموعات العضلية المشتركة في الواجب الحركي والمجموعات العضلية الساندة لها ومستوى عالٍ من التوافق العضلي العصبي علاوةً على الانسيابية العالية في الأداء بحيث يظهر بشكل متناسق ومتصل نتيجةً لانعدام الفترات الزمنية بين مفاصل وأقسام الحركات أو المهارات , فضلاً عن السرعة المطلوبة في انجاز الواجب الحركي المحدد وخاصة هناك مهارات تتطلب سرعة عالية عند أدائها بينما هناك مهارات أخرى تتطلب سرعة أقل عند الأداء , كما إن الأداء المهاري ذا المستوى العالي يتميز بالموازنة ما بين عمليتي الشد والارتخاء وهذا يعكس صورة عالية لدقة الأداء من حيث التقلص والانبساط في العضلات فضلاً عن الدقة العالية والمثلى في كل من زمان ومجال الحركة كما انه يتميز بالتوقع العالي نتيجةً للخبرات والتجارب المتراكمة التي يتمتع بها اللاعب الرياضي الذي يمتلك ذلك الأداء من جراء التدريب والتكرار والممارسة

والقدرة العالية على التصرف بالمعلومات المعقدة التي يمتلكها الرياضي عن المهارات أو الحركات وهذا ما يجعله ذو توقع عالي ومسبق وله القدرة على أن يتصرف على أساس ذلك فضلاً عن التكيف والتأقلم على أداء المهارات والحركات بمختلف الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة والقدرة الفائقة على مواجهة كافة المتغيرات والمفاجئات والتصرف على أساس ذلك وبشكل لا يؤثر ذلك على سرعة ودقة الأداء.

### ٢-١-٣-٢ دقة الأداء المهاري:

كلمة معناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين<sup>(١)</sup>. ويعرفها حلمي حسين بأنه امقدرة الفرد بالسيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شي ما نحو شيء آخر<sup>(٢)</sup>.

وتعد الدقة من العوامل الفعالة والمهمة في أغلب الأنشطة الرياضية , ومن الأسس المهمة لتعلم واتقان المهارات الرياضية بصورة عامة والمهارات الاساس لرياضة التنس بصورة خاصة.

نظرا لمتطلبات الدراسة الحالية وقياسات اختبارات دقة الأداء المهاري لمهارات التنس , لهذا لا بد من الاشارة الي قياسات دقة الأداء ومفهومها . تعد الدقة من المتغيرات الرئيسية في أداء السلوك الحركي ؛ وذلك لأن من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد ممكن من الاخطاء قدر الامكان . (( فالدقة هي قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين ))<sup>(٣)</sup> . وان للدقة اهمية في كل فعالية تتطلب اصابة هدف معين ولكنها تختلف من فعالية الى اخرى , إذ أن الدقة صفة خاصة والدقة في الفعالية لا تعني الدقة في فعالية اخرى او مهارة اخرى ولو كانت متشابهة<sup>(٤)</sup>. وعندما تتطلب المهارة الحركية قياس الدقة , فيكون هناك قياس زمن الدقة خلال الأداء او قياس حجم الخطأ او مسافة الخطاء عن الهدف .

(١) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٤، ٢٠٠١، ص٣٥٧.

(٢) حلمي حسين: اللياقة البدنية، قطر دار المتنبى للطبع والتوزيع، ١٩٨٥، ص١٣٩.

(٣) Larry G sharer , Essention Exercise physiology , Burgees pub ,1987 , p158. ٣

(٤) جمال عبد الحميد , اصول المصارعة , اسكندرية , ب م , 1976,ص33.

وهناك شكلان من الدقة حددهما (Schmidt and wrisberg 2000) وهما <sup>(١)</sup>.

### 1-الدقة المكانية (الحيزية).

وهي نوع من الدقة تتطلب غرض الحركة او هدفها في مكان الهدف (تسجيل نقطة ) والتي هي حالة مهمة في أداء الواجب

### 2-دقة التوقيت (الزمانية).

وهي نوع من الدقة يتطلب حركات سريعة للحصول على الدقة يكون زمن حركتها والعامل الحاسم والمهم في الأداء. وقد ذكر عبد الكريم (2001) بعض الإجراءات التي نتبعها في تطوير الدقة <sup>(٢)</sup>. وهي :

1-يجب ان يكون تطوير الدقة مقروناً بعناصر اللياقة البدنية .

2-تجزئه الحركة ثم ربط الاجزاء شيئاً فشيئاً في الفعاليات التي يمكن تجزئته الحركة فيها.

3-أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول الى السرعة المثلى .

4-استعمال الاجهزة والادوات كوسائل مساعدة لتحقيق الدقة .

5-تقريب المسافة وزيادة حجم الهدف او زيادة المسافة وتصغير حجم الهدف .

ويشير سعد محسن عن(سنجر وملين) بأنها تحديد الوضع النهائي لشيء ما في الهدف<sup>(٣)</sup>.

---

(1)Schmidt and Wrisberge , motor Learning and performance ,IL ,Humun Kinetics

,2000,162

(٢) عبد الكريم فاضل ؛ تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى أداء , طروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2001 ,ص71.

(٣) سعد محسن إسماعيل :تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز غالباً في كرة اليد, اطروحة دكتوراه, جامعه بغداد/كلية التربية الرياضية,ص٤٩-٥٠.

إن توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاية عالية من الجهازين العصبي والعضلي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجبة للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة بالاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فاذا حدث خلل في الاشارات الواردة فإن ذلك يؤثر في دقة الحركة.(١)

وفي العديد من الفعاليات الرياضية لا تكفي سلامة الجهازين العصبي والعضلي وسلامة الحواس خاصة (السمع والنظر) لكي يكون اللاعب دقيقا بل لابد من مواصفات جسمية وبدنية ومهارية مع استمرارية التدريب من دون انقطاع حتى تنمو هذه الصفة المهمة بالخبرة والممارسة(٢). ومما سبق يتضح إن الدقة تعني الكفاية في إصابة الهدف , وقد يكون هذا الهدف منافساً كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة , وقد يكون الهدف منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في التنس والكرة الطائرة (٣) أما في مجال قياس الدقة في الالعب الرياضية فإن الذي اتفق عليه خبراء القياس والتقويم هو أن يتم قياس الدقة وفقا لطبيعة اللعبة او النشاط الممارس، ففي كره اليد مثلا تقاس الدقة عن طريق تصويب الكرة نحو المرمى باليد وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم وفي التنس والريشة يجب استخدام المضرب في تصويب الكرات الى أماكن معينة من ساحة الخصم(٤).

وتعد الدقة من المتغيرات المهمة جدا في أداء السلوك الحركي، وذلك لأن من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد من الأخطاء قدر الإمكان. وتشمل الدقة الحركية بأبعاد

(١) محمد صبحي حسانين: المصدر الذي سبق، ٢٠٠١، ص ٣٥٧.

(٢) سعد محسن: مصدر سبق ذكره، ص ٥٢.

(٣) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط3، ج1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 459 .

(٤) محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ٣٥٨.

مختلفة فمنها على هدف متحرك واخر ثابت أو دقة التحرك وسرعتها وهناك توقيتات الدقة من خلال الاستجابة الحركية المفاجئة.

ويؤكد ذلك يعرب (٢٠٠٢) بقوله وهو عندما تتطلب المهارة الحركية قياس الدقة فيكون هناك قياس زمن الدقة خلال الأداء , أو قياس حجم الخطأ أو مسافة الخطأ عن الهدف .... فمثلا دقة الاستجابة في تصويب كرة السلة واحتساب عدد الأهداف من خلال عشرة رميات (عدد الرميات الصحيحة) أو دقة الاستجابة من خلال زمنها , فمثلا زمن الموازنة باستخدام لوحة الموازنة وتحتسب بالثانية<sup>(١)</sup> أن المبدأ الذي وضعه (Fitts 1954) هو العلاقة العكس بين السرعة - والدقة , بين صعوبة الحركة وسرعتها عند أدائها . فزيادة الصعوبة يقلل من السرعة ويزيد من زمن الحركة. وعند تقليل زمن الحركة تزداد السرعة وتقل الدقة . فلهذا أطلق عليه (Fitts) (تبادل السرعة والدقة) - speed ) (speed - accuracy trade-off) . وهذا يعني عندما نتدرب على الدقة نقلل من سرعة الحركة<sup>(٢)</sup>. وعندما نتدرب على السرعة نقلل اهتمامنا بالدقة ويضيف شمت عندما نطمح لقياس السرعة , فإن درجة الدقة لتلك الواجب لا تؤخذ بالحسبان .

وذلك بناء على مبدأ (تبادل السرعة والدقة) وعلى عكس ذلك عندما تتطلب المهارة محاولة سريعة تؤدي بأقل دقة وبالعكس<sup>(٣)</sup> أن الحل الذي منحه Wickens 1992 يعد هو الحل الوحيد لمعالجة مشكلة تدريبات السرعة والدقة وعندما نريد أن نقيم السرعة نمسك بأحكام الدقة بثبات والتركيز على متغير السرعة وتأثيراتها. أو نمسك السرعة بأحكام ثابت والتركيز على الدقة لقياسها.<sup>(٤)</sup>

### ٢-١-٤ المهارات الأساسية في لعبة التنس:

#### ١-الارسال

(١) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتب الصخر للطباعة / العراق , ٢٠٠٢ ص ٣٦-٣٧.

(2) Fitts (1954, Quoted by Schmidt and lee ,1999, op.cit, p176

(3) Schmidt and lee ,1999,p28.

(4) Wicken.,Quoted by shimdt and lee 1999 p.29

٢- الضربة الارضية الامامية

٣- الضربة الارضية الخلفية

٤- الضربة من فوق الرأس

يعد إتقان الأداء للمهارات الأساسية المشتركة لألعاب المضرب كما في الألعاب الرياضية الأخرى من أهم العوامل التي تؤثر في عملية التدريب فهي وسيلة لتنفيذ الخطط وتحدد نتيجة المباراة، وبهذا يعد الأعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم الأداءات المهارية وإتقانها وتشبيتها<sup>(١)</sup>

والأداء المهاري يعبر عنه بالتكنيك فالتكنيك ببساطة يعتبر أكثر الطرق في حل الأعمال البدنية المطلوبة أو المشكلات في إطار قوانين الرياضة<sup>(٢)</sup>.

تعد المهارات الأساسية في لعبة التنس من أهم المتطلبات التي يتوقف عليها نجاح اللعب بفاعلية وتطبيق الخطط والواجبات الهجومية والدفاعية والتي تحدث في إنشاء المباراة. وتعتبر ضربة الإرسال والضربات الأرضية هي حجر الأساس لتعليم المبتدئين الجدد قليلي الخبرة او متوسطي الخبرة وبعدها يمكن التدرج بتعليم وتدريب مهارات ذات تقنيات فنية متطورة تتلائم ومستوى التقدم للاعبين.

ان تنفيذ مهارات التنس الأساسية بطريقة فعالة ومؤثرة ليس بالأمر السهل إذ يحتاج اللاعب إلى ممارسة التمرينات المستمرة المنتظمة والصبر والتحمل والدافعية بالإضافة إلى التعليمات والإرشادات والتغذية الراجعة حتى يستطيع المدرب من استثمار قدرات اللاعب المهارية والخطوية بالاتجاه الصحيح.

وقد اختارت الباحثة ثلاث مهارات أساسية لما يتطلبه الموضوع قيد الدراسة فأنها اكدت عند تطبيق التمرينات على هذه المهارات لما لها الدور الكبير والفعال في لعبة التنس والمهارات هي (الضربة

(١) أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٨م، ص٢٦.

(٢) يوسف الشيخ: التعلم الحركي، الإسكندرية، القمة للطباعة والنشر، ١٩٨٤م، ص٢٦٥.

الأرضية الامامية، الضربة الأرضية الخلفية، حركة القدمين) والتي تعد الحجر الأساس لكل لاعبي التنس فمن خلال تلك المهارات يمكن للاعب الاخذ بالمبادرة باللعب الهجومي او عند قيامه بالواجبات الدفاعية.

### ٢-١-٤-١ الضربات الأرضية الامامية والخلفية:

تعد الضربات الأرضية هي الضربات الاكثر استخداماً ، اذ انها تشكل نسبة عالية جداً في لعبة التنس ، وتمتاز باستخدامها الدفاعي والهجومي<sup>(١)</sup>.

ويستعملها اللاعبون في مختلف حالات اللعب ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ الى حد كبير على مقدار كفايته ودرجة اتقانه الضربتين الامامية والخلفية لأنها الاساسيتان في اللعب<sup>(٢)</sup>.

وهذا مايسنده (مورفي ) بأن الضربات الأرضية الامامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس<sup>(٣)</sup>.

على اللاعبين تعلم لعبة التنس من خلال تعلم الضربات الأمامية أولاً لابد للاعب التنس أن يتعلم مهارات التنس بكاملها ولكن الأساس في اللعب أن يتعلم الضربتين الأمامية والخلفية وبهذا فإن كلاً من الضربة الأمامية والضربة الخلفية هي الضربات التي يؤديها اللاعب بعد أن تمس الكرة للمسة الأولى للأرض<sup>(٤)</sup>

(١) ، علي مكي مهدي المياحي : توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين واثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٤ .

(٢) ، ظافر هاشم اسماعيل: الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط٢ ، بغداد ، دار الجاحظ للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٦ .

(٣) Bill Murphy : الكتاب الشامل لتمرين البطولة بالتنس، 1987 ، ترجمة، سمير مسلط واخرون: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١م، ص٢٥.

(٤) Marply, Chet & Bill: Tennis for the Player-Teacher & Coach (W. B, Sanders Co. (٤)

وتعد الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استخداماً في لعبة التنس وهي تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة، فهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط<sup>(١)</sup>. أما الضربة الخلفية مشابه تماماً للضربة الأمامية وذلك من خلال تكتيك الأداء وتطور تعليمها.

بهذا فإن تسلسل أداء ضرب الكرة يتألف من خطوات منتظمة يصاحبها عملية تصحيح الأخطاء بشكل يؤدي إلى تطوير الضربات الأرضية الأمامية والخلفية، وأن المهم تعلم كلتا الضربتين والتدريب عليهما في ان واحد وذلك بتجاوز الشعور بأن إحدى الضربات أضعف من الأخرى<sup>(٢)</sup>.

ولذلك نجد ان الضربات الأرضية الامامية والخلفية تعد المحور الأساسي في لعبة التنس ، الذي تدور حوله بقية المحاور الأخر ، فتبادل الضربات فيما بين اللاعبين اثناء اللعب يكون الجزء الاعظم منه يتم عن طريق هاتين الضربتين ، ولذلك وجب على جميع اللاعبين سواء اكانوا مبتدئين ام متقدمين التدرج باستمرار على هاتين المهارتين .

### ٢-١-٤-١-١ الضربة الارضية الامامية For hand

تُعد من أهم الضربات في المباريات الحديثة ، والضربة الأمامية الجيدة من الممكن أن تكون سلاحاً فعالاً في يد اللاعبين جميعهم ، وهذه الضربة تستخدم لوضع المنافس تحت الضغط والسيطرة على النقطة<sup>(٣)</sup>. وهي ضربة أساسية تستخدم في رد الكرات المرتدة من الأرض<sup>(٤)</sup>.

(كما أن هذه الضربة تبدأ من وضع الوقوف الجانبي مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة ، ومن ثمّ تحريك الذراع القابضة بدون تغيير القبضة ، وبعد ذلك ينقل ثقل الجسم في نفس الوقت على القدم الخلفية اليمنى) (مع ثني الركبة)<sup>(١)</sup>.

(١) طارق حمودي أمين الجبلي: العاب الكرة والمضرب ، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م، ص ٤٢.

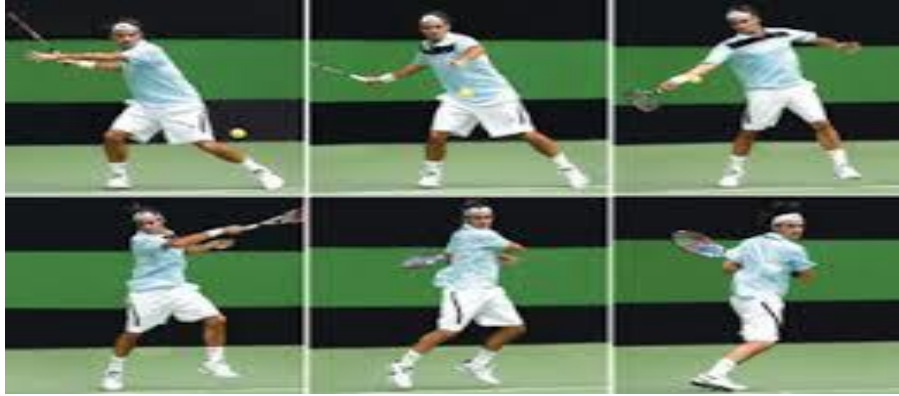
(٢) آن باتمان: التنس، (ترجمة، قاسم لزام صبر: (جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١م، ص ٤٧.

(٣) ظافر هاشم إسماعيل: مصدر سبق نكره، ص ٤٦.

(٤) أمين أنور الخولي: العاب المضرب الاعداد الفني والتربوي، القاهرة، ط٣، ٢٠٠٧ ص ١٤.



( وتُعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس وإنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها)<sup>(٢)</sup>.



الشكل (١)

### توضيح طريقة اداء الضربة الأمامية في التنس الأرض

وتعد الضربات الأرضية الأمامية من الضربات المألوفة والأكثر انتشاراً في لعبة التنس ، وتتميز بسهولة أدائها بالنسبة لبقية الضربات الأخر .

ولذلك نجد إن الضربات الأرضية الامامية والخلفية تعد المحور الأساسي في لعبة التنس ، الذي تدور حوله بقية المحاور الأخر ، فتبادل الضربات فيما بين اللاعبين اثناء اللعب يكون الجزء الاعظم منه يتم عن طريق هاتين الضربتين ، ولذلك وجب على جميع اللاعبين سواء اكانوا مبتدئين ام متقدمين التدرّب بأستمرار على هاتين المهارتين .

(١) كمال عبد المجيد : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ط١ القاهرة مركز الكتاب للنشر ٢٠١٠ص١٢٨.

(٢) علي سلوم جواد : مصدر سبق ذكره ، ص٨٠.

إذ تعد الضربة الأمامية هي الضربة الرئيسية الأولى التي يجب أن تعلم، وليس لبقية الضربات أهمية كبرى، كالضربة الأرضية الأمامية ويجب التمرين عليها حتى تصبح جزءاً أساسياً في الهجوم وفي الريح وهي التي تجعل حليفك النصر<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٤-١-٢ الضربة الأرضية الخلفية backhand

تعدّ الضربات الأرضية الضربات الأولى التي يتعلمها اللاعب ومنها يتعلم لأول مرة طريقة مسك المضرب وتأرجحه والمسافة الصحيحة بين الكرة ونقطة التلامس مع المضرب. وهنا يتعلم اللاعب توجيه الكرة في الاتجاه المطلوب ومراقبة الكرة ويكرر ذلك كثيراً حتى تصبح هذه المهارات مألوفة وتلقائية ويجب أن يعطي المدرب هذه الضربات أهمية بالغة لأنها هي التي تمهد الطريق إلى أنواع الضربات الأخرى كلها<sup>(٢)</sup>.

وتعد الضربة الأرضية الخلفية واحدة من المبادئ الأساسية في لعبة التنس كما تعد من الوسائل الدفاعية والهجومية التي تحتل أهمية كبيرة بالنسبة للاعب ، إذ إنّ تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفايته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات . واللاعب الجيد هو الذي يجيد أداء الضربات بأنواعها ودرجة إتقانه لها تتوقف إلى حد كبير على مثابرته، واستمراره بالتدريب عليها<sup>(٣)</sup>.

Zwiege. John. **Court Side Compam**: (No.: 1, Chronicle Books San Francisco – USA, (١)  
P. 13.,1973

Per A. Renstrom; **Hand Book of Sports Medicine and Science Tennis**. Macmillan (٢)  
Publishing, London, 2002.P.89 .

(٣) هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون : **مصدر سبق ذكره** ، ص ٤٥ .

## الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة ..... 43

وتؤكد (هدلا 2001 Hilda) : إن أول خطوة من خطوات النجاح والتقدم بالنسبة إلى اللاعب هي السيطرة التامة على الضربات الأرضية الأمامية والخلفية وإجادتها ، وإذا لم يتحقق ذلك فقد يكون من الصعب معرفة التكنيك الفني للمهارة<sup>(١)</sup>.

ولأداء الضربة الخلفية فإننا نلاحظ أن ضرب الكرة يتم عندما يرى اللاعب اتجاه الكرة ويعمد إلى تغيير مسكة المضرب ، إذ يدور اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف (V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة ، من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالإرتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب للاستفادة منها في توليد قوة إضافية باتجاه الكرة. وبينما يقوم اللاعب بالإرتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب وسحبه للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم. ثم يعمد اللاعب إلى نقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية (اليمنى). مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم. إذ يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة<sup>(٢)</sup>.

وتشكل مجموعة هذه الضربات أهمية بالغة بل تعدّ جزءاً حيوياً لتعلم فنون ومهارات اللعبة لذا يجب على المدرب أن يركز على هذه الضربات وأن يجعل المتدرب يستمر لمدة طويلة في أدائها والتركيز عليها لكي يصبح بعد ذلك لاعباً على مستوى جيد<sup>(٣)</sup>.

---

(١) Hilda Fronske; **Teaching Cues For Sport Skills**, Aperson Education Company, (1) **Needham, Helghts ,MA, USA. 2001.P.247 .**

(٢) هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون: **مصدر سبق ذكره** ، ص ٥١ .

(٣) عبد النبي الجمال : **الموسوعة العربية للتنس . للمبتدئين للمتقدمين للاعبين المسابقات للحكام** ، ط ١ ، مصر ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨ .

## الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة ..... 44

وبهذا تأتي أهمية هذه الضربة بالضربة الثانية بعد الضربة الأمامية وتستعمل هذه الضربة عند ما تأتي الكرة إلى جهة اليسار من اللاعب وإذا نفذت هذه الضربة بصورة صحيحة يمكن عدّها ضربة هجومية كما هو الحال بالضربة الأمامية.



الشكل (٢)

### توضيح طريقة أداء الضربة الخلفية في التنس

وترى الباحثة أنّ مهارة الضربة الأمامية والخلفية تحتاج إلى كثير من التدريب المستمر لغرض إتقانها بالطريقة الصحيحة ؛ وذلك لأنها من المهارات الأكثر تكراراً في أثناء اللعب وتأخذ دوراً كبيراً ومؤثراً في نتيجة المباراة ؛ لذا يجب ان يستمر التدريب على هاتين الضربتين باستمرار لكونهما تشكلان المهارات القاعدية في اللعبة والتي تسهم بشكل كبير في الحصول على النقاط في الحالة الدفاعية والهجومية ، وكذلك إتقان تلك المهارات يعني وضع الأساس الصحيح لبقية المهارات المشتقة الأخرى مثل الكرات الساقطة والطائرة والساحقة.

### ٢-١-٤-٢ حركة القدمين: foot work

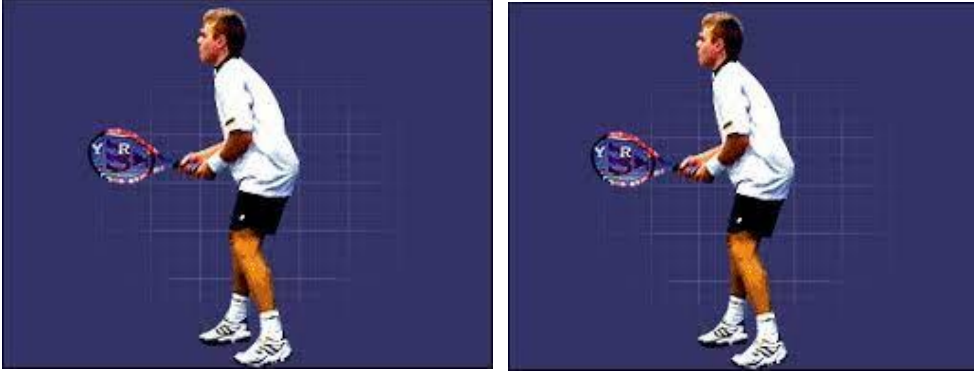
عمل القدم تشكل حركة القدمين أهمية كبيرة جداً في تنفيذ أي ضربة في التنس، ومعظم تكنيك حركة القدمين المستخدم في التنس هو السرعة والتغير السريع، وان المسافة التي يحتاجها اللاعب للتغطية كي يلعب التنس هي ليست طويلة (معدل مسافة الركض لأداء الضربة هو من (٢-٦) ياردات ولكن يحتاج

إلى تغطيتها بسرعة وكفاية. وتهيئة الجسم للتحرك بسرعة في الاتجاه الذي يرغب به. وان من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وأداء مهارات التنس المختلفة هو ضبط وإتقان حركة القدمين، حيث تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود اقل. لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة من اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة رد فعل الأرض وبسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات. ويتم ذلك من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع اليد الضاربة وبقية أجزاء الجسم. ويعتمد على خطوات وهي:

١- وضع الاستعداد مع تقسيم الخطوة: إن وضع الاستعداد وتقسيم الخطوة هما ضروريان للحصول على بداية جيدة لضرب الكرات في الضربة الأرضية، والطائرة وفوق الرأس وفي كل ضربة ما عدا الإرسال. ووضع الاستعداد هو بداية التحرك باتجاه الكرة بأسلوب كاف، وإن وضع الإستعداد هو وضع الجسم متوازناً، وطبيعياً وبإمكانك التحرك بسرعة إلى أي اتجاه. ومن وضع الإستعداد وبعد الشبكة، يقوم اللاعب بتدوير الجسم بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى، وبنفس الأثناء تقوم القدم اليسرى بالدوران الاحتفاظ بلامستها للأرض وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة، بينما يقوم بنقل دوران الجسم كلياً على هذه القدم. وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للأمام وصولاً إلى وضع الاستعداد. ويعني تقسيم الخطوة بإضافة قوة خارجية إلى حركة القدمين والاستعداد للحركة لجعلها أكثر استعداداً للتحرك السريع وأكثر انسيابية، وتحتاج قفزة خفيفة في المكان. ويقوم بها من وضع الاستعداد. وإن يكون التوقيت ملائماً لبداية الحركة. وإذا قمنا بالتوقيت المبكر أو التوقيت المتأخر فيصبح الأداء غير مؤثر، وتبدأ هذه أثناء لحظة تماس الكرة من قبل منافسك. ولغرض التوقيت الصحيح راقب منافسك من

وضع الاستعداد وعندما يكون متهيئاً لضرب الكرة، تبدأ أنت بتنفيذ قفزة خفيفة والهبوط خلفاً على

كعب قدمك وبهذا تكون مستعداً للتحرك باتجاه الكرة<sup>(١)</sup>



الشكل (٣)

### يوضح وضع الاستعداد

٢- زحقة الخطوة: وهذه الحركة لها عدة أغراض، واحدها هي مفتاح يستخدم للعودة إلى وسط الملعب

بعد تنفيذ الضربة الأرضية اعتيادياً. وهذه الخطوة تجعلك تتحرك خلفاً للعودة إلى الوسط بينما أنت

مواجه الأمام ومستعد لتغيير الاتجاهات.



شكل (٤)

### يبين زحقة الخطوة

٣- خطوة نقل وزن الجسم: وهي خطوة تستخدم لنقل وزن الجسم أماماً لضرب الكرة. وهذه تجعلك

أن تستخدم جسمك كاملاً لضرب الكرة بدلاً من أن تضربها بذراعك فقط، وأساساً إن خطوة نقل

الجسم تنفذ في الضربات الأرضية، كما تقوم بإرجاع مضربك خلفاً. ويكون وزن جسمك على

(١) مازن هادي الطائي , ظافر هاشم الكاظمي : التنس الاعداد الفني والأداء الخططي , دار الكتب العلمية بيروت ,

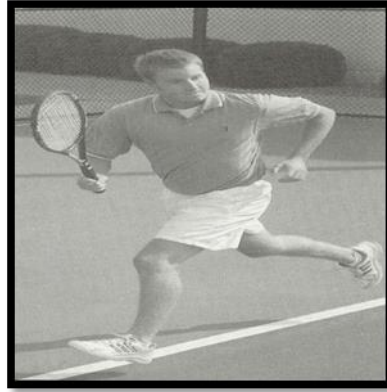
قدمك الخلفية. وعند تعجيل حركة مضربك اماما لغرض ضرب الكرة، تبدأ بنقل جسمك أماما، وغالبا يكون وزن جسمك يتحول إلى القدم الأمامية.



شكل (٥)

#### خطوة نقل وزن الجسم

٤- الركض السريع: ويعني الركض القصير السريع وهو من الحالات المهمة في لعب التنس، والركض على ضوء مقدار المسافة القصيرة التي تحتاجها لتغطية الملعب، ولا تحتاج إلى وقت طويل للتغطية



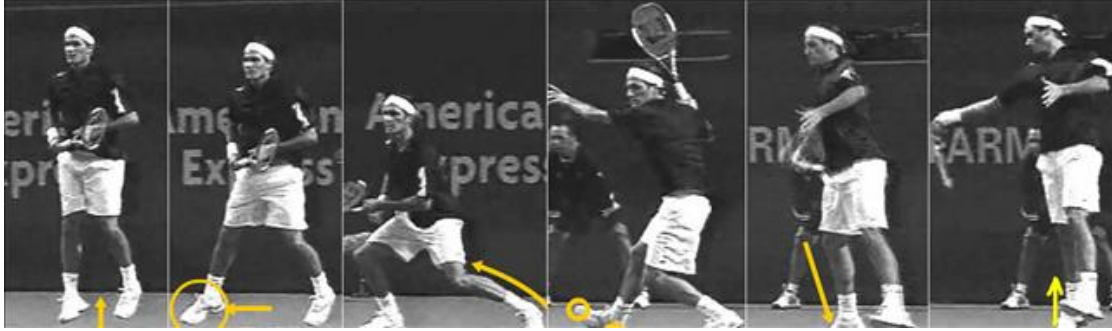
شكل (٦)

#### يبين الركض السريع

٥- التبديل خلفاً: وهي حركة لا تستخدم غالبا في الملعب، وغالبا حركات العودة خلفا تكون وجهتك إلى الأمام باستخدام حركات صغيرة وباستخدام تقسيم الخطوة. ويعتبر تكتيكا جيداً لحركة القدمين، ولا بد أن نعرف إن حركة التبديل خلفاً هي التوازن عند العودة خلفا وأن تشعر بأن المنطقة

واضحة خلفك، والبداية للعودة تكون ببطيء وأن تكون متأكداً أنك تركض على رؤوس الأصابع

لمساعدتك في عمل توافق القدمين كما في الركض أماما



الشكل (٧)

يوضح تحركات اللاعب وتوضيح حركة القدمين



شكل (٨)

يوضح التحرك أثناء اللعب



٢-٢ الدراسات السابقة والمشابهة:

١-٢-٢ دراسة جبار علي كاظم الموسومة ((تأثير تمارين نوعية على وفق حركة

القدمين في تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوى اللعب بالتنس للاعبين))<sup>(١)</sup>, رسالة

ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل, ٢٠١٤.

هدف البحث إلى ما يلي:

إعداد تمارين نوعية على وفق حركة القدمين في تطوير بعض المهارات الأساسية في التنس.

التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير بعض المهارات الأساسية في التنس.

التعرف على تأثير التمارين النوعية في تطوير مستوى اللعب للاعبين.

واقترض الباحث:

إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات بين الأختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس

هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات على وفق حركة القدمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مستوى اللعب .

واستعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث , وتم تحديد مجتمع البحث فئة (الناشئين) في أندية الفرات الأوسط الرياضي وعددهم (٢٥) لاعب تم اختيار

(١) جبار علي كاظم: ((تأثير تمارين نوعية على وفق حركة القدمين في تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوى

اللعب بالتنس للاعبين)), رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل, ٢٠١٤

(١٢) لاعباً بالطريقة العشوائية (القرعة) وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (ضابطه .  
تجريبية ) بواقع (٦) أفراد لكل مجموعة.

وتحددت المهارات الأساسية بالتنس وهي : (الضربة الأمامية والضربة الخلفية والضربة الأمامية الطائرة والضربة الخلفية الطائرة واختبار مستوى أداء اللعب), وتم تحديد الأختبارات المعنية لكل مهارة , كما استخدم الباحث اختبار مستوى أداء اللعب الذي تضمن قياس مستوى أداء اللعب لأفراد عينة البحث وقد تضمن هذا الاختبار استمارة خاصة أعدها الباحث, وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات.

### وقد استنتج الباحث ما يلي:

أن استخدام التمرينات النوعية المستخدمة أثرت وبشكل فعال في تطور المهارات الأساسية بالتنس.  
أن المجموعتين قد حققا تطوراً واضحاً في الأختبارات البعدية في تعلم المهارات الأساسية.  
أن استخدام التمرينات ظهور من مستوى المجموعة التجريبية وبشكل أفضل من الضابطة.

### ويوصي الباحث بما يلي:

التوصية باستخدام التمرينات النوعية لما لها من تأثير فعال على تطور المهارات في لعبة التنس.  
التأكيد على استخدام التمرينات لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللعب.  
ضرورة إجراء بحوث ودراسات باستخدام تمرينات نوعية مختلفة في تطوير مهارات أخرى بالتنس.

٢-٢-٢ دراسة سرى محمود علي النعيمي الموسومة ((تأثير تنوع أشكال الأداء

بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية

بالتنس))<sup>(١)</sup>

#### تهدف الدراسة الى

التعرف على تأثير تنوع أشكال الأداء بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية بالتنس.

الكشف عن تأثير أفضلية المجاميع في تنوع أشكال الأداء بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية بالتنس.

#### وافترضت الباحثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجاميع الثلاث في تأثير تنوع أشكال الأداء بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات بالتنس بين الأختبارات القبلية والبعديّة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاث في الأختبارات البعديّة لدقة وعمق الضربات الأرضية الأمامية والخلفية باستخدام التمرين المتجمع والعشوائي بالتنس.

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال تصميم المجاميع التامة المتكافئة مع الضابطة ذات الإختيار العشوائي والأختبارات أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية إذ تم أختيار (45) طالباً من الذكور المنتظمين في شعب المرحلة الثالثة التي تشكل مجتمع البحث البالغ (148) طالباً وجميعهم من المتعلمين والممارسين للمهارات الأساسية بالتنس ولمدة ثلاثة أشهر وبعد جمع البيانات وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتوصيات.

(١) سرى محمود علي النعيمي: ((تأثير تنوع أشكال الأداء بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية بالتنس)) جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012

وقد استنتجت الباحثة ما يلي:

1. ظهور تأثير فعال في اكتساب الأداء والتعلم للمجاميع الثلاث في أداء دقة وعمق الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

2. هناك نسب تطور متفاوتة بين المجاميع الثلاث في اكتساب الأداء للدقة والعمق في الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، وتوقفت مجموعة التمرين العشوائي في التطور على مجموعتي التمرين المتجمع و التعليم المتبع.

3. إن مجموعة التمرين العشوائي أظهرت تقوفاً في أداء الدقة والعمق للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية على مجموعة التمرين المتجمع ثم التعليم المتبع.

4. أثبتت أن التداخل والتنوع بين أشكال حركات المهارة الواحدة يزيد من السيطرة والتمكن والقدرة على أداء دقة الضربات وعمقها.

5. ظهرت أخطاء ثابتة ومتغيرة في أداء الدقة والعمق بين المجاميع الثلاث وتميزت مجموعة التمرين العشوائي في ظهور أقل الأخطاء الكلية (الثابتة والمتغيرة) وتليها مجموعة التمرين المتجمع ثم مجموعة التعليم المتبع.

واوصت الباحثة بما يلي:

أستخدام مبدأ التنوع في أشكال حركات المهارة الواحدة للإمام بالسيطرة على أدائها بحالات مختلفة والتمكن في إتقانها من أماكن عدة.

تأكيد أستخدم جدولة التمرين العشوائي في تعلم مهارات التنس لما له من أهمية في التطور واللعب والإحتفاظ ونقل التعلم بين المهارات.

اعتماد اكتشاف الأخطاء الثابتة والمتغيرة ليتسنى للمدرس أو المدرب الوقوف على التشخيص الصحيح لأخطاء الأداء وإعطائه فرصة للمعالجة.

إجراء محاولات بحثية لاستخدام جدولة التمرينات الأخرى في تعلم أشكال حركات المهارة وعلى عينات أخرى (بنين، بنات، ناشئين، أشبال) وعلى مهارات أخرى.

ضرورة استخدام جدولة التمرينات وتنظيمها في تعلم مهارات التنس واختيار الملائم منها للعبة.

### ٢-٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة

تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في بعض الأمور واختلفت في بعضها كما مبين في الجدول أدناه:

#### جدول رقم (١)

يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

الاستفادة	أوجه الاختلاف	أوجه التشابه
١. الاطلاع على أهداف الدراسات السابقة	١. في الدراسة الأولى اختلفت بالمتغير التابع حيث دراستنا كان المتغير التابع مستوى الأداء المهاري والحركي ودراسة جبار كاظم كانت تعني بالمهارات الأساسية اما عينة البحث لدراستنا فكانت اللاعبين الشباب في محافظة ميسان	١. في الدراسة الأولى تشابهت في نوع المنهج المستخدم فكلا الدراستين استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية وتشابهه مع الدراسة الحالية في نوع اللعبة وهي لعبة التنس
٢. التعرف على الادراءات في اختيار العينة.	٢. في الدراسة الثانية اختلفت بالمنهج حيث كلتا الرسلتين استخدمت المنهج التجريبي لكن دراستنا استخدمت منهج تجريبي ذو مجموعتين ضابطة وتجريبية والدراسة المشابهة استخدمت	٢. في الدراسة الثانية تشابهت مع الدراسة الحالية في نوع اللعبة وهي لعبة التنس وكذلك تشابهت بوجود الضربة الأمامية في كلتا الدراستين
٣. التعرف على الادوات التي تم استخدامها في هذه الرسالة.		
٤. الاطلاع على الوسائل والاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة.		
٥. الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج.		

المنهج التجريبي ذو ثلاث مجاميع  
واحدة ضابطة واثنين تجريبيات  
واختلفت أيضا بالمتغير المستقل  
دراستنا متغيرها المستقل  
(التمرينات الخاصة) والدراسة  
الأخرى (تنوع اشكال اللعب) اما  
عينة البحث لدراستنا فكانت  
اللاعبين الشباب في محافظة ميسان

## الفصل الثالث

- ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ٣-١ منهج البحث
- ٣-٢ مجتمع وعينة البحث
- ٣-٢-١ التجانس والتكافؤ
- ٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة
- ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات
- ٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة
- ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية
- ٣-٤-١ تحديد المتغيرات المدروسة
- ٣-٤-٢ الأختبارات المستخدمة
- ٣-٤-٢-١ اختبار حركة القدمين
- ٣-٤-٢-٢ اختبار مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية
- ٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية
- ٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى
- ٣-٤-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية
- ٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات
- ٣-٤-٤-١ صدق الأختبار
- ٣-٤-٤-٢ ثبات الأختبار
- ٣-٤-٤-٣ الموضوعية
- ٣-٤-٥ الأختبارات القبليية
- ٣-٤-٧ التجربة الرئيسة
- ٣-٤-٨ الأختبارات البعدية
- ٣-٦ الوسائل الأحصائية

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

يعد المنهج من الامور الاساسية في البحث العلمي، اذ يجب على الباحث أن يختار المنهج المناسب والملائم لطبيعة مشكلة بحثه، اذ ان المنهج هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي، وتستخدم اساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى نتيجة معينة<sup>(١)</sup>.

وكذلك هو طائفة من القواعد العامة المصوغة من اجل الوصول الى الحقيقة في العلم، او عن طريق كسب المعرفة، او هو علم التفكير<sup>(٢)</sup>.

وعليه فقد اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين ذات الأختبارين القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة بحثها، اذ ان التجربة هي محاولة لأثبات فروض معينة، وان البحث التجريبي هو اثبات الفروض عن طريق التجربة<sup>(٣)</sup>.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

إن العينة عبارة عن المجتمع الاحصائي بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، او بمعنى اخر هي عبارة عن تمثيل مصغر للمجتمع الاحصائي الذي سحبت منه. لذا تعد عينة البحث الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها<sup>(٤)</sup>.

(١) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ب.م. ، ٢٠٠٤ ، ص ٥١

(٢) وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٣٠٣

(٣) وجيه محجوب : نفس المصدر السابق ، ص ١٦٣

(٤) ذوقان عبيدات (واخرون) : البحث العلمي (مفهومه - ادواته - اساليبه) ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع



تمثلت عينة البحث باللاعبين الشباب في محافظة ميسان في التنس للموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ ،  
وبالبالغ عددهم (٨) لاعبين، تم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة ،حيث تمّ اجراء  
التجانس لكل العينة من حيث متغيرات ( الطول ، والعمر ، والعمر التدريبي ، والكتلة ، وقد تمّ التكافؤ بين  
المجموعتين بالمتغيرات المبحوثة.

### ٣-٢-١ التجانس والتكافؤ:

لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث وجعل افراد العينة على خط شروع واحد  
بنتائج اختبارات المتغيرات المدروسة، فقد عمدت الباحثة إلى استخراج التجانس لعينة البحث من خلال  
استخراج معامل الالتواء، وكذلك لكي يستطيع الباحث أن يعزو الفرق الحاصل بين المجموعة التجريبية  
والضابطة إلى العامل التجريبي، فإنه يجب أن تكون المجموعات قيد الدراسة متكافئة تماماً في جميع  
ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية ((١)).

ومن اجل ذلك عملت الباحثة تجانس للعينة وأيضاً تكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات قيد الدراسة.

ومن خلال النظر الى الجدول (٢) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين  
( $3 \pm$ ) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة.

وعن طريق القرعة تم توزيع العينة الى مجموعتين وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية  
باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة وظهرت النتائج كما مبين في الجدول (٣) الاتي:

جدول (٢)

يبين تجانس العينة في اختبارات الضربة الأمامية والخلفية وحركة القدمين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	حركة القدمين	نقطة	٢١	٤,٣٨	١,٣٠
٤	مهارتي الضربة الامامية والخلفية	نقطة	٥٠	٢,٦٦	٢,٢٧

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات قيد البحث في الأختبار القبلي (التكافؤ)

الأختبارات	وحدة القياس	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
حركة القدمين	نقطة	٢٠,٥٠	٢,٤٤	٢١	٤,٩٨	٠,٤٩٠	٠,٦٠	غير معنوي
الضربة الأرضية الامامية والخلفية	نقطة	٥١,٤٤	٢,٣٩	٥١,٨٠	٣,٢٢	٠,٧٧٨	٠,٤٨	غير معنوي

معنوي عند درجة حرية (٦) ومعنوي مستوى دلالة أصغر او تساوي (٠,٠٥)

وبالنظر للجدول (٣) ان مستوى الدلالة لاختبارات حركة القدمين والضربة الأرضية الامامية والخلفية

والتوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية هو اعلى من ٠,٠٥ مما يشير إلى أن الفروق ما بين

المجموعتين غير معنوية أي أن المجموعتين متكافئتان.

٣-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل والادوات المختلفة لغرض الحصول على

المعلومات والبيانات ، لغرض تحقيق الاهداف التي قامت بوضعها ، وليتسنى لها من خلالها حل مشكلة

بحثها . وهذه الوسائل والادوات تتمثل بما يأتي :

١. المصادر والمراجع العربية والاجنبية والشبكة المعلوماتية (الانترنت) .

٢. الملاحظة .

٣. فريق العمل المساعد \* .

٤. اراء الخبراء والمختصين \*\* .

٥. الأختبارات والقياسات

٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة :

٣-٣-٢-١ الاجهزة

١. ملعب تنس

٢. ساعة ايقاف اليكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن يابانية الصنع ، عدد (٢) .

٣. كاميرة تصوير فيديوي نوع (Sony) كورية الصنع ، عدد (١) .

٤. جهاز حاسوب نوع (hp) .

٥. حاسبة الكترونية (lap top) نوع (dill) عدد (١)

٦. شريط لاصق بعرض (٥) سم .

\* ينظر ملحق (٤)

\* ينظر ملحق (١)

١. مضارب تنس متنوعة بعدد اللاعبين .

٢. كرات تنس عدد (٤٠) .

٣. صافرات عدد (٢).

٣-٤ أجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ تحديد المتغيرات المدروسة:

تم تحديد اختبار حركة القدمين ومهارتي الضربة الأرضية الامامية والخلفية، من قبل الباحثة والمشرف كذلك تم اختيار اختباراتهما بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة فضلاً عن استشارة الخبراء\* .

٣-٤-٢ الأختبارات المستخدمة:

٣-٤-٢-١ اختبار حركة القدمين<sup>(١)</sup>:

اسم الأختبار : التغطية الحركية للاعب التنس.

هدف الأختبار: قياس التغطية الحركية للاعب التنس.

أدوات وتنفيذ الأختبار:

يوضع مضرب تنس خلف العلامة الوسطية وفي وسط خط القاعدة تماماً.

توضع (٥) كرات تنس في الملعب وكما موضح بالرسم.

البداية تكون من وسط خط القاعدة، وكل كرة تجلب وتوضع في وسط المضرب المشبك (كل كرة بمفردها)

والتحرك باتجاه عكس عقرب الساعة.

(١) ظافر هاشم ومازن هادي كزار: التنس الإعداد الفني والأداء الخططي، (دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٣)،

ص ١٥٢.

(\* ينضر ملحق

## الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية ..... 61

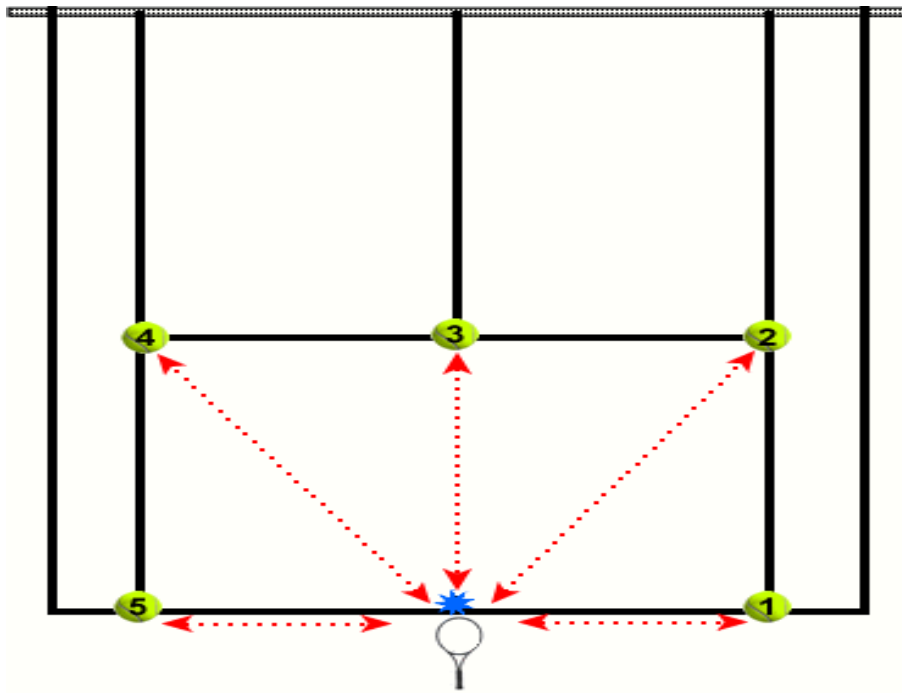
يبدأ تسجيل الوقت باستخدام ساعة توقيت بعد اعطاء اشارة البدء، وفي نهاية الكرة الخامسة ووضعها في

وسط المضرب توقف ساعة التوقيت.

احتساب النقاط: يسجل وقت اللاعب الذي يستغرقه بتجميع الخمس كرات في مشبك المضرب ومايقابله

من نقاط حسب جدول الأختبار

اعلى نتيجة محتملة لإنجاز هذا الأختبار = ٧٦ نقطة.



T	40	3	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

شكل (٩)

رسم توضيحي لاختبار حركة القدمين للاعب التنس داخل الملعب وجدول احتساب النقاط

٣-٤-٢-٢ اختبار مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية: (١)

اسم الأختبار: اختبار دقة وقوة الضربات الأرضية والأمامية والخلفية.

هدف الأختبار: قياس دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية .

مواصفات الأداء:

يجب التأكد في بداية الأختبار أن المشتركين قد اكملوا الاحماء وجاهزين لاجراء الأختبار.

(٦) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحدة امامية والاخري خلفية...الخ، وعلى اللاعب ان يضرب الكرة

داخل الملعب الفردي بخط مستقيم وكما في الرسم.

تمنح (٦) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحدة امامية والاخري خلفية...الخ، وعلى اللاعب ان يضرب

الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً وكما في الرسم.

تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.

على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الارسال وخط القاعدة وكما مؤشر

بالرسم. ويحق للاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة.

تسجيل نقاط دقة الضربات الأرضية:

نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في اي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة.

نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية لدقة قبل خط الارسال.

ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية لدقة في المنطقة الهدفية الخلفية لدقة وفي الملعب

الفردي للنتس وكما مؤشر في الرسم.

تسجيل نقاط قوة الضربة:

نقطة واحدة في الارتداد الثاني خلف خط القاعدة وقبل خط منطقة القوة الثانية.

تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة عندما تسقط في منطقة الكرة البعيدة ومثال للحالة الأولى: إذا

سقطت الكرة في منطقة (٣) في الملعب وارتدت مرة ثانية خارج الملعب وفي منطقة خلف خط القاعدة

## الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية ..... 63

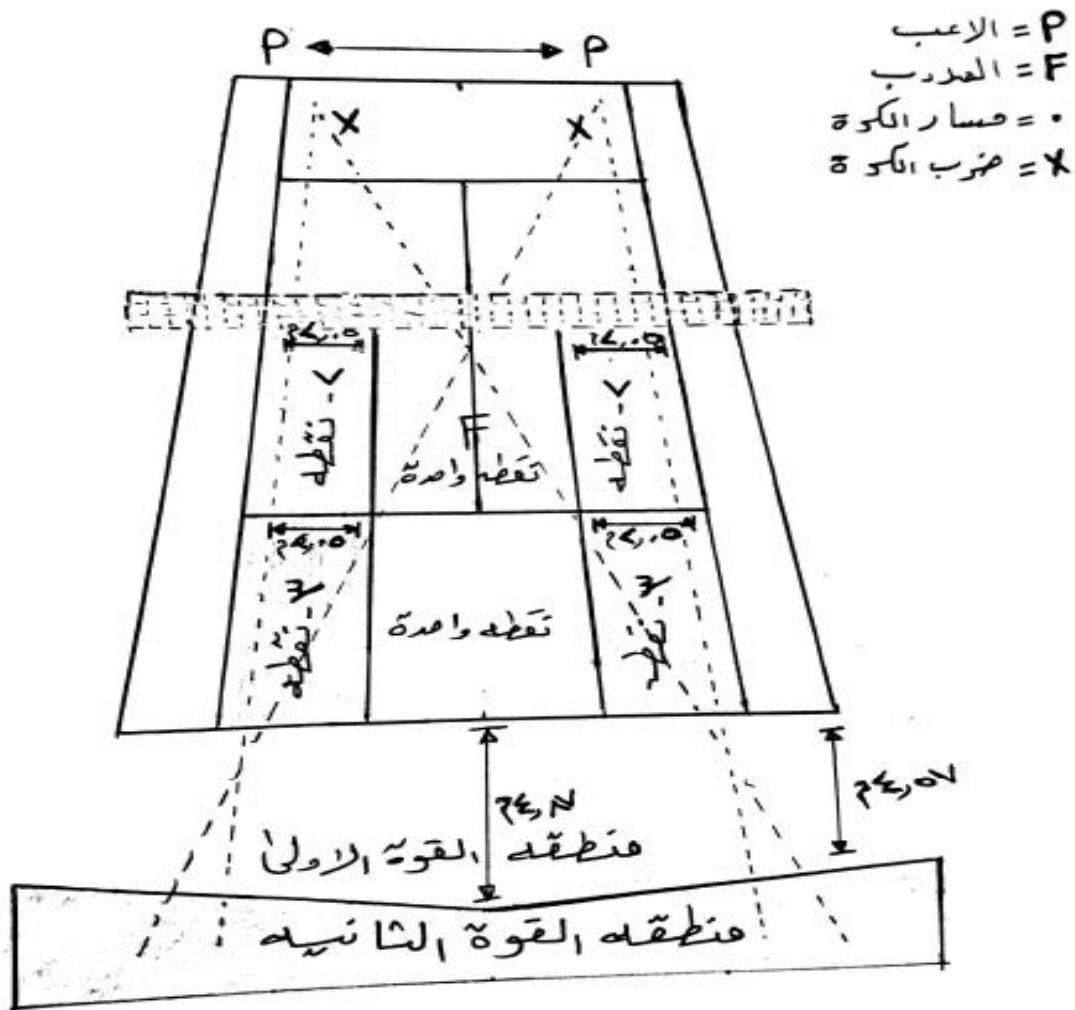
يصبح عدد النقاط (٤) ومثال للحالة الثانية: اذا سقطت الكرة في منطقة (٣) في الملعب وارتدت مرة ثانية في منطقة القوة تضاعف عدد النقاط وتصبح (٦).

يحصل اللاعب (صفرًا) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج ملعب التنس الفردي.

الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة اضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.

احتساب النتيجة: تجمع جميع النقاط واعلى نتيجة محتملة يمكن ان يصلها اللاعب في هذا الأختبار = ٨٤

نقطة للدقة والقوة (٣٦ للدقة + ٤٨ للقوة). نقطة.



الشكل (١٠)

رسم توضيحي لاختبار قياس دقة وقوة الضربات الامامية والخلفية

### ٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية :

تُعد التجربة الاستطلاعية احد الشروط الأساسية في البحث العلمي ، الغرض منها التعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة للتطبيق ، وكذلك لتلافي المعوقات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ تجربته الرئيسية .

إذ أنها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحته بهدف اختيار أساليب البحث وادواته .

ويشير المندلاوي وآخرون الى ان التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابله اثناء اجراء الأختبار لتفاديها مستقبلاً<sup>(١)</sup>.

قامت الباحثة بأجراء تجربتين استطلاعتين على عينة مكونة من (٣) لاعبين من الشباب الذين يتدربون في نادي ميسان ، من خارج العينة الرئيسية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، حيث انه لا يجوز اجراء التجربة الاستطلاعية على نفس افراد العينة لأنهم سوف يتأثرون بالتدريب في التجربة الاستطلاعية وهذا التأثير سوف يؤثر على نتيجة الأختبار<sup>(٢)</sup> . والتجربتين الاستطلاعتين اجريت كالآتي:

### ٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

(١) (١) قاسم المندلاوي (وآخرون) : الأختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي

، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧ ،

(٢) وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٣٥٠ .



اجريت الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/٩/٢٠) . وقد كان

الهدف من اجرائها تنظيمياً وادارياً ، للتعرف على :

امكانية الفريق المساعد ومدى كفاءته في تنفيذ الأختبارات .

ملائمة الادوات والاجهزة المستخدمة في الأختبارات ، ومدى صلاحيتها .

امكانية وقدرة العينة على تطبيق الأختبارات .

معرفة الوقت المستغرق في اجراء الأختبارات .

معرفة الاخطاء والصعوبات مسبقاً التي قد تواجه الباحث في تجربته الرئيسية.

لغرض تحقيق الأسس العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) .

### ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٢/٩/٢٧) إي بعد مرور (٧) أيام من إجراء تجربته

الاستطلاعية الأولى بإعادة التجربة وتحت الظروف نفسها، والغرض منها هو للتأكد مما تحقق في

التجربة الاستطلاعية الأولى.

### ٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

#### ٣-٤-٤-١ صدق الأختبار:

يقصد بصدق الأختبار هو أن يعطي الأختبار حدود الصدق المدى الذي يخدم الغرض المطلوب منه في

تقويم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية<sup>(١)</sup>، وصولاً إلى تحقيق الغرض الموضوع ، غالباً ما يتم عن طريق

(١) قاسم المندلأوي وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٩، ص ٦٧.

الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها او لا<sup>(١)</sup> واعتمدت الباحثة اعلى نسبة يحققها الأختبار على ان لا تقل عن ٦٠% .

### ٣-٤-٤-٢ ثبات الأختبار:

من أجل استخراج معامل الثبات لاختبارات هذه الدراسة لابد من تطبيق مبدأ الأختبار الثابت وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة<sup>(٢)</sup>. وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ (طريقة الأختبار واعادة الأختبار) وبفاصل زمني بين الأختبار الاول والثاني (٧) ايام ويوضح ابراهيم سلامة ان طريقة اعادة الأختبار من اكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لان الخطا المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائما اكثر وضوحا عندما تكون هناك فترة ما بين تنفيذ الأختبارين من يوم الى اكثر<sup>(٣)</sup>. وقد قامت الباحثة من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين نتائج الأختبار الاول والأختبار الثاني حيث ظهرت هناك ارتباط معنوي عالي بين الأختبارين وتحت درجة حرية (٤) كما موضح في الجدول (١).

### ٣-٤-٤-٣ الموضوعية :

تعرف الموضوعية بأنها مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية<sup>(٤)</sup>. ولإيجاد موضوعية الأختبار استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) لموضوعية الأختبارات بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني<sup>(\*)</sup> وقد اظهرت البيانات بأن جميع الأختبارات ذات موضوعية عالية من خلال نتائج الارتباط المعنوي العالي تحت درجة حرية (٤) كما مبين بالجدول (٤٤)

(١) قاسم المندلوي واخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٩، ص ٦٨.

(٢) ابراهيم احمد سلامة: مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ٥٧.

(٣) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٢٦٥.

(٤) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٢٦٦.

(\*) أ.د. ماجد عزيز لفته...تدريب رياضي العاب مضرب

أ.م.د. عمار علي اسماعيل....فلسجة تدريب العاب مضرب

جدول رقم ( ٤ )

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات (ر)	مستوى الدلالة	معامل الموضوعية (ر)	مستوى الدلالة
١	حركة الرجلين للاعب التنس	نقطة	٠,٩٠	٠,٠٢٨	٠,٩٢	٠,٠٢٤
٢	قوة ودقة مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية	نقطة	٠,٩٠	٠,٠٢٨	٠,٩١	٠,٠٢٦

٣-٤-٥ الأختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء الأختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث بمجموعتيها الضابطة والتجريبية على ملعب ميسان في يوم الخميس المصادف ٦/١٠/٢٠٢٢ في تمام الساعة الثالثة عصراً حيث تم أولاً اختبار مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية واختبارات (حركة القدمين) وبمساعدة فريق العمل.

٣-٤-٦ التجربة الرئيسيّة:

عمدت الباحثة مستفيدةً من المصادر العلمية الحديثة والسيد المشرف وآراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والتنس إلى وضع تمارين خاصة ضمن الجزء الرئيسي في الجرعة التدريبية تهدف الى تطوير المستوى المهاري للاعب التنس، حيث استغرقت التجربة الرئيسيّة (١٠) اسابيع بواقع (٢) وحدة خلال الأسبوع، في يوم السبت ويوم الاثنين حيث يكون فيها هدف التدريب مهاري، طبقت المجموعة التجريبية خلالها التمارين المعدة من قبل الباحثة ضمن البرنامج التدريبي وفي الجزء الرئيسي، والمجموعة الضابطة طبقت البرنامج المعد لها من قبل المدرب .

وتم البدء في تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية في يوم السبت الموافق

٢٠٢٢/١٠/٨ وانتهت في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٢

وتشمل التمرينات الخاصة والبالغ عددها (١٢) تمرين بواقع (٦) تمرين في كل جرة تدريبه والبالغ عددها (٢٠) جرة، وحرصت الباحثة على ان تكون التمرينات ذات تحرك متنوع داخل الملعب لتطوير حركة القدمين وايضاً عمدت الباحثة على تطوير مسارات الكرة لدى اللاعب كذلك تطبيق الأداء المهاري للضربة الأرضية الأمامية والخلفية كذلك حرصت الباحثة على الربط خلال التمرينات بين الأداء المهاري وحركة القدمين ،وتم تطبيق مبدأ التكرار للتمرينات من قبل الاعبين حيث كانت التمرينات تتشابه لأسبوعين فضلاً عن ان الباحثة استخدمت (١٢) تمرين كانت قد وزعت على الأسابيع بهذه الطريقة.

وتم تطبيق التمرينات في مرحلة الأعداد الخاص وتم تقنين شدد التمرينات من خلال الهدف التدريبي لهن والذي يتطلب بان تكون شدة التدريب قصوى حتى يتحقق الهدف، مع ملاحظة أداء اللاعب من قبل المدربين ليقوموا بإيقاف اللاعب إذا ما تم تباطؤ أدائه، وفضلاً عن ذلك ان ادبيات التدريب الرياضي تنص على ان التمرينات المهارية لابد ان يؤديها اللاعب بأقصى ما يمكن، وأتبعت الباحثة طريقة التدريب التكراري ذات الشدد القصوية مع الاخذ بنظر الاعتبار تموج حمل التمرينات وموقعها داخل المنهج التدريبي بما يتلاءم واهدافها التدريبية في الدائرة التدريبية الصغيرة كذلك الجرعة التدريبية الواحدة وحرصت الباحثة على جعل ظروف التدريب مشابهة بقدر المستطاع لكلا المجموعتين من حيث الملاعب وطبيعتها وزمن وادوات التدريب في باقي أيام الأسبوع حتى يكون الاختلاف فقط في يومين وهما الذين يطبق خلالهما التمرينات المهارية للمجموعة التجريبية.

### ٣-٤-٧ الأختبارات البعدية:

بعد أن تم اجراء تطبيق التجربة الرئيسية و التمرينات المقترحة وتنفيذها على عينة البحث،

اجرت الباحثة الأختبارات البعدية على عينة البحث يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/١٢/١٤)، اذ اتبعت في

## الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية ..... 69

ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الأختبارات القبلية مراعية في ذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية ووسائل الأختبارات والأدوات ذاتها التي كانت في الأختبارات القبلية .

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة بعض القوانين من البرنامج الاحصائي (SPSS) .

## الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الدراسة

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج حركة القدمين

٤-١-١-١ عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

اختبار حركة القدمين وتحليلها

٤-١-٢ عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار

حركة القدمين وتحليلها

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الأختبارات المهارية

٤-١-٢-١ عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها

٤-٢-١ عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار

دقة وقوة المهارتين وتحليلها

٤-٢-٣ مناقشة نتائج قوة ودقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الأختبار القبلي

والبعدي للمجموعتين

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج حركة القدمين:

بعد أن انتهت الباحثة من اختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية من عينة البحث عمدت إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ووضعت الباحثة النتائج في جداول وأشكال بيانية تسهل ملاحظة الفرق والموازنة بينهما وصولاً إلى النتائج النهائية ثم مناقشتها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه

٤-١-١-١ عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار حركة القدمين وتحليلها.

#### جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار حركة القدمين (درجة) في الأختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الأختبارات البعدية		الأختبارات القبلي		المجموعات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٥٩	٣,٨٥	٢٣,٢٥	٢,٤٤	٢٠,٥٠	الضابطة
معنوي	٠,٠٠٠	٩,٦٦	٣,٧٥	٢٨,٥٠	٤,٩٨	٢١	التجريبية

تحت درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

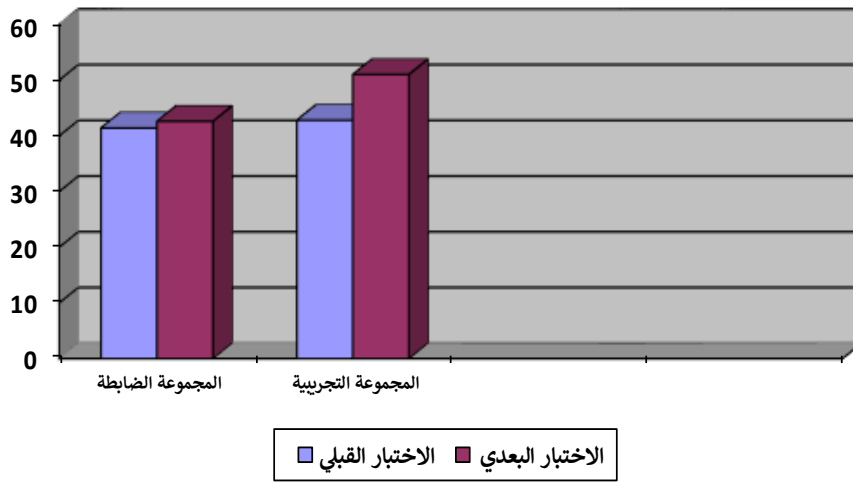
من الجدول (٥) يتبين الآتي:

في المجموعة الضابطة: بلغ الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (٢٠,٥٠) وبأنحراف معياري (٢,٤٤)، وفي الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي ( ٢٣,٢٥ ) وبأنحراف معياري (٣,٨٥)، وبلغت قيمة (t)

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.....72

المحسوبة (٨,٥٩) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٠٠) تحت درجة حرية (٦) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعلية تكون هناك فروق دالة معنوياً بين الأختبار القبلي والأختبار البعدي.

في المجموعة التجريبية: بلغ الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (٢١) وبأنحراف معياري (٤,٩٨) ، وفي الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢٨,٥٠) وبأنحراف معياري (٣,٧٥) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,٦٦) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٠٠) تحت درجة حرية (١٤) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعلية تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح الأختبار البعدي. والشكل (١١) يوضح الفروق.



شكل (١١)

يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار حركة القدمين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

٤-١-١-٢ عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار حركة القدمين وتحليلها.



جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار حركة القدمين (درجة)

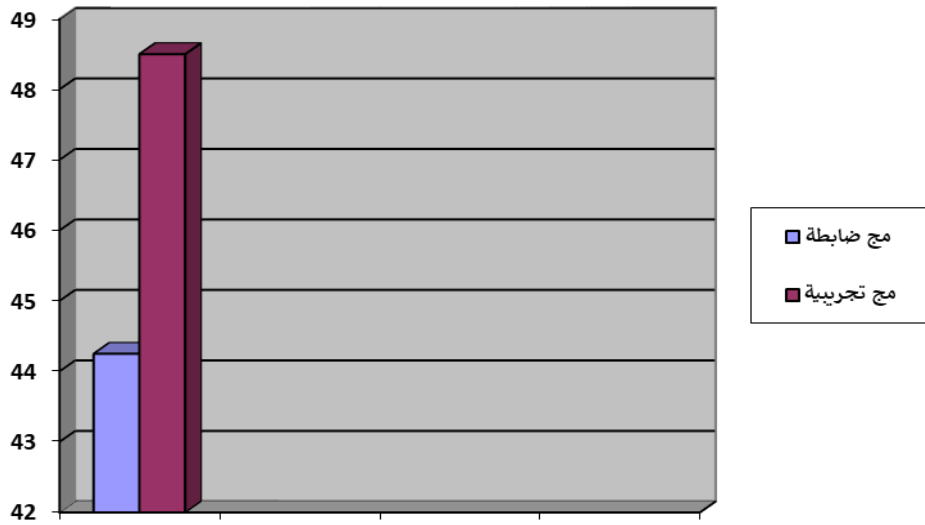
للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة	
			ع <sup>+</sup>	س	ع <sup>+</sup>	س
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,١١	٣,٧٥	٢٨,٥٠	٣,٨٥	٢٥,٢٣

تحت درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

من الجدول (٦) يتبين الآتي:

في المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (٢٥,٢٣) وبأنحراف معياري (٣,٨٥)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي للأختبار البعدي (٢٨,٥٠) وبأنحراف معياري (٣,٧٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,١١) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٠٠) تحت درجة حرية (٦) وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعليه تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وكما موضح في الشكل (١٢).



شكل (١٢)

يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعديّة في اختبار حركة القدمين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### ٤-١-١-٣ مناقشة نتائج حركة القدمين في الأختبار القبلي والبعدي للمجموعتين

##### والضابطة والتجريبية في بعض أختبارات القابليات الحركية بالتنس:

عرض النتائج للأختبارات القبلية والأختبارات البعدية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد تم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض، حيث تم استخدام اختبار (T.test) للعينات المترابطة والمستقلة لمعرفة معنوية الفروق للأوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والتحقق من تأثير التمرينات المستخدمة على أفراد عينة البحث، ومن خلال النتائج الإحصائية التي تم الحصول عليها، توافرت لدى الباحثة حصيلة كافية من البيانات حول

نتائج التجربة الميدانية التي نفذها على المجموعة التجريبية، ودلت النتائج على وجود فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث موضوع الدراسة، وتم تفسيرها من قبل الباحثة، وتم عرض هذه النتائج لتوضيحها استناداً إلى المفاهيم النظرية والدراسات والبحوث السابقة.

حيث يتضح من الجدول (٥)(٦) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث في متغير حركة القدمين، وهو ما يعني أن التمرينات المستخدمة لها تأثير ايجابي على تنمية القدرات الحركية الرجلين وهذا ما يتمثل في زيادة حركة وقوة الرجلين في التقدم الى الأمام او للخلف وجميع اتجاهات الملعب .

ويتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير حركة القدمين الأداء لصالح القياس البعدي قد حققت هدفها في التأثير المعنوي.

تعزو الباحثة إن هذه الفروق قد ترجع أى أن البرنامج التدريبي المقترح والذي له تأثير ايجابي على تنمية دقة الأداء بصفة عامة، إذ إن زيادة القوة في عضلات حركة القدمين والجسم عامة من شأنها أن تساهم في توجيه الضربات بالدقة المطلوبة والدقة من العناصر الهامة والفعالة للاعب التنس لذلك فزيادتها ونموها من الأمور المهمة جداً.

من خلال النتائج المبينة في الجدول (٥) (٦) تبين ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات البعدية والصالح المجموعة التجريبية في بعض القابليات الحركية (حركة القدمين)، وهذا ما يحقق فرض البحث.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى تأثير التمرينات التي أعدها بالإضافة إلى استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب، اذ من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب،

وترى الباحثة ان حركة القدمين، تظهر اهمية معظمها في حالات التغيير بين الدفاع و الهجوم او الاستقبال ، وتأتي اهمية حركة القدمين في التحرك الصحيح داخل الملعب، وقابلية اللاعب على تأدية هذه المتطلبات.

وتعزو الباحثة تفسير المواقف الغير متوقعة متلائماً مع غاية الطريقة المستخدمة في التدريب والتي ادت الى تطور مستوى حركة القدمين مع هذه العوامل التي استعملت مواقف متعددة لتطوير المهارة او وضع اللاعب في مواقف صعبة ادت الى تطوير قابليته على الأداء والتغيير بشكل جيد، فتطور مستوى المهارة من خلال التغيير بين القابليات الحركية المهمة للدفاع والهجوم والاستقبال، "وانَّ التمرينات الخاصة تساعد على تطوير الربط للمهارات الاساسية الذي أنعكس بدوره على التوافق بينها" (١)

وتعزو الباحثة ايضاً تلك الفروق المعنوية الى ان ادخال التمرينات جاء نتيجة استعمال التمرينات الخاصة من قبل الباحثة والقريبة من الواقع والأداء الحقيقي للمباراة فتعدد المواقف ادى الى تطور حركة القدمين والتي هي سرعة تتغلب على مواقف مفاجئة او معلومة في تغيير اتجاهها، وان الاهتمام بالعناصر البدنية الأخرى يعد أمراً ضرورياً للاعب في السيطرة على أوضاع الجسم وحركة أجزائه الأمر الذي يتيح للاعب أداء المهارات بشكل متقن سواء أكان هذا الأداء على الأرض أم في الهواء" (٢).

ومن خلال ما تقدم ترى الباحثة أن التمرينات التي اعدتها كانت مناسبة لتطوير هذه المهارات الحركية، ومناسبة لمستوى العينة وحالات المنافسة التي وضعت في الوحدات التدريبية بين افراد العينة. واعطت جواً مقارياً الى مستوى المنافسة، فيذكر (محمد امين) (ان طريقة اللعب تنحصر في تحسين المهارات

(١) زهير قاسم الخشاب (وآخرون): كرة القدم. ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص١٨٧

(٢) ناجي كاظم علي: تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم.

اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧، ص١٠٩.

والقابليات الحركية التي تتم في ظروف صعبة، ولتحقيق هذا الهدف تستخدم مواقف اللعب والتكرارات والمباريات<sup>(١)</sup>.

#### ٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الأختبارات المهارية

٤-١-٢-١ عرض نتائج الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين (الضربتين الامامية والخلفية) وتحليلها.

#### جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة المهارتين (درجة) في الأختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الأختبارات البعدية		الأختبارات القبلي		المجموعات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
معنوي	٠,٠٠٠	١٠,٣٣	٣,٥٠	٥٤,٧٥	٢,٣٩	٥١,٤٤	الضابطة
معنوي	٠,٠٠٠	١١,٢٧	٣,٢٠	٥٧,٦٦	٣,٢٢	٥١,٨٠	التجريبية

تحت درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

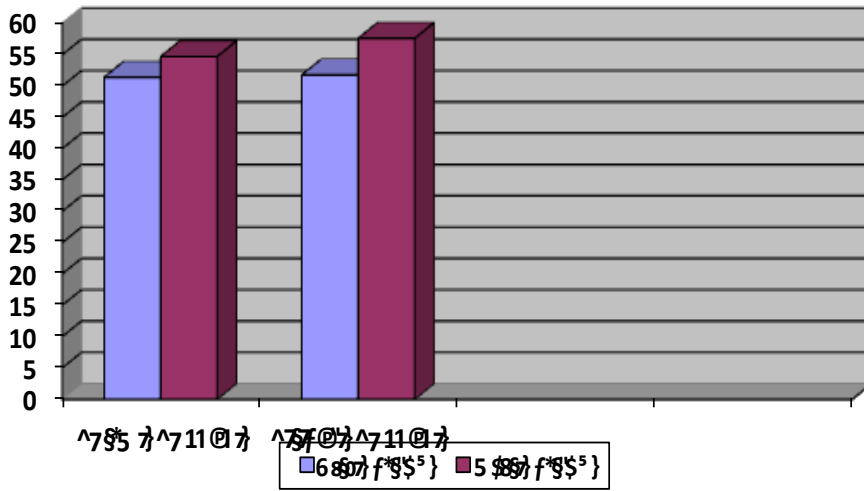
من الجدول (٧) يتبين:

في المجموعة الضابطة: بلغ الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (٥١,٤٤) وبأنحراف معياري (٢,٣٩)، وفي الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥٤,٧٥) وبأنحراف معياري (٣,٥٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٣٣) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٠٠) تحت درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٠٠) وعلية تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح الأختبار البعدي.

(١) محمد احمد سليمان: دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية, اطروحة دكتوراه, جامعة الاسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ١٩٨١, ص٤٦.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج..... 78

في المجموعة التجريبية: بلغ الوسط الحسابي في الأختبار القبلي (٥١,٨٠) وبأنحراف معياري (٣,٢٢)، وفي الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٥٧,٦٦) وبأنحراف معياري (٣,٢٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١,٢٧) وبمستوى دلالة بلغت (٠,٠٠) تحت درجة حرية (٤) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعلية تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح الأختبار البعدي. والشكل (١٣) يوضح الفروق.



شكل (١٣)

يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبلية والبعدي في اختبار دقة وقوة المهارتين (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

٤-١-٢-٢ عرض نتائج الأختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة وقوة المهارتين وتحليلها.

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في اختبار قوة ودقة المهارة (درجة)

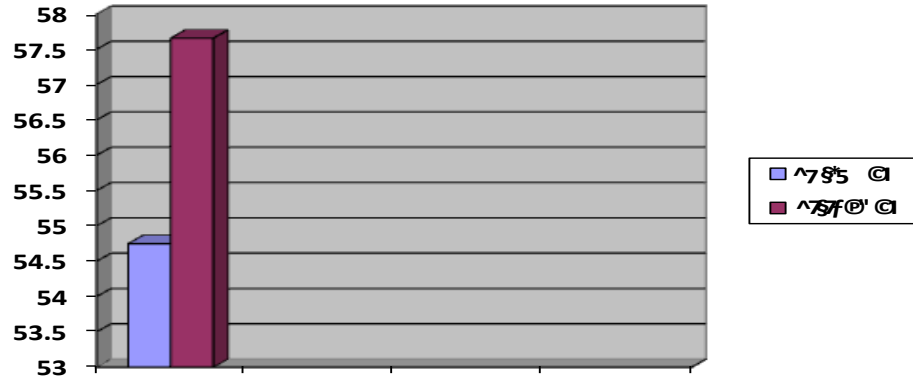
للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة	
			ع <sup>+</sup>	س	ع <sup>+</sup>	س
معنوي	٠,٠٠	٧,٣٥	٣,٢٠	٥٧,٦٦	٣,٥٠	٥٤,٧٥

تحت درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

من الجدول (٨) يتبين:

في المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥٤,٧٥) وبأنحراف معياري (٣,٥٠)، وفي المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥٧,٦٦) وبأنحراف معياري (٣,٢٠)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٣٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) تحت درجة حرية (٤) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعليه تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح المجموعة التجريبية وكما موضح في الشكل (١٤).



شكل (١٤)

يوضح الأوساط الحسابية في الأختبارات القبليّة والبعدية في اختبار دقة المهارة (درجة) للمجموعتين التجريبية والضابطة

٤-١-٢-٣ - مناقشة نتائج قوة ودقة مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في الأختبار القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول من (٧) (٨) والأشكال البيانية التابعة لها شكل (١٣) (١٤)، والتي توضح الفروقات في الأوساط الحسابية.

فلقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الأختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الأختبارات البعدية لاختبار قوة ودقة الضربة الأمامية والخلفية، التي ترجحها الباحثة الى فاعلية التمرينات المستخدمة في تطوير دقة مهارتي الضربة الأمامية والخلفية لدى لاعبي التنس "حيث إن مهارة الضربة الأمامية والخلفية هي التي تشكل نسبة عالية الاستخدام جداً في لعبة التنس وهي تشكل معظم قوة اللعب وتمتاز بأهميتها لأستخدامها كضربات دفاعية وهجومية ولا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس لولايد للاعب التنس أن يتعلم مهارات التنس بكاملها ولكن الأساس في اللعب أن يتعلم الضريبتين



الأمامية والخلفية إلى جانب تعلمه للإرسال وبهذا فإن كلاً من الضربة الأمامية والضربة الخلفية هي الضربات التي يؤديها اللاعب بعد أن تمس الكرة اللمسة الأولى للأرض<sup>(١)</sup>.

كما ان التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة ادت الى تطور دقة وقوة أداء المهارتين وسرعة التحرك داخل الملعب والذي انعكس بشكل واضح على افراد المجموعة التجريبية "يلعب التدريب العلمي المقنن على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للأداء المهاري<sup>(٢)</sup>، مما يحقق ذلك تأثيراً مباشراً في مقدرة اللاعبين في اداء وارجاع الضربات المختلفة الذي تطور نتيجة لتطور مختلف البناء البدني والمهاري الذي اكتسبه من خلال الاستمرار في العملية التدريبية.

وعند ملاحظة نتائج الجداول (٧)(٨) والخاصة بدراسة الفروق في نتائج قوة ودقة مهاتي الضربة الامامية والخلفية في الأختبار القبلي والبعدي للمجموعتين نجد ان هنالك فروقا معنوية في المهارات قيد الدراسة لصالح الأختبارات البعدية، وعند عرض نتائج الجداول الاحصائية سالفه الذكر تبين لنا نتائج البحث بان المجموعة التجريبية التي استعملت (التمرينات المعدة من قبل الباحثة) تفوقت على المجموعة الضابطة التي استعملت المنهج المعتاد من قبل المدرب بمستوى الأداء في مهاتي (الضربة الامامية، الضربة الخلفية)، وهذا ما يحقق فروض الدراسة.

وتعزو الباحثة هذا التطور الى نتيجة التأثير الايجابي للتمرينات التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي اعدتها الباحثة مع كيفية تطبيقها وملاءمتها لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد اللاعبين على السيطرة على المهارات قيد الدراسة وتأديتها بالشكل المطلوب، كما أن أعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال

---

(1) Marply, Chet & Bill. **Tennis for the Player-Teacher & Coach:** (W. B, Sanders Co. Philadelphia, 1975) P.2.

(٢) محمد حسن علاوي ؛ **علم التدريب الرياضي** : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩) ص ١٧٠

الوحدة التدريبية الواحدة اذ يذكر (شمت) ( أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء المهاري والحركي)<sup>(١)</sup>.

كما أن استخدام تنوع الممارسة للإشكال مهارية وتنوع استخدام التمرينات خلال الوحدة التدريبية آذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والسرعة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي المهارات بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء الأداء، وعزز ذلك (Magil&Weeks) إذ ذكر أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنوعات في التمرينات سوف تصبح لديهم القدرة على الأداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب لهذه الأشكال مهارية<sup>(٢)</sup>.

وهذا ما قامت به الباحثة خلال تطبيقها للتمرينات الخاصة بها لاعتبار الضربات الخلفية والضربات الأمامية هما الضربات الأرضية الضرورية في التنس ويمثلان اهم الضربات في اللعبة على الرغم من أن الضربة الأمامية يمكن اعتبارها أهم ضربة ولكن الضربات الخلفية في اللعب الحديث اصبحت لا تقل اهمية عن الضربات الامامية<sup>(٣)</sup>.

وتُعد الضربات بنوعيتها من المهارات الأساسية والمهمة للاعب التنس إذ يتم استخدامها بشكل كبير خلال المباراة سواء كان اللاعب مهاجماً أم مدافعاً، حيث ان المتغيرات البدنية واحدة من أهم العوامل التي تؤدي دوراً أساسياً في تحديد الأداء المهاري الصحيح للضربة<sup>(٤)</sup>.

---

(١) Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg, **Motor Learning and Performance**, England, Human Kinetics, 2000, P. 21.

(2) Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg: (Op, cit) 2000, P. 267.

(3) Brabenec J. (2000). **Why the forehand is a key stroke?** (ITF Coaching and Sport Science Review 21), p.11-13.

(٤) عمر فاروق واخرون؛ نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية للوضع الرئيس في مستوى الأداء المهاري للضربة الخلفية بكنا البيدين للاعب التنس، بحث منشور، (مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، مج ٢٨، ع ٣، المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والأنسانية لجامعة الحمدانية، ٢٠٢٠)، ص ٢٠٨.

ويمكن أيضاً تفسير استخدام الضربة الأمامية من خلال الأدلة التي تشير إلى أنها تنتج سرعات كرة أعلى من الضربات الخلفية<sup>(1)</sup>

وترى الباحثة أن سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، كان بسبب المنهج المعد من قبل الباحثة والمتمثل بالتمارين الخاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في دقة الأداء للضربة الأمامية والخلفية وما تتحقق من خلال استخدام تلك التمرينات الخاصة من حيث التغيير في سرعة الضربات باستخدام الكرات المتعددة وتمارين تغيير الاتجاهات والحركات المفاجئة وخلق مواقف غير معتاد عليها في اللعب ولا ننس دور عامل التشويق للاعبين الذي شجع اللاعبين على أداء التمارين بحرص ، وجميعها عملت على تطوير دقة وقوة أداء تلك المهارتين .

وأظهرت النتائج إن هناك فرقاً معنوياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الأختبار البعدي لأختبار دقة الضربتين الأمامية والخلفية وتعزو الباحثة ان سبب هذا التطور لدى المجموعة التجريبية إلى التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة وخضوعها الى الاسس العلمية مما ساعد في تطوير التوافق الحركي لدى المجموعة التجريبية حيث كان للتمرينات المستخدمة الدور الفعال في تطوير التوافق الحركي والدقة في اداء الضربتين الامامية والخلفية وذلك من خلال التكرارات الكثيرة والمنتظمة من حيث الشدد التدريبية ،

فيما اقتصر تدرجات المجموعة الضابطة على التمارين التقليدية وقلة التنوع بالتمارين ودرجة الصعوبة لها ، وهذا ما أكد عليه (عبد الخالق ، ١٩٩٩) " إن كل حركة رياضية تتطلب تحقيق واجب حركي معين ولهذا الغرض يتطلب جملة من الواجبات المختلفة الصعوبة. وهذه الصعوبة تحددها عوامل عديدة منها

---

(1) Fernandez–Fernandez J., Kinner V., Ferrauti A. (2010). **The physiological demands of hitting and running in tennis on different surfaces.** (Journal of Strength and Conditioning Research 24(12), p.3259.

توافق الأداء الحركي للمهارة لذلك فعند تعلم أي مهارة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة بها والتوافق هو من العناصر التي تلعب دوراً مهماً في إتقان العديد من المهارات<sup>(١)</sup>

كما وتغزو الباحثة سبب التطور لدى المجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات الخاصة والتركيز على استخدام الأسس العلمية في تطبيق التمارين ، حيث كان للتمرينات الخاصة دور مهم ومن خلال تحديد منطقة معينة على الملعب وتوجيه الكرات عليها ساعدت في تطوير الدقة والتوجيه الحركي للكرات وذلك من خلال التكرارات الكثيرة والمنتظمة وجدير بالذكر إن لمتغير الدقة أهمية كبيرة في رياضة التنس كونها ذات معدات صغيرة مختلفة ، إذ إن من متطلبات إحراز النقاط محاولة إسقاط الكرة بأماكن دقيقة تكون صعبة على المنافس وإن من الضرورة تطوير هذه القدرة في مراحل عمرية صغيرة وهذا ما أكدته نصيف و حسن " أن للدقة الحركية مكانة خاصة في القابليات الجسمية وهي ترتبط مع القابليات الجسمية الأخرى بأشكال وصور متنوعة ولها علاقة متينة مع المهارات الحركية ومراحل العمر المختلفة للإنسان تعطي إمكانيات مختلفة لتطوير الدقة الحركية ، وأحسن الإمكانيات هي في عمر الطفولة والفتيان ، ، وظهر أن الدقة الحركية تلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي<sup>(٢)</sup>

فلذلك احتلت التمارين المتبعة حيزاً مناسباً من التمارين المقترحة لأهمية هذا المتغير بالنسبة لرياضة التنس ، ولكي يصل اللاعب الى حالة التوافق العصبي العضلي لأداء واجب حركي بدقة عالية ، يجب توفر ثلاثة عوامل " أولهما عدد/ثا الوحدات الحركية المستتارة ، و ثانيهما هو درجة الاستتارة ، وثالثهما هو زمن الاستتارة ، وجدير بالذكر ان هذه العوامل يجب ان تتناغم فيما بينها للوصول الى الهدف<sup>(٣)</sup> ، إذ اشتملت التمرينات في بداية الوحدة التدريبية ، ويكون التدريب الخاص بالدقة في أوقات معينة بعيدة

(١) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٦ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٦٩ .

(٢) عبد علي نصيف ، قاسم حسن : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠ ، ص ٢٣٢ .

(٣) يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠ ، ص ٢٣ .

عن التعب , وهذا ما أكدته اغلب المصادر العلمية وكما ذكره كل من (البشتاوي والخوجة), " بعدم التدريب على الدقة في إثناء حالات التعب والإرهاق "(1) ,

وتود الباحثة الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى مجموعة البحث التجريبية لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات الوحدات التدريبية والشمولية التي تميز بها من خلال إعطاء ترمينات متنوعة للإشكال مهارية كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع شكل المهارة المدروسة، واستخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

علاوة على ذلك تغزو الباحثة سبب تلك الفروق إلى تأثير الترمينات التي اعدتها الباحثة فضلاً عن استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب، فضلاً عن ذلك فقد استخدمت الباحثة التكرارات المناسبة للمواقف المعدة من قبل الباحثة وفترات الراحة التي بينها اذ كان ذلك على اساس علمي ومقنن وهذا ما أكده (سعد محسن) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان الترمينات تؤدي حتماً الى تطوير الانجاز، إذا وضعت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وقواعده واستعمال طريقة التدريب الملائمة وملاحظة الفروق الفردية، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبأشراف متخصصين في اللعب المضرب تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة(2)،

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، عمان ، دار وائل للنشر ، ص3٥٧ .

(2) سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص٩٨.

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات.

٥-٢ التوصيات.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

وفي ضوء الفرضيات التي وضعتها وحدود عينة البحث وطبيعة الأساليب المستخدمة ولتحقيق أهداف البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

بالنسبة إلى تحقيق الفرض البحثي الذي ينص على (التعرف على اثر التمرينات الخاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى الأداء المهاري والحركي للاعبين التنس) فقد أظهرت النتائج ما يأتي:

كان للتمرينات المستخدمة تأثير فعال من خلال:

- وجود فروق معنوية في الأختبارات البعدية لحركة القدمين باستخدام التمرينات.
- حققت عينة البحث التي طبقت عليها التمرينات المقترحة تطوراً في اختبار حركة القدمين
- وجود فروق معنوية في الأختبارات البعدية في اختبار دقة وقوة الضربة الامامية باستخدام التمرينات.
- وجود فروق معنوية في الأختبارات البعدية في اختبار دقة وقوة الضربة الخلفية باستخدام التمرينات.

وبهذا تحققت الفرضيات الخاصة بالبحث.

في ضوء ما تم التوصل اليه من استنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

- استخدام التمرينات المقترحة لتحقيق أفضل تطور للاعب التنس لما لها من تأثير كبير في الأداء المهاري
- ضرورة تدريب اللاعبين على أداء الضربة الأرضية الخلفية ومنحها حصة كافية من الوحدة التدريبية لغرض تطوير هذه المهارة.
- اجراء اختبارات دورية لـ (حركات الرجلين) لمعرفة مدى التطور الحاصل من جراء تطبيق التمرينات المقترحة.
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة وعلى عينة مغايرة لعينة البحث (ناشئين، متقدمين، نساء)، ولمهارات أخر في لعبة التنس، ولألعاب رياضية أخر.
- ضرورة تأكيد أجراء اختبارات مستمرة ومنتظمة لاختبار القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين للتعرف على مستوى قدراتهم ومحاولة تطويرها إلى المستوى الأفضل.



# المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- القرآن الكريم

- أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨،
- أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٨م،
- امين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي 2001م : التنس، التاريل، المهارات والخط ، وقواعد اللعب، دار الفكر العربي، القاهر ، .
- أمين أنور الخولي :ألعاب المضرب الاعداد الفني والتربوي، القاهرة ، ط٣، ٢٠٠٧
- آن باتمان. التنس، (ترجمة، قاسم لزام صبر: (جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١م، ص٤٧.
- أيلين وديع فرج : التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠، ص٢١٠ .
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ،
- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ١٩٨٤، أعتصم غوتوف: دليل المدرب في علم التدريب، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، ١٩٩٥،
- جبار علي كاظم: ((تأثير تمارين نوعية على وفق حركة القدمين في تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوى اللعب بالتنس للاعبين))، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل، ٢٠١٤
- جمال عبد الحميد ، أصول المباراة ، اسكندرية ، ب م ، 1976،
- حلمي حسين: اللياقة البدنية، قطر دار المتنبي للطبع والتوزيع، ١٩٨٥،
- حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم:(القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)

- حنفي مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨،
- دانيا رياض حامد: العلاقة بين القدرات البدنية والوظيفية كمؤشر لاختيار ناشئ كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ، .
- ذوقان عبيدات (واخرون) : البحث العلمي (مفهومه - أدواته - أساليبه) ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ٢٠٠٨ ،
- زهير قاسم الخشاب (واخرون): كرة القدم. ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩،
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩
- زهير قاسم وآخرون،: كرة القدم، ط٢ الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩،
- ساري احمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، عمان :دار وائل للنشر، ٢٠٠١،.
- سامي الصفار وآخرون،: كرة القدم، ج٢ الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧،
- سرى محمود علي النعيمي: ((تأثير تنوع أشكال الأداء بأسلوب التمرين المتجمع والعشوائي في دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية بالنس)) جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012
- سعد محسن إسماعيل :تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالبا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعه بغداد/كلية التربية الرياضية،
- سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالبا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠
- سعد منعم الشخيلي وهه فال خورشيد؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: ط١(السليمانية، مكتبة يه يوهند للطباعة والنشر، ٢٠١٢) .
- طارق حمودي أمين الجليبي: العاب الكرة والمضرب ، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧م،

- ظافر هاشم اسماعيل: الاعداد الفني والخطي بالتنس، ط ٢ ، بغداد ، دار الجاحظ للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٢،
- ظافر هاشم الكاظمي : الأعداد الفني والخطي بالتنس ، ط ٢ ، الدار الجامعية لطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٠،
- ظافر هاشم ومازن هادي كزار: التنس الأعداد الفني والأداء الخطي، (دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٣)، ص ١٥٢.
- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر ١٩٩٩،
- عبد الكريم فاضل ؛ تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى أداء ، طروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 ،
- عبد النبي الجمال : الموسوعة العربية للتنس . للمبتدئين للمتقدمين للاعبين المسابقات للحكام ، ط ١ ، مصر ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ ، ص ٣٨ .
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٠ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ٢، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠،
- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط ٦، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩،
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط ٢، (الاسكندرية ، دار الكتب الجامعية، ، ١٩٧٢ ،
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤،

- علي البيك: راحة الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤،
- علي سلوم جواد الحكيم : بعض أنواع ضربات الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨ ،
- علي مكي مهدي المياحي : توزيعات متنوعة لأساليب تنظيم التمرين وأثرها في تعلم بعض مهارات التنس الأساسية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ،
- عمر فاروق وآخرون؛ نسبة مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية للوضع الرئيس في مستوى الأداء المهاري للضربة الخلفية بكلتا اليدين للاعبين التنس، بحث منشور، (مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، مج ٢٨، ٣٤، المؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والأنسانية لجامعة الحمدانية، ٢٠٢٠)،
- فتحي أحمد إبراهيم: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨ ،
- قاسم المنذلاوي (وآخرون) : الأختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩.
- كمال عبد المجيد : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ط ١ القاهرة مركز الكتاب للنشر ٢٠١٠
- ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢،
- مازن هادي الطائي ، ظافر هاشم الكاظمي : التنس الاعداد الفني والأداء الخططي ، دار الكتب العلمية بيروت ، ٢٠١٣،

- محمد أحمد سليمان: دراسة اثر تعلم المبتدئين في كرة اليد وباستخدام طريقة المنافسات الجماعية أطروحة دكتوراه، جامعة الاسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٨١
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩)
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار المعارف، ٢٠٠٢
- محمد رضا ابراهيم ، التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢ ، ( دار الجامعية للطباعة والنشر ، بغداد
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط3، ج1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995،
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط٤، ٢٠٠١،
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٧.
- محمد يوسف وياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص١٨٨.
- مفتي إبراهيم : الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤،
- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط٢، ١٩٩٨
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط١، عمان ، دار وائل للنشر

- موفق أسعد الهيتي؛ أساسيات التدريب الرياضي : (ط١، بغداد ،دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١١).
- موفق مجيد المولى : الأساليب الخطئية بكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٠،
- ناجي كاظم علي: تأثير ترمينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخطئي وديفته بكرة القدم، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٧،
- نادر عبد السلام: تأثير الكون المثير على رد الفعل، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، العدد ٢، ٢٠٠١
- ناهده عبد زيد، أساسيات في التعلم الحركي، ط١، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨،
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، ط٢، جامعة البصرة، ٢٠٠٠،
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحات لكتابة الابحات في التربية الرياضية ، بغداد ، ب.م. ، ٢٠٠٤،
- هارة ؛ أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف : ط٢ ، (الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠)
- هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون : الاعداد الفني والخطئي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٠ ،
- هلال عبد الرزاق وأخران : الأعداد الفني والخطئي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩١
- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١

- وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الأوائل للنشر، ٢٠٠٢،
- وجيه محبوب: التعلم وجدولة التمرين، عمان، دار الأوائل للنشر، ٢٠٠١، ص ١٦٧
- وسام صلاح عبد الحسين، سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة، ٢٠١٤،
- تودور بومبا: تدريب القوة البليومترية لتطوير القوة القصوى، (ترجمة، جمال صبري فرج، عمان، دار دجلة، ٢٠١٠،
- وسن جاسم حنون: تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس- حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧،
- يحي محمد صالح: تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخر للطباعة / العراق، ٢٠٠٢
- يليان وديع فرج: فن الكرة الطائرة، ط ٢، الهيئة المصرية العامة للكتاب فرع الإسكندرية، ١٩٧٨،
- يوسف الشيخ: التعلم الحركي، الإسكندرية، القمة للطباعة والنشر، ١٩٨٤م،
- Bill Murphy (1987). الكتاب الشامل لتمارين البطولة بالتنس، (ترجمة) سمير مسلط وآخرون: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩١م



• ثانياً: المصادر الأجنبية ومواقع الانترنت

- Brabenec J. (2000). **Why the forehand is a key stroke?** (ITF Coaching and Sport Science Review 21),
- Fernandez-Fernandez J., Kinner V., Ferrauti A. (2010). **The physiological demands of hitting and running in tennis on different surfaces.** (Journal of Strength and Conditioning Research 24(12),
- Hilda Fronske; **Teaching Cues For Sport Skills, A person Education Company, Needham, Helghts ,MA, USA.** 2001.
- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php>
- <https://www.bu.edu.eg>
- Larry G sharer , **Essention Exercise physiology** , Burgees pub ,1987
- Marply, Chet & Bill. **Tennis for the Player-Teacher & Coach:** (W. B, Sanders Co. Philadelphia, 1975
- Marply, Chet & Bill: **Tennis for the Player-Teacher & Coach** (W. B, Sanders Co. Philadelphia, 1975‘
- Per A. Renstrom; **Hand Book of Sports Medicine and Science Tennis.** Macmillan Publishing, London, 2002.P.
- Richard A. Schmidt & **Craig A. Wrisberg,** Motor Learning and Performance, England, Human Kinetics, 2000, P. 21.
- **Richard A. Schmidt & Craig A. Wrisberg:** (Op, cit) 2000, P. 267.
- Schmidt and lee ,1999,
- Schmidt and Wrisberge , motor Leaming and performance ,IL ,Humun Kinetics ,2000,162
- Schmidt,A.; **Motor Learning and Performance, From Principles to Practice** ( Human Kinetics publisher Illinois, 1992‘
- Sport Medicine. W.W.W., ٢٠١٥
- Wicken‘,**Quoted by shimdt and lee** 1999
- [www. Teachpe.com /gese/tennis.](http://www.Teachpe.com/gese/tennis) Pdf Prepared for the British tennis association(bta‘p145.
- [www. Teachpe.com /gese/tennis.](http://www.Teachpe.com/gese/tennis) Pdf Prepared for the British tennis association(bta
- Zwiège. John. **Court Side Compam:** (No.: 1, Chronicle Books San Francisco - USA, 1973‘

الملاحق

## ملحق (١)

## الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الاسماء	ت
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بايو ميكانيك- العاب مضرب	أ.د حذيفة ابراهيم الحربي	١
جامعة ميسان	فسلجة تدريب- الريشة الطائرة	م. علاء جواد كاظم	٢
جامعة ميسان	تدريب العاب مضرب	م.م عباس جاسم رسن	٣
صحة ميسان	فسلجة العاب مضرب	م.م مصطفى عبد الرحمن	٤

## ملحق (٢)

## لجنة إقرار العنوان

Ministry of Higher Education and Scientific  
Research  
UNIVERSITY OF MISAN  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT SCIENCE  
Graduate Student Unit



جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
وحدة الدراسات العليا

NO:  
Date: / /

العدد / ٤٤٧  
التاريخ / ١٦ / ٩ / ٢٠٢٢

## أمر إداري

## م / تشكيل لجنة علمية

بناءً على ما أقره مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجلسته  
المتعددة بتاريخ / ٢٠٢٢ / واستناداً إلى الصلاحيات المخولة لنا تقرر....

تشكيل لجنة علمية من السادة التدريسين المدرجة أسماؤهم في الجدول أدناه لمناقشة أطار  
بحث طالبة الماجستير (زينة علي غضبان) « تأثير تمرينات خاصة بأسلوب التكيف المكاني  
للمنافس وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة للكرة في مستوى الأداء المهاري للاعبين التنس)  
وذلك في تمام الساعة ( العاشرة ) صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق ١٢ / ٩ / ٢٠٢٢

ت	الاسم الثلاثي	جامعة	التخصص	الصفة
١	أ.د ماجد عزيز لفته	ميسان	تدريب رياضي/ ألعاب فرديّة	رئيساً
٢	أ.م.د مكي جبار عودة	بصرة	اختبارات وقياس /تنس	عضواً
٣	أ.م.د علي محمد ياسين	ميسان	تدريب/ كرة السلة	عضواً
٤	أ.م.د سيف عباس جهاد	ميسان	تدريب/ ألعاب المضرب	عضواً ومشرفاً

يعد أمرنا نافذاً من تاريخه اعلاه .

د.م.أ حسن فالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٢ / ٩ /

سخة منه إلى /

- ❖ مكتب السيد العميد ... للتغسل بالاطلاع مع التقدير .
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا .... للتغسل بالاطلاع مع التقدير .
- ❖ السادة اعضاء اللجنة ... للعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ ملتقى الطالب ... للحفاظ مع الاوليات
- ❖ الصادرة



## ملحق رقم ( ٣ )

Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
UNIVERSITY OF MISAN  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT SCIENCE



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
وحدة الدراسات العليا



العدد / ١٨  
التاريخ / ٢٠٢٣ / ١ / ٢٠

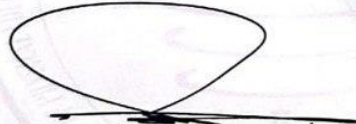
إلى / جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة...٠٠٠

يرجى تسهيل مهمة طالبة الماجستير (زينية علي غضبان) إحدى طالبات الدراسات العليا في كليتنا لغرض إكمال إجراءات بحثها الموسوم ((تأثير تمارين خاصة وفق الأهمية الوهمية للمسارات المتكررة في مستوى الأداء المهاري والحركي للاعبين التنس الشباب)).

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للمسيرة العلمية ..... مع التقدير



أ.م.د. حسن غالي مهاوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٣/١/٢٠-

نسخه منه إلى:

- ❖ مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... لغرض اعلاء مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا ... للحفاظ مع الأوليات مع التقدير
- ❖ الصادرة



Email:- sport@uomisan.edu.iq

IRAQ - MISAN - AL - AMARA  
العراق - ميسان - العسرة

## ملحق (٤)

## اسماء كادر العمل المساعد

مكان العمل	التخصص	الاسم	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان	فسجلة تدريب	ا.م.د. عمار علي اسماعيل	
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	مدرس	م. علاء جواد كاظم	١
دائرة صحة مسان	مدرس مساعد	م.م. مصطفى عبد الرحمن	٢
جامعة ميسان/ قسم النشاطات الطلابية	مدرس مساعد	م.م. عباس جاسم رسن	٣
جامعة ميسان/ قسم النشاطات الطلابية	مدرس مساعد	م.م. علي عباس غضبان	٤
مديرية تربية ميسان	مدرس مساعد	م.م. علي فيصل	٥
			٦

## ملحق (٥)

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم السبت في الاسبوع الاول والثاني

الهدف: الأداء المهاري والحركي

التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/٨ - ٢٠٢٢/١٠/١٥

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٠	١٠،٥	٣	١٧
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١٠،٥	٣	١٧
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×١٥	١٠،٥	٣	١٦،٤٥
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقه وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×١٥	١٠،٥	٣	١٦،٤٥
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٥	١٠،٥	٣	١٧،١٥
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متابعه ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٣×٢٥	١٠،٥	٣	١٧،١٥

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم الاثنين في الاسبوع الاول والثاني

الهدف: الأداء المهاري والحركي .

التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/١٧-٢٠٢٢/١٠/١٠

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٢٠ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٧
٢	أداء الضربة الامامية والملاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		١٥ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٦،٤٥
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٧
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٧
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعه ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧م.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥	٣	١٧



التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم السبت في الاسبوع الثالث والرابع

الهدف: الأداء المهاري والحركي .

التاريخ: ٢٢/١٠/٢٠٢٢-٢٩/١٠/٢٠٢٢

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،٧
٢	أداء الضربة الامامية والملاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×١٥	١،٥	٣	٤٥،٦
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×١٥	١،٥	٣	٤٥،٦
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقيه وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متابعه ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠م وطول السلم ٧م..		٣×٢٠	١،٥	٣	٧

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم الاثنين في الاسبوع الثالث والرابع

الهدف: الأداء المهاري والحركي

التاريخ: ٢٤/١٠/٢٠٢٢ - ٣١/١٠/٢٠٢٢

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٢٠ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٥٧ د
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٥٧ د
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٥٧ د
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقه وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		١٥ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٤٥،٦ د
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٥٧ د
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعه ذهاب واياب المسافه بين السلم ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٢٠ ثا × ٣	١٠،٥ د	٣ د	٥٧ د

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم السبت في الاسبوع الخامس والسادس  
الهدف: الأداء المهاري والحركي.

٢٠٢٢/١١/١٢-٢٠٢٢/١١/٥

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،١٥
	أداء الضربة الامامية والملاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧
٢	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧
٣	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،١٥
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعة ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٣×٢٠	١،٥	٣	٧

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم الثنين في الاسبوع الخامس والسادس

الهدف: الأداء المهاري والحركي

٢٠٢٢/١١/١٤-٢٠٢٢/١١/٧

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٢	أداء الضربة الامامية والملاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×١٥	١،٥	٣	٥٦،٤٥
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٥	١،٥	٣	٥٧،١٥
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متابعه ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧م.		٣×٢٥	١،٥	٣	٥٧،١٥

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم السبت في الاسبوع السابع والثامن  
الهدف: الأداء المهاري والحركي.

٢٠٢٢/١١/٢٦-٢٠٢٢/١١/١٩

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،١٥
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×١٥	١،٥	٣	١٥،٤٥
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×٢٠	١،٥	٣	١٥
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٠	١،٥	٣	١٥
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،١٥
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعه ذهاب واياب المسافه بين السلم ٥٠ سم وطول السلم ٧م.		٣×٢٥	١،٥	٣	١٥،١٥

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم الاثنين في الاسبوع السابع والثامن  
الهدف: الأداء المهاري والحركي.

٢٠٢٢/١١/٢٨-٢٠٢٢/١١/٢١

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×١٥	١،٥	٣	٦٠،٤٥
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعه ذهاب واياب المسافه بين السلال ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم السبت في الاسبوع التاسع والعاشر

الهدف: الأداء المهاري والحركي.

٢٠٢٢/١٢/٣ - ٢٠٢٢/١٢/١٠

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٥	١،٥	٣	٦،٤٥
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقة وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعة ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧

التمرينات المهارية ضمن الجزء الرئيس من الجرعة التدريبية ليوم الاثنين في الاسبوع التاسع والعاشر

الهدف: الأداء المهاري والحركي.

٢٠٢٢/١٢/١٢-٢٠٢٢/١٢/٥

ت	اسم التمرين	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرين الكلي
١	التحرك الجانبي بالملعب بخطوتين واداء الضربه الامامية بعد كل خطوة، ثم الرجوع للمنتصف واداء الضربة الخلفية.	قصوي	٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٢	أداء الضربة الامامية واللاعب مربوط بحبل مطاطي بالعمود الجانبي مع مقاومة الحبل بالذهاب والاياب.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٣	التحرك الجانبي على مربعين باتجاه اليمين واليسار بخطوة واحده مع أداء المهارتين.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٤	القفز الجانبي برجل واحد لحلقتين ثم الرجوع بالرجل الاخرى الى الحلقة السابقه وهكذا يكون القفز لخمس حلقات. وبعدها الرجوع بالاتجاه الاخر.		٣×٢٥	١،٥	٣	١٥، ٥٧
٥	التحرك على الخط الجانبي للأمام واداء ضربه امامية عند خط الارسال ثم التحرك الجانبي لمنتصف خط الارسال والرجوع لمنتصف خط القاعده واداء ضربة خلفية ثم التحرك للجانب الاخر والتقدم واداء ضربة خلفية عند خط الارسال ثم لمنتصف الملعب والتقهقر لمنتصف خط القاعده واداء ضربه امامية.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧
٦	التحرك الجانبي على سلم ارضي بخطوات متتابعه ذهاب واياب المسافه بين السلالم ٥٠ سم وطول السلم ٧ م.		٣×٢٠	١،٥	٣	٥٧





**Ministry of Higher Education & Scientific  
Research  
University of Misan  
College of Physical Education and Sports Science  
Postgraduate / Master's studies**

**The effect of special exercises according to  
the imaginary importance of the repeated  
trajectories of the ball in the performance  
accuracy of the front and back stroke skills  
and the movement of the feet for tennis  
players under (19 years)**

**Thesis Submitted by**

**Zina Ali Ghadban**

**To The council of the college of physical education/ University of Misan  
as partial requirement for gaining the master degree in Physical  
Education**

**Advisor**

**As.prof.dr Saif Abbas Jihad**

**1445 AH**

**2023 AD**

**Abstract of the message in English**

**The effect of special exercises according to the imaginary importance of the repeated trajectories of the ball in the performance accuracy of the front and back stroke skills and the movement of the feet for tennis players under (19 years)**

**Researcher****Supervisor****Zina Ali Ghadban****As.Prof. Dr. Saif Abbas****Jihad****1445 AH****2023 AD**

---

**The letter contains five chapters**

**In the first chapter**, the definition of the research came, where the importance of the research comes. The importance of the research lies in the development of special exercises according to the imaginary importance of the repeated paths of the ball in the level of skillful and motor performance of young tennis players.

The research problem is evident that some club players do not adhere to a specific game plan and that they perform their skills strongly at the expense of accuracy, that is, when hitting the ball, it hits towards the presence of the opponent.

**The research aims to:**

1. Preparing special exercises according to the imaginary importance of the repetitive paths of the ball in the level of skillful and motor performance of young tennis players.
2. Identifying the effect of special exercises according to the imaginary importance of the repeated trajectories of the ball on the level of skillful performance of tennis players.

The research sample included young Maysan players playing tennis. The experiment was conducted in the tennis court in Maysan Governorate. During the period from 1/8/2022 to 1/5/2023.

**In the second chapter**, theoretical studies and previous studies were dealt with.

**During the third chapter**, the research methodology, which is the experimental method, was discussed, as well as the research sample, tests, exploratory experiments, and the method used.

**During the fourth chapter**, the results were presented, analyzed and discussed

**In the fifth chapter**, conclusions were reached, including:

1. Significant differences appeared in the post-tests of the movement of the legs using exercises.
2. The research sample, to which the proposed exercises were applied, achieved progress in testing the movement of the legs

Based on the conclusions, the researcher recommended several recommendations, including:

1. Coaches should move away from the traditional methods of training and turn to modern methods and various training methods that benefit them and their players.
2. Using the proposed exercises to achieve the best development of the two variables (the speed of the transitional motor response and the speed of the motor response of the arms and legs) for the tennis players because of their significant impact on the skillful performance.