



تأثير تمارين خاصة لتطوير قدرة التوازن ومهارة الارسال في التنس الارضي بأعمار (12-14) سنة

أ.م.د غادة محمود جاسم

محمد قاسم بدر

<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.2.0022>

مستخلص البحث

تجلت مشكلة البحث ان للعبة التنس هي احد الالعاب التي لها صفات بدنية وقدرات توافقية خاصة بين العين والذراع لذا لاحظ الباحثان ان هناك ضعف في اداء مهارة الارسال والقدرة على التوازن لدى لاعبي اكااديمية الجادرية للتنس الارضي بأعمار (12-14) سنة . ويهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة لتطوير مستوى الاداء لمهارة الارسال و قدرة على التوازن, وتصميم اختبار خاص بالتوازن, اما فرضا البحث فقد تجلت في معرفة هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة على مستوى الاداء بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التوازن ودقة مهارة الارسال في التنس. اما عينة البحث تمثل (14) لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية من اكااديمية الجادرية للتنس وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية, وتم تطبيق مفردات التمارين الخاصة بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ولمدة (8) اسابيع. واهم النتائج التي توصل اليها الباحثان هي ان تصميم اختبار التوازن مع التمارين الخاصة قد ادى الى تحسين مستوى الاداء للاعبين, ان استخدام التمارين الخاصة باستخدام الادوات المطابقة للمهارة وباختلاف مكانها وصعوبتها زاده من مستوى الاثارة والتشويق لدى افراد عينة البحث. اما اهم ما توصل اليه الباحثان في التوصيات يوصي الباحثان بالاهتمام بدقة الارسال والقدرة على التوازن وسرعة الرجوع الى منطقة (T) اذ تلعب دورا هاما. كلمات مفتاحية: (التمرينات الخاصة , قدرة التوازن في التنس الارضي , مهارة الارسال في التنس الارضي).

Extract search

Effect of special exercises in the development of balance and skill of transmission in tennis ground(12-14) years .

The problem of research revealed that the game of tennis is one of the games that have physical characteristics And special compatibility abilities between the eye and the arm so the researcher noted that there is a poor performance in the skill of transmission and the ability to balance in the players of the Academy of jadrih tennis ground (12-14) year. The research aims to prepare special exercises to develop the level of performance of the skill of transmission and balance ability. And the design of a test for balance. As for the imposition of the research there are differences of statistical significance for the special exercises on the level of performance between the experimental and control magazines in the ability to balance and the skill of transmission in tennis ground. The sample of the representative represent (14) players way of Al-Jadriya Tennis Academy was divided into two experimental groups and a random one. The special exercise vocabulary was applied by (3) training units per week for (8) weeks. The most important results reached by the researcher is that the design of the balance test has led to improve the level of performance of the players. And that the use of exercises using special tools corresponding to skill and different place and difficulty increase the level of excitement and excitement among the members of



the research sample. The most important the researcher recommends pay attention to the accuracy of the transmitter and the ability to balance and the speed of reference to the ares (T) as it plays a role Important.

Keywords:(The ability to balance in tennis, skill in tennis).

1-1 المقدمة واهمية البحث .

لقد شهدت الحياة بصورة عامه تطورا ملحوظا وكبيراً في مختلف مجالاتها جاء بهمه العلماء والمختصين متبعين الأساليب والصيغ العلمية الصحيحة من اجل ذلك ومن ضمن تلك المجالات هي التربية البدنية. إن التطور الحاصل في الألعاب الرياضية وعلى اختلاف أنواعها وتحقيق الانجازات في مختلف المحافل الرياضية لم يأتي من فراغ ولم تكن ولادته يسيره بل جاءت من خلال جهد كبير وبحث علمي متواصل رفع شأن الرياضة عاليا حالها حال المجالات الأخرى العامة وبتابع الأسس العلمية السليمة لتحقيق مكاسب رياضية كبيرة اختصرت من خلالها الجهد والتكاليف وأوصلت العملية التدريبية إلى درجة كبيرة من الرقي تساعد على تطوير قابليات الرياضيين ورفع مستوى الأداء في الألعاب الرياضية . وتعد القدرات التوافقية مهمه ومترابطة مع المهارات الأساسية التي تؤدي الى رفع مستوى الاداء, ومن بين هذه الألعاب الرياضية هي لعبة التنس شأنها شأن أكثر الألعاب التي لها صفات وقدرات ومهارات خاصة تتميز بها عن باقي الألعاب, حيث إن استعمال التمرينات خاصة لها دورا كبيرا في تطوير القدرات التوافقية ورفع مستوى المهارة من خلال تعدد أغراض تلك التمرينات فهي تعمل على تطوير الكثير من القدرات التوافقية والمهارات الأساسية ومن هذا تظهر أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة لتطوير قدرة التوازن ومهارة الارسال لدى لاعبي التنس كون القدرة والمهارة المستخدمة هي احد الأعمدة الرئيسية في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح , ولأيمكن تجاهلها في جميع الحالات. اما مشكلة البحث. تبينت من خلال ملاحظ الباحثان ان هناك ضعف في قدرة التوازن ودقة مهارة الارسال لدى لاعبي اكااديمية الجادرية للتنس للأعمار (12-14) سنة .

2-1 اهداف البحث .

1- اعداد تمرينات خاصة لتطوير مستوى الاداء لقدرة التوازن ودقة مهارة الارسال لدى لاعبي التنس (اكااديمية الجادرية) .

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على قدرة التوازن ودقة مهارة الارسال .

3- تصميم اختبار خاص للتوازن .

3-1 فرض البحث .

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة على مستوى الاداء بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التوازن ودقة مهارة الارسال في التنس .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار قدرة التوازن ودقة الارسال .

4-1 مجالات البحث .

1- المجال البشري :لاعبي اكااديمية الجادرية في جامعة بغداد للفئة (12-14) سنه .

2- المجال الزمني: (2019/1/31) ولغاية (2019 /4 /30) .

3- المجال المكاني: (الملاعب الخارجية في جامعة بغداد, للتنس الارضي كلية الزراعة) .

1-2 منهج البحث .



استخدم الباحثان المنهج التجريبي في واحد من تحدياته الاساسية بتحديد المجموعتين التجريبيه والضابطة ذوات الاختبار القبلي والبعدي نظرا لملائمة هذا مع طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث .

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد شملت (14) لاعبا من لاعبي اكااديمية الجادرية للتنس والذين يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث تم اختيار (2) من اللاعبين للتجربة الاستطلاعية حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقه عشوائية (القرعة) وبعده (7) لاعبين عينه تجريبية و(7) لاعبين عينه ضابطة حيث بلغت النسبة المئوية لعينة البحث(50%). تم ادخال المتغير التجريبي الذي هو التمرينات على المجموعة التجريبية ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع الباحثان ان يرجع الفرق الى العامل التجريبي. من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث قام الباحثان باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات (الطول والوزن والعمر التدريبي) لمجمل عينة افراد البحث كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	58,71	56,50	5,45	0,44
الطول	سم	162,07	160,00	7,77	0,39
العمر التدريبي	شهر	7,71	8,00	1,06	0,21 -

تبين من الجدول (2) ان العينة كانت متجانسه في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي اذ كانت قيمة معامل الالتواء اقل من ($3 \pm$) وهذا يدل على تجانس عينة البحث . وبعد معالجة نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث (القبلي) احصائيا لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) ثبت للباحث تكافؤ عينة البحث حيث قام بمعاملة النتائج احصائيا باستخدام اختبار (T) للمجاميع المستقلة كما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تكافؤ العينة بالمتغيرات القبلي - القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الارسال	درجة	1.06	32.85	1.29	34.00	1.80	0.09	غير معنوي
التوازن	زمن	3.62	31.85	1.21	28.85	2.07	0.06	غير معنوي

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة .

- كمبيوتر نوع (Acer) عدد (1) .
- ساعة توقيت نوع (swan) عدد (1) .
- كامرة تصوير نوع (Sony) عدد (1) .
- ملعب قانوني .
- مضارب تنس قانونية بحجم (53-58)سم عدد (10) .



- كرات تنس عدد (40) صفراء اللون + سلة حمل الكرات عدد (2) .
- كرات توازن عدد (5) .
- مسطبة خشبية للتوازن عدد (3) .
- شريط قياس متري عدد (2) وميزان طبي عدد (1).

2-4 التجربة الاستطلاعية .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (2) من لاعبي عينة البحث والغرض منها هو الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها اثناء التجربة الرئيسية حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية لأداء الاختبارات المهارية وذلك في يوم الخميس المصادف 2019/1/31 على الملاعب الخارجية للتنس في جامعة بغداد كلية الزراعة الساعة (5:00) عصرا وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم تحظير الادوات الخاصة بالاختبارات .

2-5 الاسس العلمية للاختبار .

الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار لذا لجأ الباحث الى تحديدها ليتمكن من تطبيق مفردات الاختبار على عينة البحث .

2-5-1 الصدق .

استخدم الباحث صدق المحتوى او صدق المضمون بالاعتماد على الخبراء والمختصين والذي يعني (غاده محمود 2014)(2:74) " فحص مضمون الاختبار فحصا دقيقا يعتمد على الاحتكام لرأي الخبراء في مدى تمثيل الاختبار لجوانب القدرة والسمة او المعارف المقاسة " بالإضافة الى ذلك استخدم الباحثان الصدق التمييزي للاختبار المعد من قبل الباحثان كما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين الصدق التمييزي للاختبار التوازن

المتغير	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
التوازن	29.25	0.95	40.50	2.30	5.12	0.00	معنوي

2-5-2 الثبات

يقصد بثبات الاختبار (محمد جاسم الياسري 2010)(3:74) "مدى دقة الاختبار في القياس والتصاق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد". ولمعرفة مدى استقرار القياس قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار, اذ تم اعادة تطبيقه بعد اسبوع من التجربة الاولى وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذ ظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال الملاحظة اذ ظهرت الاختبارات جميعها معنوية كما مبين في الجدول (4) .

2-5-3 الموضوعية .

يقصد بها " هو عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او موضوع معين" (1). والاختبار الموضوعي هو الاختبار غير الخاضع للتقديرات الذاتية ومن اجل استخراج قيم موضوعية وقد استعان الباحث بمجموعة من ذو اختصاص (*) كما مبين في الجدول (4) .

جدول (4)

يبين الاسس العلمية للاختبارات

المتغيرات	نسبة اتفاق الخبراء	الثبات	الموضوعية
-----------	--------------------	--------	-----------



0.91	0.89	% 100	الارسال
0.91	0.85	% 90	التوازن

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث .

بعد تحديد اختبارات البحث واجراء الاسس للاختبارات اصبحت الاختبارات جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث كما يلي .

الاختبار الاول : اختبار التوازن : (تصميم الباحثان)

الهدف من الاختبار : قياس التوازن المتحرك .

الادوات : لوحين خشب , شريط لتحديد المسافة , ساعة توقيت .

وصف الاداء : يقف المختبر على الوح المتأرجحة (35×35) سم وبارتفاع (15) سم وبجانبه اللوح الثاني وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالانتقال من اللوح الاول الى الثاني ونقل اللوح الاول الى الجهة الاخر يستمر بالأداء بدون توقف لمسافة (4) م ذهاباً فقط, كما في الشكل (7) , يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .

التسجيل : يحسب وقت افضل محاولة من بين المحاولات الثلاث .

الاختبار الثاني : دقة مهارة الارسال في التنس الارضي : (علي سلمان الطرفي 2013) (208:1) معدل من قبل الباحثان .

الهدف من الاختبار : قياس دقة الارسال .

الادوات : ملعب تنس قانوني , كرات عدد (30) , مضارب , استمارة تسجيل , حبل , عمودين لتثبيت الحبل , شريط عريض , شريط قياس .

وصف الاداء : يثبت حبل بعرض (2) سم في طرفي القائم من الاعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (130سم) وبينه وبين الارض (220سم). يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الارسال يقوم بالأداء بعد سماع الاشارة بحيث تمر الكرة من بين الحبل والشبكة باتجاه المناطق المحددة من (1-6) درجات للارسال , يعطى لكل مختبر (12) محاولة وتحسب افضل (10) محاولات . وكما في الارقام (1-2-3-4-5-6) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الارسال .

الرقم (1) يشير الى مستطيل (4,115×4) م .

الرقم (2) يشير الى مستطيل (20,4×2) م .

الارقام (3-4-5-6) تشير الى مستطيلات ابعاد كل واحد منها (2,40×2,115) م مقسمة الى اربع مناطق بالتساوي .

التسجيل :

- تحسب افضل (10) محاولات من بين (12) محاولة .
- الكرة التي تمس الخط ما بين المناطق المحددة تحسب الدرجة الاعلى .
- الكرة التي تمس الحبل او الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد .
- الكرة التي تمر من فوق الحبل وتسقط في المناطق المحددة تأخذ درجة (صفر) .

2-7 الاختبارات القبلية .

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث قبل البدء بتطبيق مفردات التمرينات وتحضير الادوات الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل اجراء اختبار قدرة التوازن ودقة مهارة الارسال الخاصة بالبحث في يوم(الجمعة) المصادف 2019 /2/1 على ملاعب التنس في جامعة بغداد كلية الزراعة في الساعة (-:5) عصرا .

2-8 الاختبارات البعيدة .



بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة لعينة البحث اجريت الاختبارات البعدية بعد تهيئة جميع الظروف المشابهة للاختبارات القبليّة لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمرينات المستخدمة، تم ذلك في يوم الخميس المصادف 4-6/4/2019 من خلال الاختبارات المهارية والقدرات التوافقية وذلك على ملاعب كلية الزراعة/ جامعة بغداد اكااديمية التنس الارضي وفي تمام الساعة (5:00) عصرا .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

بعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة البحث قام الباحثان بمعالجة النتائج احصائيا للتوصل الى الهدف من اجراءات البحث وللتحقق من الفروض المصاغة فيه وفيما يأتي عرض النتائج من خلال الجدول وتحليلها , ومن ثم مناقشة المعالجات الاحصائية الواردة في الجداول ودعمها بالمصادر لتوضيح الاسباب التي ادت اليها.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية لمتغيرات الدراسة .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وفرق الاوساط والانحرافات ونسبة التطور لمجموعة البحث التجريبية لمتغيرات الدراسة .

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة المحسوب (t)	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الارسال	درجة	1,29	34,00	0,81	37,00	3,00	1,73	4,85	0,00	معنوي
التوازن	زمن	1,21	28,85	1,37	27,85	1,00	0,81	3,24	0,01	معنوي

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبار لمهارة الارسال وقدرة التوازن للمجموع التجريبية.

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث تمت مناقشة النتائج كما مبين في الجدول (5) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وأصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار دقة الارسال والقدرة على التوازن اذ ان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزى الباحث الى تأثير التمرينات الخاصة وفق القدرة التوافقية التي تم تنفيذها من قبل عينة البحث وقد اسهمت هذه التمرينات في تطوير دقة الارسال وقدرة التوازن اذ يؤكد (يوسف قطامي 1998) (4:207) " ان الاجهزة والادوات المساعدة تجعل الفرد اكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد الادوات على التنويع الكبير في اداء المهارات والذي يعمل على تحسين الاداء الى الفضل " .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة .

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وفرق الاوساط والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف س	ع ف	قيمة المحسوب (t)	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
الارسال	درجة	1,06	32,85	1,95	34,85	2,00	2,08	2,54	0,04	معنوي



التوازن	زمن	31,85	3,62	31,28	3,72	0,57	0,53	2,82	0,03	معنوي
---------	-----	-------	------	-------	------	------	------	------	------	-------

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبار لمهارة الارسال وقدرة التوازن للمجموعة الضابطة.

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحثان تمت مناقشة النتائج اذ يوضح الجدول (6) وجود فروق معنوية ذو دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار دقة الارسال واختبار قدرة التوازن في التنس الارضي, وان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزیه الباحث الى التدريبات الروتينية التي يتلقاها اللاعبين من المدرب يجب التركيز على تطوير هذه المهارة كون ان الارسال يعتبر نصف اللعب واللاعب الذي يجيد الارسال الجيد يستطيع ان يحرز على اكبر عدد من النقاط, وان التمرينات المستخدمة اعتمدت على التنوع في التمارين واستخدام الادوات المساعدة خلال التدريب على اداء الارسال والقدرة على التوازن لكون هذين العنصرين لهما اهمية كبيرة في الاداء .

3-3 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعتين بنتائج الاختبارات البعدية.

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعتين بنتائج الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الارسال	درجة	34.85	1.95	37.00	0.81	2.68	0.02	معنوي
التوازن	زمن	31.28	3.72	27.85	1.37	2.28	0.04	معنوي

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبار لمهارة الارسال وقدرة التوازن البعدية بين مجموعة البحث الضابط والتجريبي .

من خلال نتائج الجدول (7) اذ تبين معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابط والتجريبي الاختبارات لمهارة الارسال وقدرة التوازن ويعزو الباحثان التطور الحاصل للنتائج التي تم الحصول عليها من التمارين المستخدمة حيث ركزة على تطوير دقة الارسال والقدرة على التوازن من خلال اداء اللاعبين وتكرارات الاداء لهذه المهارات والقدرات وكانت التدريبات بأزمان مختلفة وشدد مختلفة والغرض منها زيادة تطوير دقة الاداء المهارة والقدرة المبحوثة قيد الدراسة, حيث كانت تؤدي التمارين وفق مناطق محدد وبأدوات مساعدة الغرض منها تكيف اللاعب على اداء هذه المهارة مع القدرة على التوازن بدقة وتركيز عالي .

4-الخاتمة

استنتج الباحثان ما يلي

- 1- ان تصميم اختبار للتوازن مع التمارين الخاصة قد ادى الى تحسين مستوى الاداء للاعبين.
 - 2- ان استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المطابقة للمهارة وباختلاف مكانها وصعوبتها زاده من مستوى الاثارة والتشويق لدى افراد عينة البحث .
- واوصى الباحثان بما يلي .
- 1- يوصي الباحثان بالاهتمام بدقة الارسال والقدرة على التوازن وسرعة الرجوع الى منطقة (T) اذ تلعب دورا هاما .

الزمن الكلي	حجم التمرين	الراحة		المجاميع	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمرينات	القسم الرئيسي (45) دقيقة
		المجاميع	التكرار						
465ث	17%	60ث	45ث	2	6	15ث	متوسط	تمرين رقم (11)	
445ث	16%	60ث	40ث	2	6	15ث		تمرين رقم (9)	
476ث	17%	60ث	40ث	2	6	18ث		تمرين رقم (2)	
405ث	15%	60ث	40ث	2	6	10ث		تمرين رقم (4)	
465ث	17%	60ث	45ث	2	6	15ث		تمرين رقم (10)	
500ث	18%	60ث	40ث	2	6	20ث		تمرين رقم (3)	

عدد اللاعبين : 7
 معدل الشدة : متوسط
 اليوم التاريخ : الخمي
 الاسبوع : الاول
 الوحدة : الاولى
 الهدف : تطوير التوازن لمهارة الارسال

الغرض من التمرين	وصف الاداء	اسم المهارة	ت
تطوير الدقة مع الارسال	ملعب كامل من وضع الجلوس على الركبة يأخذ اللاعب وضع التهيؤ للارسال يقوم برمي الكرة باليد الضاربة بصورة قطرية الى الجهة الاخر من دون مضرب في مراكز محددة يعطى كل لاعب (5) كرات.	الارسال	1
تطوير الدقة مع الارسال	يقف اللاعب على خط الارسال ويحمل بيده الضاربة كره تزن ضعف كرة التنس الاعتيادية واليد الثانية مؤشر بها على الجهة المقابلة ويقوم برمي الكرة في مراكز محددة بصورة قطرية يعطى كل لاعب (5) كرات.	الارسال	2
تطوير الدقة مع الارسال	يقف اللاعب على خط القاعدة وفي المنطق الاخرى للارسال نحدد الزاوية ونضع في الزاوية ثلاثة شواخص مرقمة المسافة بينهما (30)سم يقوم اللاعب بأداء الارسال على هذه الزاوية اي على الشواخص ويعطى لكل محولة (5) كرات .	الارسال	3
تطوير الدقة مع الارسال	من وضع الاستعداد يقف اللاعب على خط القاعدة يحمل كرتان يرمي الكرة التي باليد الرامية للأعلى كأنما يؤدي الارسال وباليد الضاربة يرمي الكرة الثانية بشكل قطري الى الجهة المقابلة المقسمة طوليا الى ثلاثة اقسام .	الارسال	4
تطوير التوازن مع الارسال	يقف اللاعب فوق كرت التوازن على خط القاعدة وبوضع الارسال لمدة (5) ثا بقدم واحدة ويؤدي الارسال	الارسال	9
تطوير التوازن مع الارسال	يقف اللاعب بقدمية فوق كرت التوازن على خط الارسال وبوضع الارسال ولمدة (8) ثا ثم يؤدي الارسال	الارسال	10



11	الارسال	مسطبة من الخشب بطول (60)سم وعرض (50) وفي المنتصف من الاسفل قطعة من الخشب أسطوانية الشكل يقف اللاعب فوقها ويتزن بقدمية لمدة (10)ثا ثم يؤدي الارسال	تطوير التوازن مع الارسال
----	---------	---	--------------------------

ودقة الارسال

التمرينات المستخدمة قيد الدراسة

المصادر

- 1- علي سلمان الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية- حركية- مهارية): بغداد, مكتب النور للطباعة, 2013.
- 2- غادة محمود جاسم؛ بناء وتقنين بطاريتي اختبار بدنية حركية ومهارية للاعبين الريشة الطائرة في العراق؛ اطروحة دكتوراه, جامعة الانبار, 2014.
- 3- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : ط, النجف الاشرف, دار الطباعة والتصميم, 2010.
- 4- يوسف قطامي؛ سيكولوجية التعلم والتعلم الصفى : ط1, عمان, دار الشروق, 1998.