



### أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي

نوفل طعمة عمران \* و الطيب حاج إبراهيم عبدالله

كلية التربية البدنية و الرياضية

عنوان المراسلة: 0912217166

#### المستخلص :-

هدفت هذه الدراسة الى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في رياضة التنس الأرضي وللتعرف على أثره . إستخدم الباحثان المنهج التحريبي ، تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين الفئة العمرية ( 14-16 ) سنة من أندية محافظة بابل بالعراق وقد بلغ عددهم (45) لاعبا ، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية عن طريق القوائم ، وتم تقسيمها إلي مجموعتين، مجموعة تجريبية ( 20 ) لاعبا وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة الإرسال في رياضة التنس الأرضي والمجموعة الضابطة ( 20 ) لاعبا . وقد بلغ عددهم ( 20 ) لاعبا من الذكور ، . إستخدم الباحثان إختبار هويت المعدل لقياس دقة الإرسال في التنس وإحصاء وصفى واستدلالي لمعالجة البيانات ، وتمت المعالجة عبر برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) ، تمثلت أهم نتائج الدراسة في الآتي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء المجموعة الضابطة في تطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لدقة الإرسال لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية مما يعني تأثير واضح للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير دقة الإرسال . أوصى الباحثان بالاتي: الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير مهارة الإرسال في التنس الأرضي . إقتراح برامج أخرى لتحسين وتطوير الأداء في المهارات الأخرى لرياضة التنس لتطويرها .

الكلمات المفتاحية : القوة ، الضاربة ، الخلفية ، الطائرة ، الكبس

### The Impact of a Proposed Training Program on the Development of Transmitter Accuracy in Tennis

#### ABSTRACT:

This study aimed to design and implement a proposed training program for the development of transmitter accuracy in the sport of Ground tennis . The researchers used the the experamental method . The study population consisted of 45 junior players at age (14-16 years) from Babil province clubs in Iraq . Has been selected sample randomly through menus, has been divided into two groups, experimental group (20) as a player and a dish they proposed Training Program for the development of transmitter accuracy in sports Tennis Ground and the control group (20) players dish out traditional program has numbered (20) players from male. The researchers used the test to measure the average White transmitter accuracy in tennis and Statistical Package for Social Sciences (spss) to address the results of the study, the most important results of the study were as follows: No statistically significant differences between the two measurements pre and post in favor of the control group

in the development of transmission accuracy in tennis. There are significant differences between the two measurements pre and post differences at the use of the proposed training program for the accuracy transmitter in favor of the dimensional measurement in the experimental group. There is a clear impact of the proposed training program in the development of transmitter accuracy.

#### المقدمة :

شهدت الحياة تطورا ملحوظا لتلبية الحاجات الإنسانية، واستمر هذا التطور في مختلف المجالات العلمية والإنسانية، وللتربية الرياضية نصيب من هذا التطور ، فبعد أن كانت أهداف الرياضة تقتصر على المتعة والترفيه تزايدت وأصبحت تمارس من اجل إثبات الوجود والفوز وتحقيق النتائج المعنوية والمادية وحتى السياسية، لذا سعى العلماء والمختصون في مجال التربية البدنية لإعداد برامج تدريبية تتساير مع التطورات الحديثة (أن باتمان، 1991، ص22).

شهدت أغلبية الألعاب الرياضية تطورا ملحوظا ومن بينها ' لعبة التنس الأرضي التي شهدت تقدما في مستوى أدائها في السنوات الأخيرة ، فقد ارتفع المستوى الفني للأداء في مهاراتها بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للارتفاع بالمستوى المهاري وسرعة الأداء لدى اللاعبين على مستوى العالم وخاصة في الإرسال. يعد الإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، ويتميز اللاعب الجيد بإرساله القوي والدقة العالية في أداء ذلك الإرسال وبأقل جهد بدني، ومن مزايا دقة وقوة الإرسال في التنس الأرضي التأثير على معنويات اللاعب الخصم خلال المباراة . لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بالإرتقاء في مهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عال من الثبات (سامي كاظم الحجية ، سامي عبد القادر، 1990، ص12).

#### مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحثان من خلال عملهما وخبرتهما في المجال الرياضي وعملهما كمدرسين ولا سيما في رياضة للتنس الأرضي لاحضا ضعف دقة الإرسال في التنس الأرضي لدى بعض اللاعبين خاصة بعض لاعبي نادي الكرخ الرياضي . ويعد الإرسال من المهارات المغلقة عند أدائها بشكل مستقر وثابت نسبيا ويكون اللاعب في كامل تحكمه وسيطرته على الأداء و تحتاج مهارة الإرسال في التنس الأرضي إلى الكثير من التدريب المستقر بغرض إتقانها ، لإن ضربة الإرسال هي أكثر الضربات أهمية وتتميز بالصعوبة العالية وتحتاج إلى توافق عصبي عضلي فضلا عن حاجتها إلى السرعة في الحركة . كما ان لعبة التنس الأرضي تعد من الألعاب الرياضية التي تتطلب كفاية بدنية ومهارية عالية مما دفع الى التفكير في إيجاد برامج واختبارات تدريبية جديدة تخدم تعلم المهارات الأساسية للعبة . (سامي كاظم الحجية ، سامي عبد القادر، 1990، ص12). لذا رأى الباحثان ضرورة دراسة هذه المشكلة، بغية معالجتها من خلال برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة الإرسال من أعلى وقياس فاعلية ذلك البرنامج المقترح .

#### أهمية الدراسة :

- قد يساعد البرنامج المقترح في تحسين أداء اللاعبين في رياضة التنس الأرضي .
- قد يفيد البرنامج المقترح المدربين في تطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي .

#### أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة الإرسال في التنس الأرضي لدى اللاعبين عينة الدراسة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير دقة الإرسال لدى عينة الدراسة .

**فروض الدراسة:-**

- توجد فروق دلالة ذات إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة الضابطة في تحسين دقة الإرسال في التنس الأرضي .

- توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في تطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي.

**مصطلحات الدراسة :**

**برنامج التدريبى:** يقصد به (مجموعة من الوسائل والطرق والاساليب المستخدمة والتي تعتمد على حسن التنظيم بطريقة علمية بغية تحقيق الهدف بطريقة سليمة) (سمر ساسى ، 2013،ص33).

**الإرسال :** هو أحد المهارات الأساسية فى رياضة التنس الأرضى كداية واستهلال للعبة التنس . ( تعريف إجرائى ) .

**الإطار النظري:**

**البرنامج التدريبى:** هو مجموعة من الوسائل والطرق والاساليب المستخدمة والتي تعتمد على حسن التنظيم بطريقة علمية بغية تحقيق الهدف بطريقة سليمة . (سمر ساسى ، 2013،ص33) ويعرفه (عبد الحميد) بأنه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطه صممت سلفاً، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من تنسيق زمني وطرق تنفيذ وامكانات تحقق هذه الخطة . ( مهند كاظم شعلان ، 2013، ص4).

**تصميم وبناء البرامج في التربية البدنية:** يعتمد بناء البرامج على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية بغرض الاسهام في تحقيق متطلبات واحتياجات الفرد والمجتمع . وبرامج التربية البدنية شأنها شأن البرامج الحديثة في مواكبة التقدم العلمي ، يقوم التخطيط والاعداد لها على النواحي العلمية والتربوية بغرض تلبية رغبات واحتياجات افراد المجتمع ، وتتطلب عملية تصميم البرامج فى التربية البدنية مستوى رفيع من الناحية العلمية والعملية ، والالمام بالعلوم الأخرى ، نسبة لأن التربية البدنية مجال عام يرتبط بكل العلوم المختلفة ، باعتباره يهدف إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد . (فاطمة عبد مالح وآخرون، 2011،ص15)

**خطوات تصميم البرنامج التدريبي :**

تحديد أهداف البرنامج .

1. تحديد نوع المهارات التي سيتم التدريب عليها .
2. تحديد المادة التدريبية المراد اكسابها للمتدربين.
3. تحديد الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج التدريبي .
4. توفير مستلزمات تنفيذ البرنامج التدريبية.

**أسس تصميم البرنامج التدريبي :**

- مراعاة ان تتلاءم التدريبات المقترحة مع الهدف العام للبرنامج .
- ان تتوافق التدريبات مع الامكانات المتاحة سواء كانت مادية او بشرية .
- مراعاة عامل التشويق والحماس من خلال التنوع في التدريبات وتجنب العوامل التي تولد الشعور بالملل لدى الممارس .
- مراعاة الفروق الفردية في تنفيذ البرنامج
- مراعاة مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي . (ماجد خليل خميس ، 2009،ص11)

**لعبة التنس:** التنس رياضة تاريخية عريقة كانت حصرًا على الطبقة الملكية. وعرفت هذه الرياضة بأسماء عديدة من بينها (اللعبة البيضاء)، و(لعبة الملوك)، واستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية كانوا نبلاء فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي، ولكن بطريقة بدائية، وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة. حدثت عقب ذلك تطورات كبيرة في هذه اللعبة حيث استخدمت المضارب لأول مرة بشكل فعلي في القرن الخامس عشر الميلادي، وحتى ذلك الوقت لم تك هذه الرياضة تتمتع بالطابع التنافسي حيث كانت تمارس كنوع من الترويح عن النفس لا أقل ولا أكثر ولم تدخلها الروح التنافسية إلا بعد ذلك التاريخ بفترة طويلة. و التنس من الرياضات التي تلعب دوراً في إعداد الفرد بديناً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً من خلال تطوير قدراته وإمكانياته على الإسهام في خدمة المجتمع. (علي سلو مجواد، 2002، ص9)

المهارات الأساسية للعبة التنس عديدة ومتنوعة حسب تقسيم (ظافر هاشم 2000. ص53). وتشمل:

- الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - الضربة نصف الطائرة - الكبس من فوق الرأس - الكرات الساقطة، الكرات العالية.

**مهارة ضربة الإرسال في التنس الأرضي:** تعد مهارة الإرسال إحدى أهم المهارات التي يجب أن يتميز فيها لاعب التنس الجيد، فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة. إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرص اللاعب في الفوز بالمباريات وبأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا بالإضافة إلى تأثيره على معنويات اللاعب المنافس أثناء المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها مع المحافظة على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء (الين وديع فرج، 2000، ص13).

يهدف الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يصعب على الخصم إرجاع الكرة بقوة أو فشلته في إرجاعها على الإطلاق، وتتوفر للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة. و تعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة. (طارق حمودي امين 1987، ص22).

**مراحل التدريب على مهارة الإرسال:** و تتسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال الخطوات التالية:

**وضع الاستعداد:** يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة مع المرونة في مفصل الرسغ. وفي وضع الاستعداد يقف اللاعب لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما توشر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة.

**قذف الكرة والمرجحة الخلفية:** تبدأ مرجحة المضرب لأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الممسكة للكرة بحركة المد لأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (6 بوصات) أمام إصبع القدم الأمامية، يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزواوية قائمة.

يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الأخرى للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنياً. (علي سلوم جواد 2002م ، ، ص42)

**المرجحة الأمامية ونقطة التماس:** في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بتحريك الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم برفع الرسغ لأعلى وللأمام بسرعة باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم اليسرى الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً دون تصلب. ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى أقصى ارتفاعها لها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة (علي سلوم جواد ، 2002، ص44).

#### الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال :

- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الأمامية بدلاً من أن يكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين معا وفي توقيت واحد.
- قذف الكرة للأعلى يكون منخفضاً وذلك لعدم وصول الذراع القاذفة للكرة للإرتفاع المطلوب عند قذف الكرة.
- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية.
- عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من المرفق.
- استدارة الجانب الأيمن للأمام في توقيت مبكر وقبل اتصال الكرة بالمضرب.
- اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ.
- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.(عبد الستار الصراف، 1987، ص31)

#### الدراسات السابقة:

دراسة زينب رعد عبدالحسين ( 2011 ) - بعنوان: ( تأثير استخدام أسلوب التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي ) . هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة مهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وشملت عينة البحث (7) لاعبين ناشئين من المنتخب الوطني للتنس الأرضي وامتدت فترة التدريب ل(8) أسابيع بواقع (3) وحدات في اليوم . إنحصرت زمن الوحدة التدريبية بمعدل(25-30)ق و شدة التدريب من (60-85%) . تم إجراء الاختبار القبلي و البعدي للاختبار البدني والمهاري . استخدمت الباحثة الحزمه الإحصائية ( spss ) لمعالجة البيانات. جاءت أهم النتائج كما يلي:- إن استخدام أسلوب التدريب المركب كان له تأثير إيجابي في دقة مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي.

#### إجراءات الدراسة :-

**منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

**مجتمع الدراسة :-** تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين الفئة العمرية ( 14-16 ) سنة في أندية محافظة بابل بالعراق وقد بلغ عددهم (33) لاعبا.

**اختيار العينة :-** تم فحص والتأكد من تجانس العينة من حيث العمر والطول والوزن . تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وقد بلغ عدد أفرادها (20) لاعباً قسموا عشوائيا على طريقة القوائم إلى مجموعتين، تجريبية وأخرى ضابطة وبواقع (10) لاعبين في كل مجموعة .

**جدول رقم (1): يوضح تجانس عينة الدراسة**

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيمة معامل الالتواء *
1	الطول	سم	167,95	7,92	167,5	0,170
2	الوزن	كغم	63,4	7,24	61	0,994
3	العمر	سنة	14	2,10	15	0,714 -

**خطوات تصميم البرنامج :-**

**خطوات تصميم البرنامج التدريبي :**

**الدراسة الإستطلاعية الأولى :** من خلال الإطلاع على عدد من المراجع العلمية والكتب ومسح البحوث والدراسات السابقة والإستعانة ببعض المكتبات الإلكترونية الرياضية ، كون الباحثان الفكرة عن كيفية تصميم البرامج الرياضية . قام الباحثان بوضع تصور أولى لتصميم البرنامج على ان تطبق الوحدات التدريبية بواقع وحدتين غير متتاليتين في الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة ساعة ونصف (90دقيقة) .

**الدراسة الإستطلاعية الثانية :** قام الباحثان بعرض هذا التصور على عدد من الخبراء المختصين و مدربين التنس ، بغرض إستطلاع آرائهم في المحتوى المقترح و فترته و زمن الوحدة التدريبية و عدد مرات التدريب الأسبوعية ومدى صدق البرنامج وموضوعيته ومناسبته للفئة العمرية المقترحة ، وقد دعمت ملاحظات الخبراء سلامة البرنامج مع اقتراح بعض التعديلات التي يوضحها الجدول رقم ( 2 ) التالي :

**جدول رقم (2): يوضح التعديلات التي قدمها الخبراء في البرنامج المقترح**

قبل	بعد
محاور ثلاثة : 1. الجزء الرئيس 2. الجزء الخاص 3.	محاور اربعة وهي : 1. المقدمة عام +عام خاص 2. الجزء التمهيدي 3. الجزء الرئيس 4. الجزء الختامي .
2. هدف الوحدة التدريبية عام + خاص	2. ا. الهدف عام ب . الاهداف المصاحبة
3. الزمن 90 ق	3. الزمن 120 ق
4. التمرين	4. التدريب
5. الغرض من التمرين	5. التدريب
6. زمن التمرين	6. الزمن
7. ترتيب المحاور : 1. أجزاء التمرين 2 التمرين	ترتيب المحاور : 1. اجزاء التدريب 2. الزمن 3. الغرض 4. الادوات
3. زمن التمرين 4. التشكيل 5. الغرض من التمرين 6.	5. التشكيل 6. محتوى التدريب .
الادوات	

البرنامج المقترح بصورته النهائية : على ضوء نتائج الاستطلاع قام الباحثان بأجراء التعديلات اللازمه وأصبح البرنامج في صورته النهائية حيث أشتمل على (4) وحدات تدريبية لمدة (8) أسابيع تتفق في المحتوى مع إختلاف في مكونات حمل التدريب ( شدة الحمل وحجمه وفترات الراحة)، والجدول رقم ( 3) التالي يوضح وحدة تدريبية للبرنامج المقترح .

### جدول رقم (3): يوضح وحدة لبرنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي

اجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	الزمن	التكرار	الادوات	تشكيل الحمل
المقدمة	احماء عام : الجري حول الملعب.	تهيئة الجهاز	20ق	مرتين .	ملعب + كرة	شدة منخفضة
	خاص : عضلات الذراعين والرجلين.	الدورى التنفسي		5 مرات	تنس + مضارب	
	(الوقوف ) ميل الجذع اماماً اسفل	تمرنات اطالة		5مرات		
	(الوقوف) رفع الذراعين اماماً عالياً.			5مرات		
الجزء الرئيس			90ق		بار حديد	
	(من وضع الوقوف ) حمل البار	تقوية عضلات الرجلين.		4مرات.	بوزن 10ك	شدة متوسطة
	(10ك) ثني وفرد الركبتين .			4مرات.	ساعة ايقاف	
	(من وضع الوقوف) حمل البار	تقوية عضلات الذراعين		4مرات.		
	10ك ثني وفرد الذراعين	تممية سرعة .		مرتين .		
	الجري امام خلف على الشواخص	تممية تحمل .		مرة		
	(تدريبات بالزمن ) .			واحدة.		
	الجري حول ميدان ملعب التنس	التدريب على				
	لمدة (10ثا) .	مهارة الضربة		خمس		
	تدريبات للمهارة :1. (الوقوف) ثني	الامامية .		مرات.	مضارب تنس	شدة منخفضة
	الذراعين من المرافق وتحريك			خمس	+ كرات تنس	
	الذراعين لمام والخلف .	التدريب على		مرات		
	(الوقوف) لف الجذع للخلف مع	مهارة الضربة				
	تحريكالذراع للامام والخلف	الخلفية				
الجزء الختامي	(الوقوف فتحاً ) ميل الجذع امام	استرخاء	10ق			شدة منخفضة
	ومرجحة الذراعين جانباً .					

### وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات التي تسهم في تحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بالاطلاع على عدد من المراجع العلمية والدراسات المشابهة والاستعانة بالمكتبة الالكترونية والاعتماد برأى الخبراء و المتخصصين في التربية البدنية بغرض التعرف على الأدوات المناسبة التي تقيس أنواع ضربات الإرسال ومن ثم تم إقتراح مجموعة من الإختبارات لقياس ضربات الإرسال لإستطلاع آرائهم لبيان الإختبار المناسب والتأكد من صدقه وموضوعيته ، جدول رقم (4) التالي يوضح ذلك .

## جدول رقم (4): الاختبارات المرشحة لقياس ضربة الإرسال من أعلى

م	نوع الضربة	الإختبار	النسبة المئوية
1	الضربة الأمامية	هانز لي تطوير الضربة الأمامية والخلفية 1998	15%
		هانز لي معدل التقويم 1995	5%
		هوايت المعدل تطوير الضربة الأمامية 1966	80%
2	الضربة الخلفية	ها نزلي دقة الضربة الأمامية والخلفية 1998	20%
		هانز لي معدل التقويم 1995	10%
		هوايت المعدل القدرة المهارية للضربة الخلفية 1966	75%

يلاحظ من جدول (4) أعلاه ان الخبراء إختاروا إختبار هوايت وذلك بنسبة ( 80 % ) للضربة الأمامية و (75 % ) للضربة الخلفية. و من ثم توصل الباحثان الى أن أنسب الإختبارات هو إختبار هوايت المعدل للقوتين الأمامية والخلفية .

## إختبار هوايت المعدل :-

## الهدف من الاختبار: قياس دقة الإرسال في التنس

الاجراءات: يثبت حبل قطره من (1 إلى 4) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من أعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام .

طريقة تنفيذ الاختبار:- بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (1-6) درجات وكما في الأرقام (1-2-3-4-5-6) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الإرسال .

الرقم (1) يشير الى مستطيل (15×13.5) قدم .

الرقم (2) يشير الى مستطيل (6×10.6) قدم.

الأرقام (3-4-5-6) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (1.5 × 3) قدم.

وتدل الأرقام نفسها (1-2-3-4-5-6) على الدرجات المخصصة لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل .

## طريقة احتساب النقاط:

- الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد المحاولة ثانية
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .
- تحتسب الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي حصل عليها كل منهم من المحاولات العشر .

## المعاملات العلمية للإختبار :-

الثبات :- ( هو ان يعطى المقياس نتائج مشابهة اذا ما طبق مرتين متلاحقتين على نفس الأفراد . ) ( وجيه محجوب، 2002، ص20) .



للتحقق من مدى ثبات الإختبار وصدقه الذاتي قام الباحثان بتطبيقه على أربعة أفراد من مجتمع الدراسة بتاريخ 2015/8/10 عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار لقياس ثبات المقياس وصدقه الذاتي . تم إستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعادلة بيرسون لقياس الثبات الجزئي لكل إختبار ، وقانون سبيرمان براون للثبات الكلي للاختبارين وحققت درجة الثبات عالية . والجدول رقم (5) التالي يوضح ذلك .

#### جدول رقم (5): يوضح درجات ثبات الإختبار

اسم الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل	معامل
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دقة الارسال	19,9	2,91	20,0	2,44	0,90	0,96

#### تطبيق البرنامج :-

طبق البرنامج التدريبي المقترح على اللاعبين الناشئين فى التنس الأرضى بنادى الكرخ الرياضى خلال الفترة من (2015/ 8/24 م الى 2015/10/24 م ) لمدة 8 اسابيع بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا مع التدرج فى الشدة ( الشده المنخفضة الأسبوع الاول الى الثالث ومن المنخفضة الى المتوسطة فى الأسبوع الرابع حتى السادس من الفترة المتوسطة الى الشدة القصوى من الأسبوع السادس الى الثامن ) .

**القياسات القبليّة:** قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة في متغير الدراسة المتمثلة في دقة الإرسال في 17 أغسطس 2015 بهدف الوقوف على المستوى الإبتدائي قبل تنفيذ البرنامج، ثم قام الباحثان بتطبيق البرنامج بتاريخ 2015 /8/24 م الى 2015 /10 /24 م على ملعب نادي الكرخ.

**القياسات البعديّة:** وقام الباحثان بإجراء القياسات البعديّة لعينة الدراسة بتاريخ 2015 /10 /25 م . **المعالجات الإحصائية:** نظراً لطبيعة الدراسة من حيث الإختبارات والقياسات المستخدمة ، تمت معالجة البيانات احصائيا بحساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، ثم المقارنة بين المتوسطات عبر إختبار (ت) ، وقد تمت المعالجة عبر برنامج الحزمه الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) .

#### عرض ومناقشة النتائج :

للإجابة على الفرض الأول من الدراسة والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى أداء الإرسال فى رياضة التنس لصالح المجموعة الضابطة). جدول رقم (6) التالي يوضح ذلك:- **جدول رقم (6): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى دقة الإرسال**

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة * ت	قيمة ت المحسوبة
	س	±ع	س	±ع		
دقة الارسال	20.0	2.44	28.7	3.19	2.26	1.43

بلغت قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي لمهارة الإرسال ن (20.0) ، والانحراف المعياري (2,44)، بينما كانت قيمة الوسط الحسابي للإختبار البعدي (28,7)، والانحراف المعياري (3,19)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,43)، وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,26)، عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (9) مما يدل على عدم وجود فروقات معنوية بين درجات الإختبار القبلي والبعدي .

تبين أن النتائج التي ظهرت لقياسات المجموعة الضابطة أن هناك تطوراً محدوداً جداً ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التقليدي الذي طبقه المدرب، بالإضافة إلى إستمرار وإنتظام

الإعبين في التدريب مما كان له دور في تطور القدرات الحركية. إذ يؤكد (سعد محسن) " ان الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية فإن البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطور الإنجاز، إذا بني على أساس علمي في عملية التدريب وبرمجة وإستعمال الشده المناسبة والتدرج، وملاحظة الفروق الفردية، كذلك إستعمال التكرارات المثلى، وفترات الراحة البنينة المؤثرة وبإشراف مدربين مختصين تحت ظروف تدريبية جيدة، من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (سعد محسن اسماعيل.1996.ص98).

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :-** ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية عند إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة الإرسال. ) جدول رقم ( 7 ) التالي يوضح ذلك .

**جدول رقم (7): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (ت) المحسوبة والجدولية في نتائج قياس الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الإرسال :**

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة * ت الجدولية
	س	±ع	س	±ع	
دقة الإرسال	19.9	2.91	38.5	4.12	2.26

قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي لمهارة الإرسال (19,9) والانحراف المعياري (2,91) في حين كان الوسط الحسابي للإختبار البعدي (38,5)، والانحراف المعياري (4,12) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (2,40)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي. ويعزى الباحث سبب التطور الذي حدث للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي تم إستخدامه .

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات :

- يمكن تصميم برنامج تدريبي مقترح يتمتع بالشروط العلمية يهدف إلى تطوير دقة الإرسال للعبة التنس الأرضي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدقة الإرسال للعبة التنس الأرضي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية عند إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لدقة الإرسال.
- يوجد تأثير واضح وحقيقي للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير دقة الإرسال .

##### التوصيات :-

- الإسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير الأداء في مهارة الإرسال في التنس الأرضي .
- إقتراح برامج متطورة لتحسين وتطوير الأداء في المهارات الأخرى في رياضة التنس الأرضي .

##### قائمة المراجع :-

- 1- الين وديع فرج ( 200 ) : التنس ، تعليم، تدريب ، تقييم ، تحكيم . منشأة المعارف الإسكندرية.
- 2-آن باتمان (1991) التنس، ترجمة قاسم لزم صبر ، مطابع دار الحكمة ، بغداد .
- 3-طارق حمودي أمين (1987). العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.

- 4- ظافر هاشم الكاظمي (2000) : الإعداد الفني والخططي في التنس ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد.
- 5- علي سلوم جواد (2002). ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث .
- 6- عبد الستار الصراف (1987). ألعاب المضرب ، مطبعة التعليم العالي، بغداد .
- 7- فاطمة عبد مالح وآخرون (2011). التدريب الرياضي، عمان، ط1 .
- 8- ( وجيه محجوب (2002): البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة ، بغداد .
- 9- سامي كاظم الحجى ، سامي عبد القادر 1990، الاسس الحديثة في التنس ، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- الدراسات المتشابهة :**
10. سعد محسن اسماعيل 1996 : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى جامعة بغداد / غير منشورة .
11. ماجد خليل خميس 2001 : فعالية البرامج التدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الساحة والميدان ، رسالة ماجستير ،مقدمة الى جامعة بغداد. غير منشورة .