



## استخدام أنواع مختلفة من التمرينات في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية

مقدم من قبل

م.م. علي جلال العبادي

2009م

1430هـ

### المخلص

#### استخدام أنواع مختلفة من التمرينات في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية

هدف البحث الى أعداد تمرينات لتطوير المهارات الأساسية بلعبة التنس، والتعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس ودقتها لدى طلاب كلية التربية الرياضية، تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثالثة من طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم (20) طالباً، اذ قسمت العينة الى مجموعتين المجموعة الضابطة وعددها (10) والمجموعة التجريبية وعددها (10) أيضاً، وتوصل الباحث الى استنتاجات كان اهمها هنالك تأثير للتمرينات التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في تطوير الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بلعبة التنس، وهنالك تأثير للتمرينات التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في تطوير دقة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بلعبة التنس، وأن تطوير وتحسين الأداء الفني يحتاج فيه الطالب الى زيادة في المحاولات التكرارية والتحكم في الأداء لأن فترة الدرس لا تكفي لتطوير المستوى المطلوب.

#### Abstract

Using defriends kinds of exercise to develop of the lower some basics skills of tennis for the players of college of hysical education

The research aims to develop exercises to develop the basic skills of the game of tennis, and to identify the impact of those exercises in the development of some of the basic skills a game of tennis and accuracy of the students of the Faculty of Physical Education was used experimental method on a sample of students from the third stage of the students of the Faculty of Physical Education / Baghdad University for the academic year (2009-2010) totaling 20 students, since the sample was divided into two groups, the control group and the (10) and experimental group and the (10) also, the researcher found to conclusions was the most important there is the impact of the training exercises used by the sample (experimental group) in the development of the



front ground strike and rear a game of tennis, there is the impact of the training exercises used by the sample (experimental group) in the development of the front ground strike and rear a game of tennis accuracy, and to develop and improve the technical performance of the student needs to increase in attempts repeatability and control in performance because the period lesson not enough to develop the required level.

### 1-المقدمة :

ان التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في لعبة التنس للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات الحركية وتطويرها.

أن التطور الحركي هو أحد فروع التعلم الحركي الذي هو أحد المجالات الرئيسية في علوم التربية البدنية الرياضية، إذ أنه أساس البناء الرياضي. ولولاه لا يمكن للرياضيين أداء المتعلم المهارات بهذا الشكل المعقد، إضافة إلى أن عملية تطور المهارات تأتي بعد عملية تعلم المهارات، ولولا التعلم الحركي لما أستطاع الرياضيون ممارسة أكثر الأنواع تعقيداً في التكنيك، أما الطبيعة المتكاملة للتعلم تعين توافق جميع الأجهزة لخدمة المهارة، وهذه الخاصية المتكاملة للتعلم الحركي لا يتعلمها اللاعب بنوع واحد عن المهارة، وإنما هنا ك مهارات مختلفة ومرتبطة واحدة بالأخرى، إذ تعد الأساس لمهارة أخرى، ولذلك فقد وجب على المعلمين والمدربين الألمان والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكنهم من استخدام استراتيجيات متعددة في التدريب والتعليم، حيث أن استخدام بعض التمارين المختلفة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بلعبة التنس ماهي الأ وسيلة لتعلم وأتقان المهارة بأشكال مختلفة تعتمد في الأساس على أفضل التمارين للتعلم والتطور بشكل أسرع وبما يناسب تطور كل مهارة من المهارات موضوعة البحث. من هنا جاءت أهمية البحث بكونه محاولة متواضعة من قبل الباحث في تسليط الضوء على بعض التمارين المهمة في العملية التعليمية وخصوصاً ما يتعلق بدقة المهارات الأساسية.

وتكمن المشكلة بانها لاحظ الباحث من خلال قيامه بتدريس مادة التنس ولاسيما مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية أن هناك أسلوب متبع وأمرى يتبعه في عملية التدريب، وربما لم يصل إلى مستوى الطموح في تحقيق الهدف لأكتساب التعلم المؤثر وخصوصاً ما يتعلق بدقة الضربة إضافة إلى قلة الأهتمام بأساليب مستحدثة من التمارين وهناك أيضاً تمارين مشتقة من التمرين الواحد وبالرغم من عدم توسيع فكرة الطالب من اشتقاق بعض التمارين التي تؤدي إلى تعلم الطالب وعدم إيجاد بدائل تعليمية حديثة ومتطورة في أهدافها ومفاهيمها. ومن هنا برزت مشكلة البحث في إيجاد بعض التمارين التي تساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية ودقة المهارة إضافة إلى تسليط الضوء إلى موضوع من أهم المواضيع ألا وهو أكتساب خبره لدى الطالب في تحقيق أهدافه المهارية والبدنية في الدروس العملية ويهدف البحث إلى :

1-أعداد تمرينات لتطوير المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.



- 2- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.



1- بسطويسي احمد؛ اسس نظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص50.

2- عامر رشيد سبيع؛ التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة؛ (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998)، ص36.

1- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية، ط2، دار المعارف، 1977، ص153-159.



**2-ثانيا (منهج البحث وأجراءاته الميدانية):****1-2 منهج البحث:**

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث: (1)

**2-2 عينة البحث:**

تم اختيار عينة من طلاب المرحلة الثالثة/شعبية(ج)/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي (2009-2010) والبالغ عددهم(30) طالبا وتم اختيار(20) طالبا عشوائيا وأستبعاد من العينة الطلاب الراسبون والمؤجلين والممارسين لألعاب المضرب(تنس,ريشة,سكواش,منضدة)والطلاب الذين مارسوا التجربة الأستطلاعية فأصبح عدد افراد العينة(20) طالبا.حيث قسمت العينة الى مجموعتين المجموعة الضابطة وعددها (10) والمجموعة التجريبية وعددها (10) أيضا. علما انه تعد متجانسة وذلك لانها لانها من صنف واحد اولا وانها عينة مبتدئة بالتعلم ثانيا.

**2-3 أدوات البحث:**

من المستلزمات الضرورية لأتمام التجربة هي الأدوات. وذلك لان أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق الأهداف مهما كان نوع الأدوات من بيانات أو عينات أو أجهزة. (2) لذلك استخدم الباحث الأدوات الآتية.

**2-3-1 الأدوات المستخدمة في تجربتي البحث هي:**

- 1-المصادر العربية.
- 2-المقابلات الشخصية.
- 3-التجربة الأستطلاعية.
- 4-الأختبار والقياس.

1-وجيه محجوب جاسم:عنوان البحث العلمي ومناهجه ط2 بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص23.  
2-وجيه محجوب جاسم: مصدر سبق ذكره، ص133.

**5-المستلزمات الخاصة بأتمام البحث.**

- 6-مضارب تنس عدد(20).
- 7-كرات تنس عدد(20).
- 8-شريط قياس.
- 9-حبل.
- 10-أعمدة عدد(2) لأغراض التثبيت.
- 11-أستمارة تسجيل النتائج .
- 11-ساحات التنس .
- 12-أشرطة لاصقة.

**2-4 الأختبارات المستخدمة بالبحث:****2-4-1 الأختبار الأول:**

أختبار الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس:



من خلال أطلاع الباحث على المصادر العربية والأجنبية والأطلاع على بحوث ودراسات الماجستير والدكتوراه أعتمد الباحث الأختبارات المهارية في تحديد دقة الضربتين الأمامية والخلفية في التنس وذلك بأختبار مفنن شائع الأستعمال هو أختبار هوايت لدقة الأناجاز في الضربتين الأمامية والخلفية. (1)والذي استخدمه الباحث في قياس دقة الضربتين الامامية والخلفية والذي أجريت بموجبه من دراسات الماجستير والدكتوراه في هذا المجال. يطلق على هذا الاختبار اختبار الحائط، وهو من الاختبارات البسيطة بمستوى المتعلمين المبتدئين من الطلاب بمراحل دراسية.

#### الادوات المستخدمة:

حائط/كرات تنس/مضرب/طباشير اوصبغ/ساعة توقيت/استمارة تسجيل النقاط.  
مواصفات القياس والاداء:

1- يرسم على الحائط خط بعرض (5سم) وعلى ارتفاع (3قدم) او (90سم) من سطح الارض يمثل ارتفاع الشبكة وخط آخر فوقه بارتفاع (7 قدم) من الارض. وتحديد منطقة تبعد عن الحائط ب(20قدم).

2- يقف اللاعب خلف الخط ويبدأ بضرب الكرة على الحائط خلال مدة دقيقتان سواء ارضية امامية او خلفية.

3- لغرض احتساب النتيجة تحسب اكبر عدد من الضربات السليمة من خلف خط المنطقة المحددة عن الحائط وان تمس الكرة الحائط فوق الشبكة بين حدود (3-7قدم) ويمنح اللاعب الذي يجمع اكبر عدد من الضربات الصحيحة في الدقيقتين ولكل ضربة سليمة (2) نقطة، ويمنح نقطة واحدة للكرة التي تمس الحائط فوق خط (7قدم)، اما المحاولة الفاشلة تحت (3قدم) وخارجا فتسجل صفرا.

4- يتم توزيع كرات عدد (5) للاعب المختبر توضع بجانبه للتهيؤ باستخدامها في حالة تشتت الكرات بعيدا وعدم هدر الوقت لجمع الكرات.

#### 2-4-2 الأختبار الثاني:

#### القدرة المهارية لدقة أنجاز الضربتين الأرضية الأمامية والخلفية.

يتضمن هذا الأختبار وقوف اللاعب الذي يراد أختباره في منطقة الخط الخلفي لملاعب التنس، ويعطي خمسة محاولات تجريبية لمعرفة كيفية أداء الأختبار، تضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد اللاعبين في الجهة الثانية أو بواسطة قاذف الكرات على شرط أن تسقط الكرة مباشرة خلف خط الأرسال، ويبدأ اللاعب بمحاولة أرجاع الكرة بمضرب بأستخدام الضربة الأرضية الأمامية أو الخلفية. عند بدأ الأختبار تخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأرضية الأمامية (10) محاولات للضربة الأرضية الخلفية ويحق للاعب الذي يكمل أختباره أن يختار أفضل (5) محاولات من كل ضربة ويحسب بعدها معدل الوسط الحسابي

1- SafrittK, J Marare&Henry Bascom Introdution to Measurement in Physicd education and exercise time mirror mosby College Publishing st. Louis, Toronto, 1986, P224

2 ريسان خريط؛ موسوعة الأختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989، ص252.



لكل (5) محاولات من الضربتين الأماميتين والخلفية. ويجب أن تعبر الكرة الشبكة تحت الحبل والسقوط على الأرض في مناطق محددة على التوالي وبقيم تصاعديّة مختلفة، نعطي لكل محاولة قيمة من (1-5) درجات. وإذا عبرت الكرة من فوق الحبل فإنها تعطي نصف العلامة التقييمية للمنطقة التي تسقط فيها، وأن صدق الاختبار كان بين (0,57-0,67) للضربات الأمامية و(0,52-0,62) للضربات الخلفية. وقد حدد ثبات الاختبار بأعدته (0,75) للضربات الأمامية و(0,78) للضربات الخلفية. وقد أشارت ريسان أن هذه الاختبار مهم لطلاب الكليات في الجامعة من الجنسين للاعبين المبتدئين أو المتقدمين.

## 2-5 التجربة الأستطلاعية:

لقد تم إجراء التجربة الأستطلاعية يوم الاربعاء المصادف 2009/2/25 الساعة التاسعة صباحا وذلك للتحقق ممايلي:

- 1- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2- لمعرفة أوقات إجراء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها.
- 3- توجيه مدرس المادة الى الطريقة التي يتم فيها تعليم مهارات التنس.
- 4- معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث.
- 5- مراعات الوقت عند تنفيذ الاختبار.

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية في التنس يوم الحد المصادف 2009/3/1 الساعة التاسعة صباحا في ملاعب التنس بكلية التربية الرياضية حيث تم إجراء اختبار الضربتين الأماميتين والخلفية بالتنس إضافة الى اختبار هوايت للدقة على ملاعب كلية التربية الرياضية (الملاعب الخارجية) وأعطى كل مختبر (10) محاولات للضربة الأمامية و(10) محاولات للضربة الخلفية، وقد تم احتساب الوسط الحسابي لنقاط التقويم لأفراد العينة لكل مجموعة حيث تم إجراء الاختبارات ومعالجة الدرجات بأشراف أشخاص مختصين\* بلعبة التنس.

## 2-7 التجربة الرئيسيّة:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة وأستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول التمارين المستخدمة في تقوية الذراعين والرجلين المعدة من قبل الباحث وكما مبينة في الملحق (2) تم تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبيّة يوم الثلاثاء المصادف 2009/3/3، وتضمنت وحدة تدريبيّة واحدة خلال الأسبوع وتم تخصيص (40-45) دقيقة من مجمل الوحدة التدريبيّة البالغة (120) دقيقة لأجراء التمارين في الوحدة التدريبيّة وشمل تطبيق التمارين مدة (10) أسابيع انظر الملحق رقم (3).

## 2-8 الاختبارات البعديّة:

\* المختصون في لعبة التنس:

1- د. لؤي البكري  
2- د. محمد حسن هليل  
3- د. علي جهاد

كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .  
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .  
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .





يعد الانتهاء من أداء (10) وحدات تعليمية وخلال عشرة أسابيع أبتداء من تاريخ 2009/3/3 ولغاية 2009 / 5 / 17 والتي تمثل مدة البرنامج التعليمي حيث تم أنجاز (300) تكرار لكل فرد في أفراد العينة في تجربة المهارات الأساسية في التنس حيث أجريت الأختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف 2009/5/18 وقد حرص الباحث على أن تكون الظروف في الأختبارات البعدية نفسها في الأختبارات القبلية من حيث المكان والملاعب والأدوات وزمن إجراء الأختبارات وبمساعدة المدرسين أنفسهم في الأختبار القبلي لتقويم الأداء.

## 2-9 الوسائل الإحصائية: (1)(2)

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- اختبار (T) للعينات المرتبطة.
- 4- اختبار (T) للعينات المستقلة.

## 3- اثالثا عرض وتحليل النتائج وومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الأختبار القبلي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.

### جدول (1)

يوضح نتائج الاختبار القبلي لمهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية وقيمة (T) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالتنس.

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار القبلي		المجموعة	المهارة	الفعالية
			ع	س			
عشوائي	2,12	0,652	0,47	0,75	الضابطة	الامامية	التنس
			0,20	0,64	التجريبية		
عشوائي		1,164	0,27	0,56	الضابطة	الخلفية	
			0,31	0,40	التجريبية		

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة لأختبار الضربة الامامية والخلفية في التنس، إذ أظهرت نتائج الأختبار القبلي عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث من ناحية مستوى أداء الضربتين الامامية والخلفية في التنس، إذا كانت قيمة (t) المحتسبة (0,652) وهي أقل من (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وكانت (2,12) مما يدل على

1 - قيس ناجي، شامل كامل؛ مبادئ الأحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 249-288.

2 - ودع ياسين الكريبي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب المرصّل، 1996، ص 189-218-272.



عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الضربة الأمامية في التنس.

كذلك كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الضربة الخلفية بالتنس (1,164) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الضربة الخلفية في التنس مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء الضربتين الأمامية والخلفية.

## جدول (2)

يبين قيمة (t) المحتسبة والجدولية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالتنس.

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارة	المجموعة	الفعالية
			ع	س	ع	س			
معنوي	2,36	2,766	0,67	2,33	0,47	0,75	الامامية	الضابطة	التنس
معنوي		3,147	0,38	2,72	0,27	0,56	الخلفية		
معنوي		3,157	0,30	3,15	0,20	0,64	الامامية	التجريبية	
معنوي		3,133	0,40	3,10	0,31	0,40	الخلفية		

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

من الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (t) المحتسبة للأختبارين القبلي والبعدي في مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية في التنس، إذا أظهرت قيمة (t) المحتسبة لمهارة الضربة الأمامية للمجموعة الضابطة (2,766) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2,36) وتحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) وبما أن قيمة (t) المحتسبة أكبر من الجدولية فإن هذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الأختبار البعدي.

أما في مهارة الضربة الخلفية للمجموعة الضابطة إذا كان وسطها الحسابي القبلي (0,56) وانحرافها المعياري (0,27) بينما كان وسطها الحسابي في الأختبار البعدي (2,72) وانحرافها المعياري (0,38) أما قيمة أختبار (t) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد كانت (t) المحتسبة لمهارة الضربة الخلفية للمجموعة الضابطة بالتنس (3,147) ودرجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبما أن قيمة (t) المحتسبة أكبر من قيمة (t) الجدولية (2,36) فإن ذلك يؤدي على وجود فرق معنوي لصالح الأختبارات البعدية.





اما في مهارة الضربة الأمامية للمجموعة التجريبية في التنس فقد كان وسطها الحسابي وانحرافها المعياري للأختبار القبلي على التوالي (0,64)(0,20) بينما كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبار البعدي على التوالي (3,40)(0,31) فقد كانت قيمة (t) المحتسبة لمهارة الضربة الأمامية للمجموعة التجريبية في التنس (3,157) وبدرجة حرية (18) تحت مستوى دلالة (0,05) وبما ان قيمة (t) المحتسبة أكبر من الجدولية (2,36) فان ذلك يدل على وجود فرق معنوي لصالح الأختبار البعدي.

كذلك كانت نتائج الوسط الحسابي القبلي للمجموعة للمجموعة التجريبية للضربة الخلفية في التنس (0,40) وانحرافها المعياري (0,31) بينما كان وسطها الحسابي البعدي (3,10) وانحرافها المعياري (0,40) ولتحديد معنوية الفروق بين الأختبارين القبلي والبعدي فقد كان قيمة (t) المحتسبة للضربة الخلفية للمجموعة التجريبية في التنس هي (3,133) وبدرجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبما ان قيمة (t) المحتسبة أكبر من الجدولية (2,36) فان ذلك يدل وجود فرق معنوي بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي.

### جدول (3)

يوضح المقارنة في قيمة (t) المحتسبة لأختبار الضربة الأمامية والخلفية في التنس للأختبار البعدي.

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		المجموعة	المهارة	الفعالية	
			ع	س				
معنوي	2,12	3,427	0,67	2,33	الضابطة	الامامية	التنس	
			0,30	3,15	التجريبية			
معنوي		2,162	0,38	2,71	3,10	الضابطة		الخلفية
						التجريبية		

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18). يوضح الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأختبار البعدي لمهارة الضربة الأمامية والخلفية في التنس اذا كانت قيمة (t) المحتسبة (3,427) للضربة الأمامية للمجموعة الضابطة والتجريبية، وكانت قيمة (t) الجدولية (2,12) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في أختبار الضربة الأمامية في التنس، كذلك كانت قيمة نتائج الضربة الخلفية بالتنس للمجموعة الضابطة والتجريبية (2,162) تحت درجة حرية (2,12) ومستوى دلالة (0,05) فيما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-2 مناقشة نتائج البحث:

أنتضح من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول رقم (2) والتي ظهر بها نسبة التطور الحاصلة بين الأختبارين القبلي والبعدي لمهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية



والخلفية فقد أظهرت النتائج كانت أفضل ولصالح الأختبار البعدي. وهذا يدل على فاعلية التمارين المستخدمة في البحث ما جعل الباحث يرجع هذا الفارق المعنوي الكبير لصالح الأختبار البعدي. أما بخصوص نتائج الأختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية التي تم شرحها وعرضها في الجدول (3) فقد أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية في الضربة الأمامية حققت أفضل من المجموعة الضابطة في الضربة الأمامية. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التمارين الموضوعة والمستخدمه لتطوير القوة بالنسبة للذراعين والرجلين كانت جيدة وأعطت فاعلية كبيرة مما أدى إلى تطوير الضربة الأمامية الأرضية.

أما في الضربة الأرضية الخلفية والتي تم الإشارة إليها في الجدول (3) فقد تبين من النتائج أن المجموعة التجريبية قد حققت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة في الأختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب ذلك أيضا إلى أن التمارين الموضوعة والمستخدمه في تطوير القوة بالنسبة للذراعين والرجلين كانت جيدة وأعطت فاعلية كبيرة.

#### 4-الخاتمة

- 1- هنالك تأثير للتمارين التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في تطوير الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بلعبة التنس.
- 2- هنالك تأثير للتمارين التدريبية المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) في تطوير دقة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بلعبة التنس.
- 3- أن تطوير وتحسين الأداء الفني يحتاج فيه الطالب إلى زيادة في المحاولات التكرارية والتحكم في الأداء لأن فترة الدرس لا تكفي لتطوير المستوى المطلوب.
- 1- من الضروري إجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية ولكلا الجنسين وبألعاب أخرى رياضية مختلفة.
- 2- لتحسين قوة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية، من الضروري تخصيص الوقت الكافي من التكرارات في التمرين الواحد.
- 3- فتح الملاعب أمام الطلبة لأجراء التمارين بعد أنتهاء المحاضرة.



## المصادر

- 1- بسطويسي احمد؛ اسس نظريات الحركة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص50.
- 2- ريسان خريبط؛ موسوعة الأختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989.
- 3- عامر رشيد سبعلتعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998) ص36.
- 4- قيس ناجي، شامل كامل؛ مبادئ الأحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 5- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، ط2، 1977.
- 6- محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، 1977.
- 7- محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، 1977.
- 8- وجيه محجوب جاسم؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- 9- وجيه محجوب جاسم؛ مصدر سبق ذكره، 1993.
- 10- وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب الموصل، 1996.
- 11- Safrit K, J Marare & Henry Bascom Introduction to Measurement in Physicd education and exercise time mirror mosby College Publishing st. Louis, Toronto, 1986.

### ملحق (1)

يبين أستمارة تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة من المهارات المختارة  
بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل:  
يروم الباحث ( ) تصميم أستمارة أستبيان لبحثه الموسوم (أستخدام أنواع مختلفة من التمرينات في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية)، على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.  
ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام، فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملي الأستمارة المرفقة لأختيار الأختبار المناسب .  
مع الشكر والتقدير





**ملاحظة:** الرجاء التفضل بوضع إشارة (صح) أزاء الأختبار الأنسب .

الرقم	المهارة	الأختبار	الأختبار المختار
-1		-1	
		-2	
		-3	
-2		-1	
		-2	
		-3	

### ملحق (2)

#### \* تمارين التوافق:

(تقوية الرجلين).

- 1- تبادل القدمين مع القفز.
- 2- حجل بين الشواخص.
- 3- قفز فوق شريط من البلاستيك بالتناوب.
- 4- هرولة ثم حجل على قدم واحدة بعد سماع صافرة.
- 5- دبني كامل من القفز.

(تقوية الذراعين).

- 6- نشر الذراع الى الجانبين بأستخدام دمبلص.
- 7- الوقوف على قبضة اليدين.
- 8- الوقوف على اليدين.
- 9- ثني ومد الساعد على العضد بأستخدام دمبلص .
- 10- أستناد أمامي.



## ملحق (3)

## أنموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البحث.

الايام الاسبوع	الاسبوع الأول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن	الاسبوع التاسع	الاسبوع العاشر
عدد وحدات التدريب	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
التمارين المستخدمة	بدي(6,1)	بدي(7,2)	بدي(8,3)	بدي(9,4)	بدي(10,5)	بدي(6,1)	بدي(7,2)	بدي(8,3)	بدي(9,4)	بدي(10,5)
التكرار	10	10	10	10	10	15	15	15	15	15
الزمن	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1,5) دقيقة	(1,5) دقيقة	(1,5) دقيقة	(1,5) دقيقة	(1,5) دقيقة
الراحة بين التمارين	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية	(30) ثانية
الراحة بين المجميع	(2) دقيقة	(2) دقيقة	(2) دقيقة	(2) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة	(1) دقيقة