



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

**تأثير تمارينات تصحيحية في بعض القدرات الحركية ودقة
الأداء للضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية بالدوران
العلوي بالتنس للاعبين بعمر 13- 15 سنة**

اطروحة تقدم بها

صاحب عبد الحسين محسن

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة كربلاء

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. د حاسم عبد الجبار صالح

حزيران 2024 م

ذو الحجة 1445 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ
 مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا
 وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ❁

صدق الله العلي العظيم

سورة الانعام الآية (161)

إقرار المشرف

اشهد بان هذه الاطروحة الموسومة:

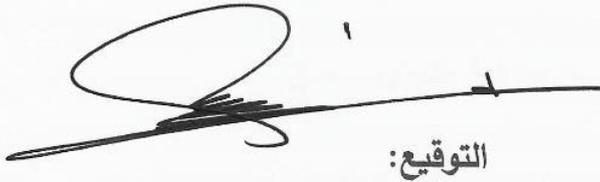
(تأثير تمرينات تصحيحية في بعض القدرات الحركية ودقة الأداء للضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية بالدوران العلوي بالتنس للاعبين بعمر 13- 15 سنة) التي تقدم بها طالب الدكتوراه (صاحب عبد الحسين محسن) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

المشرف : أ.د. حاسم عبد الجبار صالح

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة.. أرشح هذه الاطروحة للمناقشة.



التوقيع:

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

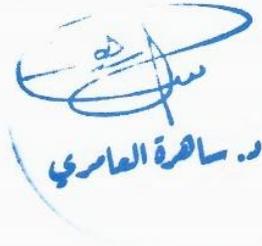
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2024 / / م

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الاطروحة الموسومة:

(تأثير تمارين تصحيحية في بعض القدرات الحركية ودقة الأداء للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي بالتنس للاعبين بعمر 13- 15 سنة) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية اذ اصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الاخطاء اللغوية والتعبيرات النحوية الغير صحيحة، ولأجله وقعت.


د. ساهرة العاري

التوقيع:

الاسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2024 م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد بأننا، اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ: (تأثير تمرينات تصحيحية في بعض القدرات الحركية ودقة الأداء للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي بالتنس للاعبين بعمر 13-15 سنة)، والمعدة من قبل طالب الدكتوراه (صاحب عبد الحسين محسن) وقد ناقشنا الطالب بمحتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء.



التوقيع:

الاسم: ا. د حميدة عبيد عبد الامير

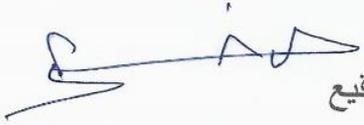
عضوًا



التوقيع:

الاسم: ا. د سامر عبد الهادي احمد

عضوًا



التوقيع

الاسم: ا. د وسام صلاح عبد الحسين

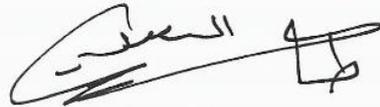
عضوًا



التوقيع:

الاسم: ا. د حذيفة ابراهيم خليل

عضوًا

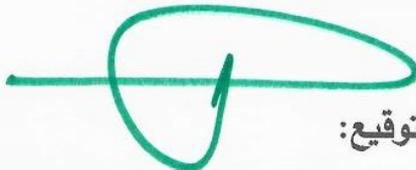


التوقيع:

الاسم: ا. د طالب حسين حمزة

رئيسًا

صُدمت من قِبَلِ مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء بجلسته
المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2024 م .



التوقيع:

أ.د باسم خليل نايل السعيدي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء - وكالة

2024 / /

الإهداء

إلى ... معلمنا وهادينا سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

- من تمنيت وجودهما.....والذي ووالدتي رحمهما الله.

- اخواني واخواتي ومن اشد بهم أزري حفظهم الله.

- رفيقة دربي زوجتي العزيزة.....

- زينة الحياة وهديّة رب العباد أبنتي وأولادي.

صاحب

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) وعلى اله وصحبه المنتجبين.

وبعد التوفيق من الله جل جلاله في اتمام هذا البحث اتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة باللجنة العلمية ومجلس الكلية بعميدها ومعاونيها للشؤون العلمية والادارية والى رؤساء الفروع المحترمين كذلك شعبة الدراسات جزاهم الله خيرا لما قدموه من تسهيلات إدارية لاكمال دراسة الدكتوراه.

وانتقدم بجزيل شكري واحترامي إلى اخي ومشرفي العزيز الاستاذ الدكتور حاسم عبد الجبار على ما قدمه من نصح وتوجيه وارشاد لإخراج هذا البحث فجزاه الله عني خير الجزاء .

كما انتقدم بشكري وتقديري إلى أعضاء لجنتي اقرار الموضوع والامتحان الشامل لما ابدوه من توجيهات قيمة في بلورة البحث الحالي، ويطيب لي ان اتقدم بالشكر إلى اخواني الاساتذة الاعزاء ومنتسبي الكلية الاعزاء، والشكر موصول لمركز الدرة في كربلاء مدربين ولاعبين الذين كانوا خير عون لي جزاهم الله خيرا واطمئن بالذكر الاخ بركات محمد علي زيني والسيد احسان عبد اللطيف والسيد علي صبحي والسيد عدنان سعودي والى جميع افراد فريق العمل المساعد.

كما وانتقدم لآخي وزميلي الدكتور علاء فليح المحترم بجزيل الشكر والعرفان لما قدمه لي من عون لاجراء الاحصائيات الخاصة بالبحث فجزاه الله عني خير الجزاء.

وقبل أن اضع القلم اتقدم بشكر واجلال لكل ما يحمله القلب من محبة واحترام إلى من
بنى لي جسرا ليوصلني إلى ما انا عليه الان و إلى من لا ترتقي الكلمات ولا المعاني للوصول
إلى قدرهم إلى والدي ووالدتي رحمهما الله وإخواني وأخواتي وزوجتي وابنائي حفظهم الله .
ولا يسعني المجال لذكر كل من مد يد العون والمساعدة وفاتني أن اذكر اسمه لا نجاز
هذه الاطروحة امتناني وشكري وتقديري لهم جميعا احمد الله عز وجل واشكره اولا واخيرا وهو
الكفيل بالزيادة لمن شكر، القائل في محكم كتابه العزيز : (لئن شكرتم لأزيدنكم) ونسال الله
العلي التقدير أن يسدد خطانا جميعا للسعي في عمل الخير من اجل تعليم وتعلم افضل.

واخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحث

المستخلص باللغة العربية

تأثير تمارينات تصحيحية في بعض القدرات الحركية ودقة الأداء للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي بالتنس للاعبين بعمر 13-15 سنة

المشرف

الباحث

أ.د حاسم عبد الجبار صالح

صاحب عبد الحسين محسن

2024 م

جامعة كربلاء

1445 هـ

تم تحديد مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب التنس الارضي وكونه عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء فضلا عن اطلاعه على واقع الممارسات العملية للمراكز التخصصية في رياضة التنس الارضي ومنها مركز الدرة بالتنس في محافظة كربلاء المقدسة لاسيما عينة الدراسة والذين هم باعمار 13-15 سنة، ان هناك تدني وضعف في بعض المتغيرات الحركية منها (الاتزان، التوافق، الرشاقة) ومهارتي (الضربة الامامية والخلفية) ذات الدوران العلوي لدى اللاعبين قيد البحث وظهور الاخطاء المهارية المتعددة نتيجة عدم الاستعانة بالتمارين التصحيحية وان وجدت فهي قليلة وغير مدروسة، والتي من خلالها تستطيع ان ترتقي بمستوى الاداء الفني للعبة، ومن هذه النقاط مجتمعة تبلورت مشكلة الدراسة والتي حاول الباحث من خلالها انتقاء بعض التمارينات التصحيحية المساعدة والمدعمة للنموذج الحي والمشاهدة البصرية وذلك من خلال الاستخدام الامثل للامكانيات المتوفرة والمتاحة نأمل من خلالها ان تساعد في اختصار زمن التعلم والتسريع فيه وزيادة عملية التشويق خلال الوحدات التعليمية وبالتالي تطور مستوى القدرات الحركية ودقة الاداء للضربتين (الامامية والخلفية) بالدوران العلوي للاعبين التنس بغية الوصول الى مرحلة الاتقان والتثبيت في اقل وقت ممكن مما يوفر زمن الوقت والجهد المبذول من قبل المتعلم والمعلم على السواء، وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارينات التصحيحية في بعض القدرات الحركية للاعبين التنس باعمار 13-15 سنة، وكذلك التعرف على تأثير التمارينات التصحيحية في دقة اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للاعبين التنس باعمار 13-15 سنة، استخدم

الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة وحلها، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كربلاء بالنتس الارضي باعمار 13-15 سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، اذ تم اخيارهم جميعا كعينة للبحث وباسلوب الحصر الشامل، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لإيجاد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وقد استنتج الباحث ان التمرينات التصحيحية حققت تأثيراً ايجابيا وفعالاً في اغراضها التي وضعت من اجلها من خلال تطوير دقة اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للكرة، وكذلك ان التمرينات التصحيحية ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير اكبر عدد من القدرات الحركية كالتوافق الحركي والرشاقة والاتزان.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المقوم اللغوي	
4	إقرار المشرف	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
8	المستخلص	
11	ثبت المحتويات	
16	ثبت الجداول	
17	ثبت الأشكال	
17	ثبت الملاحق	
الفصل الأول		
19	التعريف بالبحث	-1

19	مقدمة البحث وأهميته	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
21	أهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1
22	المجال الزماني	2-5-1
22	المجال المكاني	3-5-1
الفصل الثاني		
24	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-2
24	الدراسات النظرية	1-2
24	التمرينات	1-1-2
26	التمرينات التصحيحية	1-1-1-2
28	القدرات الحركية	2-1-2
30	التوازن	1-2-1-2
31	انواع التوازن	1-1-2-1-2

33	اهمية التوازن	2-1-2-1-2
33	الرشاقة	2-2-1-2
35	انواع الرشاقة	1-2-2-1-2
35	تطوير قدرة الرشاقة	2-2-2-1-2
36	مكونات الرشاقة	3-2-2-1-2
36	التوافق	3-2-2-1-2
39	أنواع التوافق	1-3-2-1-2
40	مهارات التنس	3-1-2
41	الضربة الامامية Forehand stroke	1-3-1-2
43	الضربة الخلفية backhand stroke	2-3-1-2
45	الدراسات السابقة	2-2
45	دراسة ماجد خليل خميس	1-2-2
46	دراسة زينة عبد الكريم عباس	2-2-2
47	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
الفصل الثالث		
49	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3

49	منهج البحث	1-3
49	مجتمع البحث وعينته	2-3
50	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	3-3
50	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
50	الادوات والاجهزة المستعملة	2-3-3
51	إجراءات البحث الميدانية	4-3
51	تحديد المتغيرات المدروسة في البحث	1-4-3
51	تحديد اختبارات متغيرات البحث المدروسة	2-4-3
51	توصيف الاختبارات	3-4-3
58	التجربة الاستطلاعية	4-4-3
58	الاسس العلمية للاختبارات	1-4-4-3
58	صدق الاختبار	1-1-4-4-3
59	ثبات الاختبار	2-1-4-4-3
59	موضوعية الاختبارات	3-1-4-4-3
60	الاختبارات القبليّة	5-4-3
60	التجربة الاساسية	6-4-3

61	الاختبارات البعدي	7-4-3
61	الوسائل الاحصائية	5-3
الفصل الرابع		
64	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
64	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها	1-4
64	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعديّة ومناقشتها	1-1-4
68	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لدقة اداء الضربتين الامامية والخلفية لمجموعة البحث التجريبية ومناقشتها	2-1-4
الفصل الخامس		
76	الاستنتاجات والتوصيات	5
76	الاستنتاجات	1-5
77	التوصيات	2-5
المراجع والمصادر العربية والانكليزية		
79	المراجع والمصادر العربية	

84	المصادر الأجنبية	
الملاحق		
A	مستخلص الرسالة باللغة الانجليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
49	يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث	1
50	يبين التجانس بين افراد البحث	2
60	يبين معامل الثبات والموضوعية	3
64	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية	4
65	يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية	5
68	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية لمجموعة البحث التجريبية	6
69	يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي	7

	للقدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية	
--	---	--

ثبت الأشكال

الصفحة	العنوان	التسلسل
42	يوضح الضربة الامامية	1
44	يوضح مرحلة التحضير للضربة الخلفية	2
45	يوضح الضربة الخلفية	3
53	يوضح اختبار القدرة على التوازن	4
54	يوضح اداء اختبار الرشاقة	5
55	يوضح اداء اختبار التوافق	6
57	يوضح الاختبار قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس	7
57	يوضح اداء اختبار مهارة الضربة الخلفية	8

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
86	بين اسماء الخبراء والمختصين	1
88	يبين التمرينات التصحيحية المعدة من قبل الباحث مع الوحدات التعليمية	2

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدفا البحث

4-1 فرضيتا البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد العالم في الآونة الأخيرة الكثير من التغيرات السريعة التي تفوق تصورات البشر، تتميز فيه الأمم والشعوب بمقدار اهتمامها بالعلم وبالمستوى الذي يصل أفرادها إليه، فالعلم هو أساس لكل تقدم بشري فكل فرد في هذا العالم يجب أن يكون قادراً على التكيف مع هذا الانفجار المعرفي الحاصل ليرتقي في مجتمعه وامتته ودولته.

ولقد تطورت طرائق التعليم في الآونة الأخيرة نتيجة لتطور المجتمعات المعاصرة وحاجتهم إلى تغيير النمط المعتاد في عملية التعليم وإيجاد بدائل تتوافق مع التطور العلمي والتكنولوجي والذي سهل متابعة كل ما هو متطور وجديد والبحث عن أساليب تعليمية جديدة قادرة على دحض الأساليب الجامدة والرقى بعملية التعلم إلى أفضل مستوياتها، فالتطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال رياضة لعبة التنس الأرضي للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها للتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال اتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بعين الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية-التدريبية ومناهجها.

لعبة التنس من الألعاب التي تطورت وبشكل كبير خلال السنوات الأخيرة وتزايد الاهتمام بها وأصبحت من الألعاب التي جذبت الكثيرين لها مما جعلها من الألعاب ذات الشعبية في دول كثيرة من العالم، لذا ازداد اهتمام الخبراء والمختصين في مجال لعبة التنس الأرضي اهتماماً كبيراً في إيجاد أفضل الوسائل التعليمية والتدريبية التي تسهم في تطوير الأداء الفني والمهاري والحركي، فهي تعد إحدى رياضات ألعاب المضرب الهامة التي تتميز بالديناميكية المستمرة من خلال المواقف المختلفة للاعب في كافة أنحاء الملعب الكبير نسبياً مما يتطلب قدرات حركية تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى والتي لو توفرت للاعب الناشئ لإتاحة له الفرصة للتفوق في هذا النشاط.

وللوصول الى الاداء الصحيح والدقيق للمهارة يتحقق من خلال اساليب وتمارين وممارسات مبنية على وفق سياقات علمية لكي يتم تنفيذ المهارات الاساسية الخاصة باللعبة والارتقاء بمستوى ادائها من قبل اللاعب وتمكينه من مواجهة التغيرات والظروف الحقيقية للعب بدرجة عالية من الدقة والثبات في الاداء، وهذا يتم تحقيقه من خلال الاستخدام العلمي للتمارين وتحقيق الهدف من ممارستها وحتى يتم الوصول بتحقيق المستوى المطلوب من الاداء والدقة لا بد من استخدام تمارين تصحيحية توجه وتكامل مستوى مجموعة عناصر او صفات معينة وقابلية الانسجام والترابط بينهما فنياً او خططياً، فضلا عن ربطها ببناء نوعية الحالات المطلوبة للمنافسة، اذ ان القدرات الحركية دورا بارزا في رياضة لعبة التنس وذلك لاعتماد اداء المهارات عليها اعتمادا كبيرا ولاسيما قدرات (التوازن والتوافق والرشاقة) والتي تساعد المتعلم على الاداء الصحيح وبأحسن صورة وبأقل جهد لما لها من تاثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري والذي يتطلب الاختيار الموفق والدقيق للاسلوب التعليمي مثل اسلوب التمارين التصحيحية والتي هدفها اكتساب القدرات الحركية والمهارات الاساسية لاسيما مهارتي (الضربة الامامية والخلفية ذات الدوران العلوي) وتمييزها لتحسين مستوى الاداء المهاري بشكل افضل من حيث السرعة والدقة المتناهية بالاداء لحسم النقطة رغم زمن التداول مما يعني اداء مجموعة كبيرة من القدرات الحركية الخاصة والمصاحبة للمهارات، وهذا لا يكون الا من خلال اعداد اللاعب اعدادا مشابهة لما يقوم ويحدث بالمباراة وفق مؤشرات صحيحة تساعد في تطوير الاداء الفني للمهارات قيد الدراسة وذلك من خلال التمارين التصحيحية المنتقاة وفق المؤثرات التربوية والعلمية وما ينسجم وامكانيات اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والحركية والتي تعمل على تصحيح الاداء والاقتصادية به.

وتأتي اهمية البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمارين التصحيحية واتباع الاسلوب العملي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل الى الصعب وادخال عامل التشويق والاثارة من خلال التمارين المعدة والتي تزيد من اكتساب المتعلمين للقدرات الحركية ومهارتي الضربة الامامية والخلفية ذات الدوران العلوي في لعبة التنس الارضي وبشكل افضل من الطريقة المعتادة او المتبعة من قبل القائم على العملية التعليمية او التدريبية.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب التنس الارضي وكونه عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء فضلا عن اطلاعه على واقع الممارسات العملية للمراكز التخصصية في رياضة التنس الارضي ومنها مركز الدرة بالتنس في محافظة كربلاء المقدسة لاسيما عينة الدراسة والذين هم بأعمار 13-15 سنة، وان هناك ضعف في بعض المتغيرات الحركية منها (الاتزان، التوافق، الرشاقة) ومهارتي (الضربة الامامية والخلفية) ذات الدوران العلوي لدى اللاعبين قيد البحث وظهور الاخطاء المهارية المتعددة نتيجة عدم الاستعانة بالتمارين التصحيحية وان وجدت فهي قليلة وغير مدروسة، والتي من خلالها تستطيع ان ترتقي بمستوى الاداء الفني للعبة.

من هذه النقاط مجتمعة تبلورت مشكلة الدراسة والتي حاول الباحث من خلالها انتقاء بعض التمرينات التصحيحية المساعدة والمدعمة للنموذج الحي والمشاهدة البصرية وذلك من خلال الاستخدام الامثل للامكانيات المتوفرة والمتاحة نأمل من خلالها ان تساعد في اختصار زمن التعلم والتسريع فيه وزيادة عملية التشويق خلال الوحدات التعليمية وبالتالي تطور مستوى القدرات الحركية ودقة الاداء للضربتين (الامامية والخلفية) بالدوران العلوي للاعب التنس بغية الوصول الى مرحلة الاتقان والتنشيط في اقل وقت ممكن مما يوفر زمن الوقت والجهد المبذول من قبل المتعلم والمعلم على السواء.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد تمارينات تصحيحية للاعب التنس باعمار 13-15 سنة.
- التعرف على تأثير التمارينات التصحيحية في بعض القدرات الحركية للاعب التنس باعمار 13-15 سنة.
- التعرف على تأثير التمارينات التصحيحية في دقة اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للاعب التنس باعمار 13-15 سنة.

1-4 فرضا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية للاعب التنس بأعمار 13-15 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في دقة اداء الضريبتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للاعبين التنس بأعمار 13-15 سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو التنس الارضي في مركز الدرّة محافظة كربلاء بأعمار 13-15 سنه.

1-5-2 المجال الزمني: من 10 /6/ 2022 ولغاية 15 /3/ 2024.

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس في مركز الدرّة بمحافظة كربلاء.

الفصل الثاني

- 2 الدراسات النظرية والدراسات السابقة
- 1-2 الدراسات النظرية
- 1-1-2 التمرينات
- 1-1-1-2 التمرينات التصحيحية
- 2-1-2 القدرات الحركية
- 1-2-1-2 التوازن
- 1-1-2-1-2 انواع التوازن
- 2-1-2-1-2 اهمية التوازن
- 2-2-1-2 الرشاقة
- 1-2-2-1-2 انواع الرشاقة
- 2-2-2-1-2 تطوير قدرة الرشاقة
- 3-2-2-1-2 مكونات الرشاقة
- 3-2-1-2 التوافق
- 1-3-2-1-2 أنواع التوافق
- 3-1-2 مهارات التنس
- 1-3-1-2 الضربة الامامية **Forehand stroke**
- 2-3-1-2 الضربة الخلفية **backhand stroke**
- 2-2 الدراسات السابقة
- 1-2-2 دراسة ماجد خليل خميس
- 2-2-2 دراسة زينة عبد الكريم عباس
- 3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات

ان التمرينات هي لون خاص من مظاهر التربية الرياضية تمثل صورة الموزع والمنظم لقوى الفرد المختلفة والدرع الواقي لصيانة بيان الفرد والمحافظة عليه ويتعدد استخدامها لاعداد اللاعب بشكل بدني ومهاري عن طريق النشاط الحركي وللتمرين اهمية كبيرة في اكتساب اللاعبين والمتعلمين المهارات الحركية وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية ولمختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة العمرية لدى اللاعب، كما ان من الواجب القائم على العملية التدريبية في مجال التعلم والتدريب الرياضي ان يختار التمرينات وفق الاسس العلمية السليمة والتي تساعد المتعلمين على اكتساب المهارات بغية الوصول الى مجموعة من الاهداف بصورة سريعة من خلال التنوع في ممارسة التمرينات واساليب اخراجها وهذا ما يزيد من تشكيلات الاداء الحركي المختلفة وهذا يزيد من القدرة على التمكين والسيطرة والتحكم لمتطلبات الاداء الحركي في مواجهة التغيرات غير المتوقعة، فضلا عن الانباء لمتطلبات البيئة التدريبية، "فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة"⁽¹⁾. وقد عرفت التمرينات ايضا بانها اصغر مكون من الوحدة التدريبية ومجموعة التمرينات هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج وبالتالي يكون منهج⁽²⁾.

¹- عباس السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، جامعة الموصل، 1984، ص235.

²- وسام صلاح «سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، دار الكتب العلمية بيروت، 2014، ص91.

في حين ذكر وجيه محجوب "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة"⁽¹⁾.

وكذلك فإن التمرينات "هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل كلي أو كلي جزئي أو جزئي"⁽²⁾.

ويشار إلى التمرين كذلك بأنه "ضرورية للحفاظ على المادة المتعلمة وترسيخها ومن فوائده هي أنه يجعل المعلومات نشيطة في أثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى"⁽³⁾.

وعرف التمرين أيضاً أنه "عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية (فسيولوجية وتشريحية وتربوية... الخ)"⁽⁴⁾.

وعرفت كذلك بأنها "محاولات متعددة يؤديها الفرد في تسلسل منتظم الصعوبة من أجل اكتساب المهارة أو تثبيتها"⁽⁵⁾.

والباحث يرى أن التمرين هو عبارة عن تحركات بدنية إذ يعمل بزمن وشدة وتكرار مناسبة لتحقيق الهدف المطلوب من خلال طرق واساليب تدريبية، إذ إن لكل تمرين شكل خاص به وله أهداف متنوعة مثل الأهداف المهارية، والبدنية والترويحية والعلاجية.

تعد التمرينات من أهم وسائل التعلم والتدريب لتطوير الجانب المهاري الخاص في وقت واحد، وتأتي التمرينات بأشكالها المختلفة والمتنوعة داخل الوحدة التعليمية للألعاب والفعاليات الرياضية بصورة منتظمة وبمقدار كافي طبقاً لمتطلبات اللعبة أو الفعالية الممارسة، وتعد وسيلة من الوسائل التي تساهم بشكل فعال في تطوير القدرات الحركية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية وذلك للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في الأداء المهاري للعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة.⁽⁶⁾

¹ - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، ط1، عمان دار وائل، 2001، ص87.

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص197.

³ - آرنوف ويتج (ترجمة)، عادل عز الدين (وآخرون): نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم، القاهرة، مطبعة ما كجرو هيل، 1981، ص198.

⁴ - حامد محمد ألقنواطي ومحمود محمد عيسى: التربية البدنية للتعليم الأساسي، بغداد، مكتبة الرشيد، 1999، ص72.

⁵ - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص129-130.

⁶ - موسى فهمي، التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية: دار المعارف، 1990، ص149-152.

ويضيف (شمت 2000) إن مقدار الوقت الذي يضيفه المدرب في ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في التطور فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة، إذ نجد أن المتدربين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر بسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر (1).

ويؤكد الباحث على أن التمرينات هي الذخيرة لكل مدرب ومعلم، إذ لا توجد وحدة تدريبية أو تعليمية دون استخدامها للتمرينات.

2-1-1-1 التمرينات التصحيحية :

بينما تعد التمارين جانب مهم يجب دمجه في حياتنا اليومية بشكل معتاد إلا أنه قد تكون خطيرا في بعض الأحيان إذا لم تستغرق وقتا لضمنا تقنيات السلامة المناسبة أثناء الممارسة، وفي بعض الأحيان عندما نتدرب يكون هناك خلل في الطريقة التي نتحرك بها عضلاتنا ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إطالة أو شد مفرط للعضلات مما يجعلنا نشعر أن بعض مناطق جسمنا ضعيفة أو محدودة الحركة جدا بسبب وضعها باستمرار في وضع غير لائق، إذ تضم التمرينات التصحيحية استخدام الحركات الأقل من القصوى لمعالجة وإصلاح اختلالات الحركة والعضلات من أجل الوصول لتحسين جودة الحركة خلال الحياة اليومية وفي الألعاب الرياضية، ويتم استخدام التمرينات التصحيحية لتحديد سبب أي اختلالات تؤدي إلى مشاكل في القوام والتوازن والتنسيق العام لهيئة الجسم والتوافق (2).

وتشبه حركات التمرين الفعلية المستخدمة نفس طرق إعادة التأهيل التي تكون فيها حركات بطيئة ومضبوطة مصممة لمحاذاة الجسم بشكل صحيح وتقليل خطر الإصابة، وتكمن أهمية التمرينات التصحيحية نظرا لأن الحركة جزء أساسي من الحياة اليومية فإن التمارين التصحيحية مهمة لأنها تساعدنا في تحديد ومعالجة الاختلالات التي تسبب مشاكل القوام والثبات

¹ - schmidt, A.Richard, Craig A.weisberg, motor learning and performance, second Edition, Human Kentsics, 2000.pp.212.

² - <https://www.move-25/1/2024>.

والحركة، ويعد الاستخدام الصحيح لتقنيات التمارين التصحيحية مساعد على التحرك بشكل أفضل والشعور بالتحسن والتعافي بشكل أسرع من التمارين الرياضية العادية.

إذا يمكن توضيحها بأنها هي التمرينات التي تلعب دورا مهما واساسيا في المساعدة على اتقان اداء حركة فالتمرينات التصحيحية تقوم بتصحيح المسار الحركي للزوايا وضبط المسافات كذلك دورها الفعال والايجابي في جميع اقسام الاداء (التحضيرى - الرئيسى - الختامى).

التمرينات التصحيحية هي تمرينات تقييمية وتعد هذه التمرينات من الأدوات المهمة جدا لكي نتعرف على نقطة البداية للشروع بتطوير القدرات الحركية، لذا فإن مرحلة التمرينات التصحيحية هي المرحلة الأولى لفلسفة الدخول في التمرين المتخصص قبل التمرين العادي لكي نحل المشاكل التي ترافق مراحل مهارة ما مثل مهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية، اي يبدأ المدرب بتجزئة المهارة حسب الجزء المراد تعليمه مثلا تعديل زاوية المرفق بالضربة الارضية الامامية او الخلفية وغيرها⁽¹⁾.

فالتمرينات من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية وتطوير القابليات والمهارات في لعبة التنس اذ تعد هذه التمرينات ضرورية على البناء المباشر بمستوي الرياضي العالي وعلى تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين وكذلك يعبر عن التمرينات هي الحركات الرياضية تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الاداء الحركي من قوة وسرعة⁽²⁾.

فيرى الباحث ان التمرينات التصحيحية هي التي لها دور ايجابي في تطوير الأداء المهاري والحركي بشكل عام مع الاخذ بنظر الاعتبار التسلسل والتدرج في تطبيق هذه التمرينات على حسب اقسام المهارة (التحضيرى ، الرئيسى ، الختامى).

ولهذه التمرينات فوائد عدة منها⁽³⁾:

1- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.

¹ - <https://fitnesspioneers.net>.

² - martanz , pusing mentul imagery to enhance intrinsic mothation journal of sport and erereisc psychology ,1987.17

³ - سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص170.

- 2- تختصر وقت التدريب، إذ يتمكن المدرب من إعطاء مهارات عدة في التمرين نفسه.
- 3- تحسن الكفاءة العصبية والعضلية (التوافق الحركي للاعب).
- 4- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطة.
- 5- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارات الأساسية والأسس الخطئية لدى اللاعب.
- 6- تزيد المرونة
- 7- تزيد من تنشيط العضلات
- 8- تزيد الثبات
- 9- تقلل من خطر الإصابة
- 10- تحسن أنماط الحركة
- 11- تزيد القدرة على التعافي
- 12- تعد الجسم لممارسة تمارين عالية الكثافة
- 13- تصحح اختلالات العضلات

ويرى الباحث بأن هذه التمرينات لها أهمية كبيرة لما لها من تأثير مباشر في حالة التدريب لدى لاعبي التنس، ويمكن تطبيقها في مساحة صغيرة من الملعب وفي حالات مشابهة إثناء اللعب من خلال تنفيذ التمرينات باعتماد الأسس العلمية وبذلك تعمل على تطوير دقة الاداء والقدرات الحركية وإتقان المهارات الأساسية التي تم تعلمها سابقا ، فضلا عن إنها محببة في نفوس لاعبي التنس.

2-1-2 القدرات الحركية

أن القدرات الحركية من اهم العوامل التي لها تأثير كبير في جميع الألعاب الرياضية بصورة عامة ولعبة التنس الارضي بصورة خاصة، وتعد ذات أهمية كبيرة للرياضي بشكل عام في حياته اليومية وفي صفة خاصة بالأنشطة الرياضية، اذ تعد عنصر أساسي للاعبين للوصول الى اعلى المستويات.

وأن القدرات الحركية هي القدرات التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من أجل التحكم والسيطرة على حركات الرياضي، لقد

وضع تحت صنف القدرات الحركية بعض القدرات، مثل التوازن، والتوافق، والرشاقة الحركية، والمرونة، والدقة الحركية⁽¹⁾.

وقد تناول العديد من العلماء والمختصين وضع تعاريف لمفهوم القدرات الحركية نذكر منها تعريف ماثيوز بكونها " قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية"⁽²⁾، وقد عرفها إيكيرت بكونها " قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية خاصة، شريطة ان تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الانشطة الرياضية المتداولة"⁽³⁾، وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية المختلفة الأساسية كالجري، الوثب، التسلق والرمي وان القدرة الحركية تحدد بالحالة الوظيفية للأجهزة العضوية وكذلك القياسات الجسمية كاطول والوزن وتركيب العظام والسمنة وكذلك المكونات الحركية للأداء البدني كالقوة، السرعة، الجلد، الرشاقة، المرونة.

ويشير علي سلوم جواد عن (سكوت وفرنش) ان القدرة الحركية تشير الى التحصيل في المهارات الحركية الاساسية كالجري والرمي والوثب⁽⁴⁾.

ويشير كمال درويش الى مفهوم القدرات الحركية بأنه " يتمثل بالوصول بالأداء الى شكل ديناميكي حركي وكما انه يمكن أن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه"⁽⁵⁾.

وتعد القدرات الحركية من القدرات المكتسبة التي يحتاج إليها الرياضي بشكل كبير في الأداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ويمكن ان تتطور بشكل ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح ويكتسب الانسان قدراته الحركية من خلال تفاعله مع المحيط أو ان تكون موجودة مثل(الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) أي ان قدرته على الحركة تأتي من خلال التدريب المستمر وسميت القدرات لانها قدرة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي⁽⁶⁾.

¹ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة، 2002، ص22.

² - محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص303.

³ - محمد صبحي حسانين: المصدر السابق نفسه، ص305 .

⁴ - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس وألحساء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص171.

⁵ - كمال درويش : المدخل في طرق الرياضة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص29.

⁶ - فاضل سلطان شريدة، وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط 1، الرياض، مطابع دار الهلال للأوقفت، 1990، ص79.

1-2-1-2 التوازن

التوازن يعني ان محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً، وهذا يعني ان الجسم يكون ساكناً عندما تكون محصلة القوى التي تؤثر عليه تساوي صفراً، كما يحدث عند لاعبي الجمناستك عند اداء بعض حالات الاتزان الثابت، فضلاً عن ذلك، فان مفهوم الاتزان للجسام لا يقتصر اثناء السكون فقط، بل قد يكون الجسم في حالة حركة منتزعة، اذ ان المقصود ان تكون الحركة بسرعة انتقالية مستقيمة او زاوية ثابتة، وهذا يمكن حدوثه عندما يكون مجموع القوى المؤثرة فيه ليتحرك حركة انتقالية وكذلك عزوم القوى التي تؤثر فيه ليتحرك حركة زاوية تساوي صفراً، فالاتزان هنا يكون اتزان متحركاً (1).

تؤثر جميع القوى الخارجية والداخلية على جسم الرياضي فتعيق توازنه وقد تعمل على ثباته، لذا فثبات الرياضي يعتمد على تعادل القوى الداخلية والخارجية المؤثرة عليه، وأي اختلال في توازن الرياضي تقل فرصته في استعمال القوة بفعالية سريعة (2).

ولكي نحافظ على التوازن فان الجسم يعتمد على ثلاثة اجهزة هي (الاذن الداخلية والعينين والاعصاب الحسية النهائية - الاحساس بالجسم)، اذ ان الاذن الداخلية مهمة جداً وعملها ضروري، وتكون المعلومات عن طريق العينين اكثر بطناً ويجب ان تعامل من قبل الدماغ لتستعمل وتوظف، وهنا يأخذ وقتاً في مجال الذاكرة والادراك، اما الاعصاب الحسية النهائية فهي اكثر سرعة ويمكن ان تؤثر في التوازن والسيطرة دون وصول المثيرات الى الدماغ، فاذا استطعت ان تطور الاعصاب الحسية النهائية فانك ستجعل حركاتك ودماعك اكثر اوتوماتيكية بالحفاظ على التوازن (3).

وتعد سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المهمة المحققة للتوازن، كما ان عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم (4).

¹ - صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ، ط2، بغداد ، 2010 ، ص394.

² - لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 110.

³ - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص491.

⁴ - جمال صبري فرج : نفس المصدر السابق، 2012، ص345.

ويعرف خاطر البيك التوازن بأنه " مقدرة الرياضي على الاحتفاظ بجسمه او اجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الاجهزة والانظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية "(1) .

ويعرفه عامر نقلا عن (روث Ruth) بأنه المقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم في اثناء الثبات او الحركة(2).

ويضيف ناجي واحمد مفهوما للتوازن بأنه،" السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل بوجود تأثيرات خارجية على مركز ثقل الجسم، في حالة استمرار الحركات والاحتكاك أو الأوضاع المختلفة لمركز ثقل الجسم بشروط معينة"(3) .

ويمكن تعريفه بأنه السيطرة على الجسم او احد اجزائه في وضع معين في اثناء الثبات او الحركة بالرغم من وجود تأثيرات خارجية عليه.

2-1-2-1 انواع التوازن :

تشير ناهدة عبد زيد الى ان هناك شكلان للتوازن هما(4):

1- التوازن الثابت : وهو مقدرة اللاعب او المتعلم على الاحتفاظ على توازنه والسيطرة

على جسمه في حالة الثبات مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان.

2- التوازن الحركي : وهو مقدرة اللاعب او المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في

اثناء اداء حركي معين مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة.

ولتطوير نوعي هذه القدرة يجب إتباع ما يأتي(5):

أ -التوازن الثابت :

1- تطوير القوة الثابتة للأجزاء التي تستند عليها الحركة .

2- تطوير مرونة المفصل التي تكون محور ارتكاز الحركة المتزنة .

3- تطوير مطاطية العضلات العكسية للعضلات العاملة في حركة الاتزان.

¹ - كمال درويش واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص 33 .

² - عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص 346.

³ - جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012، ص 931 .

⁴ - ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي، ط 1 ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008، ص 80.

⁵ - مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا مبادئ التدريب الرياضي، ط1 ، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005، ص 365.

ب -التوازن المتحرك :

1- استعمال أجهزة منخفضة أو وضعها على الأرض.

2- استعمال أجهزة مساعدة للأمان.

ويضيف كمال درويش الى ذلك ان هناك عوامل فسيولوجية وعوامل نفسية تؤثر في

عملية الاتزان⁽¹⁾:

اولا: العوامل الفسيولوجية:

1- سلامة القنوات شبه الدائرية للاذن الداخلية المرتبطة بالتوازن.

2- مستقبلات الاتزان في العضلات والاورتار.

3- نهاية الاعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.

4- سلامة القدمين من أي اصابات حيث تمثل قاعدة اتزان الجسم.

5- سلامة حاسة البصر.

6- سرعة رد الفعل الداخلية وقوة العضلات والافعال المختلفة.

7- التعب واثره على الحركات الارادية.

ثانيا : العوامل النفسية:

1- القدرة على العزل والتركيز والانتباه.

2- الادراك المكاني والزمني.

3- الدوافع.

4- خبرات النجاح والفشل ومستوى الطموح واثرها على الثقة بالنفس كصفات ارادية هامة.

العوامل الميكانيكية⁽²⁾ :

1- مركز ثقل الجسم وارتفاعه وانخفاضه عن قاعدة الارتكاز .

2- كبر (اتساع) قاعدة الارتكاز وصغرهما .

3- زاوية سقوط الجسم عند الانتهاء من الحركة او المهارة الرياضية .

4- مقدار المقاومات الخارجية .

5- نوعية الارض المستخدمة (الملعب -قاعةالخ).

¹ - كمال درويش واخرون : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣٨ .

² -عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره، ص348.

2-1-2-1-2 أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية البدنية خاصة ،لذا وضع عدد من النقاط المهمة لأهمية التوازن منها(1):

- 1- يعد عنصرا هاما في العديد من النشطة الرياضية .
 - 2- تمثل العامل الاساس في كثير من الرياضات (كالجماز والبالية والانزلاق على الجليد وغيرها).
 - 3- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
 - 4- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة .
 - 5- يسهم في تحسين وترقية مستوى اداء الفرد .
 - 6- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .
- وهناك عوامل تحدد درجة التوازن(2):

- 1- مركز ثقل الجسم.
- 2- الجاذبية الارضية.
- 3- قاعدة الارتكاز .

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوازن بالتوافق العضلي العصبي كما ان التوازن مرتبط بالرشاقة فضلا عن ارتباطه بالعديد من القدرات البدنية، ونظراً لكون التوازن يعد احد المكونات اللازمة لمعظم الانشطة اذ يؤدي دوراً مهماً للاعبين في حفظ مركز ثقل الجسم بين القدمين والسيطرة عليه دون اندفاعه بشكل زائد.

2-2-1-2 الرشاقة:

يتعرض الجسم في معظم الأنشطة البدنية لتغيرات في الحركة وكثير من الحركات التي تساعدنا في المواقف الخطرة أو مواقف رد الفعل الحركي للتحكم في أجسادنا تكون ذات طبيعة منعكسة، آلية أو لا إرادية، إلا أننا نقوم بتأدية باقي الحركات إرادياً لأننا اكتشفنا فعالية تلك الحركات في خبراتنا السابقة المتطلبة للتحكم والسيطرة والرشاقة والتوازن كلها متغيرات هامة في

1 - عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره ، ص346.

2 - محمد ابراهيم شحاته : دليل الجماز الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨١ ، ص ٢٦٢ .

معظم الأنشطة البدنية، والرشاقة هي القدرة على تغيير أو تبديل اتجاه حركة الجسم بسرعة ودقة أثناء النشاط الرياضي كما أنها تعني القدرة على الرد السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه فالرشاقة قدرة حركية تشمل، القوة، السرعة، سرعة الاستجابة، السرعة الحركية، القدرة، الدقة، التحكم والتوافق⁽¹⁾.

تعد الرشاقة مهمة لأغلب الفعاليات والألعاب إذ يحتاجها في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد، كما يحدث في الجمل الحركية وهي من عناصر اللياقة البدنية التي تلعب دوراً مهماً عند تعلم الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وتساهم بقدر كبير في اكتساب فن الأداء الحركي وإتقانه وفي دقة الأداء وتناسب الحركة من حيث الزمان والمكان وفق الهدف المطلوب وتهدف إلى تحقيق واجب حركي معين يتطلب توافر واجبات عديدة مختلفة الصعوبة⁽²⁾.

ويقصد بالرشاقة القدرة على الأداء الهادف والسريع للواجبات الحركية ويشير هاره إلى أن دقة الأداء الحركي كمقياس للرشاقة، فعندما نصف أي لاعب يؤدي حركة صعبة بأنه رشيق وكذلك الذي ينجح في تحقيق أهدافه وأداء واجباته عن طريق أداء العديد من أنواع الحركة بدقة وانسيابية، وفي الحياة العامة فإننا نصف العامل الذي يتحرك على عمود عال بأنه رشيق، فالرشاقة عبارة عن قدرة شاملة ترتبط أساساً بواجبات وأهداف⁽³⁾، ويؤكد جمال صبري بأن الرشاقة "تعد خفة الحركة وهي مزيج من إصدارات القوة والسرعة والتوافق، إذ إنها القدرة على أداء الحركات بدقة وسرعة، وغالباً ما يصفها البعض بتسارع البداية والتباطؤ (النهاية) وتغيير الاتجاه"⁽⁴⁾.

كما تعرف على أنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه، على الأرض أو في الهواء (أو الماء)"⁽⁵⁾.

فيما يعرفها حسانين ومعاني نقلا عن (Hirtiz) بأنها "المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام

¹ - ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993، ص 193 .

² - محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998، ص 83-84 .

³ - مروان عبد المجيد إبراهيم: مصدر سبق ذكره، ص 110 .

⁴ - جمال صبري فرج: مصدر سبق ذكره، 2018، ص 304.

⁵ - مروان عبد المجيد إبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط¹، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 180.

المهارات على وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الوقت بسرعة⁽¹⁾.

وأن للرشاقة توجد هناك ثلاثة معايير تحددها هي⁽²⁾:

1- صعوبة التوافق في الأداء الحركي: لما كانت الرشاقة مرتبطة بأداء المهارات الأساسية فهي بذلك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية.

2- دقة الأداء: ويقصد بها دقة الأداء الحركي بمعنى أن تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان والفراغ والقوة من الغرض المحدد لها.

3- زمن الاستيعاب أو زمن الأداء: وهو المعيار الثالث من المعايير الخاصة بالرشاقة، ويقصد به الزمن الذي استغرق في اتقان الأداء إلى درجة الدقة المطلوبة، أو أقل زمن ممكن من لحظة تغيير الموقف إلى اللحظة التي يبدأ فيها الفرد بالاستجابة، والمقصود هنا التوقع.

2-1-2-1 أنواع الرشاقة :

تقسم الرشاقة إلى⁽³⁾ :

١ - الرشاقة العامة : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

٢ - الرشاقة الخاصة : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع خصائص التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

2-2-1-2 تطوير قدرة الرشاقة:

هناك عدة تمرينات تعمل على تطوير قدرة الرشاقة منها⁽⁴⁾:

1- الأداء العكسي للتمرين.

2- التغيير في سرعة توقيت الحركات.

¹ - محمد حسنين واحمد معاني: التدريب الرياضي التطبيقي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط 1 سنة 1998، ص 130.

² - كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 332.

³ - خليل حميد محمد : تأثير أساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010، ص ٥١ .

⁴ - عادل عبد البصير :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 123.

- 3- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين.
- 4- التغيير في أسلوب أداء التمرين.
- 5- تصعيب التمرين ببعض الحركات.
- 6- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد وتمهيد سابق.
- 7- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين.

اذ على المدرب ملاحظة إن تكون تنمية وتطوير الرشاقة بارتباطها بأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصي للاعب.

2-1-2-2-3 مكونات الرشاقة:

تتضمن مكونات الرشاقة الآتي⁽¹⁾:

- 1- المقدرة على رد الفعل الحركي .
- 2- المقدرة على التوجيه الحركي .
- 3- المقدرة على التوازن الحركي .
- 4- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي .
- 5- المقدرة على الربط الحركي .
- 6- المقدرة على الاستعداد الحركي .
- 7- خفة الحركة .

2-1-2-3 التوافق:

أن للتوافق الحركي أهمية كبيرة، وذلك لأنه يعد احد الاهداف الرئيسة للتربية البدنية، وأهمية للتوافق الحركي لا تتحدد في التربية البدنية فقط، بل تمتد إلى الحياة العامة للفرد كذلك، فالركض والمشي والطباعة السريعة وكذلك العزف تتطلب قدرا معيناً من التوافق بين الاطراف او

¹ - نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2010، ص177.

الجسم ككل أو العين واليدين "والتوافق الحركي الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والحساس الحركي، والمرونة، ودقة الأداء الحركي، وسرعته، والتوافق لا يتطلب بالضرورة قوة عضلية كبيرة أو تحملاً عالي للأداء إلا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لمدد طويلة نسبية"⁽¹⁾.
يعتمد التوافق على اتساق ودقة نشاط العضلات والأعصاب وعلاقتها معاً في عملية واحدة.

فالتوافق بمعناه العام يعني "قدرة الفرد على ادماج أكثر من حركة في إطار واحد"⁽²⁾، وتتطلب الإجراءات التي تتضمن تنفيذ أكثر من إجراء في اتجاهات مختلفة تنظيمياً كاملاً للجهاز العصبي عبر المسارات العصبية المختلفة للشخص بحيث تحدث آلية الكف والاثارة في وقت مناسب، أن عملية إبطال مفعول الإشارة العصبية التي لا صلة لها بالأداء تسمى بعملية الكف يلي ذلك مرحلة موازنة تامة بين عمليات الكف والاثارة لتصبح الحركة آلية، ويلاحظ أن من أكثر الأخطاء التي يرتكبها لاعب التنس الأرضي عديم الخبرة فيما يتعلق بأداء بعض المهارات التي تتطلب توافر عامل التوافق هو وجود مجموعات عضلية غير ضرورية أو التوقيت الغير دقيق في أداء الحركات التي تسبب الاضطراب وعدم الاتساق في أداء المهارة، مما يصيبها بالتشوه الحركي وعدم دقتها.

فالتوافق يعتمد على السيطرة الحركية في تنظيم اجزاء الجسم والشعور بحركته لكي تكون الحركة جيدة التوافق فانه يستلزم ان تكون الإشارات العصبية الموجهة الى الخلايا هي التي تسبب الحركة وان تكون الخلايا العصبية الأخرى في حالة (ارتخاء) فيحدث التأثير المتبادل بين عملية الإثارة والارتخاء ويتم التوافق العصبي العضلي بصورته المثلى⁽³⁾.

ويعزى السبب إلى أن عمليات الإثارة العصبية تتفوق في بادئ الأمر مما يؤدي إلى إشعاع الإشارات العصبية في مراكز عصبية متعددة، ونتيجة لذلك إثارة عدد كبير من العضلات بجانب العضلات المنوطة بالعمل لأداء الحركة، واعطاء الأوامر لها بالنشاط والاستجابة الحركية، مما يؤدي إلى أداء الحركة مشوبة بحركات كثيرة زائدة، قد تكون سببا في عدم تمكن اللاعب من السيطرة على أجزاء جسمه أثناء الأداء فيظهر أداء المهارة لأول وهلة مرتبكا بعيدا

¹ - نجاح مهدي شلش: مصدر سبق ذكره، 2011، ص248.

² - كمال درويش: مصدر سبق ذكره، 1998، ص334.

³ - أيلين وديع فرج وساوى عز الدين فكري : مصدر سبق ذكره، 2002، ص 348.

عن السلاسة والإتقان، يلي ذلك مرحلة التركيز في العمليات العصبية خلال عمليات (الكف) حيث تقتصر الإشارات العصبية على العضلات المنوطة بالأداء الحركي وإبطال مفعول الإشارات العصبية التي لا صلة لها بتنفيذ أداء الحركة، إذ يؤدي ذلك إلى الأداء التوافقي الصحيح للحركة، يلي ذلك مرحلة التوازن بين عمليتي الإثارة والكف إذ تصبح الحركة طوع أمر اللاعب الذي يترتب عليه تثبيت الأداء الجيد للمهارة والتي تتميز بالآلية⁽¹⁾.

ان الأداء الحركي يتطلب الكثير من التوافق العضلي العصبي، وتظهر "أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة والتوافق يتطلب الرشاقة، والتوازن، والسرعة، والإحساس الحركي، والمرونة، ودقة الأداء الحركي وسرعته"⁽²⁾.

ويجعل هذا التوافق لاعب التنس قادراً على التحرك بسرعة للمكان المناسب وتلقي وضرب الكرة الآتية من المنافس وبأي مكان من سطح الطاولة وباستعمال الضربة المناسبة لموقف اللعب، وعليه فإن الحركات بالاتجاهات المختلفة تتطلب من اللاعب التدريب على توافق العينين مع الذراع والعين مع الرجل وتوافق الذراعين والرجلين في الأداء، والتدريب على التوافق يزيد من دقة مهارة اللاعب الدفاعية والهجومية.

و"يعني التوافق ترتيب عدة أشياء وتبويبها، وهذا الترتيب يختلف من أداء إلى آخر، أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت متكررة أو سلسلة حركية"⁽³⁾.

"ويؤكد عبد الله اللامي أن التوافق الحركي هو قدرة الرياضي على إدماج أكثر من حركة وباستعمال أكثر من عضو من أجزاء جسمه في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء أي مقدرة اللاعب على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية"⁽⁴⁾.

"وتذكر ناهدة عبد زيد الدليمي أن التوافق هو العملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الافراد ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق"⁽¹⁾.

¹ - كمال درويش وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص 234-235.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط1 عمان مؤسسة الوراق، 2000، ص 114 - 115.

³ - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ط2، 2000، ص 97.

⁴ - عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية العراق الديوانية، ط1 لسنة 2006، ص 245.

ويؤكد كثير من العلماء على ان التوافق هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات وتكون منسجمة مع المحيط ويختلف التوافق باختلاف الفروق الفردية للأفراد والبيئة والجنس والعمر والرغبة⁽²⁾.

ان ما يعقد التوافق الحركي ما يأتي⁽³⁾:

- ذراع القوة يكون قصير لعدد كبير من العضلات حيث يكون مدغمها بعد المفصل مما يؤدي الى سرعة الحركة في نهاية العتلة لمجرد حركة بسيطة فيها.
- تأثير القوة الخارجية بجانب قوة العضلات مثل قوة وزن الجسم والاستمراري والاحتكاك ومقاومة الماء والهواء والتي يجب حسابها خلال العمل الحركي.
- صغر قاعدة الارتكاز في بعض اشكال الحركات وبعض الوضعيات التي يأخذها الجسم هي الاخرى تصعب عمل التوافق الحركي حيث ان تأثيرا سلبيا صغيرا يؤدي الى فشل الحركة كاملة اذا لم يصحح في الوقت المناسب كما يحدث في التزلج على الجليد .

2-1-3-1 أنواع التوافق:

يقسم علماء الحركة التوافق الى انواع وهي⁽⁴⁾:

1- التوافق العام والخاص: فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض هذه المهارات الحركية الاساسية مثل: الركض، والمشي، والوثب،... الخ. اما التوافق الخاص، فإنه يتمشى مع طبيعة ونوع الفعالية أو النشاط الحركي الممارس، فلعبة التنس الارضي تستوجب نوع من التوافق الخاص خلال أداء مهارة ما تختلف عن لعبة كرة السلة كالكبس في الحالة الأولى، والتهديف في الحالة الثانية.

¹ - ناهدة عبد زيد الدليمي: مصدر سيق نكره، ص 39.

² - وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل، عمان، 2001، ص76.

³ - وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، ط1، بغداد، وزارة التعليم العالي، 1985.

⁴ - نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، ط1، بابل، دار ألوان للطباعة والنشر، 2006، ص51.

2-التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف: وهذا التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل، أما التوافق الاطراف، فإنه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط أو اليدين والقدمين معاً.

3-توافق (القدمين-العين) و(الذراعين-العين): يحدد كلارك (Clarke) التوافق بنوعين اللذين يعدهما احدى مكونات القدرة الحركية العامة، والنوعين هما:

أ-توافق القدمين - العين.

ب-توافق الذراعين - العين.

2-1-3 مهارات التنس

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الاساسية للعبة من استيعابهم وادراكهم للمهارات والوصول بهم الى افضل اداء فني، وفيما يأتي المهارات الاساسية في لعبة التنس :

- الضربة الامامية
- الضربة الخلفية.
- ضربة الإرسال.
- الضربة الطائرة.
- الضربة المقوسة.
- الضربة الساحقة.
- ضربة التقلبات أو التغيرات.
- ضربة التقريب من الشبكة.
- التمريزة.

- المسقطة.

- نصف الطائرة.

فالضربة الخلفية يمكن ان تؤدي بذراع واحدة أو ذراعين وتوجد مسكات متنوعة للمضرب في حالة الضربات المختلفة.

2-1-3-1 : الضربة الامامية Forehand stroke

وهي المهارة الاساسية لأية لعبة من العاب المضرب المختلفة واكثرها استعمالاً في التدريب وتؤدي بطرائق عديدة، والضربة الامامية هي التي تؤدي بطرائق عديدة .
وتعد الضربة الامامية من الضربات الاساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس وأنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى⁽¹⁾، وسميت بالضربة الامامية لان اللاعب يقوم بضرب الكرة وهي من امامه ويذكر طارق (1987) أن الضربة الامامية هي من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس لدى اللاعبين لأنها تتميز بضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط⁽²⁾، ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح والذي يجب إن يتحرك بمختلف الاتجاهات من اجل إن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الامامية.

(1) علي سلوم جواد: العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، 2002 ، ص80.

(2) طارق حمودي وأمين الجليبي: العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987، ص42.

وتعد رياضة التنس على أنها رياضة المهارات المفتوحة وتوجد هناك عدة أنواع من الضربات الأرضية الأمامية، وهي:

- الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة.
- الضربة الأرضية الأمامية ذات الدوران الأمامي.
- الضربة الأرضية الأمامية ذات الدوران الخلفي.

ويذكر ظافر هاشم إسماعيل (2003) "يعتمد مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار كفايته ودرجة إتقانه الضربتين الأمامية والخلفية لأنهما الأساسيتان في اللعب"⁽¹⁾. ويشير مورفي "ان الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس"⁽²⁾.

1 - ظافر هاشم إسماعيل: الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2، بغداد، دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة، 2003، ص46.
2 - بل مورفي: الشمامل لتمرين البطولة بالتنس، ترجمة، (سمير مسلط الهاشمي وآخرون)، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990، ص25.



شكل (1)

يوضح الضربة الامامية

2-3-1-2 الضربة الخلفية backhand stroke :

يقصد بالضربة الخلفية هو ضرب الكرة من الجهة المعاكسة ليد اللاعب التي تحمل المضرب، وسميت كذلك لأنها تلعب بوجه المضرب الخلفي، إذ تعد من أهم الضربات في المباريات الحديثة، والضربة الخلفية الجيدة من الممكن أن تكون سلاحاً فعالاً في يد اللاعبين جميعهم، وهذه الضربة تستخدم لوضع المنافس تحت الضغط والسيطرة على النقطة، وتوصف هذه الضربة بحجر الأساس في اللعبة، كما وتعد من الضربات كثيرة الاستعمال في هذه اللعبة وأهميتها لا تقل عن الضربة الامامية.

ويذكر (Murphy) " أن المبتدئين يجدون صعوبة في أداء الضربة الخلفية وذلك بسبب طبيعة الجسم الذي هو خارج مدار الحركة لأننا نجد في الضربة الخلفية أن الجسم يجب أن يدور أولاً مع حركة الذراع وهذه الحالة الصعبة نجدها لدى الكثير من اللاعبين الناشئين والمتقدمين"⁽¹⁾.

وتوجد أنواع متعددة من الضربة الخلفية من حيث استخدام الذراع ونوع القبضة، فمن ناحية استخدام الذراع فمن الممكن استخدام ذراع واحدة في تنفيذ الضربة الخلفية أو استخدام كلتا الذراعين، إذ توجد عدة خطوات تعمل على ممارسة الضربة الخلفية، وأهم تلك الخطوات هي⁽²⁾:

1- المقبض: القبض بيد واحدة، إذ يجب وضع المضرب باليد الغير مسيطرة بجوار الورك، إذ يكون وجه المضرب عمودياً على الأرض، فالامر أشبه بسيف متصل بحزام اللاعب، فإذا وضع اللاعب يده بشكل مريح على المقبض فإن اليد بطبيعة الحال لا تكون عمودية على المقبض ولكنها مائلة قليلاً وهذه الطريقة الصحيحة لأمساك المضرب.

2- الوحدة والتحول: إذ يجب على اللاعب أن يتحرك برفق على قدميه، ويجب تقسيم الخطوة بشكل صحيح، وأن يتجه إلى الجانب الخلفي ثم يبدأ بقلب الجزء العلوي من الجسم وتغيير قبضته إلى الضربة الخلفية.

3- التراجع: أن التراجع يجب أن يكون التراجع الخلفي بيد واحدة استمراراً لسلسا لدوران الوحدة، وهذا يتسبب في تحريك المضرب إلى الخلف في الفضاء، ويبدأ اللاعب في فك اللقافة للامام.

¹ - Murphy, Chet Bill ; Tennis for the Player and Coach; W,B Sanders co, Philadelphia , 1975, P20.

² - نانسي البوريني- www.E3arabi.7/1/2021.

- 4- اللف: ان دوران الوحدة والتارجح الخلفي هما ببساطة طريقتان لتخزين الطاقة للضربة الخلفية بيد واحدة، وفك اللفائف هو بداية اطلاق تلك الطاقة نحو الكرة.
- 5- الاتصال: اثناء لمس الكرة يمكن للاعب القاء نظرة على ثلاث نقاط مهمة وهي (الحفاظ على ثبات الرسغ، ونقطة التلامس امام القدم الامامية، ايقاف دوران الجسم).
- 6- المتابعة: المفتاح لتصحيح المتابعة الخلفية بيد واحدة هو تمدد الذراع بالكامل وعدم السماح للجسم بالدوران.

وان مهارة الضربة الخلفية ذات الدوران العلوي تحتاج إلى الكثير من التدريبات عالية المستوى وبشكل مستمر المستمر لغرض إتقانها وتثبيتها بالطريقة الصحيحة وبما يخدم اللعب، وذلك لان مهارتي الضربة الامامية والخلفية الأكثر تكرارا أثناء اللعب وتأخذ حيزا كبيرا ومؤثرا في نتيجة المباراة، لذا يجب ان يستمر التدريب على هاتين الضربتين باستمرار لكل الفئات العمرية، لكونها تشكل القاعدة لأغلب المهارات في اللعبة والتي تسهم بشكل كبير في الحصول على النقاط في الحالة الدفاعية والهجومية وبالتالي الفوز بالمباراة، وكذلك إتقان تلك المهارات يعني وضع الأساس الصحيح لبقية المهارات المشتقة الأخرى مثل الكرات الساقطة والطائرة والساقطة.

مرحلة التحضير (المرجحة الخلفية)



شكل (2)

يوضح مرحلة التحضير للضربة الخلفية



شكل (3) يوضح الضربة الخلفية

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة زينة عبد الكريم عباس⁽¹⁾

العنوان (تأثير تمارينات تصحيحية بأسلوب التغذية الراجعة الفورية لتقنية Smart Tennis Sensor في بعض مؤشرات دقة وسرعة الارسال للاعبين الكراسي بالتنس الارضي)

هدفت الدراسة التعرف على تأثير تمارينات تصحيحية بأسلوب التغذية الراجعة الفورية وفق تقنية Smart tennis sensor في بعض مؤشرات دقة وسرعة الارسال للاعبين الكراسي بالتنس الارضي، وكذلك التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مؤشرات دقة وسرعة الارسال للاعبين الكراسي بالتنس الارضي، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه ملائم لحل المشكلة، وقد حددت الباحثة مجتمع البحث بلاعبين تنس الكراسي والبالغ عددهم (12) لاعب، واختارتهم جميعا كعينة للبحث وقد قسموا بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الباحثة الى عدة استنتاجات منها: ان التمارينات التصحيحية لها تأثير واضح وكبير على تطوير متغيري السرعة والدقة لبعض المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية فضلا عن تطورها عن المجموعة الضابطة نتيجة قياسها بهذه التقنية.

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة

اوجه التشابه:

¹ - زينة عبد الكريم عباس: تأثير تمارينات تصحيحية بأسلوب التغذية الراجعة الفورية لتقنية Smart Tennis Sensor في بعض مؤشرات دقة وسرعة الارسال للاعبين الكراسي بالتنس الارضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2021.

- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (ماجد خميس) في الفعالية المدروسة والفئة العمرية للعينة والمهارتين المختارتين للدراسة (الضربة الامامية والخلفية).
- في حين تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (زينة عبد الكريم عباس) في استخدام تمارين تصحيحية كمتغير مستقل وكذلك تشابهت في اللعبة المدروسة وهي التنس الارضي.

اوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (ماجد خميس) في المتغير المستقل والتصميم التجريبي المستعمل في البحث وبعض المتغيرات التابعة المبحوثة.
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (زينة عبد الكريم عباس) في عينة البحث (تنس الاصحاء وتنس الكراسي المتحركة) وكذلك تختلف في استخدام بعض التقنيات في عملية التصحيح وكذلك الاختلاف في بعض المتغيرات التابعة المدروسة وفي التصميم التجريبي المستعمل.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينة

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

2-3-3 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث

3- 4 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 تحديد المتغيرات المدروسة في البحث

2-4-3 تحديد اختبارات متغيرات البحث المدروسة

3-4-3 توصيف الاختبارات

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

3-4-4-1 الأسس العلمية للاختبارات

3-4-4-1-1 صدق الاختبار

3-4-4-2 ثبات الاختبار

3-4-4-3 موضوعية الاختبارات

3-4-5 الاختبارات القبلية

3-4-6 التجربة الاساسية

3-4-7 الاختبارات البعدي

3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-4 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة تحدد المنهج المتبع في البحث للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة وأن التجريب "هي تخطيط وتحكم وتسجيل وملحوظة القياس من أجل اختبار الفرض أو الفروض، التي تهتم بمتغير تجريبي أو أكثر في متغير آخر تابع عندما تكون المتغيرات المرتبطة بالمشكلة قد تم حذفها أو الإبقاء عليها ثابتة"⁽¹⁾.

اذ اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته طبيعة المشكلة وحلها.

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبار البعدي	المعالجة التجريبية	اختبار قبلي	المجموعة
- بعض القدرات الحركية - دقة اداء الضربة الارضية الامامية والخلفية	تمريبات تصححية	- بعض القدرات الحركية - دقة اداء الضربة الارضية الامامية والخلفية	مجموعة تجريبية

3-2 مجتمع البحث وعينة:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كريلاء بالتنس باعمار 13-15 سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، اذ تم اخيارهم جميعا كعينة للبحث وباسلوب الحصر الشامل. واجرى الباحث التجانس لافراد عينة البحث بالمتغيرات الدخيلة على البحث وهي (الطول، الكتلة، العمر التدريبي)، وكما موضح بالجدول الآتي.

¹- محمد جاسم الياسري: البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، دار الضياء، النجف، ط1، 2017: ص258.

جدول (2)

يبين التجانس بين افراد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
الطول	سم	168.625	168.500	2.387	0.164-	1.415
الكتلة	كغم	58.750	58.500	1.982	0.459	3.374
العمر التدريبي	شهر	41.500	41.000	3.817	0.370	9.198

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الاختبارات والمقاييس .
- الملاحظة .
- الاستبانة.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- ملعب تنس مجهز بالأدوات وقانوني.
- مضرب تنس عدد (8) نوع babolat.
- كرة تنس عدد (25) نوع babolat .
- شريط قياس معدني.
- شريط لاصق.
- اوراق واقلام.
- كاميرا تصوير فيديو .
- جهاز حاسوب نوع (hp) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 تحديد المتغيرات المدروسة في البحث :

اعتمد الباحث على مسح العديد من المصادر العلمية المتوفرة وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث، ومن خلال السادة اعضاء لجنة اقرار الموضوع* تم تحديد بعض القدرات الحركية كمتغيرات للبحث وهي (التوازن، الرشاقة، التوافق) بالاضافة الى متغير الضربتين الامامية والخلفية بالتنس التي سوف تدرس في البحث.

3-4-2 تحديد اختبارات متغيرات البحث المدروسة:

بعد الرجوع الى العديد من المصادر العلمية التخصصية وخبرة الباحث واستشارة السيد المشرف والسادة اعضاء لجنة اقرار العنوان تم تحديد مجموعة من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات المبحوثة لتطبيقها واستخراج النتائج.

3-4-3 توصيف الاختبارات:

اولاً: اختبارات القدرات الحركية:

1- اختبار التوازن الحركي⁽¹⁾

- اسم الاختبار: اختبار التوازن الحركي
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التوازن
- الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس معدني (30) متر، شواخص عدد (5) بارتفاع (30) سم، علامتين لاصقتين على الأرض قطر كل منها (10) سم، صافرة، أوراق واقلام للتسجيل.
- إجراءات الاختبار:
 - المسافة بين العلامتين على الأرض (100) سم، ويتم وضع شاخص واحد ينصفها على مسافة (50) سم.
 - وضع شاخصين موزعة للأمام وللخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علماً ان المسافة بين الشاخص والعلامة (60) سم.

* أ.د. صريح الفضلي. أ.د. طالب حسين. أ.د. حسين حسون. أ.د. وسام صلاح. أ.د. رائد مهوس.

¹ - فارس سامي يوسف شابا واخرون: تصميم وتقنين اختبار للتوازن الحركي للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة

كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2017، المجلد 29 العدد 2، ص 74

- وضع شاخصين موزعة للأمام وللخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علما ان المسافة بين الشاخص والعلامة (٦٠) سم.

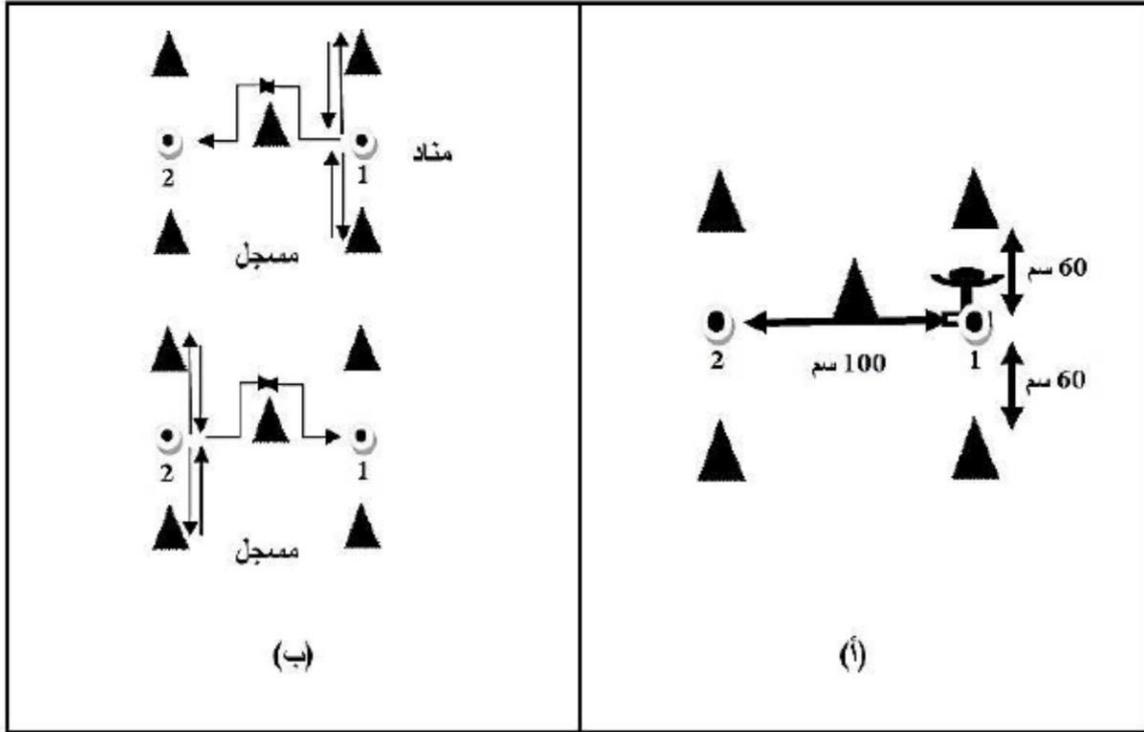
• **وصف الأداء:** يقف اللاعب على العلامة الدائرية الأولى والذراعين للجانب مع مراعاة قدم اليمين تكون على العلامة والأخرى بجانبها من الداخل، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم الطالب برفع قدم اليسار التي لا تمس العلامة على الأرض بهدف مس الشاخص للأمام والعودة لمس الشاخص للخلف والعودة دون مس الأرض، ومن ثم ثني الرجل الثابتة لقدم اليمين والقفز والنزول على قدم اليسار فوق العلامة الدائرية الثانية وتأدية مس الشاخص للأمام والعودة لمس الشاخص للخلف دون مس الأرض، ويستمر حتى يخطأ اللاعب من خلال مس القدم الحرة للأرض، وكما في الشكل (4).

• **شروط الاختبار:**

- ثبات قدم اليمين على العلامة الأولى مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليسار الحرة للشاخصين في الامام والخلف، وثبات قدم اليسار على العلامة الثانية مع عدم ثني الركبة عند مس قدم اليمين الحرة للشاخصين في الامام والخلف.
 - ثني ركبة رجل اليمين فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الثانية، وثني ركبة رجل اليسار فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الأولى.
 - يؤدي اللاعب الاختبار وهو حافي القدمين.
 - ينتهي الاختبار بمجرد مس القدم الحرة للأرض.
 - ينتهي الاختبار بمجرد مس أي من القدمين عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية للشاخص الموجود بينهما.
 - ينتهي الاختبار عند النزول على القدم غير الصحيحة عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية.
 - إعطاء محاولة واحدة على سبيل التجربة.
 - إعطاء محاولتين لتنفيذ متطلبات الاختبار ويتم اعتماد المحاولة الأفضل.
- **التسجيل:**
- نقطة لكل مس للشاخص سواء كان للأمام او للخلف بالقدم الحرة ومن الجهتين.

- نقطتين لكل تحول صحيح عبر القفز باتجاه العلامتين الدائرتين، ولا تسجل له أي نقطة في حالة النزول خارج العلامتين.

- نهاية التسجيل: مجموع النقاط لأفضل محاولة من محاولتين.



شكل (4)

يوضح اختبار القدرة على التوازن

2- اختبار الرشاقة:

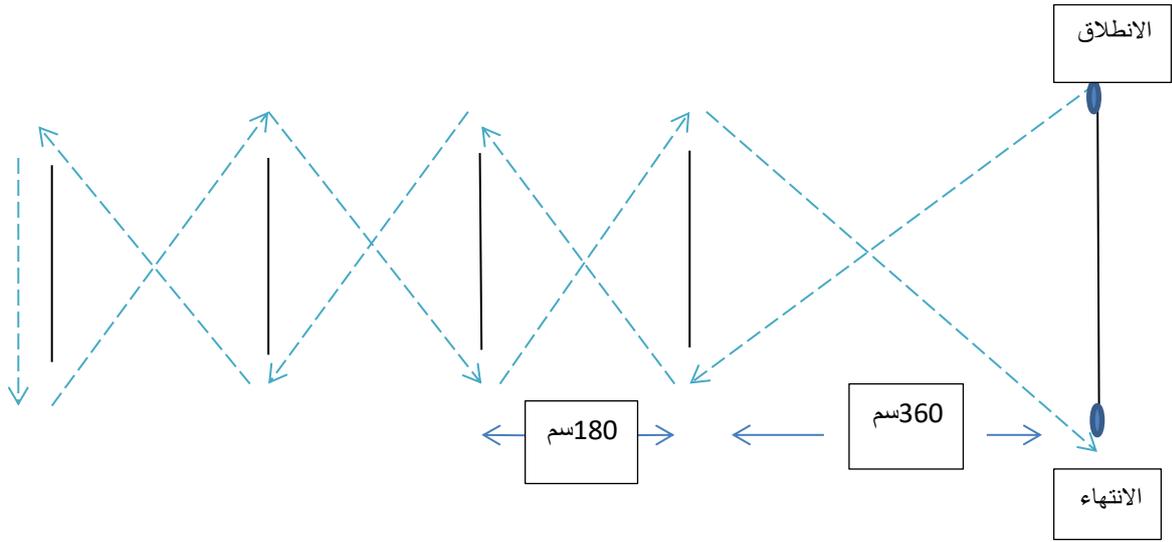
اسم الاختبار: اختبار الرشاقة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات: اربع حواجز العاب قوى او استبدال الحاجز بشاخصين بعرض متر واحد، ساعة إيقاف.

طريقة الاداء: توضع الحواجز الاربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر (180) سم، والمسافة بين الحاجز الاول وخط البداية (360) سم، ويكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول (180) سم، وكما موضح بالشكل الاتي:

¹ - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص180-181.



الشكل (5)

يوضح اداء اختبار الرشاقة

يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري فور سماع اشارة البدء مستخدماً خط السير الموضح بالشكل السابق، على ان يستمر في الجري لحين العودة والوصول الى نقطة الانتهاء.

توجيهات:

1- يجب اتباع خط السير الموضح بالشكل.
2- اذا اخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الاختبار واعادته بعد ان يحصل على الراحة الكافية.

3- يجب عدم لمس الحواجز اثناء الجري.

التسجيل: احتساب الزمن الذي استغرقه المختبر في الذهاب والعودة.

3- اختبار التوافق

اسم الاختبار: (اختبار رمي الكرات على الحائط) (1)

الهدف من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين والكرة .

الأدوات : حائط ، 10 كرات تنس، خط للرمي يبعد (3) أمتار عن الحائط .

¹ - ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص485.

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط، يقوم برمي الكرات واستقبالها وفقاً للأسلوب الآتي:

- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .

الشروط :

- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل أن تلامس الأرض .
- لا يسمح بمحاولات إضافية .
- يجب اتباع الشروط المحدد من حيث اليد الرامية والمستقبلة .

التسجيل : يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة، أي درجة الكلية من عشرين درجة .



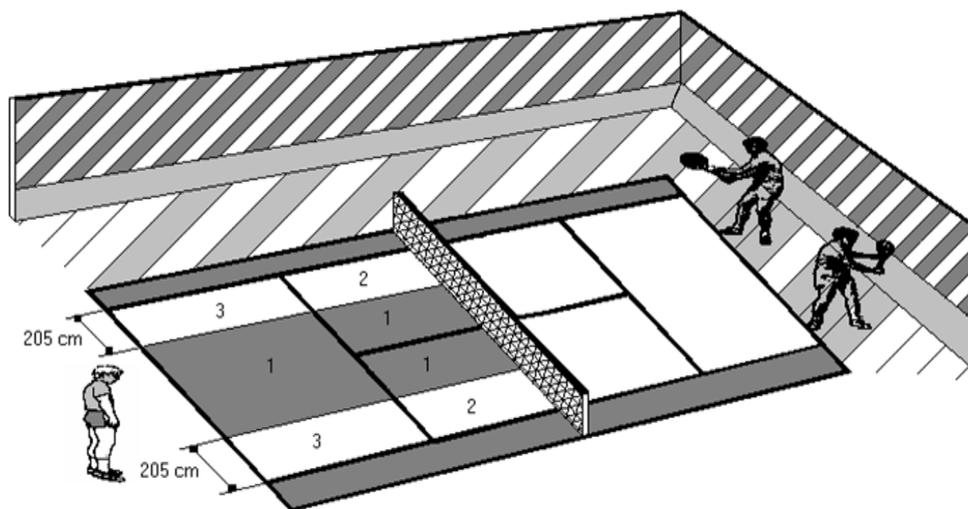
شكل (6)

يوضح اداء اختبار التوافق

ثانيا: الاختبارات المهارية:

- 1- اختبار دقة مهارة الضربتين الامامية والخلفية
 اختبار دقة الأداء الفني للضربات الامامية والخلفية (1):
 في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا
 الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار، علما إن الدرجة الكلية للاختبار = (15) نقطة.
 هدف الاختبار: قياس دقة الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية بشكليها المستقيم
 والمنقطع .
 الأدوات : (8) مضارب و 20 كرة وملعب نظامي متكامل واستمارة تسجيل .
 الإجراءات :
 (1) يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس وكما موضح في الشكل (6)
 (2) (6) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية..... ، وعلى
 اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم .
 (3) تمنح (6) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية.....
 وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قريبا .
 (4) تحتسب النقاط على ضوء مكان سقوط الكرة لأفضل خمس محاولات .
 (5) على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط
 القاعدة، ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة
 التي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها .
 احتساب نقاط دقة الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية : نقطة واحدة عندما تسقط
 الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة ، نقطتان عندما تسقط الكرة
 بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال ، ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة
 الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس

¹ - الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 م) ص 5-14.



الشكل (7)

يوضح الاختبار قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس



شكل (8)

يوضح اداء اختبار مهارة الضربة الخلفية

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث تجربة استطلاعية على (4) لاعبين من عينة البحث يوم (الثلاثاء) الموافق (18/10/2022) وعلى ملاعب مركز الدرة، وكان الغرض منها الآتي:

- 1- التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في الاختبارات.
 - 2- استخراج الأسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.
 - 3- التعرف على الزمن الذي تستغرقه الاختبارات وترتيبها بصورة مناسبة .
 - 4- تدريب ومعرفة كفايه فريق العمل* .
- وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية كما يأتي :

- 1- ان الاجهزة والادوات المستعملة صالحة ومناسبة لاختبارات البحث وعينته.
- 2- تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات وكانت سليمة وكما سيوضح لاحقا.
- 3- استوجب اداء الاختبارات زمنا قدره (80-90د)، وتم ترتيب الاختبارات بالشكل الاتي (رشاقة، توافق، توازن، مهارة الضربة الامامية، مهارة الضربة الخلفية) .
- 4- تم تدريب واطلاع افراد فريق العمل على الاختبارات، وتبين انهم يتمتعون بالكفاءة اللازمة لأداء الاختبارات.

3-4-4-1 الأسس العلمية للاختبارات:

أن الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي تختلف تبعا لاختلاف الهدف منها، وتتنوع تبعا لمصادر الحصول على هذه الاختبارات، ويجب أن تتمتع جميع هذه الاختبارات بالأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) لنتمكن من استخدامها على اتم وجه وعلى الرغم من كثرة الاختبارات الا أنه ليس جميعها صالحه للاستخدام والتطبيق، كما وقد تدعو الحاجة إلى بناء اختبار جديد أو تعديله للحاجة الية لتقويم ظاهرة معينة⁽¹⁾.

3-4-4-1-1 صدق الاختبار:

يعد الصدق من اهم معايير جودة الاختبار "ويعد واحد من المؤشرات التي يجب توفرها في أداة الاختبار المعتمدة في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ويقصد بصدق الاختبار

* تكون فريق العمل من السادة : م.د علي حسن الصباغ ، م.م بركات محمد علي، م.م احسان عبد اللطيف، م. العاب محمود حامد.

¹- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2019، ص67.

هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد التي وضع الاختبار لقياسه⁽¹⁾، وقد كسبت الاختبارات المعنية أحد أنواع الصدق صدق المحتوى أو صدق المضمون عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين*.

3-4-4-1-2 ثبات الاختبار:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية لما وضع من اجله الاختبار⁽²⁾.

لذا قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات، فقد تم إجراء الاختبارات قيد الدراسة على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (4) لاعبين، ثم أعيد تطبيق الاختبارات المستخدمة بالبحث بعد مرور (10) أيام مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وقد تم استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وقام الباحث بجمع البيانات واستخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني وكانت قيمة (sig) كلها اقل من قيمة (0.05) وهذا يدل على تمتع الاختبارات بمعامل ثبات عالي، وكما هو مبين في الجدول (3).

3-4-4-1-3 موضوعية الاختبارات:

من شروط الاختبار الجيد ان يكون موضوعيا، اذ يقصد بالموضوعية بانها "عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شي ما او على موضوع معين"⁽³⁾، وقد استخرج الباحث موضوعية الاختبار عن طريق جمع البيانات لمحكمين اثنين^(*)، وبعد جمع النتائج استخدم

¹ - محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية للاختبارات التربوية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص12.

* - ينظر ملحق (1).

² - عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: مصدر سبق ذكره، ص67.

³ - نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط3، عمان دار الفكر، 2005، ص145 .
(*) المحكمين هم:

1- م.م احسان عبد اللطيف : تعلم - العاب مضرب - جامعة كربلاء .

2- م.م علي صبحي: تخصص تدريب - العاب مضرب ، كلية الصفوة الجامعة .

الباحث معامل الارتباط وكانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
1	اختبار التوازن	0.941	0.000	0.978	0.000	معنوي
2	اختبار الرشاقة	0.889	0.001	0.873	0.002	معنوي
3	اختبار التوفيق	0.890	0.003	0.964	0.000	معنوي
3	اختبار دقة الضربة الامامية	0.937	0.000	0.956	0.000	معنوي
4	اختبار دقة الضربة الخلفية	0.922	0.000	0.944	0.001	معنوي

3-4-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات القبلية على أفراد العينة يوم (الاثنين) الموافق (7 / 11 / 2022) في مركز الدرة بكربلاء والحصول على البيانات الاحصائية وتدوينها ضمن استمارات خاصة قبل معالجتها إحصائياً .

3-4-6 التجربة الاساسية :

قام الباحث باختيار واعداد تمرينات تصحيحية خاصة تتناسب مع امكانية وقدرات العينة البحثية مراعيًا فيه الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني لهم، وتكون ذات فاعلية في معالجة وتصحيح متغيرات البحث المدروسة، وقد تم الاستفادة من المصادر العلمية في

مجال التعلم وعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة التنس الارضي مع جرد الإمكانيات المتوفرة من أدوات واجهزة في اعداد وتقويم المنهج التعليمي لكي يكون بمستوى علمي يتناسب وامكانيات العينة والوصول بهم إلى أعلى مستوى.

اذ تم وضع برنامج تعليمي تدريبي مكون من (24) وحدة وبواقع ثلاث وحدات اسبوعيا، وان زمن الوحدة تراوح بين (90-128) دقيقة مقسمة على ثلاث اقسام هي:

- القسم التحضيري قدره (20) دقيقة .
- القسم الرئيسي تراوح بين (60-98) دقيقة .
- القسم الختامي قدره (10) دقائق .

وقد استغرق إجراء تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدة أسبوعياً لكي يكون عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة .

- ابتداء المنهج يوم (الجمعة) الموافق (11 / 11 / 2022) .
- ايام تنفيذ المنهج (الجمعة، الاحد، الثلاثاء) من كل اسبوع.
- اذ راعى الباحث مستوى اللاعبين والفروق الفردية وعامل التشويق والاثارة عند الاداء .
- تم انتهاء المنهج يوم (الثلاثاء) الموافق (3 / 1 / 2023) .

3-4-7 الاختبارات البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على أفراد العينة يوم (الجمعة) الموافق (6 / 1 / 2023) وبنفس الشروط ومواصفات القياس القبلي للحصول على البيانات وتدوينها ضمن استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

3-5 الوسائل الإحصائية المستعملة :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات.

من خلال القوانين الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري.
- t للعينات المترابطة.
- χ^2 .
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الالتواء.
- معامل الاختلاف.

الفصل الرابع

4- عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلية والبعديّة ومناقشتها

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدقة اداء الضربتين

الامامية والخلفية لمجموعة البحث التجريبية ومناقشتها

الفصل الرابع

4- عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

عرض الباحث نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملحوظة النتائج، فضلاً عن إجراء المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث ومناقشتها .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعديّة ومناقشتها:

لغرض التوصل لنتائج اختبارات القدرات الحركية المدروسة أجرى الباحث الإجراءات

الإحصائية المناسبة للبحث وكما مبين في الجداول الآتية:

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية لمجموعة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ±	س	ع ±			
0.14436	6.0588	0.33306	6.7087	ثا	الرشاقة
2.60494	13.2500	1.45774	6.1250	درجة	توازن
1.24642	14.8750	1.66905	8.2500	درجة	توافق

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية .

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الرشاقة	0.65000	0.12392	5.245	0.001	معنوي
توازن	7.12500-	0.83318	8.552-	0.000	معنوي
توافق	6.62500-	0.77776	8.518-	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال ملحوظة الجدول (5) يبين وجود فروق معنوية بين جميع الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، إذ أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

ويعزو الباحث ذلك إلى التزام عينة البحث بتطبيق التمارين التصحيحية المعدة من قبل الباحث في المنهج، إذ تم مراعاة الأسس العلمية، وساعدت اللاعبين على التحرك بسرعة مع تغيير الاتجاه والتحكم بحركة اجزاء الجسم اثناء الانتقال وبرود افعال عالية والعمل على المواقف المتفق عليها في التمرينات من قبل اللاعبين، اذ عملت التمارين التصحيحية على كسر النمط الحركي التقليدي لأفراد عينة البحث واحداث التجديد والإثارة والتشويق التي أدت بدورها إلى تقبل اللاعبين لطريقة الاداء وازدياد رغبتهم بأداء التمارين بجد وتفاني، وهذه يعني تطور ملحوظ لأفراد عينة البحث، وهذا ما توفر في التمرينات التصحيحية للمجموعة التجريبية، اذ يجب أن تكون تلك التمرينات فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات أساسية⁽¹⁾. كما اكد ابراهيم

¹ - فانتن إسماعيل محمد العزاوي: اثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، ص19.

شنين بان من الشروط الواجب توافرها في التمرينات، "هي وجوب أن تكون التمرينات مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم، وتشويق الفرد والابتعاد عن الملل".⁽¹⁾

ويعتقد الباحث إن متغير الرشاقة يمكن ان يتأثر بتمرينات تصحيحية والتوافق التي تضمن العديد من الایعازات السريعة والمفاجئة والتي تنعكس على تطور الرشاقة وخصوصا عند الركض وتغير الاتجاه بالرغم من ان هذا المتغير يتأثر بعدة متغيرات أخرى، ك" زمن الاستجابة الذي يختلف من لاعب إلى آخر وقد يختلف عند الشخص نفسه، إذ انه يمكن أن يختلف من مجموعة عضلية لأخرى"⁽²⁾. "فالرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض او الهواء في أقل زمن ممكن"⁽³⁾ وتتأثر بسلامة الجهاز العصبي.

كما ساهمت مدة تطبيق التمارين على ظهور التطور في القدرات الحركية، إذ يشير (أبو العلا) نقلا عن كل من (كوستل و يلمور) " إن التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 - 8 أسابيع".⁽⁴⁾

ويعزو الباحث ذلك إلى نوعية التمرينات المتبعة من قبل الباحث، والتي تكون مختلفة عن طريقة التمرينات من قبل المدربين والتي تكون معتمدة على تناقل الكرات ولمدة طويلة ومملة، بحيث تصل بالمتعلم إلى التعب، وان التمرينات التصحيحية امتازت بالتنوع وفي استخدام سرعات مختلفة مما ساعد على تطوير القدرات الحركية، وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي) " إن الاداء بسرعه مختلفة يساهم في تطوير القدرات الحركية"⁽⁵⁾.

كما إن نوعيه التمرينات التي امتازت بها عينة البحث هي تمارين تخصصية مشابهة لتمرينات المنافسات مما طور أدائهم، ويعتقد الباحث إن التخطيط الذي امتازت به الوحدات التعليمية والذي امتاز بتمارين متنوعة وجديدة أعطتهم الدافع للأداء الأفضل.

ان وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، يعزوه الباحث إلى التزام المجموعة بتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي احتوت على استخدام تمرينات تصحيحية متعددة عملت على زيادة سرعة حركة الذراع فضلا عن

¹ - إبراهيم جبار شنين البهادلي: اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الموهوبين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011، ص 29 .

² - احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص 154 .

³ -

⁴ - أبو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996، ص 32.

⁵ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 ، ص 170 .

تمارين تغيير مسافات عمل الذراع مما يجعل من الواجب زيادة الانقباضات العضلية المشتركة في الأداء للتغلب على المسافات المتزايدة بنفس زمن الأداء مما يطور الإشارات العصبية الواصلة إلى العضلة لإنتاج تردد عالي في المجاميع العضلية المشتركة في الأداء.

اذ ان " درجة الانقباض العضلي تزداد نتيجة زيادة إشارة الخلايا العصبية الحركية، وهذه الزيادة لا تعني مجرد إشراك وحدات حركية جديدة، ولكن أيضا زيادة سرعة تردد الإشارات العصبية للوحدات الحركية الصغيرة" (1).

إن تطور الانقباضات للمجاميع العضلية المشتركة في الأداء والذي تمثل في تطور سرعة تردد الحركات للذراعين اثناء تنفيذ التمرينات وتوافقهما يدل على تطور القدرات الحركية عامة والرشاقة والتوافق بشكل خاص، وان التمرينات التصحيحية التي تضمنت تكرارات كثيرة وبذل جهد كبير اثبتت فاعليتها في احداث هذا التطور في هذه القدرات، واخذ الباحث بنظر الاعتبار المستوى الفني والبدني لأفراد المجموعة في اعتماده التمرينات التصحيحية وخاصة التطويرية منها لسرعة تردد الذراع والرجلين أن تكون تنافسية، ليتيح للاعب الاختيار بكمية الجهد المبذول في التمرين، لان في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى المنافسة أكثر من تنفيذ الأوامر.

ويرى الباحث ان من الجدير بالذكر إن التمرينات التصحيحية يمكن من خلالها تطوير تمكن اللاعب من أداء المهارات والتحكم بمتغيرات الموقف، وهذا يعني ان " يمتلك اللاعب القدرة الحركية الجيدة لتنفيذ المهارات بمختلف أنواعها البسيطة والمركبة مما تتولد لديه قدرة فائقة على أداء الحركات الأخرى كلها وتغييرها على وفق ظروف اللعب". (2)

كما ويعزو الباحث حصول الفروق المعنوية لنتائج العينة البحثية في القدرات الحركية الى التركيز على التمرينات التصحيحية المختلفة وأدائها من الثبات ومن حركة الجسم أو حركة الهدف، اذ اشارت بعض الدراسات الى ان اذا تم الاعتماد على زيادة التعقيد وبتدرج من جسم ثابت وهدف ثابت إلى أن تزداد المهارة تعقيدا بجعل الجسم متحرك والهدف متحرك سوف يعمل على تطوير القدرات الحركية وثبات الاداء الامثل. (3)

¹ - أبو العلا احمد عبد الفتاح: مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 94 .

(2) وميض شامل كامل: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة بغداد، 2003، ص 18.

(3) يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، 2010 ، ص 29 .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لدقة أداء الضربتين الامامية والخلفية لمجموعة البحث التجريبية ومناقشتها :

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار دقة أداء الضربتين الامامية والخلفية لمجموعة البحث التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
\pm ع	س	\pm ع			
1.195	11.500	1.408	7.375	درجة	الضربة الامامية
1.195	10.500	1.408	6.625	درجة	الضربة الخلفية

الجدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية لمجموعة البحث التجريبية .

المتغيرات	ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الضربة الامامية	4.125-	0.581	7.105-	0.000	معنوي
الضربة الخلفية	3.875-	0.611	6.347-	0.000	معنوي

عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0,05)

ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيري الضربة الامامية والخلفية ذات الدوران العلوي ولصالح الاختبارات البعدية، اذ أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لها كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية التمرينات التصحيحية والتنوع في أداءها، والتركيز على اعتماد الأسس العلمية في تطبيق التمرينات من حيث المدة ووحدات التعلم والاداء، لكي يصل اللاعب إلى حالة التوافق العصبي العضلي لعمل المجاميع العضلية إذ يعتمد الاداء الحركي الجيد على عدد الوحدات الحركية المستثارة، ودرجة الاستثارة، وزمنها، والجدير بالذكر إن هذه العوامل يجب أن تتناغم فيما بينها للوصول إلى الهدف⁽¹⁾.

فضلاً عن استخدام تلك التمرينات كوسيلة ممتعة لم تظهر أي بوادر ملل من قبل اللاعبين مما دفعه وشجعهم على أداءها بجدية فمن واجب التمرين وخاصة الفئة العمرية قيد البحث أن تكون (وسيلة للمتعة والراحة النفسية ولتحقيق الانجاز عند الرياضيين كما انه يقلل من الضغط الواقع على كاهل الفرد نتيجة أعباء الحياة اليومية)⁽²⁾.

(1) يعرب خيون ، المصدر السابق نفسه ، 2010 ، ص 23 .

2 - هدى إبراهيم رزقي: تأثير أسلوب المتجمع والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000، ص 57 .

ويشير (قاسم حسن حسين 1999) "إلى إن التمرينات التصحيحية تهدف إلى تحسين فن الأداء الحركي للفعاليات أو جزء منها فضلاً عن ذلك تعمل هذه التمرينات على تطوير القابلية الحركية الخاصة"⁽¹⁾.

اذ دلت النتائج المعروضة بالجدول اعلاه على فاعلية هذه التمرينات ودورها في تحقيق الاداء الصحيح والمتمثل بتطور المتغيرات لمهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العالي، وقد بات واضحاً تأثيرها الايجابي والفعال في سرعة اليد الضاربة بلعبة التنس وهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة والذراع الضاربة وأيضاً تحتاج دقة وانتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين، لذلك فإن ممارسة وتطبيق افراد المجموعة تمرينات تصحيحية قد اثر بشكل ايجابي على إيجاد توافق عضلي عصبي و تكرار المهارة مرة بعد أخرى بجودة عالية، اذ يمكن ان يزداد الإحساس الحركي بالمهارة والدقة مع التكرار المستمر لها، اذ ان اداء التمرينات التصحيحية والزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطوير الدقة، وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية"⁽²⁾.

فالنتيجة التي حصلت عليه افراد العينة يعزوه الباحث إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى التركيز على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة وان المتغيرات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من اللاعب التوافق والتصور العالي والناجح للأداء، إذ أن المسارات الحركية التي تحددت من خلال التمرينات التصحيحية والتي طبقها افراد المجموعة فقد استطاعوا امتلاك مجموعة التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة، جعل التطور لدى هذه المجموعة واضحاً في تطوير هذه المهارة، كون ان لمتغير دقة الضربة الامامية والخلفية أهمية كبيرة في لعبة التنس، إذ إن من متطلبات إحراز النقاط محاولة إسقاط الكرة بأماكن دقيقة تكون صعبة على المنافس، لذا احتلت تمارين الدقة حيزاً مناسباً من التمرينات التصحيحية لأهمية هذا المتغير، إذ ان "مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا

¹ - قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999، ص39.

² - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1987،

تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداء".⁽¹⁾

ويضيف (الفتاح ، 2001) أن استخدام التدريبات الصحيحة المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات⁽²⁾، ويشير (البساطي، 2000) أن استخدام التمرينات التصحيحية والمختارة بعناية يمكن أن تؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية.⁽³⁾

ويتبين في التمرينات التصحيحية قد تركت أثراً إيجابياً في تطوير كلا المهارتين وبشكل واضح لا فراد عينة البحث، إذ حققت ترتيب الواجبات الخاصة بالأداء فيما يخص سرعة اليد الضاربة بالتالي الحصول على دوران علوي للكرة، والتقدم في الأداء، وزمن الاداء الكلي اثناء أداء الواجب، وكان افراد المجموعة يستجيبون لكل متغير اثناء التصحيح، مما ا ظهر تطور واضح في التحكم بحركات الذراع بشكل جيد والتي انعكست على تطور وتحسن للإحساس بالمضرب وبالتالي الدوران العلوي للكرة واستمرار حالة الانسجام ما بين سلوك التعلم وأسلوب الاداء لكل مرحلة، وأن طبيعة مهارة الضربة الخلفية في التنس سهلة التطبيق كون أن وضع الجسم عندما يكون مقابلاً للملعب فإنه يتيح للاعب استخدام الوجه الخلفي للمضرب بشكل أسهل من الوجه الأمامي له، وبالتالي فإن الضربة الخلفية يكون أسرع من المهارات الأخرى بالأسلوب التدريبي.

اذ أن درجة إتقان المهارات الحركية لا يرتبط فقط بالتدريب بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعب على فهم واستيعاب المثيرات الحركية والإسهام والوعي بالتحكم بمهاراته، فكلما تكرر حدوث الأخطاء في المنافسة كلما تطلب ذلك الممارسة المنتظمة لتصحيح هذه الأخطاء وتجنبها⁽⁴⁾.

فضلا عما تقدم فان مهارة الضربة الامامية تكون فيه ذراع المقاومة اكبر، فضلا عن ابتعاد المضرب عن محور الجسم إلى مسافة مناسبة وهذا يعطيها عزمًا دورانياً يسبب في سرعة عالية وبالتالي إرجاع ناجح للكرة بالإضافة للدوران وهذا يعني إن اللاعبين استخدموا الوضع المناسب اثناء الضربة والتقدير الزمني لارتداد الكرة بالملعب مع دقة توجيه المضرب بالمكان المطلوب وهذا يتطلب توازن وتوافق ورشاقة عالية للاداء .

1 - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص21.

2 - عماد الدين فتاح : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الفرقية، ط1، الاسكندرية، 2001 ، ص157.

3 - امر الله احمد البساطي: قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، المعارف، 2001 ص133.

4 - محمد حسن علاوي، مصدر سيق ذكره ، ص270.

كما ويعزو الباحث ذلك إلى نوع التمرينات التصحيحية التي تم تطبيقها من قبل عينة البحث، إذ اشتملت هذه التمرينات على أسلوب جديد في تدريب هذه العينة، ومحاولة تطوير دقة الذراع الضاربة ودقة التوقيت وخاصة عند ملامسة الكرة المضرب، وكان التدريب الخاص بالدقة في أوقات معينة بعيدة عن التعب، وهذا ما أكدته اغلب المصادر العلمية وكما ذكره كل من (مهند البشتاوي واحمد الخوجا) " بعدم التدريب على الدقة في إثناء حالات التعب والإرهاق"(1).

كما ان لفاعلية التمرينات التصحيحية والتزام المجموعة بأداء هذه التمارين كان له اثر ايجابي على تطور دقة الاداء المهاري، إذ تم التركيز على الجوانب الأساسية في إيجاد نقاط الضعف لدى كل لاعب، فمنهم من كان لديه ضعف في دقة التسديد، والآخر ضعف في دقة التوقيت، فتم معالجة نقاط الضعف مع مراعاة الفروق الفردية من خلال احتواء التمارين التصحيحية على القدرة لمعالجة نقاط الضعف تلك بتنوع التمارين والأدوات وتنوع طرق أداءها، إذ ان " أداء أو انجاز عمل معين أو واجب معين بصورة صحيحة ومتكررة يعد غرض اساسي في تعلم مهارة ما وتكون مكتسبة بصورة تامة وثابتة ودقيقة"(2).

كما إن أفراد المجموعة قد حصلت على كمية مناسبة من التكرارات الخاصة بالأداء من خلال التكرارات في التمرينات التصحيحية، وهذا أدى إلى تطور دقة المهارة، إذ إن المهارة التي تحتاج إلى دقة عالية تحتاج إلى تكرارات كثيرة وملائمة وصحيحة تتيح لكل فرد من أفراد العينة فرصة التطور فيها، إذ إن التطور هنا يعتمد على تطور البرامج الحركية المتعلقة بتبادل العمل بين الحواس والأجهزة العصبية العضلية مقرونة بدرجة عالية من الدقة الحركية في الأداء وتحديد موقع سقوط الكرة في ملعب المنافس، وهذا ما ظهر واضحا في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، فضلا عن ذلك فان التمرينات التصحيحية التي استخدمها الباحث عملت على توسيع

¹ - مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخوجا: مصدر سبق ذكره، ص 357 .

² - Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D. Lee ; Motor Control and Learning. 3rd. Ed.: (Human kinetics, 1999) P.172-196.

عناصر الإدراك الحس- حركي لافراد المجموعة وربط أجزاء الحركة للوصول إلى الأداء المهاري الكلي وكذلك ساعدت على ثبات الأداء والوصول إلى الأوتوماتيكية.(1)

كذلك ان التمرينات التصحيحية عمدت على معالجة الاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي، وذلك بتدريب الدقة على أماكن خاصة حسب درجة صعوبتها إثناء اللعب، فأصبح اللاعب يؤدي ضربات بدقة عالية إلى مناطق محددة مستغلا وضع المنافس بقربه أو بعده على المنطقة المحددة إذ بدأ اللاعبون بتزقّب أي خطأ بسيط للمنافس ليستغلوا هذا الخطأ لصالحهم، فضلاً عن التطور الحاصل في أدوات اللعب والتدريب، إذ اشتمل على ادوات بسيطة في نفس الوقت تعمل على تعلم وإضافة دورانات وسرعات للكرة مع الدقة في التنفيذ ليصبح من الصعب رد الكرة من قبل المنافس، وهذا ما تم معالجته في التمرينات التصحيحية التي ركزت على كافة متغيرات الدقة المحتملة .

ويعد إكساب الكرة 80% من السرعة والدوران مع توجيهها إلى مكان محدد في نهاية جوانب الملعب بعيدا عن المنافس أفضل من ضربها بـ 100% من قوتها في منتصف الملعب قريبا من المنافس.(2) ،

كما إن من متطلبات التنس هي القدرة على التحكم بالسرعة والمسافة والزمن . ويرى (Schmidt 1991) إن تدريب الدقة يطور السرعة بنسبة معينة، أما تدريب السرعة لا يطور الدقة، وهذا يعني ضرورة تناسب التدريب على تطوير السرعة والدقة من خلال ضبط الحركة فنيا والعمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الأهداف.(3)

1 - عبد الله لطيف عبد الله: تأثير تمرينات مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي وعلاقتها بإرجاع الإرسال، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006، ص30 .

2 - محمد احمد عبد الله إبراهيم: الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، ب ط ، الزقازيق ، مركز آيات للطباعة ، 2007، ص211.

(3) عبد الكريم فاضل عباس: تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المباراة وعناصر اللياقة البدنية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000، ص25 .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- حققت التمرينات التصحيحية تأثيراً ايجابياً وفعالاً في اغراضها التي وضعت من اجلها من خلال تطور دقة اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للكرة.
- 2- إن التمرينات التصحيحية ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير اكبر عدد من القدرات الحركية كالتوافق الحركي والرشاقة والاتزان.
- 3- القدرات الحركية لها النسبة الاكبر في عملية تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالدوران العلوي للكرة.
- 4- ساهمت التمرينات التصحيحية في تكوين وخرن البرنامج الحركي
- 5- ان التمرينات التصحيحية ساعدت على تفعيل طاقات الدماغ ورسم مسار حركي

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد تلك التمرينات التصحيحية خلال التعلم والتدريب للاعبين التنس وبالتالي توجيه اللاعب إلى الأداء الأفضل.
- 2- ضرورة الاهتمام بالتمرينات التصحيحية في تطوير القدرات الحركية الأخرى وذلك لضرورتها في لعبة التنس .
- 3- إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمرينات التصحيحية للقدرات الحركية ومعرفة مدى تأثيرها على المهارات الأخرى بالتنس.
- 4- ضرورة استخدام التمرينات التصحيحية باستعمال الأدوات المساعدة لتطوير دقة الضربات للاعبين في جميع المهارات.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

المراجع والمصادر العربية:

- القرآن الكريم.
- إبراهيم جبار شنين البهادلي: اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الموهوبين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996.
- الاتحاد الدولي للتنس (ITF). (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي، (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004 م).
- احمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- آرنوف ويتج (ترجمة)، عادل عز الدين (وآخرون): نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم، القاهرة، مطبعة ما كجرو هيل، 1981.
- امر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية : المعارف، 2001.
- أيلين وديع فرج وساوى عز الدين فكري : مصدر سبق ذكره، 2002.
- بل مورفي: الشامل لتمارين البطولة بالتنس، ترجمة، (سمير مسلط الهاشمي وآخرون)، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، عمان ، دار دجلة ، 2012، ص 931 .
- جمال صبري فرج: مصدر سبق ذكره، 2018، ص304.
- حامد محمد ألقنواطي ومحمود محمد عيسى: التربية البدنية للتعليم الأساسي، بغداد، مكتبة الرشيد، 1999.

- خليل حميد محمد : تأثير أساليب التنافس في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم للناشئين، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- زينة عبد الكريم عباس: تأثير تمارينات تصحيحيه بأسلوب التغذية الراجعة الفورية لتقنية Smart Tennis Sensor في بعض مؤشرات دقة وسرعة الارسال للاعبين الكراسي بالنتس الارضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2021.
- سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيو ميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط2، بغداد، 2010.
- ضياء الخياط ونوفل الحياي: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- طارق حمودي وأمين الجلبي: العاب الكرة والمضرب، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- ظافر هاشم إسماعيل: الأعداد الفني والخططي بالنتس، ط2، بغداد، دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة، 2003.
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عامر فاخر شغاتي : مصدر سبق ذكره، ص348.
- عباس السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، جامعة الموصل، 1984.
- عبد الكريم فاضل عباس: تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000.
- عبد الله حسين اللامي: اساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية العراق الديوانية، ط1 لسنة 2006.

- عبد الله لطيف عبد الله: تأثير تمارين مقترحة في تطوير الاستجابة الحركية لدى لاعبي التنس الأرضي وعلاقتها بإرجاع الإرسال، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- عبد المنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2019.
- علي سلوم جواد: العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي، بغداد، مطبعة الطيف، 2002.
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- عماد الدين فتاح : التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الفرقيه، ط1، الاسكندرية، 2001.
- فاتن إسماعيل محمد العزاوي: اثر تداخل أساليب التمرينات في تعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- فارس سامي يوسف شابا واخرون: تصميم وتقنين اختبار للتوازن الحركي للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2017، المجلد 29 العدد2.
- فاضل سلطان شريدة، وظائف الأعضاء والتدريب البدني، ط 1، الرياض، مطابع دار الهلال للأوفست، 1990.
- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999.
- كمال درويش واخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.

- ماجد خليل خميس: تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهاتي الضربتين الأمامية والخلفية للناشئين بالنتس الأرضي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بابل، 2009.
- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، 1981.
- محمد احمد عبد الله إبراهيم: الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، ب ط، الزقازيق، مركز آيات للطباعة ، 2007.
- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي :التدريب العرضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية الاختبارات التربية الرياضية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد جاسم الياسري: البحث التربوي مناهجه وتصاميمه، دار الضياء، النجف، ط1، 2017.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- محمد صبحي حسانين واحمد معاني: التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1 سنة 1998.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط1 عمان مؤسسة الوراق، 2000.

- مروان عبد المجيد أبراهيم: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ط¹ ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا مبادئ التدريب الرياضي، ط¹ ، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.
- موسى فهمي: التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية، دار المعارف، 1990.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط³، عمان دار الفكر، 2005.
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي، ط¹ ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008.
- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي: مبادئ التعلم الحركي، ط¹، بابل، دار ألوان للطباعة والنشر، 2006.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط²، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، ط¹ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2010.
- هدى إبراهيم رزقي: تأثير أسلوب المتجمع والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000.
- وجيه محجوب :نظريات التعلم والتطور الحركي، ط¹، دار وائل، عمان، 2001.
- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، ط¹ ، عمان دار وائل، 2001.
- وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، ط¹ ، بغداد، وزارة التعليم العالي، 1985.
- وسام صلاح، سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، دار الكتب العلمية بيروت، 2014.

- وميض شامل كامل: تأثير تمرينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة بغداد، 2003.
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، مكتب الصخرة، 2010.

المصادر الاجنبية:

- نانسي البوريني: www.E3arabi.7/1/2021.
- <https://www.move-25/1/2024>.
- <https://fitnesspioneers.net>
- martanz , pusing mentul imagary to enhance intrinsic mothation journal of sport and erereisc psychology : 1987
- Murphy, Chet Bill ; Tennis for the Player and Coach; W,B Sanders co, Philadelphia , 1975.
- Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D. Lee ; Motor Control and Learning. 3rd. Ed.: (Human ken tics, 1999).
- schmidt, A.Richard, Craig A.weisberg, motor Iearning and performance, second Edition, Human Kentics, 2000.

الملاحق

الملاحق

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين

ت	الأسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد حسن هليل	أ.د.	تعلم حركي – العاب مضرب	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	منتظر مجيد علي	أ.د.	تعلم حركي – العاب مضرب	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	طالب حسين حمزة	أ.د.	تعلم/ سباحة	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	وسام صلاح عبد الحسين	أ.د.	تعلم / العاب مضرب	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	حاتم فليح الكرعاوي	أ.د.	تعلم/ الكرة الطائرة	جامعة الكوفة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ندى نبهان اسماعيل	أ.د.	طرائق تدريس – العاب مضرب	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	حذيفة ابراهيم خليل	أ.د.	بايو/ العاب مضرب	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	رائد مهوس زغير	أ.د.	تعلم/ العاب مضرب	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	سامر عبد الهادي احمد	أ.د.	تعلم/ ملاكمة	جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	ماجد خميس	أ.د.	طرائق تدريس – العاب مضرب	جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	ميثم فخري حاتم	أ.م.د.	تدريب / العاب مضرب	جامعة الصفوة- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يبين التمرينات التصحيحية المعدة من قبل الباحث مع الوحدات التعليمية

اليوم والتاريخ :- 11 / 11 / 2022 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 1

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 103 د الإحماء / 20,20 الرئيسي / 72,40 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموعة	الراحة		زمن الكلي
				تكرار	المجموعة	
	تصحيح مسكة المضرب من قبل المدرب للاعبين بما يتناسب مع مهارة الضربة الامامية بالدوران	8	4	15ثا	2د	15,40د

						العلوي	
15,40 د	5 ثا	2 د	15 ثا	4	8	تصحيح مسكة المضرب من قبل المدرب للاعبين بما يتناسب مع مهارة الضربة الخلفية بالدوران العلوي	الاول
20,40 د	10 ثا	2 د	20 ثا	4	8	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال (ضربة امامية دوران علوي)	
20,40 د	10 ثا	2 د	20 ثا	4	8	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال (ضربة خلفية دوران علوي)	
72,40 د							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/13 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 2

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 108 د الإحماء / 20,48 د الرئيسي / 77,12 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموعة	الراحة		زمن الكلي
				المجموع	تكرار	
الاول	تبادل كرات مع الحائط بدون مضرب ثلاث مرات ضربة امامية دوران علوي	8	4	2 د	15 ثا	16,52 د
	تبادل كرات مع الحائط بدون مضرب ثلاث مرات ضربة خلفية دوران علوي (باليد)	8	4	2 د	15 ثا	16,52 د

						(اليسار)
د 21,44	12ثا	د2	20ثا	4	8	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال (ضربة امامية دوران علوي)
د77,12	12ثا	د2	20ثا	4	8	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال (ضربة خلفية دوران علوي)
د 66,20						المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/15 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 3

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 106 د الإحماء / 20,52د الرئيسي /75,8د التهدئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلي
				تكرار	المجموع ة	
الاول	تبادل كرات (رالي) من خط منطقة الارسال مرة ضربة امامية ومرة ضربة خلفية واداء الضربة الثالثة (امامية دوران علوي)	8	4	15ثا	د2	د15,40
	تبادل كرات (رالي) من خط منطقة الارسال مرة ضربة خلفية ومرة ضربة امامية واداء الضربة الثالثة (خلفية دوران علوي)	8	4	15ثا	د2	د15,40
	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال	8	4	20ثا	د2	د 21,44

						(ضربة امامية دوران علوي)
د 21,44	ثا 12	د 2	ثا 20	4	8	تبادل كرات (رالي) من منتصف خط القاعدة ثلاث كرات والرابعة وتوجه الكرة الى منطقة الارسال (ضربة خلفية دوران علوي)
د75,8						المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/18 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 4

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 112 د الإحماء/ 20,8 الرئيسي /81,52د التهيئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				مجموع	تكرار		
الثاني	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة ضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي	6	6	د 2	ثا 20	ثا 7	د 24,12
	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة ضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي	6	4	د 2	ثا 25	ثا 6	د 16,44

24,12 د	7ثا	2د	20ثا	6	6	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم بشكل قطري عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة الارسال وضرب الكرة بشكل باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي
16,44 د	6ثا	2د	25ثا	4	6	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم بشكل عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة الارسال وضرب الكرة بشكل قطري باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي
81,52 د						المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/20 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 5

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 112 د الإحماء / 20,8 الرئيسي / 81,52 د التهدئة / 10

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموع وة	
	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة مستقيمة باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي	6	6	20ثا	2د	24,12 د
الثاني	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة مستقيمة باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي	6	4	25ثا	2د	16,44 د
	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم بشكل عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة	6	6	20ثا	2د	24,12 د

						الارسال وضرب الكرة بشكل مستقيم باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي
16,44 د	6ثا	2د	25ثا	4	6	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم بشكل عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة الارسال وضرب الكرة بشكل مستقيم باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي
-81,52						المجموع ع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/22 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 6

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 112 د الإحماء / 20,32د الرئيسي /81,28د التهدئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموعة	
الثاني	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة ضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية+ مستقيمة باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي	8	4	20ثا	2د	15,20د
	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة ضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم الى الامام بخط مستقيم منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط الارسال وضرب الكرة باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي	7	5	25ثا	2د	25,24
	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليمين وضربة على جهة اليسار من الحركة ومن ثم التقدم بشكل عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة الارسال وضرب الكرة بشكل + مستقيم باتجاه منطقة الارسال بضربة امامية دوران علوي	8	4	20ثا	2د	15,20د

25,24	6ثا	د2	25ثا	5	7	تمرين تبادل كرات من خط القاعدة بضربة على جهة اليسار وضربة على جهة اليمين من الحركة ومن ثم التقدم بشكل عكس اخر ضربة الى منتصف الملعب بين خط القاعدة وخط منطقة الارسال وضرب الكرة بشكل باتجاه منطقة الارسال بضربة خلفية دوران علوي	
81,28د							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /11/25 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 7

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموعة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				مجموعة	تكرار		
الثالث	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الثبات	8	4	د2	20ثا	8ثا	19,36د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية دوران علوي وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الحركة للجانبين	8	4	د2	20ثا	10ثا	20,40د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية دوران علوي واربع كرات ضربة خلفية دوران علوي من الثبات	6	4	د2	20ثا	12ثا	17,28د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية دوران علوي	6	4	د2	20ثا	16ثا	19,4د

						واربع كرات ضربة خلفية دوران علوي من الحركة للجانبين
76,48د						المجموع

الزمن الكلي 107 د الإحماء / 20,12د الرئيسي / 76,48د التهدئة / 10 د

اليوم والتاريخ :- 27 / 11 / 2022 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 8

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلي
				تكرار	المجموع ة	
الثالث	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية دوران علوي وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الثبات	8	4	20ثا	2د	19,36د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية دوران علوي وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الحركة للجانبيين	8	4	20ثا	2د	20,40د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل دوران علوي الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية واربع كرات ضربة خلفية دوران علوي من الثبات	6	4	20ثا	2د	17,28د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها بشكل الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية دوران علوي واربع كرات ضربة خلفية دوران علوي	6	4	20ثا	2د	19,4د

						من الحركة للجانبين
-76,48						المجموع

الزمن الكلي 107 د الإحماء / 20,12 د الرئيسي / 76,48 د التهيئة / 10 د
اليوم والتاريخ :- 2022 / 11 / 29 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 9
الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 125 د الإحماء / 20,12 د الرئيسي / 94,48 د التهيئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموعة	الراحة		زمن الكلي
				تكرار	المجموعة	
الثالث	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية دوران علوي وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الثبات	10	4	20ثا	2د	23,20
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها الى جانبي منطقة الارسال (اربع كرات) كرتان ضربة امامية دوران علوي وكرتان ضربة خلفية دوران علوي من الحركة للجانبين	10	4	20ثا	2د	23,20د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية دوران علوي واربع كرات ضربة خلفية من الثبات	8	4	25ثا	2د	24,4د
	المدرّب يغذي اللاعب بالكرات على خط	8	4	25ثا	2د	24,4د

						الارسال بالمنتصف كل كرة يقوم بتغذيتها المدرّب الى اللاعب يقوم بضربها الى جانبي منطقة الارسال (ثمان كرات) اربع كرات ضربة امامية دوران علوي واربع كرات ضربة خلفية دوران علوي من الحركة للجانبين	
94,48د.							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/2 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 10
الهدف : تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 108 د الإحماء / 20,20 د الرئيسي /72,40 د التهيئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				تكرار	مجموع ة		
الرابع	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب باربع كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية (كرتان قطرية امامية دوران علوي، كرتان خلفية دوران علوي) من الثبات	6	4	20ثا	2د	7ثا	15,28د
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب باربع كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية (كرتان قطرية امامية دوران علوي) من الحركة	8	4	20ثا	2د	10ثا	15,40د
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربع كرات امامية واربع كرات خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية (اربع كرات قطرية امامية، اربع كرات قطرية خلفية) من الثبات	6	4	20ثا	2د	11ثا	17,40د
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربع كرات امامية واربع كرات خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة (اربع كرات قطرية امامية دوران علوي ،لربع كرات قطرية خلفية دوران علوي) من الحركة	8	4	20ثا	2د	16ثا	23,52
المجموع							72,40د

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/ 4 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 11

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 108 د الإحماء / 20,20 د الرئيسي / 72,40 د التهيئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				المجموعة	تكرار		
الرابع	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بأربع كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب بأرسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة مستقيمة (كرتان قطرية امامية دوران علوي ،كرتان قطرية خلفية دوران علوي) من الثبات	6	4	د2	20ثا	7ثا	د15,28
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب باربع كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية دوران علوي وكرتان خلفية دوران علوي ويقوم اللاعب بأرسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة مستقيمة (كرتان قطرية امامية دوران علوي ،كرتان قطرية امامية دوران علوي) من الحركة	8	4	د2	20ثا	10ثا	د15,40
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربع كرات امامية دوران علوي واربع كرات خلفية ويقوم اللاعب بأرسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة مستقيمة (اربع كرات قطرية امامية دوران علوي اربع كرات قطرية خلفية دوران علوي) من الثبات	6	4	د2	20ثا	11ثا	د17,40
	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربع كرات امامية واربع كرات خلفية ويقوم اللاعب بأرسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة مستقيمة (اربع كرات قطرية امامية دوران علوي ،لربع كرات قطرية خلفية دوران علوي) من الحركة	8	4	د2	20ثا	16ثا	د23,52
المجموع			د72,40				

د24,12	7ثا	د2	20ثا	6	6	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب باربعة كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية + مستقيمة (كرتان قطرية امامية، كرتان قطرية خلفية دوران علوي) من الثبات	الرابع
د24,12	7ثا	د2	20ثا	6	6	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب باربعة كرات واللاعب يقف على خط القاعدة كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية (كرتان قطرية امامية، كرتان قطرية امامية دوران علوي) من الحركة	
د21,12	11ثا	د2	20ثا	4	8	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربعة كرات امامية واربعة كرات خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية + مستقيمة (اربعة كرات قطرية امامية، اربعة كرات قطرية خلفية) من الثبات دوران علوي	
د17,24	16ثا	د2	20ثا	3	8	المدرّب يقوم بتغذية اللاعب بثمان كرات واللاعب يقف على خط القاعدة اربعة كرات امامية واربعة كرات خلفية ويقوم اللاعب بارسال الكرات الى جانبي منطقة الارسال بصورة قطرية + مستقيمة (اربعة كرات قطرية امامية، اربعة كرات قطرية خلفية) من الحركة دوران علوي	
د97							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/9 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 13

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 119 د الإحماء /20,20 د الرئيسي /88,40 د التهدئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع	الراحة		زمن الكلي
				مجموع	تكرار	

د28	6ثا	د2	20ثا	5	10	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة امامية دوران علوي	الخامس
د28	6ثا	د2	20ثا	5	10	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي	
د16,20	11ثا	د2	25ثا	4	5	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري الى جانبي منطقة الارسال (8كرات) ضربة امامية دوران علوي	
د16,20	11ثا	د2	25ثا	4	5	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي	
د88,40							المجموع

اليوم والتاريخ :- 11 / 12 / 2022 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 14

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 119 د الإحماء / 20,20 د الرئيسي / 88,40 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				المجموع ة	تكرار	
	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل مستقيم الى جانبي	10	5	20ثا	د2	د28

						منطقة الارسال (4كرات) ضربة امامية دوران علوي	الخامس
د28	ثا6	د2	ثا20	5	10	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي	
16,2 د0	ثا11	د2	ثا25	4	5	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (8كرات) ضربة امامية دوران علوي	
16,2 د0	ثا11	د2	ثا25	4	5	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي	
د88,40							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/13 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية :

15

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 126 د الإحماء / 20,15 د الرئيسي / 95,45 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				تكرار	المجموع ة		
الخامس	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري+مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة امامية دوران علوي	8	5	ثا25	د2	ثا6	د26,18

26,18د	6ثا	2د	25ثا	5	8	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري + مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي
21,36د	12ثا	2د	25ثا	4	7	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات امامية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري + مستقيم الى جانبي منطقة الارسال (8كرات) ضربة امامية دوران علوي
21,36د	12ثا	2د	25ثا	4	5	اللاعب يرسل الكرة الى مربع الارسال ومن بعدها يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات خلفية ويقوم اللاعب باستقبال الكرات وضربها بشكل قطري + مستقيم دوران علوي الى جانبي منطقة الارسال (4كرات) ضربة خلفية دوران علوي
95,45د						
المجموع						

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/16 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 16

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 119 د الإحماء/20,30 الرئيسي/83,30د التهدئة/10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				تكرار	مجموع ة		
السادس	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب كرتان امامية وكرتان خلفية ويقوم اللاعب برد الكرات بشكل قطري دوران علوي الى منطقة الارسال وتؤدي من الحركة	6	6	30ثا	2د	5ثا	28د
	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب اربع كرات امامية واربع كرات خلفية ويقوم اللاعب برد الكرات بشكل قطري الى منطقة	6	4	30ثا	2د	10ثا	20د

						الارسال وتؤدي من الحركة
35,30-	6ثا	2د	30ثا	5	10	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال اول ويقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات بشكل مبهم عشوائي ويقوم اللاعب بارجاع الكرات بشكل قطري الى منطقة الارسال
83,30-						المجموع

اليوم والتاريخ :- 18 / 12 / 2022 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 17

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 108 د الإحماء / 20,48 د الرئيسي / 77,12 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموع ة	
السادس	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب كرتان امامية وكرتان خلفية دوران علوي ويقوم اللاعب برد الكرات بشكل مستقيم الى منطقة الارسال وتؤدي من الحركة	6	6	30ثا	2د	28د-
	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب اربع كرات امامية واربع كرات خلفية دوران علوي ويقوم اللاعب برد الكرات بشكل مستقيم الى منطقة	6	4	30ثا	2د	20د-

						الارسال وتؤدي من الحركة	
د35,30	ثا6	د2	ثا30	5	10	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال اول ويقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات بشكل مبهم عشوائي ويقوم اللاعب بارجاع الكرات بشكل مستقيم الى منطقة الارسال	
د83,30							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/20 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 18

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 104 د الإحماء / 20,37 د الرئيسي / 73,23 د التهيئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				تكرار	المجموعة		
السادس	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب كرتان امامية وكرتان خلفية دوران علوي ويقوم اللاعب برد الكرات بشكل قطري + مستقيم الى منطقة الارسال وتؤدي من الحركة	4	6	ثا30	د2	ثا10	د23
	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال ثاني ويقوم المدرب بعدها بتغذية اللاعب اربع كرات امامية واربع كرات خلفية دوران علوي ويقوم اللاعب برد الكرات الى منطقة الارسال وتؤدي من الحركة	4	6	ثا30	د2	ثا17	د25,48
	يقوم اللاعب بارسال الكرة الى منطقة الارسال ارسال اول ويقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات	5	5	ثا30	د2	ثا11	د24,35

						بشكل مبهم عشوائي ويقوم اللاعب بإرجاع الكرات دوران علوي الى منطقة الارسال	
73,23 د							المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/23 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 19

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية

الزمن الكلي 120 د الإحماء / 20,20 الرئيسي / 89,40 د التهيئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				مجموعة	تكرار		
السابع	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة)	5	6	2 د	30 ثا	5 ثا	24,30 د
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات قطرية)	5	6	2 د	30 ثا	9 ثا	26,30 د
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب كرتان عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات قطرية)	8	3	2 د	30 ثا	3 ثا	11,42 د
	اجراء لعب مفتوح (اشواط تجريبية) والتركيز على المنطقة الجانبية للارسال						26,58 د
89,40 د							المجموع

اليوم والتاريخ :- 25 / 12 / 2022 يوم الاحد رقم الوحدة التدريبية : 20
الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 120 د الإحماء / 20,20 الرئيسي / 89,40د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن التكرار	زمن الكلي
				تكرار	المجموع ة		
السابع	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات مستقيمة بدوران علوي على جانبي منطقة الارسال)	5	6	30ثا	2د	5ثا	24,30د
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات مستقيمة بدوران علوي على جانبي منطقة الارسال)	5	6	30ثا	2د	9ثا	26,30د
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب كرتان عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات مستقيمة على جانبي منطقة الارسال) دوران علوي	8	3	30ثا	2د	3ثا	11,42د

د26,58						اجراء لعب مفتوح (اشواط تجريبية) والتركيز على المنطقة الجانبية للارسال
د89,40						المجموع

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/27 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 21
الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 128 د الإحماء / 20 د الرئيسي /98 د التهدئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموع ة	
السابع	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب اربع كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات دوران علوي قطرية)(ضربات مستقيمة على جانبي منطقة الارسال)	5	6	30ثا	د2	د26,30
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب ثمان كرات عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة) (ضربات قطرية)(ضربات مستقيمة على جانبي منطقة الارسال)	5	6	30ثا	د2	د29,30
	اللاعب يقوم بارسال الكرة الى منطقة الارسال ومن ثم يقوم المدرب بتغذية اللاعب كرتان عشوائية ويحسب نقاط عند كل ضربة تقع على جانبي منطقة الارسال (لقياس دقة الضربة)(ضربات قطرية)(ضربات مستقيمة على دوران علوي	8	4	30ثا	د2	د22,40
	اجراء لعب مفتوح (اشواط تجريبية) والتركيز على المنطقة الجانبية للارسال والمستقيمة للارسال دوران علوي					د22,50

-98-	المجموع
------	---------

اليوم والتاريخ :- 2022 /12/30 يوم الجمعة رقم الوحدة التدريبية : 22
الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 123 د الإحماء/ 20 الرئيسي /83د التهدئة /10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموعة	الراحة		زمن الكلي
				تكرار	مجموعة	
الثامن	من خط القاعدة يقوم المدرب بتغذية اللاعب كرتين كرة على جهة الضربة الامامية وكرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم ومرة يقوم المدرب بتغذية الكرة بشكل ارتفاع عالي بين منطقة الارسال وخط القاعدة ليتقدم اللاعب بشكل قطري لاداء الضربة بشكل مستقيم على جانبي منطقة الارسال لدوران علوي للكرة	5	3	45ثا	3د	4ثا 16د
	من خط القاعدة يقوم المدرب بتغذية اللاعب كرتين كرة على جهة الضربة الامامية وكرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم ومرة يقوم المدرب بتغذية الكرة بشكل ارتفاع عالي بين منطقة الارسال وخط القاعدة ليتقدم اللاعب بشكل قطري لاداء الضربة بشكل قطري على جانبي منطقة الارسال بدوران علوي للكرة	5	3	45ثا	3د	4ثا 16د
	يقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرتين كرة على الجهة الخلفية كرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم (ضربة خلفية) ويقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرة بشكل مرتفع بين منطقة الارسال وخط القاعدة هنا يقوم اللاعب بالدوران وضرب الكرة (بضربة امامية) (in saeid out) بشكل قطري (in saeid in) بدوران علوي للكرة	3	6	45ثا	3د	5ثا 25,30
	يقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرتين كرة على الجهة الخلفية كرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم (ضربة خلفية) ويقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرة بشكل مرتفع بين منطقة الارسال وخط القاعدة هنا يقوم اللاعب	3	6	45ثا	3د	5ثا 25,30

						بالدوران وضرب الكرة (بضربة امامية) (in) (saeid out) بشكل مستقيم (in saeid in) بدوران علوي للكرة
-83						المجموع

الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
الزمن الكلي 119 د الإحماء/ 20,42 د الرئيسي/ 88,18 د التهدئة/ 10 د

الاسبوع	التمرينات	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموعة	
الثامن	من خط القاعدة يقوم المدرب بتغذية اللاعب بثلاث كرات كرتان على جهة الضربة الامامية وكرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم ومرة يقوم المدرب بتغذية الكرة بشكل ارتفاع عالي(م1,5-2م) بين منطقة الارسال وخط القاعدة ليتقدم اللاعب بشكل قطري لاداء الضربة بشكل مستقيم على جانبي منطقة الارسال بدوران علوي للكرة	4	5	45ثا	3د	27,45د
	من خط القاعدة يقوم المدرب بتغذية اللاعب بثلاث كرات كرتان على جهة الضربة الامامية وكرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم ومرة يقوم المدرب بتغذية الكرة بشكل ارتفاع عالي(م1,5-2م) بين منطقة الارسال وخط القاعدة ليتقدم اللاعب بشكل مستقيم لاداء الضربة بشكل مستقيم على جانبي منطقة الارسال بدوران علوي للكرة	4	5	45ثا	3د	27,45د
	يقوم المدرب بتغذية اللاعب بثلاث كرات كرتين على الجهة الخلفية كرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم (ضربة خلفية) ويقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرة بشكل مرتفع بين منطقة الارسال وخط القاعدة هنا يقوم اللاعب بالدوران وضرب الكرة (بضربة امامية) (in saeid out) بشكل قطري (in saeid in) بدوران علوي للكرة	3	4	45ثا	3د	16,24د
	يقوم المدرب بتغذية اللاعب بثلاث كرات كرتين على الجهة الخلفية كرة على خط القاعدة يقوم اللاعب بضرب الكرة بشكل مستقيم (ضربة خلفية) ويقوم المدرب بتغذية اللاعب بكرة بشكل مرتفع بين منطقة الارسال وخط القاعدة هنا يقوم اللاعب بالدوران وضرب الكرة (بضربة امامية) (in saeid out) بشكل مستقيم (in saeid in) بدوران علوي للكرة	3	4	45ثا	3د	16,24د
المجموع			88,18د			

اليوم والتاريخ :- 2022 /1/3 يوم الثلاثاء رقم الوحدة التدريبية : 24
الهدف :- تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية بالدوران العلوي وبعض القدرات الحركية
90 د الإحماء / 20 د الرئيسي / 60 د التهدئة / 10 د

الاسبوع	التمارين	التكرار	المجموع ة	الراحة		زمن الكلية
				تكرار	المجموع وة	
الثامن	اجراء بطولة مصغرة بين افراد عينة البحث واجراء مباراة تنافسية لكل لاعب ويتم احتساب النقاط فقط التي تحسم على جانبي منطقة الارسال بكرة مباشرة (winner) وتحسم المباراة على من يحصل على عشر كرات مباشرة (سوبر تايبرك) بدوران علوي للكرة	1	4	-	10د	60د

the nature of problem and its solution. The research population was defined as Karbala tennis players aged 13 - 15 years,(8) players. They were all chosen as a sample for the research using a comprehensive inventory method. Appropriate statistical methods were used to find differences between the pre- and post-tests. The researcher concluded that the corrective exercises achieved a positive and effective effect in achieving the purposes for which they were developed. During the development of the accuracy of performing the front and back groundstrokes with the upper rotation of the ball, the corrective exercises also helped the members of the experimental group to provide the largest number of motor abilities such as motor coordination, agility and balance.

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

Effect of corrective exercises on some motor abilities and performance accuracy of the front and back groundstrokes with upper spin in tennis for players aged 13-15 years

Researcher

Supervisors

**Sahib Abdul Hussein Mohsen
Jabbar Saleh**

Prof. Dr. Hasem Abdul

2024

Research problem was identified through the researcher's scientific and practical experience in the field of tennis training, that there is a decline and weakness in some motor variables, including (balance, coordination, agility) and the skills (forehand and backhand) with top rotation among players, of multiple skill errors as a result of not using corrective exercises. If they exist, they are few and not studied, through which you can raise the level of technical performance of the game. The problem of the study, through which the researcher tried to select some corrective exercises that help and support the live model and visual observation, through the optimal use of the available capabilities, we hope that it will help in shortening the learning time, accelerating it, and increasing the process of excitement during the educational units, and thus developing the level of motor abilities and accuracy of performance. For the two strokes (front and back) with the upper rotation of tennis players in order to reach the stage of mastery and stabilization in the shortest possible time, which saves time and effort expended by the learner and teacher alike. The aim of the research is to identify the effect of corrective exercises on some of the motor abilities of tennis players aged 13-15, as well as identifying the effect of corrective exercises on the accuracy of performing the front and back groundstrokes with upper rotation for tennis players aged 13-15 years. The researcher used the experimental method in a single group design in order to suit



Ministry of Higher Education & Scientific Research

University of Kerbala

College of Physical Education & Sport Science

Effect of corrective exercises on some motor abilities and performance accuracy of the front and back groundstrokes with upper spin in tennis for players aged 13-15 years

Written By

Sahib Abdul Hussein Mohsen

A Dissertation Submitted to the Council of the College of Physical Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement of PhD Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Prof. Dr. Hasem Abdul Jabbar Saleh

1445 / Dhu al-Hijjah

2024 / June