

**تأثير تمرينات خاصة لتطوير التوافق الحركي  
على تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس  
الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية**

**م.م. علي جلال العبادي**

**كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد**

**٢٠٠٩ م**

**١٤٣٠ هـ**

**ملخص البحث**

اشتمل البحث على خمسة أبواب، حيث تضمن الباب الأول التعريف بالبحث وأهميته وتم التطرق فيه الى مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وأخيرا مجالات البحث، المجال البشري والمجال المكاني والمجال الزمني.

أما الباب الثالث فتم التطرق الى منهج البحث وأجراته الميدانية، فقد تعرفنا على عينة البحث المستخدمة وكيفية تقسيمها حيث تم اختيار (٢٠) عشرون طالبا وقسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وعددها (١٠) وتجريبية وعددها (١٠) ايضا وتم تكافؤ العينة وتم التطرق الى التجربة الاستطلاعية ومن ثم تطرق الباحث الى الأختبار القبلي وكيفيته والى التجربة الرئيسية حيث تم استبعاد الطلاب الذين اشتركوا في التجربة الاستطلاعية والطلاب الذين يلعبون الاندية الرياضية ولاعبى الريشة الطائرة، ومن ثم الى الأختبار البعدي ومعرفة الوسائل الأحصائية المستخدمة في البحث.

أما الباب الرابع فتم التطرق فيه الى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والتي توصل اليها الباحث ومعرفة تطور المهارات الأساسية.

أما الباب الخامس فقد أحتوى على الأستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث حيث استنتج ان التمارين المستخدمة من قبل عينة البحث هي السبب في تطوير الضربة الارضية الامامية والخلفية بلعبة التنس.

## The effect of special exercises to develop the motor coordination on learning some basics skills of lown tennis for the physical education college

The thesis includes five parts , whereas, the first part includes the thesis itself and its significance, and we had talked bout the problem of the thesis ,and its targets, it s supposes and at last the three demotions of the research place ,time ,and humanitarian .

The Chapter three describes the methods of research and its field procedures the subjects are described in details in this chapter .twenty students have been chosen and divided in to two groups :controlling and experimental each of ten (10) students the pilot study as well as the pretest and its application to the menu experiment have been introduced the students of the pilot study sports clus and badminton are excluded the chapter also describes the post test used and the statistical analysis.

The fourth part , had talked showing and analysis and discussion the results of the thesis which he reached and known the method of developing the The basics skills and super.

The fifth part talked about the conclusion and recommendations that given by the researcher, as the research had talked about program of Training unit.

---

---

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

بالرغم من الغموض الذي يحيط بنشأة لعبة (التنس) إلا أن الآراء تكاد تتفق على أنها لعبة مشتقة من اللعبة الفرنسية القديمة مثلها في ذلك مثل معظم ألعاب المضرب والكرة. وكان النبلاء يمارسونها في حوالي القرن الثالث عشر وفي البداية كان يستخدم (كف اليد) لضرب الكرة

ثم عم استخدام المضارب في حوالي القرن الخامس عشر. ولم تتميز هذه بالطابع التنافسي بقدر ماكانت لعبة ترويحية للطبقة الحاكمة السائدة وقد أنشأ النبلاء في فرنسا الكثير من المباني لممارسة هذه اللعبة وأطلقوا عليها اسم (بيوت لعبة الكرة).

وكانت نقاط اللعب المستخدمة في ذلك الوقت تشبه الى حد كبير النقاط المستخدمة حالياً في لعبة التنس، وقد تم اقتباسها من تقسيم الساعة الزمنية الى أربعة أقسام فكان العدد الأول هو (١٥) نسبة الى ربع الساعة، والعدد الثاني هو (٣٠) والعدد الثالث (٤٥) والعدد الرابع هو (٦٠) أي ساعة كاملة ويعني كسب الشوط<sup>(١)</sup>.

ومن خلال توالي الأحداث وتطور الألعاب الرياضية أصبحت لعبة التنس من الفعاليات الرياضية التي حذيت بآراء وأفكار المدربين بالاتجاه الذي يعتني بكيفية عمل الرجل مع اليد أو اليد مع الرأس أو الرجل مع الرأس أي بمعنى الاعتماد على مايسمى في التأريخ الحديث التوافق الحركي الذي يعتمد في أساس فكرته على كيفية اختيار التمرينات التي تساهم في عملية الأقتصاد بالجهد ومن ثم تطوير المهارات الأساسية وغيرها في لعبة التنس، ولأن هذه اللعبة تتطلب مجهودا كثيرا من الطالب واللاعب والمدرّب والمدرّس على حد سواء، فقد جاءت أهمية البحث في اختيار التمرينات الخاصة لتكون أعمدة في تطور التوافق الحركي ومن ثم تطوير مستوى الطالب الى أكثر من الذي يكون فيه قادرا على أداء مهارة بشكل عملي وأقتصادي.

#### ٢-١ مشكلة البحث

تعد المهارات الأساسية طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب من قبل اللاعب وأخذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من اللاعب الذي لايمتلك مهارة عالية، حيث أن أتقان المهارات الأساسية يتطلب التدريب المستمر المتواصل ولفترة طويلة، ونتيجة لخبرة الباحث كونه مدرسا في هذا المجال فقد لاحظ قلة تكتيك الطالب للمهارات الأساسية موضوعة البحث. التي تعد أساس لعبة التنس، ولذلك أرّتى الباحث ان يصيغ المشكلة كما يلي هل ان استخدام تمارين خاصة لتطوير التوافق الحركي يؤدي الى تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة التنس.

(١) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، ط١٩٧٧، ص١٤١-١٤٢.

### ٣-١ هدفا البحث

١. اعداد ترمينات خاصة لتطوير التوافق الحركي في لعبة التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
٢. معرفة تاثير تطور التوافق الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس.

### ٤-١ فروض البحث

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الأختبارات البعدية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس.

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد/قسم التدريب الرياضي/المرحلة الثالثة/شعبة(ب).
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٤/٢/٢٠٠٩ ولغاية ٧/٥/٢٠٠٩.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: ملاعب التنس الخارجية/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ التوافق

أن تنمية التوافق يعد أحد الأهداف الرئيسة للتربية البدنية، وهذا ما يعكس مقدار أهمية المكون الخطير (فالتوافق هو قدرة الفرد على أدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالأنسيابية وحسن الأداء، ويتطلب عنصر التوافق تعاوناً من الجهازين العضلي والعصبي. فتنمية التوافق العضلي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقاً لآراء كاول (cowll) وناش (Nash) وغيرهم من العلماء والباحثين، كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الإنسان إلى التوافق فقيادة السيارات تتطلب توافقاً بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة، والتوافق هام في بعض المهارات مثل

الكتابة على الآلة الكاتبة وأصابع اليدين، ويشير ماتيزوز (Mathews) الى أن كثير من الأداء الحركي يتطلب التوافق العصبي العضلي، فراقص الباليه والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترمبولين والغطاس ولاعب الجمناستيك، كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على ما يمتلكه من التوافق وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والأحاساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة إلا إذا أستمر التوافق لفترات طويلة نسبياً. (١)

### ٢-٢ المبادئ الأساسية

أن كل المهارات الحركية في لعبة التنس، ماهي الامهارات حركية مساعدة تسهم في محاولة اللاعب أداء مختلف الضربات في لعبة التنس. وهناك أنواع متعددة من الضربات تؤدي بصدر المضرب (ضربات أمامية) أو بظهر المضرب (ضربات خلفية) كما يمكن ضرب الكرة عقب ارتدادها من الأرض (ضربات أرضية) أو قبل ملامستها للأرض (ضربات طائرة أو نصف طائرة أو ساقطة). وكذلك ضربات الأرسال وهي ضربات البداية وعلى ذلك يمكن تقسيم أنواع الضربات المختلفة في لعبة التنس الى الأنواع الرئيسة التالية: (٢)

◀ الضربة الارضية الامامية.

◀ الضربة الارضية الخلفية.

### ١-٢-٢ الضربات الارضية الامامية

هي تلك الضربات التي تؤدي بصدر المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض، ويكثر استخدامها في غضون المباراة، ولذا يجب على كل لاعب إتقانها أتقاناً تاماً. وتقسم هذه الضربات الى مايلي:

◀ الضربة الامامية مع الدوران العلوي للكرة.

◀ الضربة الامامية مع الدوران الخلفي للكرة.

(١) ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والأختبارات في التربية البدنية. ج: ١: (ب م، ب ط، ب س)، ص ١٦٥.

(٢) محمد حسن علاوي؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٤٤.

## ٢-٢-٢ الضربات الارضية الخلفية

- هي الضربات التي تؤدي بظهور المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض، ولحسن اداء هذه الضربات يجب على اللاعب مراعات النقاط التالية:
- يتخذ اللاعب الوضع الجانبي بحيث يشير جانبه الايمن للشبكة مع تغير قبضة المضرب بحيث يكون وضع الابهام على طول السطح الخلفي للمضرب. وتقوم الذراع اليسرى بالمساعدة في حمل المضرب من عنقه بأرتقاء.
  - يقوم اللاعب بتحريك الذراع اليمنى خلفا لمسافه متوسطة مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية (اليسرى) واثناء طفيف للركبتين، مع مراعاة ملامسة الذراع اليسرى للمضرب حتى نهاية المرجحة الخلفية.
  - لضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه على القدم الامامية(اليمنى) مع مرجحة الذراع للامام لكي يقابل المضرب، وهو مسطح، للكرة في ارتفاع الوسط تقريبا.
  - تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة المرجحة الى اعلى بعد ضرب الكرة. (١)

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث .

#### ٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة من طلاب المرحلة الثالثة/شعبة(ب)/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) والبالغ عددهم (٣٢) طالبا وتم اختيار (٢٠) طالبا عشوائيا وأستبعاد من العينة الطلاب الراسبون والمؤجلين والممارسين لألعاب المضرب (تنس، ريشة، سكواش، منضدة) والطلاب الذين مارسوا التجربة الأستطلاعية، وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة الضابطة وعددها (١٠) والمجموعة التجريبية وعددها (١٠) أيضا.

(١) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الالعاب الرياضية، ط٢، دار المعارف، ١٩٧٧، ص١٥٣-١٥٩.

جدول (١)

يوضح نتائج تكافؤ الاختبار القبلي لمهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية وقيمة (t) المحتسبة للمجموعتين الضابطو والتجريبية بالتنس

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار القبلي		المجموعة	المهارة	الفعالية
			ع	س			
غير معنوي	2,12	1.014	١,٠٥٤	١٠,٠٠	الضابطة	الامامية	التنس
			٠,٦٧٤	١١,٧٠	التجريبية		
غير معنوي		0.922	٠,٩٩٤	٩,٩٠	الضابطة	الخلفية	
			٠,٩٩٤	١٠,١٠	التجريبية		

قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18).

يوضح الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة لأختبار الضربة الامامية والخلفية في التنس، إذ أظهرت نتائج الأختبار القبلي عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تكافؤ العينة من ناحية مستوى أداء الضربتين الامامية والخلفية في التنس، إذا كانت قيمة (t) المحتسبة (1.014) على التوالي وهي أقل من (t) الجدولية (٢,١٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أختبار الضربة الامامية في التنس. كذلك كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الضربة الخلفية بالتنس (٠.٩٢٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أختبار الضربة الخلفية في التنس مما يدل على تكافؤ عينة البحث في مستوى أداء الضربتين الامامية والخلفية.

من المستلزمات الضرورية لأتمام التجربة هي الأدوات. وذلك لان أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق الأهداف مهما كان نوع الأدوات من بيانات أو عينات أو أجهزة. (١) لذلك أستخدم الباحث الأدوات الآتية :

- ◀ المصادر العربية.
- ◀ المقابلات الشخصية.
- ◀ التجربة الأستطلاعية.
- ◀ الأختبار والقياس.
- ◀ المستلزمات الخاصة بأتمام البحث.
- ◀ مضارب تنس عدد (٢٠).
- ◀ كرات تنس عدد (٢٠).
- ◀ شريط قياس.
- ◀ حبل.
- ◀ أعمدة عدد (٢) لأغراض التثبيت.
- ◀ أستمارة تسجيل النتائج .
- ◀ ساحات التنس .
- ◀ أشرطة لاصقة.

### ٤-٣ أختيار الأختبارات المستخدمة بالبحث

قام الباحث بتوزيع استمارة على مجموعة من الخبراء لاختيار افضل الاختبارات التي تستخدم في البحث كما في الملحق رقم (١).

### ١-٤-٣ الأختبار الأول

### القدرة المهارية لدقة أنجاز الضربتين الأرضية الأمامية والخلفية.

(١) وجيه محبوب جاسم؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢، بغداد، دارالحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص٢٣.



يتضمن هذا الأختبار وقوف اللاعب الذي يراد أختباره في منطقة الخط الخلفي لملاعب التنس، ويعطى خمسة محاولات تجريبية لمعرفة كيفية أداء الأختبار، تضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد اللاعبين في الجهة الثانية أو بواسطة قاذف الكرات على شرط أن تسقط الكرة مباشرة خلف خط الأرسال، ويبدأ اللاعب بمحاولة أرجاع الكرة بمضرب باستخدام الضربة الأرضية الأمامية أو الخلفية. عند بدأ الأختبار تخصص لكل لاعب (١٠) محاولات للضربة الأرضية الأمامية (١٠) محاولات للضربة الأرضية الخلفية ويحق للاعب الذي يكمل أختباره أن يختار أفضل (٥) محاولات من كل ضربة ويحسب بعدها معدل الوسط الحسابي لكل (٥) محاولات من الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية. ويجب أن تعبر الكرة الشبكة تحت الحبل والسقوط على الأرض في مناطق محدده على التوالي ويقوم تصاعدياً مختلفة، نعطي لكل محاولة قيمة من (١-٥) درجات. وإذا عبرت الكرة من فوق الحبل فأنت تعطي نصف العلامة التقييمية للمنطقة التي تسقط فيها، وأن صدق الأختبار كان بين (٠,٥٧-٠,٦٧) للضربات الأمامية و (٠,٥٢-٠,٦٢) للضربات الخلفية.

وقد حدد ثبات الأختبار بأعدته (٠,٧٥) للضربات الأمامية، و (٠,٧٨) للضربات الخلفية. وقد أشارت ريسان أن هذه الأختبار مهم لطلاب الكليات في الجامعة من الجنسين للاعبين المبتدئين أو المتقدمين.

### ٣-٥ التجربة الأستطلاعية

لقد تم إجراء التجربة الأستطلاعية بتاريخ ٢٤/٢/٢٠٠٩ في مهارة التنس للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية على عينة عشوائية في كلية التربية الرياضية/قسم التدريب/المرحلة الثالثة، شعبة (ب) وكانت التجربة تهدف الى:

١. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
٢. لمعرفة أوقات إجراء الوحدة التعليمية ومدى إمكانية تنفيذها.
٣. توجيه مدرس المادة الى الطريقة التي يتم فيها تعليم مهارات التنس.
٤. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحث.
٥. مراعات الوقت عند تنفيذ الأختبار.

## ٦. تمارينات التوافق الحركي

### ٦-٣ الأختبارات القبليّة

تم إجراء الأختبارات القبليّة للمهارات الأساسيّة في التنس وهي الضربتين الأرضيتين الأماميّة والخلفيّة بالتنس بتاريخ ٢٥/٢/٢٠٠٩ على ملاعب كلية التربية الرياضيّة(الملاعب الخارجيّة)وأعطى كل مختبر(١٠)محاولات للضربة الأماميّة و(١٠)محاولات للضربة الخلفيّة،وقد تمّ أحّساب الوسط الحسابي لنقاط التقويم لأفراد العينة لكل مجموعة وقد تمّ إجراء الأختبارات بأشراف أشخاص مختصين\* بلعبة التنس وبأ استخدام أختبار هوايت بالتنس.

### ٧-٣ تمارين (التوافق) المستخدمة

بعد إجراء الأختبارات القبليّة وأستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول تمارين (التوافق) المعدة من قبل الباحث وكما مبينة في الملحق (٢) حيث قام بتنفيذها على المجموعة التجريبيّة بتاريخ ٤/٣/٢٠٠٩، وتضمنت وحدة تدريبيّة واحدة خلال الأسبوع وتمّ تخصيص(٢٥-٣٠) دقيقة من مجمل الوحدة التدريبيّة البالغة (٩٠) دقيقة، حيث تمّ انجاز (٨٠٠) تكرار لكل فرد من افراد العينة، اذ تعطى (٤٠) تكرار للضربة الامامية و(٤٠) تكرار للضربة الخلفية في الوحدة التعليمية الواحدة، في تجربة المهارات الاساسية في التنس لأجراء التمارين في الوحدة التدريبيّة وشمل تطبيق التمارين مدة (١٠) أسابيع والمبينة في الملحق رقم(3)، بعد انتهاء من اداء (١٠) وحدات تعليمية وخلال (١٠) اسابيع والتي انتهت في ٦/٥/٢٠٠٩ والتي تمثل مدة المنهج التعليمي.

### ٨-٣ الأختبارات البعديّة

\* \* المختصون في لعبة التنس:

العنوان الوظيفي	الاسم
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .	١-د.لؤي البكري
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .	٢-د.محمد حسن هليل
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد .	٣-د.علي جهاد

أجريت الأختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٠٩/٥/٧ وقد حرص الباحث على أن تكون الظروف في الأختبارات البعدية نفسها في الأختبارات القبلية من حيث المكان والملاعب والأدوات وزمن إجراء الأختبارات وبمساعدة المدرسين أنفسهم في الأختبار القبلي لتقويم الأداء.

٩-٣ الوسائل الأحصائية : (١)(٢)

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار (T) للعينات المرتبطة.
٤. اختبار (T) للعينات المستقلة.

---

(١) قيس ناجي، شامل كامل، مبادئ إحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨، ص ٢٤٩-٢٨٨.

(٢) ديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي، التطبيقات الأحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب الموصل، ١٩٩٦، ص ١٨٩-٢١٨-٢٧٢.

## الباب الرابع

### ١-٤ عرض وتحليل النتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث

جدول (٢)

يوضح المقارنة في قيمة (t) المحتسبة لأختبار الضربة الأمامية والخلفية في التنس للأختبار البعدي.

النتيجة	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		المجموعة	المهارة	الفعالية
			ع	س			
معنوي	٢,١٢	٣,٤٢٨	٢,٨١٦	١٣,٠٠	الضابطة	الامامية	التنس
			١,٨٣٧	١١,٤٠	التجريبية		
معنوي		٢,٨٧٤	١,٧٣٧	١٥,٩٠	الضابطة	الخلفية	
			١,٨٤٩	١٢,٤٠	التجريبية		

يوضح الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأختبار البعدي لمهارة الضربة الأمامية والخلفية في التنس إذا كانت قيمة (t) المحتسبة (٣,٤٢٨) للضربة الأمامية للمجموعة الضابطة والتجريبية، وكانت قيمة (t) الجدولية (٢,١٢) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في أختبار الضربة الأمامية في التنس، كذلك كانت قيمة نتائج الضربة الخلفية بالتنس للمجموعة الضابطة والتجريبية إذا كانت قيمة (t) المحتسبة (٢,٨٧٤) وهي أكبر من الجدولية (٢,١٢) تحت درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) فيما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك نتيجة التمرينات الخاصة لتطوير التوافق الحركي المستخدمة في المجموعة التجريبية والذي عمل على تطوير الضربة الامامية والخلفية، مما جعل هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة، إذ ان التوافق " يعني عملية الترتيب والتنظيم المتناسق للحركات بحيث تؤدي الهدف المطلوب ويقلل جهد ممكن" (١).

(١) قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، ب ط، ٢٠٠٥)، ص ٩٦.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

هنالك تأثير ايجابي باستخدام تمارين التوافق الحركي في زيادة فعالية التعلم للمهارات الاساسية بالتنس (الأمامية والخلفية).

#### ٢-٥ التوصيات

١. يوصي الباحث باستخدام تمارين التوافق الحركي اثناء تعليم الطلاب للمهارات الاساسية بالتنس.
٢. من الضروري إجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية ولكلا الجنسين وبألعاب أخرى رياضية مختلفة.

## المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ريسان خربيط؛ موسوعة الأختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩.
- ◀ قيس ناجي، شامل كامل؛ مبادئ الأحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨.
- ◀ محمد حسن علاوي؛ موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف، ط ١٩٧٧، ٢.
- ◀ قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، ب ط، ٢٠٠٥).
- ◀ وجيه محبوب جاسم؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ٢، بغداد، دارالحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣.
- ◀ وديع ياسين التكريتي، حسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب الموصل، ١٩٩٦.
- SafrittK, J Marare&Henry Bascom Introductian to Measurement in Physicd education and exercise time mirror mosby College Publishing st. Louis, Toronto, 1986.

## الملاحق

### ملحق (١)

يبين أستمارة تحديد الأختبارات الخاصة لكل مهارة من المهارات المختارة

الأستاذ الفاضل .....

يروم الباحث (علي جلال عبيد) تصميم أستمارة أستبيان لبحثه الموسوم (تأثير تمارينات خاصة لتطوير التوافق الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية)، على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.

ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام، فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملي الأستمارة المرفقة لأختيار الأختبار المناسب .

مع الشكر والتقدير

ملاحظة: الرجاء التفضل بوضع إشارة (صح) أزاء الأختبار الأنسب .

الرقم	المهارة	الأختبار	الأختبار المختار
- ١		- ١	
		- ٢	
		- ٣	
- ٢		- ١	
		- ٢	
		- ٣	

## ملحق (٢)

### تمارين التوافق

#### (تقوية الرجلين)

١. تبادل القدمين مع القفز.
٢. حبل بين الشواخص.
٣. قفز فوق شريط من البلاستيك بالتناوب.
٤. هرولة ثم حبل على قدم واحدة بعد سماع صافرة.
٥. دبني كامل من القفز.

#### (تقوية الذراعين)

٦. نشر الذراع الى الجانبين بأستخدام دمبلص.
٧. الوقوف على قبضة اليدين.
٨. الوقوف على اليدين.
٩. ثني ومد الساعد على العضد بأستخدام دمبلص .
١٠. أستناد أمامي.

ملحق (٣)

أنموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

الايام الأسبوع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الاسبوع التاسع	الاسبوع العاشر
عدد وحدات التدريب	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
التمارين المستخدمة	حركي (٦,١)	حركي (٧,٢)	حركي (٨,٣)	حركي (٩,٤)	حركي (١٠,٥)	حركي (٦,١)	حركي (٧,٢)	حركي (٨,٣)	حركي (٩,٤)	حركي (١٠,٥)
التكرار	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥
الزمن	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة
الراحة بين التمارين	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية	(٣٠) ثانية
الراحة بين المجموع	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(٢) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة	(١) دقيقة