

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَالَّذِينَ ظَلَمُوا أُولَئِكَ فِي سَعِيرٍ

لَهُمْ فِيهَا زُجُجٌ وَاللَّهُ يَخْتَارُ ﴿٥٤﴾

صدق الله العظيم

سورة الحج/الآية (54)

الإهداء

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار ..
إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري
ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم
وفي الغد وإلى الأبد..

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى
بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إخوتي

وإلى من علمني ووقف إلى جانبي في هذا العمل

و زودني من بحر علمه بالمعلومات للقيام بهذا العمل :

الدكتور/ الطيب الحاج إبراهيم عبدالله

الشكر والعرفان

أول شكري وحمدي وآخره إلى الله سبحانه تعالى، تم البحث بفضلته، فالحمد كل الحمد والشكر كل الشكر
لك الهي، والصلاة والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وأله الطيبين الطاهرين.

والى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا إلى الأساتذة الكرام في كلية التربية البدنية
والرياضية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكافة الأخوة موظفي العمادة وموظفي المكتبة.

ونتوجه بالشكر الجزيل، إلى الدكتور الطيب حاج جاسم إبراهيم الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث
فجزاه الله عنا كل خير، فله منا كل التقدير والاحترام.

وجزىل الشكر، للدكتور منسق الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية، إسماعيل علي إسماعيل وأتقدم بالشكر إلى دكتور عمر محمد والدكتور احمد آدم أحمد .

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى الدكتور بشارعبداللطيف الذي رافق الباحث من أول العمل إلى آخره.

والشكر موصولاً إلى الاتحاد الفرعي للتنس في محافظة بابل

الباحث

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث، إلى أعداد وسيلة تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة، ومعرفة أثرها في تطوير المهارات الأساسية (الإرسال، والضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي) وتحدد مجتمع البحث من اللاعبين الشباب بأعمار (14-16) سنة واختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية، من نادي بابل الرياضي، وبواقع (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ احدها ضابطة والأخرى تجريبية. و لتحقيق أهداف البحث وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، واستعان الباحث ببعض الوسائل والأدوات لاعانتة في اتمام البحث، وأجرى الباحث عملية التجانس والتكافؤ لعينة البحث، ليكون البدء بخط شروع واضحة، ومن ثم أجرى أختبارات القبلية بتاريخ (22 / 8 / 2013) ثم بدء بتجربة الرئيسة والتي أستمرت (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا وبعد الانتهاء من أتمام المنهج قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث بتاريخ (17 / 10 / 2013) وقام باستخراج النتائج بالاستعانة ببعض الوسائل الإحصائية (الإنحرافات المعيارية

وقيمة (تي) المحتسبة والوسط الحسابي)، ومن ثم تم عرضها بواسطة جداول، ووضعها في الباب الرابع ومن خلالها تواصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات والتي من أهمها:

1- أن الوسيلة التدريبية كان لها أثر إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة أو بعض المهارات الأساسية (الإرسال ، والضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي).

2- أوصى الباحث بأجراء دراسات مشابهة وعلى عينات أخرى.

Abstract

The objective of this research is to create a way of training to develop strength characteristic speed of the arm strike and their impact in the development of basic skills (transmitter, and strike the front and rear in tennis land) and define the research community of young players aged (14-16 years) and chose researcher sample randomly from Babylon Club and by sports (20) player were divided into two groups , one of them an officer and the other pilot . And to investigate the research objectives puts researcher demo design equivalent groups and hired researcher with some means and tools to help him in the completion of the research and conducted researcher process of homogeneity and equivalence of the research sample to be the starting line initiate clear and then held previously tribal dated (22/8/2013) and then start researcher experience key which continued (8 weeks) and by (3) training units per week after ending of the completion of the curriculum , the researcher conducts tests dimensional to two search on (17/10/2013) The researcher extracted the results of the use of certain means of statistical and then was displayed by tables and put in the fourth door and through researcher to continue a set of conclusions , the most important of which:

1-that means training have had a positive impact in the development of charataristic speed and some basic skills (transmission , front and rear strike in the territories tennis).

2-The researcher recommended similar studies on other .
samples

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	الآية القرآنية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د	المستخلص	
هـ	المستخلص	
و	المحتويات	
ك	قائمة الأشكال	
ل	قائمة الجداول	
الفصل الأول خطة البحث		
1	خطة البحث	
2	المقدمة	-1
3	مشكلة البحث	1-1
3	أهمية البحث والحاجة إليه	2-1
3	أهداف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
4	حدود البحث	5-1
4	منهج البحث	6-1

4	إجراءات البحث	7-1
6	مصطلحات البحث	8-1
6	المعالجات الاحصائية	9-1
الفصل الثاني الاطار النظري و الدراسات السابقة		
7	الاطار النظري و الدراسات المشابهة	2
9	المبحث الاول : التدريب الرياضي	1-2
9	نبذة عن التدريب الرياضي	1-1-2
9	مفهوم التدريب الرياضي	2-1-2
11	خصائص التدريب الرياضي	3-1-2
12	الاتجاهات الحديثة في مجال الاعداد الرياضي	4-1-2
14	اهداف التدريب الرياضي	5-1-2
14	واجبات التدريب الرياضي	6-1-2
15	الصفات البدنية	7-1-2
17	انواع القوة العضلية	8-1-2
18	القوة المميزة بالسرعة	9-1-2
21	الوسائل التدريبية و الاجهزة و الأدوات المساعدة	10-1-2
24	المبحث الثاني : لعبة التنس	2-2
24	نبذة عن لعبة التنس	1-2-2
24	تاريخ التنس الارضي من القرن السادس عشر الى الآن	2-2-2

27	تاريخ التنس الارضي في العراق	3-2-2
30	اهداف لعبة التنس	4-2-2
31	قواعد الحركة في لعبة التنس	5-2-2
31	مهارات التنس - المبادئ الاساسية	6-2-2
32	مهارة الارسال	7-2-2
38	الضربة الارضية الامامية	8-2-2
39	مهارة الضربة الخلفية	9-2-2
41	المبحث الثالث - الدراسات السابقة والمثابفة	3-2
41	الدراسات السابقة او المثابفة	1-3-2
47	التعليق على الدراسات السابقة	2-3-2
الفصل الثالث منهج البحث و اجراءاته الميدانية		
50	منهج البحث	1-3
51	مجتمع وعينة البحث	2-3
51	اجراءات البحث الميدانية	3-3
51	تجانس عينة البحث	1-3-3
52	تكافؤ عينة البحث	2-3-3
53	وسائل جمع المعلومات واجهزة و ادوات البحث	4-3
53	وسائل جمع المعلومات	1-4-3
53	الاجهزة	2-4-3

54	الادوات	3-4-3
54	تحديد اختبارات البحث	5-3
56	التجربة الاستطلاعية	6-3
56	مواصفات الاختبارات	7-3
56	الارسال	1-7-3
57	اختبار الضربتين الامامية والخلفية	2-7-3
59	اختبار القوة المميزة بالسرعة	3-7-3
59	الاختبارات القبلية	8-3
59	التجربة الرئيسية	9-3
60	الاختبارات البعدية	10-3
60	الوسائل الاحصائية	11-3
الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
62	عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الارسال و الضربة الامامية و الضربة الخلفية .	1-4
64	عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الارسال و الضربة الامامية و الضربة الخلفية.	2-4
66	عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارات الارسال و الضربة الامامية و الضربة الخلفية.	3-4
الفصل الخامس الاستنتاجات و التوصيات و المقترحات و ملخص البحث		
70	الاستنتاجات	1-5

70	التوصيات و المقترحات	2-5
71	ملخص الدراسة	
72	المصادر	
73	المصادر العربية	
75	الرسائل و الاطروحات	
76	المصادر الاجنبية	
76	مواقع الانترنت	
77	الملاحق	

قائمة الجدول

رقم الصفحة	العنوان	ت
52	يوضح تجانس عينة البحث	1
53	يوضح تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبليّة لمهارات البحث	2
55	يوضح تحديد اختبارات البحث و النسبة المئوية لكل اختبار	3
62	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .	4
64	يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة .	5
66	يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة للمهارات قيد البحث .	6

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	ت
56	قياس دقة الارسال في التنس الارضي.	1
58	يوضح العلامات التقويمية و مناطق وقوف المختبرين و كيفية اجراء اختبار هوايت المعدل بالتنس الارضي لمهارتي الضربتين الامامية و الخلفية	2

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	ت
78	استمارة ترشيح الاختبارات	1
80	اسماء الخبراء و المختصين	2
81	استمارة جمع البيانات	3
82	برنامج لوحدة تدريبية باستخدام الحبال المطاطية	4