

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات

الأطراف العليا والسفلى لمهارة الإرسال في التنس الأرضي

بحث تجريبي

على طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية

م.م غادة محمود جاسم

الباب الاول

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن للعملية التدريبية يمكن أن تحقق أهدافها عن طريق التخطيط السليم بوضع المناهج التدريبية التي ترفع من مستوى الرياضي وبالتالي من مستوى اللعبة ، ويعد الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من المهام الأساسية للتدريب كونها توفر للرياضي القاعدة الأساسية من التكامل والأعداد البدني والمهاري والنفسي والحركي حيث أن (المهارات الفنية تتغير وتتطور تحت تأثير وتقدم الصفات البدنية والخصائص والمميزات الفردية عند اللاعبين) (١) وان الأسس الواجب توفيرها لنجاح عملية التدريب بشكل عام ترتكز في وضع المناهج التدريبية المبنية على الأسس العلمية من حيث الإعداد الشامل المتضمن الإعداد البدني ( العام والخاص ) (٢) .

آد تتباين المهارات من لعبة إلى أخرى وان لكل مهارة متطلبات بدنية بها . والقوة هي إحدى هذه العناصر البدنية المهمة في كثير من الفعاليات وتكاد تكون القاسم المشترك في العديد من المهارات الأساسية وبنسب متفاوتة حيث تشكل مرتكزا أساسيا . فضلا عن باقي القدرات البدنية والحركية الأخرى وكما أشار إليها (دون)) أنها واحدة من أهم الصفات أن لم تكن أهمها على الإطلاق فهي الأساس في

(١) حمدان رحيم الكبيسي، تأثير التحمل الخاص في أداء بعض مسكات الرمي للمصارعين ؛ أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية . ١٩٤٠ ص٣

(٢) علي فهمي أليبيك ، تخطيط التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية . ب . ت ، ص١٦

الأداء الحركي للألعاب الرياضية إذ لا يمكن أداء أي نشاط حركي بدون أنتاج القوة المميزة بالسرعة .))<sup>(1)</sup>. ونظرا لكون لعبة التنس إحدى الألعاب الرياضية المحببة التي تبث روح المنافسة والترويح وذلك لكونها في اغلب الاماكن ومن قبل جميع الاعمار اي يمارسها الاطفال والشباب والكبار بالسن. كما شملت هذه اللعبة بالتطور والتقدم نتيجة تنافس دول العالم في ابتكار الاسس العلمية الحديثة من خلال اجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الاداء الفني والبدني والنفسي للاعبين .

ولكون مهارة الارسال هي إحدى المهارات الأساسية التي ينبغي على اللاعب اجادتها بأتقان حيث تبدأ بوقف الاستعداد وتكون وقفة الاستعداد واحدة لجميع ضربات الارسال وهي ذات أهمية لكونها تمثل جزءا من اجزاء تنفيذ الضربة ومن خلاله يستطيع اللاعب المرسل من الحصول على نقطة مباشرة اذا كان صعبا على اللاعب المستقبل (المستلم) . إذ تتمثل حركة الكرة في الارسال بالتنس ضمن حركات الاجسام المقذوفة تحت شروط الدقة المتناهية في تحديد مكان سقوط الكرة . وفي حالة امكانية تغير وقفة الاستعداد وفي افضل منطقة ارسال وهذا ما يراه الباحثون فان ذلك يتيح للاعب المرسل امكانية تنفيذ ثلاثة انواع من الارسال ومن منطقة واحدة لاصابة المنطقة نفسها مما يساعد ذلك على عدم كشف خطط تنفيذ الارسال من قبل اللاعب المستقبل لان السبب الرئيسي لامتلاك اللاعب لانواع مختلفة من الارسال هو في ايجاده لطرائق ومصادر مختلفة يتمكن من خلالها التأثير على توقع اللاعب الخصم واضعاف قدرته في ارجاع كرة من ضربة الارسال . وهنا تتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا واسفلى لمهارة الارسال في لعبة التنس الارضي.

-<sup>(1)</sup>Dunn,M; prepubescent strength Training support and Medicine: 14,1989.p 16

## ٢-١ مشكلة البحث :

يعد الإرسال احدى اهم المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي ولكون الباحثة احدى التدريسيات في الكلية ونظرا لقلّة البرامج التدريبية المتنوعة المستخدمة من قبل بعض الاساتذة في تدريب الطلبة على الإرسال .لذا ارتأت الباحثة وضع برنامج تدريبي مقترح لزيادة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الإطراف العليا والسفلى التي يحتاجها اللاعب في الإرسال والتي تمكن اللاعبين من إحراز نقطة تلوه الأخرى وبالتالي حسم نتائج المباريات .

## ٣-١ أهداف البحث :-

١ - التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الإطراف العليا والسفلى لمهارة الإرسال في لعبة التنس الأرضي لدى طلبة المرحلة الثانية .

## ٤-١ فروض البحث :-

١ -هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمنهج التدريبي المقترح بين الاختبارين ( القبلي وابعدي ) للمجموعة التجريبية ولصالح لاختبار أبعدي .

## ٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : طلبة المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب التنس في كلية التربية الرياضية / الجامعة

المستنصرية

٣-٥-١ المجال المكاني : المدة ١٧ / ١٠ / ٢٠١٠ و لغاية ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٠

## الباب الثاني

### ٢ الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم الإرسال في لعبة التنس الأرضي

تعد ضربة الإرسال من أكثر الضربات أهمية في لعبة التنس الأرضي فمن خلالها يتم وضع باللعب الكرة في كل نقطة من نقاط الشوط .

ويذكر قاسم حسن حسين " أن الإرسال هو محاولة وضع الكرة في اللعب وبدون الإرسال لا يمكن البدء باللعب " (١). فهو مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس فان اللاعب الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة بالفوز بأقل مجهود بدني هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب المنافس أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر . (٢)

ويؤكد طارق حمودي " أن الإرسال من المهارات الهجومية التي تساعد على تسجيل نقطة مباشرة " (٣)

ويعرفه علي سلوم " انه الضربة الصعبة الأساسية في لعبة التنس لأنها تحتاج إلى سيطرة واحراج اللاعب المستقبل بتأثير قوة وسرعة الكرة المرسله إلى المناطق الجانبية من ملعب المنافس واخراجة من ساحة لعبه " (١)

(١) قاسم حسن حسين وأيمان شاكر . طرق البحث في التحليل الحركي . ط١ . عمان . دار الفكر . ١٩٩٨ . ص٥٩

(٢) هلال عبد الرزاق وآخرون . الأعداد الفني والخططي بالتنس . الموصل . دار الكتب . ١٩٩١ . ص٥٧-٥٨ .

(٣) طارق حمودي أمين . العاب الكرة والمضرب . موصل . دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٧٨ . ص٣٨ .

(١) علي سلوم جواد . التحليل الميكانيكي لبعض متغيرات أداء مهارة الإرسال المستقيم والقوسي الواطئ . أطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية . جامعة البصرة . ١٩٩٨

أما الباحثة فتعرف الإرسال بأنه الضربة الأساسية التي تؤدي عند بداية اللعب بشكل قانوني ودقيق وقوي للحصول على نقطة مباشرة .

ويعد الإرسال من المهارات المغلقة التي تعمل في بيئة ثابتة ومستقرة وقابلة للتنبؤ . وغالبا ما تبدو ضربة الإرسال سهلة الأداء ولكنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان لهذه المهارة وذلك لأنها تحتاج إلى توافق عضلي عصبي فضلا عن سرعة الحركة حتى يكون الإرسال ناجحا .<sup>(١)</sup>

أن الإرسال في التنس الأرضي على أنواع عدة واختيار نوع دون الآخر يعتمد على كفاءة القوة المميزة بالسرعة لإطراف العليا والسفلى وعلى كفاءة اللاعب وأسلوب التأثير على الكرة .

ومن أنواع الإرسال ، الإرسال المستقيم ، الإرسال القاطع ، الإرسال الدائري الواطئ .

ورغم تنوع الإرسالات إلا أن جوهره يعتمد على قواعد أساسية وإن القوة المميزة بالسرعة بين هذه القواعد أو المراحل سيؤدي وبدون شك إلى نجاح الإرسال .

وقد قسم الباحثون والمؤلفون المراحل الأساسية لضربة الإرسال إلى عدة تقسيمات فلفقد قسم Johan. F (١٩٨٤) المراحل الأساسية لضربة الإرسال إلى :-<sup>(٢)</sup>

١ - وقفة الاستعداد ( التهيؤ )

٢ - قذف الكرة

٣ - ضرب الكرة

٤ - المتابعة

٥ - تغيير ثقل الجسم

<sup>(١)</sup> أيلين ودبيج . التنس . الإسكندرية . منشأة المعارف ط١ . ١٩٨٦ . ص٧٥ .

<sup>(٢)</sup>Johan.kenfield, jr: teaching and coaching Tennis . fourth edition .1984.p.p 30-32

ويتفق كل من علي سلوم (١٩٨٨) وطارق (١٩٨٧) على أن هناك أربع طرق رئيسية يجب أتباعها عند تدريس أو تعليم ضربة الإرسال هي :- (١) (٢)

أ-الوقوف ( مسك المضرب ومسك الكرة )

ب- المرجحة ( مرجحة الذراع الضاربة )

ج - الرمي ( رمي الكرة أو التهيؤ للضرب )

د - الضرب ( ضرب الكرة )

٢-١-٢ الأسس الفنية لتنفيذ ضربة الإرسال

أن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الكرة أو محاولة الهجوم . (١)

ويتم تنفيذ هذه الضربة بوقوف اللاعب المرسل خلف خط القاعدة من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليمنى التي تكون موازية لخط الإرسال وتعمل القدم اليسرى مع خط القاعدة زاوية (٤٥) وعند أداء الإرسال الثاني يتم وضع القدمين بشكل مواز إلى حد ما خط القاعدة من اجل تسليط دوران أكثر على الكرة ويكون النظر والتصويب باتجاه الهدف مع ملامسة الكرة عنق المضرب الذي يؤشر باتجاه الهدف . (٢)

ذكر (( Paul Douclas )) أن هناك طريقتين لمسك الكرات أثناء تنفيذ الإرسال : (١)

١ - مسك كرة واحدة يتم مسك الكرة بواسطة الأصابع الخمسة بحيث تحصر الكرة بين الإبهام والأصابع الأربعة الباقية .

٢ - توضع الكرتان باليد بحيث تمسك الكرة الأولى بالإبهام والسبابة والوسطى بينما تمسك الكرة الثانية بالإصبعين الآخرين وان تكون الكرتان متلاصقتين. أما مسكة المضرب فيمكن أن يستخدم اللاعب المسكة القارية أو الشرقية عند تنفيذ

(١) علي سلوم جواد : (( بعض أنواع الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة )) رسالة ماجستير . جامعة بغداد . ١٩٨٨ . ص ٤٥ .

(٢) طارق حمودي أمين . مصدر سبق ذكره . ١٩٨٧ . ص ٣٢-٣٣ .

(١) أن يتمان . التنس ترجمة قاسم لزام . دار الحكمة للطباعة والنشر . ١٩٩١ . ص ٧٥ .

(٢) هلال عيد الرزاق وآخرون . مصدر سبق ذكره . ص ٥٨ .

(١) paul douclas :The Hand book of Tennis . Network Alfred .A.1982 .p14-١

الإرسال في كرة المضرب من الأمام الأعلى ولها تأثير كبير وفاعل لأنها تعطي الحرية للرسغ بالحركة<sup>(٢)</sup>.

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عاليا بنفس الوقت الذي فيه الذراع اليسرى بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة " أن اليدين تبدآن الحركة بالوقت نفسه وهذا يعني أن اليد القاذفة تتحرك أبدا من اليد الضاربة وهكذا لا تكون هناك أي استراحة في كل حركة " (٣) ثم يبدأ اللاعب يثني الذراع الضاربة من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف ثم يستمر بالانثناء وهذه تسمى بالمرجحة الخلفية ويكون فيها المضرب والذراع خلف الظهر . وان حركة سقوط الذراع الضاربة خلف الظهر كثيرا ما يفتقر إليها المبتدئون علما أن نجاح الإرسال الفعال وثباته يرتبط بالأداء الصحيح لسقوط الذراع الضاربة للخلف وان ظهور هذه الحركة جعل من الإرسال سلاحا هجوميا<sup>(٤)</sup>.

#### ٢-١-٣ مفهوم القوة المميزة بالسرعة :

أن صفة القوة المميزة بالسرعة هي من أهم المكونات البدنية في عملية أعداد الرياضيين ، فهي مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وان عملية الدمج بين هاتين الصفتين يمنح الرياضي أداء عاليا لأنها " تكسب الجسم صفة مميزة وخاصة جديدة في الأداء " (١)

فيما صنفها آخرون على أنها ( مقدرة الجهازين العضلي والعصبي للتغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن ) (٢) وتعرفها الباحثة بأنها أمكانية الرياضي على أخراج أقصى قوة ممكنة في اقصر زمن ممكن للتغلب على مقاومة ما .

(٢) Larry Lorimar: The Tennis book jNG.Rodom house .1980p.34-٢

(٣) سامي كاظم وآخرون .الأسس الحديثة للتنس . بغداد . مطبعة التعليم العالي . ١٩٩٠ . ص ٩١-١٠٤

(٤) Behm,D.A: Kinesiological analysis of the tennis service National strength & conditioning Association journal.1988.p.8

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط١ . ١٩٨٢ . ص ٧٨ .  
(٢) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ . ص ١٥٥ .

## ٢-١-٤ تدريب القوة المميزة بالسرعة :

أن عملية الأعداد البدني بشكل عام تتطلب من المدرب أن يكون ملم في علم التدريب فهو يحتوي على عناصر متعددة يحتاج إلى تطوير كل على حدة ثم ربط هذه المكونات فيما بينها للوصول إلى عملية التكامل البدني المطلوب إلا أن اغلب المختصين في مجال التدريب الرياضي أكدوا على أن تدريب القوة المميزة بالسرعة يتم عبر طريقتين هم<sup>(١)</sup>

تنمية القوى القصوى ( العظمى ) والتي هي اكبر قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية استخدامها ضد مقاومة جهد قصوى واحد .

زيادة سرعة الانقباض العضلي .

ويرى بعض المختصين أن التدريب على هاتين الصفتين يتطلب فهم أن ( ظهور القوة القصوى عند عمل العضلات في التسلط على المقاومة ، أما صفة القوة المميزة بالسرعة فيكون في حالتها التسلط والمقاومة والربط بينهما )<sup>(٢)</sup> وعند تدريب هذه الصفة يجب مراعاة ما يلي :-

التوزيع الجيد للعمل الخارجي ، مع الهيئة الجسمانية والنفسية لاستقبال هذا العمل

يمكن إعطاء الشدة بحدود (٧٠-٧٥) وبتكرار من (٦-١٠) مرات للمجموعة الواحدة وحسب فترات الأعداد وقدرة الرياضي وقابليته.<sup>(٣)</sup>

يمكن استخدام أقصى سرعة في الأداء مراعين حالة التعب التي يمكن ان تحصل لأنها ستؤدي إلى هبوط في سرعة وجوده الأداء.<sup>(٤)</sup>

يجب أن تكون فترات الراحة بين التمارين طويلة نسبياً حيث تتراوح بين (٢-٣) دقيقة لإعادة قابلية المستوى .

(١) هارة :أصول التدريب (ت) عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير ، ١٩٧٥ ، ص١٦٣ .

(٢) عبد علي نصيف ، قاسم حسن : تدريب القوة ترجمة ، بغداد ، الدار العربية للطباعة ، ١٩٨٠ ، ص١١ .

(٣) ١- قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد ، التدريب العضلي الأيزوتوني ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، ط١ ، ١٩٧٩ ، ص٣٣ .

(٤) ١- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٦ ، ص١٢٣ .



## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وأجرائه الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحد ذات الاختبارين (القبلي والبعدي) إذ يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العملية<sup>(١)</sup>.

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ إذ قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلبة المرحلة المذكورة حيث بلغ عدد افراد العينة (٣٣) طالب وقد قامت الباحثة باستبعاد (٣) لعدم التزامهم وتكرار غياباتهم عن التمرين .

#### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل المساعدة لتحقيق اهداف البحث إذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلاله تنفيذ التجربة واهم هذه الوسائل :

- المصادر العربية والاجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل الاختبارات
- ساعة توقيت
- كرات طبية-شواخص
- اثقال مختلفة الاوزان

#### ٣-٤ الاختبارات البدنية والمهارية:

(١) - ربحي مصطفى عليان واخرون، مناهج واساليب البحث العلمي، ط١، عمان، دار صفا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٣٥

تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية والتي تقيس القوة المميز  
بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى. كما تم عرض عناصر اللياقية البدنية  
المرشحة من قبل الباحثة على مجموعة من الخبراء المختصين\* في هذا المجال  
انظر ملحق (١). فضلا عن كونها من الاختبارات التي تتميز بمعاملات علمية من  
حيث الصدق والثبات والموضوعية سبق ان اتبعها الباحثون في المجال  
الرياضي. وجدول رقم (١) يوضح الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الا خبراء.

### جدول (١)

يبين الاختبارات البدنية والمهارية والصفة التي تقيسها واسلوب القياس

الاختبارات	الصفة التي تقيسها	اسلوب القياس
١- الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	قياس المسافة بالسنتيمتر
٢- دفع الكرة الطبية زنة (٣) كغم باليدين	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين	قياس المسافة بالسنتيمتر
٣- اختبار هوايت	قياس دقة الارسال	جمع نقاط
٤- اختبار janes	قياس تقييم قابلية الارسال	جمع نقاط

### الاختبار الاول: اختبار هوايت المعدل لدقة الارسال (١)

غرض الاختبار: قياس دقة الارسال

\* اسماء الخبراء

- ١- أ.د علي سلمان. علم التدريب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية
- ٢- أ.م.د. عامر فاخر. علم التدريب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية
- ٣- م.د. هاشم ياسين حسن. علم التدريب كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

(١) ريسان خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٢٥٤

الاجراءات : يثبت حبل قطره ١/٤ بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من الاعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة ٤ اقدام وتكون المسافة بينه وبين الارض ٧ اقدام ويلاحظ ان يكون مشدودا باحكام وموازيا تماما للشبكة الارقام ٢-٣-٤-٥-٦-

١ عبارة من قيم تشير الى مناطق ابعادها وكالتالي:

الرقم ١ يشير الى المستطيل ١٥ في ١٢ ١/٢ قدما

الرقم ٢ يشير الى ٦ في ١٠ ١/٢

الارقام ٣-٤-٥-٦ على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط

فيها الكرة

وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط القاعدة ثم يقوم بارسال ١٠ كرات متتالية على الاهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل. انيحاول اللاعب الحصول على اعلى درجة وذلك بان تسقط الكرات في المنطقة رقم ٦

حساب الدرجة: الكرة التي تلمس الشبكة او الحبل لاتحسب محاولة وتعاد مرة ثانية الكرة التي تمر اعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في اي هدف من الاهداف. كل كرة صحيحة تحسب لها قيمة الدرجة من المنطقة التي سقطت فيها. ودرجة اللاعب هي مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشرة.

الاختبار الثاني: james المعدل لارسال التنس (٢)

الغرض من الاختبار: تقييم قابلية دقة الارسال

الاجهزة والادوات: مضارب عدد ١٠، ٢٠، كرة، ملعب نظامي طباشير سلة

للكرات، شريط قياس، واستمارة تسجيل

الهدف : دقة ارسال التنس

المساعدون: ٣ اشخاص

(٢) 1-62.p.1987.losangles .s.k.a.me a cureof tennis serving ability .jones

الاجراءات: -يتم تخطيط منطقة الارسال اذ يبلغ طول المطقة المحصورة بين الشبكة والخط الاول ٣ قدم والمنطقة التي تليها ١٢ قدما المنطقة الثالثة ٣ قدم اما المنطقة الاخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الارسال والمنطقة الثالثة ويشمل هذا التخطيط منطقتي الارسال اليمين واليسار

- يقف اللاعب على شكل ازواج (زميلين) احدهما يرسل والاخر يرجع الكرات ويعطي لكل لاعب ١٠ محاولات من كل جانب

- يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع ١٠ قدم من الارض

- اذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطي نصف درجة التقييم المحدودة على ارض الملعب الذي تسقط فيه الكرة والكرة التي تمس الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولا تحسب محاولة فاشلة بينما اذا حصل خطأ في الارسال فتعد

محاولة فاشلة ويعطي لكل لاعب محاولتين للتمرين

- ان النتيجة النهائية هي للمجموعة المتراكم من ٢٠ محاولة يمين ويسار

٥- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانية اذ بلغ عددهم ٦ طلاب وكان الهدف من التجربة مايلي:

- معرفة مدى صلاحية الاختبارات وملامتها لعينة البحث

- التأكد من الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة

- صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

- تجنب الاخطاء المحتملة

٣-٦ مؤشرات صدق وثبات وموضوعية الاختبار:

٣-٦-١ الصدق:

قامت الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء من اجل الحصول على صدق المحتوى اذ طبقت هذه الاختبارات على العينة المذكورة سابقا وهذا هو صدق

المحتوى اذ ان المقياس الصادق هو الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل جيد<sup>(١)</sup>

٣-٦-٢ الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق اعادة تطبيق الاختبارات بعد سبعة ايام من التطبيق الاول وهذا ما اشار اليه (مروان عبد المجيد) من انه لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة ايام من الاختبار الاول<sup>(٢)</sup>

وعن طريق حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختباريين (الاول والثاني) تم الحصول على درجة ثبات عالية .

٣-٦-٣ الموضوعية:

ان هذه الاختبارات تتمتع بالموضوعية لانها اعتمدت على الادله الخاضعة والبراهين للاستناد عليهما في عملية التقويم اي ان الموضوعية عبارة عن معيار للمعرفة التي تتصف باليقين . كما تقوم على ادله يمكن للغير التثبت من صحتها.<sup>(٣)</sup>

٣-٧ القياس القبلي :

قامت الباحثة باجراء اختبار قبلي على عينة البحث في ٢٠/١٠/٢٠١٠ ولغاية ٢٧/١/٢٠١١ وبواقع وحدتين تدريبيه خلال الاسبوع وفق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة انظر ملحق (٢) وتضمن المنهج (٢٢) وحدة تدريبيه وبزمن قدرة (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبيه من خلال خطة الدرس الموضوعية والتي تتضمن قسم الاعداد والقسم الرئيسي والقسم الختامي .

٣-٨ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي قامت الباحثة باجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بنفس الشروط المتبعة في الاختبار القبلي وذلك في

٢٩/١/٢٠١١

(١) - مروان عبد الحميد ابراهيم، اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، ط١، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ٢٠٠٠، ص٤٣

(٢) - مروان عبد الحميد ابراهيم، نفس المصدر، ٢٠٠٠، ص٢٠

(٣) قيس ناجي وبسطويس احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص١

### ٣-٩ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) باستخدام الحاسبة الالكترونية في معالجة درجات الخام.

### الباب الرابع

#### ١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى لمهارة الارسال للتنس

#### جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لنتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمنهج التدريبي المقترح

T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
٢,٠٥٤	٤,٢٩	٠,١١	٨,٦٧	٧,٠٢	٢	١- الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام اليدين
٢,٠٥٤	٣,٢٧	١,٠٣	٠,٦٠	٠,٩٠	٠,٢٦	٢- دفع الكرة الطبية زنة ٣٠ كغم باليدين
٢,٠٥٤	٢,٥٧	٦,٧٩	٣,٢٠	١,٨٩	٠,٦٨	٣- اختبار هوايت
٢,٠٥٤	٣,٢٤	٠,٦٧	٠,٤٠	٠,٤٤	٦,٦٦	٤- اختبار jones

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٥٤

تشير بيانات جدول (٢) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩) اذ بلغت قيمة t الجدولية (٢,٠٥٤) وهي اقل من الدرجة المحسوبة.

## - مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي. وتغزو الباحثة ذلك التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى في التنس الارض.

كذلك نلمس هذا التطور من خلال التمارين التي اعطيت لهذه المجموعة ضمن المنهج حيث اكدت على تنمية القوة وتنمية السرعة ومحاولة دمجها لان القوة المميزة بالسرعة يمكن تنميتها عن طريق القوة او السرعة او كليهما<sup>(١)</sup>

وبذلك تم تحقيق فرضية البحث من ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية (للبرنامج التدريبي المقترح)

ويتضح من خلال البرنامج بان المجموعة التجريبية من عينة البحث قد استجابت لمفردات المنهج التدريبي لان (( المناهج التدريبية تقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحقق الفرد الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهج التدريبي الذي يطبقه ))<sup>(٢)</sup> ويوضح الجدول أعلاه بان المنهج التدريبي قد حقق نسب تطور ملموس سواء في الجانب البدني أو المهاري فعلى المستوى البدني حققت هذه المجموعة نسبة جيدة تؤثر فاعلية المنهج التدريبي نفس اختبار الوثب الطويل جاءت نسبة تطور وهي تعادل ثلاث إضعاف النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة ويعزي هذا إلى أسهام المنهج التدريبي في تطور القوة المميزة بالسرعة (لأنها تعتمد على قوة العضلات وقدرتها على الاستجابة بكفاية وسرعة )<sup>(٣)</sup> كذلك نلتمس هذا التطور من خلال التمارين التي أعطيت لهذه المجموعة ضمن المنهج . أما في اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم فقد حدث تطور كبير وهو يزيد على أربعة أضعاف النسبة لدى

(١) حاجم شاني عودة، مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٧، ص ٩٥

(٢) محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مدخل تطبيق، ط١. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص ١٢.

(٣) نبيل عبد الرحمن وآخرون: العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٦، ص ٢٥.

المجموعة الضابطة ، إذ أن تركيز التمارين على تنمية القوة على الأطراف العليا والسفلى أعطى ثماره حيث أن لتنمية القوة المميزة بالسرعة اثر بالغ في تنمية باقي أنواع القوة ( إذ أن التكرارات الأخيرة التي تؤدي إلى التعب في الجهاز العصبي العضلي ستصبح مثيرا فسلجيا يؤدي إلى تطور القوة القصوى )<sup>(٤)</sup> كذلك أن تدريب القوة القصوى هو ضمان النقل المثالي للقوة القصوى إلى القوة المميزة بالسرعة وهذا ما حقق الفرض الأول من فروض البحث .

## ١-٥ الاستنتاجات والتوصيات :

### ١-١-٥ الاستنتاجات :

١ ظهور تطور ذو دلالة إحصائية على مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث ( المجموعة التجريبية )

٢ ظهور علاقة إحصائية دالة على مدى ترابط أداء صفة القوة المميزة بالسرعة .

٣ ظهور تطور ذو دلالة إحصائية على مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية .

٥-١-٥ التوصيات :

١ تطبيق المنهج المقترح فيما يخص الجانب البدني ( صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي التنس الذين يعانون نقص في هذا الجانب .

٢ تطبيق المنهج المقترح للجانب المهاري متزامنا مع الجانب البدني .

٣ تمارين ( القوة المميزة بالسرعة ) وتوظيفه في الأداء الفني للمهارات قيد البحث ضرورة إتباع المنهج بشكل وحدات مركزة تهتم بمعالجة نقص الجوانب مهارية والبدنية إضافة للمناهج التدريبية الاعتيادية .

<sup>(٤)</sup> Grooser.N.staricn:ka.s.zimmerman:kandition training (Bivsport wissen muncher 1982.p57-٤)



## المصادر

- ١ - أيلين وديع : التنس . الإسكندرية . منشأة المعارف ، ١٩٨٦
- ٢ - أن بتمان :التنس ترجمة قاسم لزام . دار الحكمة للطباعة والنشر . ١٩٩١
- ٣ - بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي ، ١٩٩٩
- ٤ - سامي كاظم وآخرون : الأسس الحديثة بالتنس . بغداد ، مطبعة التعليم العالي . ١٩٩٠ .
- ٥ - طارق حمودي أمين : العاب الكرة والمضرب . الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٧٨ .
- ٦ - علي سلوم جواد : بعض أنواع الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة . رسالة ماجستير . جامعة بغداد . ١٩٨٨ . غير منشورة .
- ٧ - علي سلوم جواد : أداء التحليل الميكانيكي لبعض متغيرات أداء مهارة الإرسال المستقيم والقوسي الواطي . أطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية . جامعة البصرة . ١٩٩٨ . غير منشورة
- ٨ - عبد علي نصيف ، قاسم حسن : تدريب القوة ترجمة .بغداد . الدار العربية للطباعة . ١٩٨٠ .
- ٩ - هارة : أصول التدريب (ت) عبد علي نصيف ، مطبعة التحرير . ١٩٧٥
- ١٠- هلال عبد الرزاق وآخرون : الإعداد الفني والخططي بالتنس . الموصل . دار الكتب . ١٩٩١ .
- ١١- قاسم حسن حسين وأيمان شاکر : طرق البحث في التحليل الحركي . ط١ عمان . دار الفكر . ١٩٩٨ .

- ١٢- قاسم حسن حسين ، بسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني . بغداد . مطبعة الوطن العربي ، ط١ . ١٩٧٩ .
- ١٣- محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي . ط١ . ١٩٨٢ .
- ١٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، مصر دار المعارف ، ١٩٨٦
- ١٥- حاجم شاني عودة، مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد واطرافها ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٧ ،
- ١٦- ريسان خريبط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩ ،
- ١٧- ربحي مصطفى عليان واخرون ، مناهج واساليب البحث العلمي ، ط١ ، عمان، دار صفا للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ،
- ١٨- وجية محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجة، ط٢ بغداد، دار الحكمة للطباعة، ١٩٩٣ ،
- ١٩- مروان عبد الحميد ابراهيم، اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية ، ط١ ، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ٢٠٠٠
- ٢٠- مروان عبد الحميد ابراهيم، نفس المصدر، ٢٠٠٠
- ٢١- قيس ناجي وبسطوييس احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧

1-jones .s.k.a.me a cureof tennis serving ability .losangles

.1987,p.62.

2-Behm . D A : Kinesio logical analysis of Tennis

servise.National strength .& conditioning

Association Journal.1988.

**3-John.M. cooper and classcow: Kine sinology forth**

**Edition        santlouis Mosby company 1976**

**4-Parry john so.jack nelson: practical Easement evelutiw in  
physical Education**

**5-Larr Lorimer: the tennis book . ING. Rodom house .1980.**

## ملحق (١)

تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي وهي تمارين بدنية ومهارية  
التمارين

- ١ من وضع الوقوف سحب الثقل إلى مستوى الكتفين لمدة (١٠ ثانية)
- ٢ من وضع الانبطاح على المسطبة سحب الثقل إلى الصدر لمدة (١٠ ثانية)
- ٣ من وضع الوقوف ثني الركبتين والوثب أقصى مسافة لمدة (١٠ ثانية)
- ٤ من وضع الوقوف مد الركبتين بحمل الثقل لمدة (١٠ ثانية)
- ٥ من وضع الوقوف القفز أماما نحو العلامات المؤشرة على الأرض لمدة (١٠ ثانية)
- ٦ مناولة الكرة الطبية من فوق الرأس والذراعين ممدودة أماما وخلفا لمدة (١٠ ثانية)
- ٧-الإسناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين لمدة (١٠ ثانية)
- ٨ من وضع الوقوف ، القفز عاليا لمس الصدر بالركبتين ، مع الانطلاق بأقصى سرعة لمدة (١٠ ثانية) .
- ٩ من الوقوف وضع إحدى الرجلين على المسطبة أماما ، القفز بالتبادل .
- ١٠-أداء مهارة القوس بمسك الرمية لمدة (١٠ ثانية)