

## تأثير تمارينات مقترحة في القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين وقوة مهارة أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

أ.م. ندى نبهان □ □ م. علي جلال عبيد □  
م. بيداء خضر □

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

يواجه لاعبو التنس ظروف عديدة أثناء المباراة تتطلب منه استخدام قوة معينة للتغلب على هذه الظروف (المقاومة) وإن التمارينات الموضوعية هي أيضاً تلعب دوراً فعالاً في تنمية عنصر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى.

وبالنظر لكون اللعب الحديث بكافة الألعاب الرياضية ومن ضمنها التنس يتطلب الأداء السريع في التنفيذ، وتكمن أهمية البحث في التركيز على استخدام التمارينات الخاصة والمقترحة في تنمية القوة السريعة وتأثيرها في سرعة أداء الضربتين الأمامية والخلفية، وتكمن مشكلة البحث بأن المدربين قليلو الاهتمام بتمارين القوة السريعة والتي لها فعالية كبيرة في تنمية سرعة الأداء لضربتين الأمامية والخلفية.

يهدف البحث إلى التعرف على التمارين المقترحة ومعرفة استخدامها في تنمية تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين، معرفة التمارين وأثرها في قوة أداء الضربتين الأمامية والخلفية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٠) لاعب قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، عدد كل مجموعة (٥) لاعبين، وخضعت المجموعة التجريبية إلى التمارين المقترحة والموضوعية في البحث فيما خضعت المجموعة الضابطة إلى المنهج المتبع، واستنتج الباحث عدة استنتاجات أهمها وجد إن التطور الحاصل في القوة السريعة جاء نتيجة استخدام التمارينات الموضوعية والتي تعمل على تطوير ورفع مستوى هذه المهارة، وإن تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي الارتقاء بمستوى أداء مهارة الوقوف على الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

## Abstract.

### The Effect of Proposed Exercises On Arms And Shoulders Strength And Forehand and Backhand Performance Speed in Lawn Tennis

Tennis players face many conditions that require strength to win. Thus, the proposed exercises play an important role in improving explosive power, power defined by speed, and maximum speed.

The importance of the research lies in using special exercises to improve strength defined by speed and its effect on the speed of performing forehand and backhand in lawn tennis. The problem of the research lies in the coaches' lack of interest in power defined by speed exercises that are very effective in improving performance speed.

The aim of the research was to identify the effect of these exercises on developing the speed of arms and shoulders as well as their effect on the speed of performing forehand and backhand in physical education and sport sciences college students/ University of Baghdad. The researcher used the experimental method. The subject were (10) players divided equally into two groups, experimental and controlling. The experimental group followed the proposed training while the controlling group followed the traditional program. The researchers concluded that the training program developed strength defined by speed as well as developing the strength of arms and shoulders to perform forehand and backhand.

#### ١ - الباب الأول: التعريف بالبحث:

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

مع استمرار التقدم الحاصل في المجالات كافة ومن ضمنها الرياضة في عصرنا الحديث على اعتباره ظاهرة حضارية وتسعى دول العالم من خلالها إلى الارتقاء بها بشتى مجالاتها ،ومن أجل الارتقاء بمستوى الألعاب الرياضية كان لابد من الاهتمام في موضوع علم التدريب الرياضي. لذا حظي هذا العلم باهتمام كبير من الدول المتقدمة وأصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلا على رقي الدول وتحضرها، لذا فان الخوض في مجال التدريب الرياضي يتطلب الإلمام المعرفي حول أنواع الطرائق والأساليب والمراحل التدريبية والنظر بشكل أساسي ومستمر الى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من أعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى بالرياضة والرياضة التخصصية. وهذا ما أكد (مفتي إبراهيم، ١٩٩٨) بان التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول الى نتائج وانجازات مستهدفة.(١٩:١٢). وتعد لعبة التنس من الألعاب الفردية الواسعة الانتشار التي شهدت تطور كبيرا في السنوات الأخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز بالسرعة والقوة في الأداء، ويرجع ذلك إلى التطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب من حيث استخدام أفضل الطرائق والوسائل

والأساليب التدريبية المؤثرة. أن القوة العضلية هي واحدة من أهم العناصر المهمة في اللياقة البدنية والتي تلعب دورا أساسيا في تحقيق متطلبات الأداء الحركي في جميع الفعاليات الرياضية، حيث ان لعبة التنس من الألعاب التي لها مفرداتها المعرفية والبدنية والحركية وأساليب تعليمها الخاص بها وتحتاج بين الحين والآخر إلى إجراء تقييم في مفرداتها وأساليبها على ضوء الفروق الفردية بين الطلاب في مهارة الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية. إذ يواجه لاعب التنس ظروف عديدة أثناء المباراة تتطلب منه استخدام قوة معينة للتغلب على هذه الظروف (المقاومة) وأن التمرينات الموضوعة هي أيضا تلعب دورا فعالا في تنمية عنصر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى.... الخ ويذكر (مفتي إبراهيم، ١٩٩٨) أن تمارين القوة تستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير أنواع القوة كالقوة القصوى والمميزة بالسرعة والقوة السريعة. (١٣٣:١٢). وبالنظر لكون اللعب الحديث بكافة الألعاب الرياضية ومن ضمنها التنس يتطلب الأداء السريع في التنفيذ، فقد قام الباحث الخوض بهذا البحث الذي تكمن أهميته في تركيز الضوء على استخدام التمرينات الخاصة والمقترحة في تنمية القوة السريعة وتأثيرها في سرعة أداء الضربتين الأمامية والخلفية لدى نادي الصيد الرياضي/بغداد.

## ٢-١ مشكلة البحث:

إن عملية التطور المستمر والسريع للحركات والمهارات الرياضية جديرة بالاهتمام من قبل المهتمين في المجال الرياضي لمواكبة هذه التطورات والإفادة منها لتطوير الجوانب الكثيرة لفرقنا ولأعبينا، ولكون لاعبي الاندية هم النواة واللبنة الأساسية في التطور الرياضي لبلدنا العزيز، فلا بد لنا أن نعمل على تطوير مهاراتهم لدعم المنتخب الوطني. ولابد لنا من التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والعالية المستوى وأعداد اللاعبين إعدادا شاملا وبمستوى عالي من الدقة وخاصة في الجانب البدني الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى اللاعب المهاري من اجل الارتقاء بمستوى اللعبة. ومن خلال خبرة الباحثين كونهم تدريسيين في مادة الاختصاص نفسه، وقد لاحظ الباحثون بعض الوحدات التدريبية في بعض الأندية الرياضية من خلال تواجده في الدورات التدريبية وتحليلها من خلال الملاحظة، هذا فضلا عن المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء والمختصين والمدربين في مجال اللعبة وجد الباحثون ان المدربين قليلو الاهتمام بالتمرينات القوة السريعة والتي لها فاعلية كبيرة في تنمية أداء سرعة أداء الضربتين الامامية والخلفية لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي، مما أصر الباحثون على الخوض والغمار بالدراسة والبحث عن التمارين المناسبة.

## ٣-١ هدفا البحث:

١. أعداد تمرينات مقترحة في القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين وقوة مهارة أداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس الأرضي.
٢. التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين وقوة مهارة أداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس الأرضي.

#### ٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
٢. هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي بين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٥-١ مجالات البحث:

١. المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الصيد بعمر (١٥-١٧) سنة.
٢. المجال الزمني: من الفترة ١٥/١٠/٢٠١٥ ولغاية ٢٤/١٢/٢٠١٥.
٣. المجال المكاني: ملاعب نادي الصيد الرياضي-بغداد.

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

- المهارة الرياضية: قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة ونجاح. (١١:٨٥).

## ٢- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

### ١-٢ القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يتوقف عليها مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة. (١٩:١٢). والتي لها أهمية خاصة لدورها المرتبط بالأداء الحركي سواء عند الرياضيين أم لغير الرياضيين الذي يتطلب مقدارا معين من القوة العضلية. وفي المجال الرياضي لا يمكن لأي رياضي الوصول إلى المستوى المطلوب أو تحقيق الانجازات الجيدة مالم يتمتع بقدر عال من القوة العضلية التي تساعد على تحقيق تلك الانجازات. وأعطى العديد من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي تعريفات للقوة العضلية، إذ عرفها (كاظم الربيعي، وموفق المولى، ١٩٨٨) بأنها القدرة في التغلب على المقاومات الخارجية أو مواجهتها باستخدام الجهد العضلي. (٨:٢٤٥).

### ٢-٢ مفهوم العضلات:

العضلات (هي العضلات التي تقوم بإنجاز صفة الحركة باعتبارها أهم صفات الجسم الحي سواء كانت الحركة إرادية أو غير ارادية). (٦:١٣٦). تتكون العضلات من اللياف فردية تحتوي كل ليفة على آلاف اللويحات المسؤولة عن اتمام الانقباض العضلي، تتجمع على شكل حزم عضلية، وتترتب بعضها خلف بعض أو بعضها جنب بعض لتعطي شكل العضلة وتسهل عملية الانقباض أو الانبساط اذا ما أثرت بواسطة الجهاز العصبي المركزي، وتقسم الاللياف الى ثلاثة انواع متميزة من حيث السرعة وزمن الانقباض العضلي وهي:

- الاللياف العضلية البطيئة الانقباض (الحمراء).
- الاللياف العضلية السريعة الانقباض (البيضاء).

• الالياف العضلية البطيئة التي تتميز بانقباض سريع.

## ٣-٢ عضلات الطرف العلوي وتقسم إلى ما يلي: (٣٦:٥).

- عضلات منطقة الكتف.
- عضلات المرفق.
- عضلات الرسغ.
- عضلات اليد.

## ٤-٢ المهارات الأساسية بلعبة التنس:

يعد الإرسال من أكثر الضربات أهمية ويتميز بالصعوبة العالية لأدائه وتتوحد معظم أعضاء الجسم بأسلوب مركب من القوة والسيطرة لغرض إظهار شكل الحركة متناسقا، إن ضربة الإرسال تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر لغرض إتقانها وهي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي فضلا عن السرعة في الحركة وقد أكد (آن بتمان). (٤٧:١). وهال وآخرون، (١٩٩١) إن الإرسال يعتمد على خطوات عدة لأدائه:- (وقفة الاستعداد، المرجحة للمضرب، رمي الكرة، التوافق في مرحلة التصادم، المرحلة التكميلية). ولغرض توفير وتهيئة قوة لضرب الكرة على اللاعب إن يتابع ارتفاع الكرة لحظة هبوطها ويركز انتباهه على الوضع العالي الصحيح وعلى لحظة التصادم لغرض أداء التوقيت الجيد وهذا يأتي من خلال المراقبة والتابعة الجيدة ، وعلى اللاعب ضبط قذف الكرة بدون تغيير في حركات الإرسال الأخرى. ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار إتقان الضربتين الأرضية الأمامية والخلفية، لأنهما الأساسيتان في اللعب وعلى اللاعب المبتدئ إن يتقنهما من خلال التمارين المستمرة حتى تصبغا جزءا منه بوصفهما الأساس بالهجوم والفوز. (٦٠:٧). وتؤكد (أيلين، ١٩٨٦) أخيرا إن الضربات الأرضية الأمامية والخلفية تعد مألوفة وأكثرها انتشارا وتتميز بسهولة أدائها قياسا بالضربات الأخرى. ويجب على اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم الضربات الأخرى. (٥١:٢).

## ٣- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

### ١-٣ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث. (٢١٧:١٣).

### ٢-٣ عينة البحث:

ولغرض تطبيق المنهج وتنفيذه بشكل علمي دقيق يستند إلى أسس البحث العلمي فقد تم تحديد مجتمع البحث من نادي الصيد وتتراوح اعمارهم بين (١٥- ١٧)، وعددهم (١٠) لاعبين حيث تم تدريبهم بواقع وحدتين تدريبيهة بالأسبوع ومدة كل وحدة (٩٠) دقيقة. أجرى الباحثين وبالطريقة العشوائية تقسيم العينة إلى مجموعتين الضابطة

وعدها (٥) لاعبين والمجموعة التجريبية وعددها (٥) لاعبين أيضا حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى التمارين المقترحة والموضوعة في البحث فيما خضعت المجموعة الضابطة إلى المنهج الموضوع من قبل المدرب الفني ضمن البرنامج التدريبي وقد تم إجراء عملية التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الطول والوزن والعمر بالوسائل العلمية الإحصائية وذلك للتأكد من صحة تكافؤ العينة إذ أظهر جميعها عشوائية وكما هو مبين في الجدول (١).

#### الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبارات التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ت	المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	١٦٥,٧	٥,٠٩	١,٥٥	٠,٨+_
٢	الوزن	٦٥,٣٠	٤٣,١١	٥٦	٠,٠٧٩+_
٣	العمر	٢١,٢	٠,٧٣٢	١,٤٥	٠,٧+_

#### ٣-٣ الاجهزة والأدوات المستخدمة:

١. ساعة توقيت الكترونية.
٢. شريط قياس الطول.
٣. ميزان الكتروني لقياس الوزن.
٤. شريط قياس وحبل مطاطي ومادة البورك.
٥. كرات مضرب وسله كرات (٣٠).
٦. ملعب تنس.
٧. مضارب تنس عدد (٢٠).
٨. استمارة تسجيل.

#### ٣-٤ إجراءات البحث:

##### ٣-٤-١ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

(اختبار مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس):

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العربية والأجنبية ولاطلاعه على بحوث ودراسات الماجستير والدكتوراه. لذلك أعتمد الباحث في تحديد الضربة الأمامية والخلفية في اختبار مقنن شائع الاستعمال هو اختبار هوايت المعدل ١٩٦٦ لدقة الانجاز في الضربتين الأمامية والخلفية. (٣:٢٥٢).

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ ١٥/١٠/٢٠١٥ وهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية.(٣٥:١٥). على ستة لاعبين في مهارة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية من نادي الصيد وممن لم يشتركوا في العينة للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجهه في إنشاء إجراء الاختبار وبالتالي تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

### ٣-٦ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية في التنس وهي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية على ملاعب نادي الصيد وأعطى لكل مختبر(١٠)محاولات للضربة الأمامية و(١٠)محاولات للضربة الخلفية يوم الاحد بتاريخ ١٨/١٠/٢٠١٥ ولكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### ٣-٧ التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيسية يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٠/١٠/٢٠١٥ بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع مع تخصيص(٩٠ دقيقة) وتم فيه تطبيق التمارين الموضوعه (الملحق رقم ١).

### ٣-٨ الاختبارات البعدية:

وقد تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الاثنين بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية بعد ان تم تطبيق التمارين الموضوعه في المنهج التدريبي وذلك بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠١٥.

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية: (٣٠٥:١٤).

استخدم الباحث القوانين التالية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. اختبار(ت)للعينات المتناظرة.
٤. اختبار(ت)للعينات غير المتناظرة.

٤ - الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة للضابطة وتحليلها.

الجدول (٢)

يوضح نتائج الاختبار القبلي لقوة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالتنس.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (ت)		دلالة الفروق	
		س	ع	المحسوبة	الجدولية		
قوة الضربة الأمامية	الضابطة	٠,٧٩	٠,٥١	٠,٧٥٥	٢,١٢	غير معنوي	
	التجريبية	٠,٦٤	٠,٢٣				
قوة الضربة الخلفية	الضابطة	٠,٥٩	٠,٣٠	١,١٧٠		٢,١٢	غير معنوي
	التجريبية	٠,٤٥	٠,٣٣				

من الجدول (٢) يتبين إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار الضربة الأمامية والخلفية في التنس، قد أظهرت بان نتائج الاختبار القبلي عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تجانس العينة من ناحية مستوى أداء الضربتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس، حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (٠,٧٥٥) وهي اقل من الجدولية وكانت القيمة الجدولية (٢,١٢) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الضربة الأمامية في التنس. وكذلك كانت قيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الضربة الخلفية بالتنس (١,١٧٠) مما يدل على وجود فروق عشوائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الضربة الخلفية بالتنس.

الجدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقوة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالتنس.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		دلالة الفروق	
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية		
قوة الضربة الأمامية	الضابطة	٠,٧٩	٠,٥١	٢,٧٩	٠,٥١	٣,٦٧٧	٢,٣٦	معنوي	
	التجريبية	٠,٦٤	٠,٢٣	٢,٩٩	٠,٤١			٣,٢٤٣	معنوي
قوة الضربة الخلفية	الضابطة	٠,٥٩	٠,٣٠	٣,٢٣	٠,٣٥	٣,٣٥١		٢,٣٦	معنوي
	التجريبية	٠,٤٥	٠,٣٣	٣,٢٨	٠,٤٦				٣,٢٤٣



كما ويوضح الجدول (٣) إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى في مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في التنس، إذ أظهرت قيمة (ت) المحتسبة لمهارة الضربة الأمامية للمجموعة الضابطة (٣,٦٧٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢,٣٦) وبما إن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية فإن هذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى. إما في مهارة الضربة الخلفية للمجموعة الضابطة حيث كان وسطها الحسابي للاختبار القبلي (٠,٥٩) وانحرافها المعياري (٠,٣٠) في حين كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدى (٣,٢٣) وانحرافها المعياري (٠,٣٥) وكانت قيمة (٣,٣٥١) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي فقد كانت (ت) المحتسبة لمهارة الضربة الخلفية للمجموعة الضابطة (٣,٣٥١) وبما إن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية (٢,٣٦) فإن ذلك يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبارات البعدية، أما في مهارة الضربة الأمامية للمجموعة التجريبية حيث كان وسطها الحسابي للاختبار القبلي (٠,٦٤) وانحرافها المعياري (٠,٢٣) في حين كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدى (٢,٩٩) وانحرافها المعياري (٠,٤١) وكانت قيمة (ت) لمهارة الضربة الأمامية للمجموعة التجريبية في التنس (٣,٢٤٣) وبما إن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية (٢,٣٦) فإن ذلك يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبارات البعدية، وكذلك كانت نتائج الوسط الحسابي القبلي للمجموعة التجريبية للضربة الخلفية (٠,٤٥) وانحرافها المعياري (٠,٣٣) بينما كان وسطها الحسابي البعدى (٣,٢٨) وانحرافها المعياري (٠,٤٦) ولتحديد معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة للضربة الخلفية للمجموعة التجريبية هي (٣,٢٤٣) وبما إن قيمة (ت) المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية (٢,٣٦) فإن ذلك يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

#### الجدول (٤)

يوضح نتائج الاختبار البعدى لقوة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالتنس.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدى		قيمة (ت)	
		س	ع	الجدولية	المحسوبة
قوة الضربة الأمامية	الضابطة	٢,٧٩	٠,٥١	٢,١٢	٣,٤٤
	التجريبية	٢,٩٩	٠,٤١		
قوة الضربة الخلفية	الضابطة	٣,٢٣	٠,٣٥	٢,١٢	٢,١٣٦
	التجريبية	٣,٢٨	٠,٤٦		

من الجدول (٤) تبين إن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدى لمهارة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في التنس حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٤٤) للضربة الأمامية للمجموعة الضابطة والتجريبية وكانت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٢) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الضربة الأمامية في التنس. كذلك كانت

قيمة نتائج الضربة الخلفية بالتتس للمجموعة الضابطة والتجريبية إذ كانت (ت) المحتسبة (٢,١٣٦) وبما إن القيمة المحتسبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

### مناقشة نتائج الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية:

من خلال بيان وتحليل النتائج الخاصة بالبحث والتي قد تم الحصول عليها من تجربة البحث حيث تبين من الجدول (٢) إن العينة متجانسة من حيث المستوى فقد كانت الفروق عشوائية وهذا يدل على إن العينة متجانسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التتس، وقد اتضح من خلال نتائج البحث المعروضة في الجدول (٣) والتي أشارت إلى إن هناك تطور حاصل في الأداء والانتجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمهاتري الضربتين الأمامية والخلفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، فقد أظهرت النتائج أفضل ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج والتمارين الموضوعة والتي استخدمت لتطوير عضلات الذراعين والكتفين مما جعل الباحثين يرجع هذا الفارق المعنوي الكبير في التطور ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثين سبب ذلك إلى إن المجموعة التجريبية قد استقادت بشكل كبير من التمرينات. ويعزو الباحث أسباب التطور إلى اعتماد التمرينات في المنهج المقترح على الأسس العلمية الصحيحة والربط الدقيق بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة التدريبية وأوقات الراحة البنينة فضلا عن التغيير المستمر في أداء التمرينات الخاصة فان استخدام تمرينات تؤدي إلى تطور قوة العضلات في عينة البحث (إن تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في اتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب). (٢٩:٤).

### ٥ - الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

#### ١-٥ الاستنتاجات:

من خلال ما أظهرته نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

١. وجد إن التطور الحاصل في القوة السريعة جاء نتيجة استخدام التمرينات الموضوعة والتي تعمل على تطوير ورفع مستوى هذه المهارة.
٢. إن تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي الارتقاء بمستوى أداء مهارة الوقوف على الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.
٣. إن التمارين الموضوعة في البحث لها دورا ايجابيا في تطوير الضربتين الأمامية والخلفية وصفة القوة السريعة.

## ٢-٥ التوصيات:

وفي ضوء ما أظهرته النتائج فقد خرج الباحث ببعض التوصيات:-

١. استخدام التمارين المقترحة لتنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين للارتقاء بمستوى الأداء المهاري للضريتين الأرضية الأمامية والخلفية.
٢. استخدم الباحث التمارين الموسوعة لما لها من تأثير ايجابي في تطور القوة السريعة وسرعة الأداء المهاري.
٣. إجراء دراسات وبحوث علمية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأخرى وفي جميع المراحل العمرية المختلفة.

## المصادر.

- (١) آن بتمان؛ التنس، (ترجمة) قاسم لزام صبر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة للطباعة، ١٩٩١.
- (٢) أيلين وديع فرج؛ التنس - تعلم - تدريب - تقييم - تحكيم، مصر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٦، ص ٥١.
- (٣) ريسان خريبط؛ موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، ج١، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة.
- (٤) زهير الخشاب و(آخرون)؛ كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- (٥) سمير مسلط الهاشمي؛ اليوميكانيك الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- (٦) طارق عبد الملك وقيس إبراهيم؛ الفسلحة لطلاب كلية التربية الرياضية، الكويت، دار السياسة، ١٩٨١.
- (٧) عبد الستار الصراف؛ العاب المضرب، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧.
- (٨) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم، بغداد، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨.
- (٩) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط١، القاهرة مطبعة دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- (١٠) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي، ط١، القاهرة، مطبعة الفكر العربي، ١٩٨٧.
- (١١) محمد حسن علاوي؛ التدريب الرياضي، ط٥، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٧.
- (١٢) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.

(١٣) ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٥.

(١٤) وجيه محجوب واحمد بدري حسين؛ البحث العلمي، بابل، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢.

### الملحق (١)

#### نموذج للبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية ولمدة شهرين

الأسبوع الأول والثاني: شدة واطئة: (٦٠%).

ت	اسم التمرين	عدد التكرارات	عدد المجموع	الزمن/بالدقيقة
١	استناد إمامي	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٢	استناد أمامي مع الارتكاز على الركبتين	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٣	تمارين ضغط اسبرطية (رجوع اليدين بالتناوب إلى الخلف)	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٤	تمارين ضغط هندية (تكون على شكل انزلاقي)	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٥	تمارين ضغط متجرة (رفع اليدين من الأرض مع كل ضغطة)	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٦	تمارين ضغط مع فتح الذراعين بعرض الصدر	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٧	من وضع الجلوس على المصطبة رفع شفت باتجاه الرأس	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٨	من وضع الجلوس على مصطبة رفع دمبلص للأعلى بالتناوب	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
٩	من الوقوف رفع دمبلص ورفع إلى الأعلى والأسفل بالتناوب	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة
١٠	من الوقوف رفع دمبلص ونشره إلى الجانب	(١٠) تكرار	(٢) مجموعة	(٤) دقيقة

الأسبوع الثالث والرابع: شدة متوسطة (٧٥%) / وبنفس التمرين في البرنامج بزمان اقل.

الأسبوع الخامس والسادس: شدة عالية (٨٠%) / وبنفس التمرين في البرنامج بزمان اقل.

الأسبوع السابع والثامن شدة قصوى (٩٠%) / وبنفس التمرين في البرنامج بزمان اقل.