

 **وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

 **جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

انواع القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وعلاقتهما ببعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي

**بحث مقدم من قبل الطالبة**

 مريم حسن محمد

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد**

**وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكلوريوس في علوم التربية البدنية والرياضة**

 **بإشراف**

 ا.د وردة علي عباس

1442 ه 2021

 بسم الله الرحمن الرحيم

{اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق، اقرأ وربك الأكرم، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم}

 صدق الله العظيم

الاهداء

إليك أنتَ وحدك يا صاحب السيرة العطرة وصاحب الفكر المستنير، فأنت وحدك من كان له الفضل الأول علي لأبلغ التعليم العالي، لك أنتَ يا والدي الحبيب الذي أتمنى من الله أن يطيل عمره ويحفظه لي.

إليك أنتِ يا من وضعتني على طريق الحياة، فأنتِ من جعلتيني ربط الجأش، ويا من راعيتيني حتى صرت أمرآة كبيرة، لكِ أنتي يا أمي الغالية أتمنى من الله ان يحفظك لي ويطيل بعمركِ .

إلى جميع أخواتي واخواني الذين كان لهم الفضل في إزالة الكثير من العقبات والصعوبات من طريقي.

والى جميع صديقاتي الذين كانوا دائماً بالنسبة لي العضد والسند حتى استطيع استكمال البحث.

شكر وعرفان

وفاء ً وتقديرا ً واعترافًا مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهدًا في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل (آرام محمد حسين) على هذه الدراسة وصاحب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية، فجزاه الله كل خير. ولا أنسي أن أتقدم بجزيل الشكر الى جميع الاساتذة ورئيس القسم الذين قامو بتوجيهنا طيلة هذه

السنوات .

وأخيرًا، أتقدم بجزيل شكري إلي كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه.

****ثبت المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الصفحة  | الموضوع  | التسلسل  |
|  **1** | **العنوان**  |  |
|  **2** | **الآية القرآنية**  |  |
|  **3** | **إقرار المشرف**  |  |
|  **4** | **إقرار لجنة المناقشة**  |  |
|  **5** | **الإهداء**  |  |
|  **6** | **مستخلص البحث**  |  |
|  **7** | **ثبت المحتويات**  |  |
|  | **الفصل الأول**  |  |
|  **11** | **تعريف البحث**  |  **-1**  |
|  **11** | **مقدمة البحث وأهمية**  |  **1-1** |
|  **12** | **مشكلة البحث**  |  **2-1** |
|  **12** | **أهداف البحث**  |  **3-1** |
|  **13** | **مجالات البحث**  |   **4-1** |
|  **13** | **المجال البشري**  |  **1-4 -1** |
|  **13** | **المجال الزماني**  |  **2-4-1** |
|  **13** | **المجال المكاني**  |  **3-4-1** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **الفصل الثاني**  |   |
|  **15** | **القدرات البدنية**  |  **-2** |
|  **15** | **القوة المميزة بالسرعة**  |  **1-2** |
|  **15** | **الرشاقة**  | **1-3** |
|  **16** | **انواع الرشاقة**  |  **1-1-3** |
|  **16** | **المهارات الاساسية بكرة التنس**  |  **2** |
|  **18** | **المهاارت الاساسية بكرة اليد**  |  **2-1-2** |
|  **19** | **مهارة التصويب واشكالها**  |  **1-2-1-2** |
|  **19** | **انواع التصويب.**  |  **2-2-1-2** |
|  **24** | **الدارسات المشابهة**  |  **2-2** |
|  **24** | **دارسة فارت عبد الجبار )2001(**  |  **1-2-2** |
|  **26** | **أوجه التشابه والإختلاف بين الدارسات الحالية والمشابهة**  |  **2-2-2** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **الفصل الثالث**  |  |
|  **28** | **منهج البحث وإجارءاته الميدانية.**  |  **-3** |
|  **30** | **منهج البحث.**  |  **1-3** |
|  **30** | **مجتمع البحث وعينتهُ.**  |  **2-3** |

**مستخلص البحث**

**تضمن البحث ثلاثة ابواب احتوى الباب الاول على المقدمة واهمية البحث التي تبلورت في التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة واداء بعض المهارات الاساسيةالتنس الارضي ومن خلال مقابلة الباحثة لتدريبات المادة وجدت انخفاض في مستوى اداء المهارات الاساسية وهذا الحال يشكل مشكلة قائمة وتحددت اهداف الدراسة بالتعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة واداء بعض المهارات الاساسية التنس الارضي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ البحث بطالبات المرحلة الثالثة البالغ عددهن 108 طالبة وتم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات والمهارات ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ وحسب رأي مجموعة من الخبراء والمختصين ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ يلائم مستوى العينة .**

 **الباب الاول**

**1ـ التعريف بالبحث .**

**1ـ1 مقدمة البحث واهميته .**

**1ـ2 مشكلة البحث .**

**1ـ3 اهداف البحث .**

**1ـ4 مجالات البحث .**

**1ـ التعريف بالبحث .**

**1ـ1 المقدمة واهمية البحث .**

**1-1 مقدمة البحث**

**ان الوصول الى افضل اداء مهاري واتقان المهارة في الالعاب الرياضية يعتمد على مقومات عددية منها العملية التعليمية وتدريباتها وتشخيص متطلبات الاداء المهاري وكذا الاخطاء التي تقع بها الطالبة ، فضلآ عن دراسة القدرات البدنية وفق متطلبات المهارة والتي تساعد في اتقان المهارة وادائها بدقة عالية .**

**ان لعبة التنس الارضي واحد من الالعاب الفردية التي يتميز بصعوبتها ويتطلب اداء مهاراتها بعض القدرات البدنية والتي بدورها تعد الاساس الذي يخلق تكامل قدرات الطالبة وتوظيفها لخدمة الاداء المهاري .**

**وان المهارات الاساسية بالتنس الارضي لها اهمية اتقانها اللاعب الطالبة من احراز نقطة مباشرة لذا يجب التركيز عليها اثناء الوحدات التعليمية واعداد الطالبة بدنيآ بالشكل الذي يخدم هذه المهارات ، وان معرفة العلاقة بين القوة المتميزة بالسرعة والرشاقة بهذه المهارات سوف يؤثر بشكل ايجابي على اتقانها .**

**مما تقدم تبرز اهمية البحث في التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي .**

**لتوفير مؤشر علمي للتدريبيين للاستفادة منه في العملية التعليمية والتدريبية وذلك من خلال اعطاء التمرينات الخاصة بهذه القدرات البدنية دون غيرها مما يوفر ضمان الجهد والوقت خلال الوحدات التعليمية .**

**1ـ2 مشكلة البحث**

**ان لعبة التنس الارضي واحدة من الالعاب الفردية التي تدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ومن خلال مقابلة الباحثة مع تدريسيات المادة وجدت ضعف في اداء المهارات الاساسية وكذلك انخفاض مستوى اداء الطالبات لهذه المهارات ، وهذا قد يعود الى ضعف القدرات البدنية الخاصة باداء هذه المهارات والتي تمكن الطالبات من اتقان هذه المهارات وادائها بدقة وهذا بحد ذاته يعد مشكلة لا بد من وضع الحلول المناسبة لها .**

**لذا ارتأت الباحثة ان تخوض في غور هذه المشكلة محاولة فيها في وضع احد الحلول التي من شأنها تجاوز هكذا مشكلة .**

**1ـ3 اهداف البحث**

**1ـ التعرف على العلاقة بين القوة المميزة للسرعة واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي**

**2ـ التعرف على العلاقة بين الرشاقة واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي**

**1ـ4 مجالات البحث :**

**1ـ4ـ1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .**

**1ـ4ـ2 المجال الزمني : 15/1/2021 لغاية 30/5/2021 .**

**1ـ4ـ3 المجال المكاني : ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات / جامعة بغداد**

**الباب الثاني**

**2- الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1 القدرات البدنية**

**2-1-1القوة المميزة بالسرعة**

**2- 1-2 الرشاقة**

**2-1-2-1 اهمية الرشاقة**

**2-1-2-2 انواع الرشاقة**

**3-1-2 المهارات الاساسية بكرة التنس**

**4-1-2 الارسال**

5-**1 -3 الدراسات السابقة**

5**-1-3-1 دراسة علاء جابر عبود 2003**

**2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة**

**2-1 الدراسات النظرية**

**2-1-1 القدرات البدنية**

 ان مفهوم القدرات البدنية وأهميتها قد ظل ملازما لحركة الانسان وتطورها ورقتها عبر مراحل التاريخ التي مرت بها الانسانية وقد ارتبط هذا المفهوم بحاجز الانسان في مواجهة متطلبات الحياة من أجل امتلاك القدرة التي تمكنه من اداء واجباته على الوجه الأكمل طبقا لما تملي عليه طبيعه الحياة ومستوى تطوره .

وقد اطلقت عدة مسميات على مكونات القدرة البدنية ففي بداية الأمر اطلق بعض العلماء الكتلة الغربية مصطلح عناصر القدرة البدنية مقابل تسعية ذلك في الكتلة الشرقية لمصطلح الصفات البدنية مقابل تسميه ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح الصفات البدنية وقد شمل الخلاف حول تقسيمات القدرة البدنية بين العلماء ما بين الاضافة والحذف [[1]](#footnote-1).

لقد اخذ مفهوم القدرة البدنية عدة معاني اهمها مفهومان احدهما ضيق وبسيط يؤكد احتواء القدرة البدنية على ثلاثة عناصر هي القوة والسرعة والتحمل ، والآخر مفهوم متكامل يؤكد احتوائها لخمسة عناصر أساسية هي القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وفي إطار هذا المفهوم يرى عدد من المتخصصين امثال ( كريمبلوجورسر وتيسير مرمان ) بأنها تحتوي على ستة عناصر .

**2-1-2 القوة المميزة بالسرعة**

ان القوة المميزة بالسرعة تعرف بأنها مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت حيث انها تساوي القوة \* السرعة ( هذا تعرف خاص ( بلارسون وبكين )

* وقد عرفها ( محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين 1982 ) بأنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الإداء لمرة واحدة فقط باقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد في الأداء أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة .

ويرى ( جمال علاء الدين 1976 ) بان القوة المميزة بالسرعة خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الاداء المهاري في النشاط الممارس بحيث تتضمن على فعالية لهذا الأداء الرياضي تحت ضروف ) بان القوة المميزة بالسرعة او القوة الانفجارية هما تعبير ان يشيران الى استخدام اقصى قوة بالسرعة او القوة الانفجارية هما التعبيران يشيران الى استخدام اقصى قوة في اقصر زمن ممكن ولكن الفرق بين التعبيران هو ان القوة المميزة بالسرعة تعني بمقدار الكتلة المتحركة .

وهذا ما واضحه كل من ( أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان1993 و احمد شعراوي2002) بتعريفهم القوة المميزة بالسرعة بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد"[[2]](#footnote-2)

**2-1-3 الرشاقة**

وترى الباحثة ان الرشاقة هي قدرة اللاعب على اداء المهارات الحركية بسرعة واتجاهات مختلفة وبمهارة وكفاءة عاليتين وفقا لمتطلبات الموقف او التكنيك والتخطيط الحركي المهاري أثناء اللعب.

ومن التعارف السابقة الذكر نستطيع القول : ان جميع الأنشطة الرياضية تحتاج الى الرشاقة ، كقدرة لها تأثير في مجريات كثير من المواقف المتغيرة أثناء المباراة أو المسابقات الفرقية او الفردية ، لتغير سرعة او شكل او اسلوب الأداء ، من نوع الى آخر او دمج وربط أكثر من مهارة مع بعضها ، فضلا عن تغيير سرعة الأداء واتجاهه في اقل جهد ممكنين ، بدقة ومستوى عال في الأداء

2**-1-3-1 اهمية الرشاقة [[3]](#footnote-3)**

1- للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من المكونات البدنية اذ ترتبط بها كافة القدرات الحركية .

2- الرشاقة ترتبط بالاداء الحركي وتحديد درجة دقته وانسيابية وتوقيته وتوافق وتعكس مقدرته على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة واحساسه بالاتجاهات والمسافات .

3- تغير الاتجاه أهم جوانب الرشاقة وهي خاصية نادرا ملا تكون ضمن الأداء المهاري الرياضي .

4- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبته ، حيث تظهر الحاجة الى انجاز الحركة مرة واحدة وبصورة تتابع فيها وتغير طبقا لظروف معينة.

5- توافر الرشاقة لدى اللاعبين يعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الاداء الحركي المركب .

6- الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاه الجسم أو أوضاعه في الهواء على الأرض ، او الانطلاق السريع ثم التوقف المباغث او دمج مهارات في إطار واحد .

2-1-3-2 انواع الرشاقة

1- تقسم الرشاقة الى قسمين :-

1- الرشاقة العامة :- هي مقدرة الفرد على حل واجب حركي من أوجه عدة مختلفة في أنواع النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم))[[4]](#footnote-4) .

2- الرشاقة الخاصة :- هي المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة الرياضية التخصصية ))[[5]](#footnote-5) .

العوامل المؤثرة بالرشاقة :-

هناك عدد عوامل تؤثر في الرشاقة هي ([[6]](#footnote-6) ) :-

1- إتقان فن الأداء الحركي .

2- استخدام وسائل لتنمية الرشاقة .

3- توفيرانماط جسمية مناسبة .

4- الجهاز العصبي يلعب حيويا مهما في الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الامر الحركية للعضلات المنفذة .

2-1-4 المهارات الاساسية بالتنس الارضي

لكي يتسنى لنا معرفة جميع المهارات الضروروية للاعب التنس التي بإتقانها والتدريب بصورة مستمرة على اجادتها في الملعب ستجعل منه لاعب جيد ومتمكن لأي وضعية واي تصرف أو موقف يمكن ان يواجه خلال اللعب ، فالمبادى الاساسية في لعبة التنس الارضي عديدة ومتنوعة وتنقسم الى ما يلي [[7]](#footnote-7)

-1الضربة الارضية الامامية.

-2الضربة الارضية الخلفية.

-3ضربة الارسال.

-4الضربة الطائرة الامامية.

-5الضربة الطائرة الخلفية.

-6الكبس من فوق الراس.

-7الضربة نصف الطائرة.

-8الكرات الساقطة.

ويعتبر الارسال والضربتين الارضيتين الامامية والخلفية حجر الاساس في لعبة التنس لكثرة احتياج اللاعب لها في اداءه الهجومي والدفاعي ان هناك لحظات يتغير فيها اللعب من هجومي الى دفاعي او بالعكس وكل ذلك يعتمد على مدى قوة ضربات اللاعب بالدرجة الاساس مع الحفاظ على بقاء سقوط الكرة داخل وعلى خط الملعب ليتجنب فشل الضربة وبالتالي حصول الخصم نقطة جاهز .

2-1-4-1 الارسال

 تعد ضربة الارسال من الضربات الاساسية والمهمة جدا في لعة كة التنس وتحتاج من اللاعب السيطرة الكبيرة والاتقان الجيد عند تنفيذها [[8]](#footnote-8). لذا اهتمت الباحثة بمهارة الارسال لكونها السلاح الهجومي الاول في اللعب ويشكل اهمية كبرى في تسجيل النقاط وإضعاف المنافس ويتميز بالصعوبة العالية باداء متطلباته وتتوحد معظم اعضاء الجسم باسلوب مركب مع القوة والسيطرة لغرض إظهار شكل حركة متناسقة [[9]](#footnote-9). ولغرض توفير وتهيئة قوة ضرب الكرة يحتاج اللاعب الى الكثير من التدريب المستمر على مختلف انواع القوة سواء بتمارين الإثقال او الاهتمام بتمارين البلايومترك لما لها أثر فعال في تطوير القوة الانفجارية السريعة فأن الارسال يعتبر مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضابة في اللعب ويتميز اللاعب الجيد بارساله القوي وبدقة عالية وبهذا تكون فرصة كبيرة للفوز بالمباراة [[10]](#footnote-10) . ويعزز ذالك (1973 zewige ( بقوله إن اداء الارسال بشكل جيد يؤدي الى زيادة فرصة للاعب بالفوز بالمباراة بأقل جهد بدني ، هذا بالاضافة الى التأثير على معنويات اللاعب بالفوز اثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الارسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن اتقانها وعلى مستوى عال من الثبات في الأداء [[11]](#footnote-11). وبهذا يتضح ان اداء مهارة الارسال تحتاج الى متطلبات قوية وسريعة وتوفرها من خلال تمارين البايومترك لميزتها الرئيسية في تطوير قوة عضلات الجسم وزيادة السلسلة المرتبطة بحركات الارسال مع ضبط دقيق لنجاحه .

2-2 الدراسات المتشابهة

1-2-2 دراسة علاء جابر عبود (2003) [[12]](#footnote-12)

اساليب تدريبية مقترحة لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في زيادة سرعة الارسال ونجاحه في التنس الارضي .

**الباب الثالث**

**3– منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 عينة البحث**

**3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة**

**3-4 تحديد المتغيرات**

**3-4-1 تحديد القدرات البدنية**

**3-4-2 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية**

**3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث**

**3-5-1 الاختبارات البدنية**

**3-5-1-1 القوة الانفجارية للذراعين**

**3-5-1-2 اختبارات دقة الارسال في التنس الارضي**

**3-6 التجربة الاستطلاعية :**

**3-7 الاسس العلمية للاختبارات**

**3-7-1 صدق الاختبار**

**3-7-2 ثبات الاختبار**

**3-7-3 موضوعية الاختبار**

**3--8 التجربة الرئيسية**

**3-10 الوسائل الاحصائية**

**الباب الثالث**

3-**منهج البحث وإجراءاته الميدانية :**

**3-1 منهج البحث**

 المنهج هو الطريق الذي يؤدي الى كشف حقيقة الظاهرة قيد الدراسة وتحديد العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة ويتميز بوجود قواعد عامة لتحديد المسارات للنشاط الذهني ))[[13]](#footnote-13) .

 اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث .

**3-2 عينة البحث**

تم تحديد عينة البحث وهم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي (2020-2021) والبالغ عددهم (103) طالبة، وتم اختبار 5 طالبات لاجراء التجربة الاستطلاعية بنسبة ( 4.8%) وتم اختبار (50) طالبة بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الرئيسية بنسبة 48.5%.

**3-3 وسائل جمع المعلومات**

* المراجع والمصادر العربية والاجنبية
* المقابلات الشخصية
* الاختبار
* استمارات استبانة لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية .
* استمارة جمع البيانات
* ملعب تنس
* كرات تنس عدد 15
* مضرب تنس عدد 5
* شريط قياس
* حاسبة الكترونية
* لابتوب ياباني الصنع

**3-4 تحديد متغيرات البحث :**

**3-4-1 تحديد القدرات البدنية :**

من اجل تحديد القدرات البدنية الخاصة بالدراسة قامت الباحثة وبمساعدة المشرفة بمراجعة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وتم تحديد قدرتين هما القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرشاقة وبعد اخذ راي بعض الخبراء في هاتين القدرتين حصلن نسبة اتفاق عليها بنسبة 85% .

**3-4-2 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية**

لغرض تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات المبحوثة قامت الباحثة بمراجعة المصادر والمراجع العلمية بالاختبارات والقياس ، حيث قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع اراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات المرشحة التي تقيس القدرات المبحوثة ( ملحق 1) فضلا عن اضافة اي اختبار يرونه مناسب وبعد جمع البيانات تم اعتماد اختبارات التي حققت نسبة اتفاق 85% فما فوق .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1 الاختبارات البدنية

3-5-1-1 القوة المميزة بالسرعة للذراعين[[14]](#footnote-14)

**الغرض من الاختبار**: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

**الأدوات المستخدمة:** ملعب ، ساعة توقيت الكترونية , صافرة لإعطاء اشارة البداية والنهاية .

مواصفات الاختبار :- من وضع الاستناد الامامي ثني الذراعين ومدهما لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية .

الشروط :-

* يأخذ اللاعب وضع الاسناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة .
* يراعى ملامسة الصدر للارض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملا .
* التسجيل:- تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال (10) ثانية .

3-5-1-2 اختبار الجري في شكل 8 ([[15]](#footnote-15))

جري المتعرج على شكل ( 8 ) :

الهدف من الاختبار : قياس قدرة الفرد على تغير وضع الجسم اثناء حركته للامام بسرعة .

الأدوات : قائمة وثب عالي المسافة بينهما 10 قدم ، توضع عليها عارضة بارتفاع مساو لارتفاع وسط المختبر ، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء : يقف المختبر على جانب الايمن لأحد القائمين وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل ( 8 ) ، كما هو موضح بالشكل (1) حيث يقوم بعمل اربع دورات ( الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدأ منه المختبر ) .

توجيهات :

1- يجب اتباع خط السير المحدد .

2- يجب عدم لمس القوائم او العارضة .

التسجيل / يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الاربع دورات .



 الشكل (1) يوضح الجري في شكل 8

3-5-1-3 اختبارات دقة الارسال في التنس الارضي [[16]](#footnote-16)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في الارسال.

اختبار هوايت لدقة الارسال وقد وجد لهذه الوحدة معاملات صدق مرتفعه قي قياس القدرة المهارية في التنس لمجموعة من اللاعبين من ذوي المستويات المختلفة .

يثبت حبل قطره 1.25 بوصة من طرفيه في قائم الشبكة اعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4 قدم)، وتكون المسافة بينه وبين الارض (7) اقدام ويلاحظ ان يكون مشدوداً بأحكام وموازياً تماماًَ للشبكة.

الارقام 1/2/3/4/5/6 مباراة عن قيم تشير إلى مناطق ابعادها كالاتي

الرقم 1 يشير إلى مستطيل 15 × 1.5 13 قدماً

الرقم 2 يشير إلى المستطيل 6/×1.5 10 اقدم

الارقام 3/4/5/6 تشير إلى مستطلات ابعاد كل منها 1.5 × 3 قدم

\* وتدل نفس الارقام 1/2/3/4/5/6 على الدرجة المخصصة لكل منطقة التي تسقط فيها الكرة

وصف الاداء

يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين.

\* يسبق تطبيق الاختبار القيام بأحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق في ملعب للتنس.

\* بعد ذلك يقف اللاعب خلف خط القاعدة ثم يقوم بأرسال عشرة كرات متتالية على الاهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمرجح الكرات بين الشبكة والحبل، بحيث يحاول اللاعب الحصول على اعلى درجة وذلك بأن تسقط في المنطقة رقم (6).

حساب الدراجات

- الكرات التي تلمس الشبكة او الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية.

- الكرات التي تمر اعلى الحبل تحتسب محاولة وتعطي درجة صفر حتى لو سقطت في أحد الاهداف.

- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها والمبينة في الشكل اعلاه.

\* درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشرة.



3-6 التجربة الاستطلاعية

يقصد بها محاولة اولية بهدف من ورائها الباحث الى عدد من الاهداف من بينها التعرف على امكانية الاستمرار في البحث ))[[17]](#footnote-17).

ولغرض الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تظهر في اثناء التجربة الرئيسية سوف تطبق على عينة قوامها خمس طالبات من خارج عينة البحث ، وعلى ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات الوزيرية .

وكان الغرض من اجراء التجربة :

1- التاكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

2- التاكيد من كفائة فريق العمل على تنفيذ الاختبارات

3- التعرف على الوقت اللازم الاداء الاختبارات

4- التحقق من الشروط العلمية للاختبارات المرشحة

3-7 الاسس العلمية للاختبارات

3-7-1- صدق الاختبار

يقصد بالصدق مدى صلاحية الاختبار في قياس ما وضع لاجله )) وللتحقق من صدق الاختبار المرشحة قامت الباحثة باستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين وكما مبين جدول (1) .

3-7-2 ثبات الاختبار

لغرض التحقق من ثبات الاختبار سوف تقوم الباحثة باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار على افراد العينة الاستطلاعية مع ثبات الضروف ، وبعد ذلك ستقوم الباحثة باستخراج النتائج الاختبارين والتي تشير الى معامل الثبات .

3-7-3 موضوعية الاختبار

يقصد بها اختلاف درجة الاتفاق بين مقداري الدرجة ما ))[[18]](#footnote-18) وللتحقق من الموضوعية سوف تقوم الباحثة باعتماد درجات محكمين اثناء اعادة الاختبار وسوف تستخرج معامل الارتباط البسيط بين الدرجتين وهذه النتائج تشير الى معامل الموضوعية .

3-8 التجربة الرئيسية

بعد ان تحقق الباحثة من صلاحية الاختبارات والاجهزة المستخدمة وتهيئه استمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات المرشحة سوف تقوم بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددها 50 طالبه على ملعب التنس الارضي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات اذ تم تطبيق الاختبارات البدنية يوم الاول واليوم الثاني الاختبارات المهارية بمساعدة الفريق العمل المساعد وباشراف الباحثة وتم تسجيل البيانات باستمارات جماعية تراعي الباحثة اجراء احماء قبل تطبيق الاختبار وبعد جمع البيانات تقوم الباحثة باجراء المعالجات الاحصائية .

3-9 الوسائل الاحصائية

 سوف تستخدام الباحثة الوسائل الاحصائية التالية :

1. الوسط الحسابي
2. انحراف معياري
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
4. نسبة المئوية
5. نسبة المساهمة
1. ابو العلي عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان ؛ فسيولوجية القدرة البدنية ، في القاهرة ، دار الفكر العربي ،( 1993 ) : [↑](#footnote-ref-1)
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 : ( القاهرة ،دار الفكر العربي، 1993) ، ص89. [↑](#footnote-ref-2)
3. نوال العبيدي وفاطمة عبد مالح ؛ المصدر السابق ، ص147 [↑](#footnote-ref-3)
4. - ريسان خريبط ؛ التريب الرياضي ، ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989 ) ص 88 . [↑](#footnote-ref-4)
5. مفتي ابراهيم حماد ؛ مصدر السابق ، 1998 ، ص158 [↑](#footnote-ref-5)
6. نوال العبيدي وفاطمة عبد مالح ؛ نفس المصدر ، ص 148 . [↑](#footnote-ref-6)
7. ضاهر هاشم واخرون ؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس ، ط 1 ، مطبعة الحكمة ، جامعة موصل ، 1991 ، ص45 [↑](#footnote-ref-7)
8. علي سموم داود ؛ العاب الكرة المضرب والتنس الارضي ، جامعة القادسية ، مطبعة الطيف ، 2002 ، ص32-61 [↑](#footnote-ref-8)
9. Dimensional cinema traiaralysis of tennis serve .jou of biomechanics vol 1.2. 1986, p.250 Fliat and a three [↑](#footnote-ref-9)
10. صافر هاشم الكاضمي ؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس ، ط1 ( دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، وزارة التعليم العالي 1991 ) ص 53. [↑](#footnote-ref-10)
11. Zewige john course company nol . chronical books sabn franceisco 1973 , p 13 [↑](#footnote-ref-11)
12. دراسة علاء جابر عبود ؛اساليب تدريبية مقترحة لتطوير القوة العضلية وتأثيرها في زيادة سرعة الارسال ونجاحه في التنس الارضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 3003. [↑](#footnote-ref-12)
13. عبد الرحمن بدوي ؛ مناهج البحث العلمي ، ط3 ، ( بيروت ، دار القلم 1977 ) ص 5 [↑](#footnote-ref-13)
14. سعاد عبد الحسين واخرون ؛ المدخل الى اختبارات الكرة الطائرة وظيفيا وبدنيا ومهاريا : ط1 ( العراق , بغداد , الجزيرة للطباعة والنشر , 2015) ص16 [↑](#footnote-ref-14)
15. محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، 1982 ، ص 416-417 [↑](#footnote-ref-15)
16. علي سموم داود ؛ العاب الكرة المضرب والتنس الارضي ، جامعة القادسية ، مطبعة الطيف ، 2002 ، ص212-213 [↑](#footnote-ref-16)
17. [↑](#footnote-ref-17)
18. مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية من النظرية والتطبيق [↑](#footnote-ref-18)