

~.~. مکی جبار عوده

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث

الأمر الذي جعل العاملين في مجالات التربية الرياضية يتطلعون إلى مستقبل مشرق عن طريق حل مشكلاتنا الرياضية بطرائق البحث العلمي والاستفادة من النظريات الحديثة في علوم التربية الرياضية وما يرتبط بها من علوم أخرى لتطوير كل ما يتصل بعملية التعلم والتدريب للمهارات ولجميع الأنشطة الرياضية. وعليه علمية التعلم والتدريب تعتمد على عوامل كثيرة منها ما يتعلق بالمتعلم أو ما يتعلق بالأساليب التعليمية أو التدريبية، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع النشاط (فردية أو جماعية) وباستخدام أحدث الوسائل التعليمية أو التدريبية واستخدام الأساليب المساعدة من خلال تنظيم وجدولة أساليب التمارين واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات وكيفية تعلمها والأخذ بيد المبتدأ والناشئ للوصول إلى درجة إتقان المهارات. إذ يذكر (AA) تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال أتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التعلم والتدريب))<sup>(1)</sup>.

إذ تعد لعبة التنس من الألعاب التي تطورت وبشكل كبير خلال السنوات الأخيرة الماضية وتزايد الاهتمام بها وأصبحت من الألعاب التي جلبت انتباه الكثيرين لها مما جعلها من الألعاب ذات الشعبية في دول عديدة من العالم، لذا أزداد اهتمام الخبراء المتخصصين في مجال لعبة التنس اهتماماً كبيراً في إيجاد أفضل الوسائل التعليمية والتدريبية والتي تسهم بتطوير الأداء الفني والمعياري والبدني من خلال ابتكار البرامج الجديدة والحديثة الكفيلة بتطوير المستويات وبأسرع وقت ممكن.

<sup>١</sup> Ótăie de Yöü Căntăe? â Ê ne<sup>1</sup>, دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1991، ص 47.

ويعد الإرسال من المهارات المغلقة وتتميز بمحيط الأداء الثابت وتحكم اللاعب فيها بكامل سيطرته على أرضه. وهي أيضاً من المهارات الصعبة في أدائها وضبطها وإتقانها وتحتاج من المدرب ان يختار الوسائل التعليمية والتدريبية الملائمة، وان يقدر متى يحتاج إلى تطوير إحدى الجوانب المهارية أو البدنية وحسب المراحل العمرية ومستوى اللاعبين وان تعطي مردوداً جيداً في تطوير الأداء الفني.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام بعض التمارين المقترحة لتطوير الأداء الفني في لعبة التنس الأرضي من خلال تطبيق تلك التمارين في ملعب نظامي ومعرفة مدى تأثير تلك التمارين في تطوير دقة وسرعة الإرسال والوصول إلى الحالة المثالية عند أداء تلك المهارة.

### 1-2 مشكلة البحث

إن المشكلات التي تواجه الباحثين في التربية الرياضية متعددة ومتغيرة مع تغير أنماط الحياة والتقدم العلمي والتكنولوجي الحاصل في مجال التدريس والتدريب، وبهذا تظل الحاجة إلى مواجهة المشكلات والتغلب عليها وعلاجها ضرورة ملحة سعياً للوصول إلى مستوى التقدم الحاصل وفي مختلف الاختصاصات والأنشطة.

وتعد مهارة الإرسال في لعبة التنس الأرضي إحدى المهارات الأساسية في اللعبة وخصوصاً في كونها تعد الفاصل بين الفوز والخسارة في المباراة وخاصة اللعب الحديث إذ تعد تلك المهارة من المهارات الهجومية فمن خلاله يمكن اللاعب من كسب النقاط والفوز بالأشواط وقد أثبتته مباريات اللاعبين المصنفين حيث نجدهم يفوزون بالشوط عندما يكون الإرسال لصالحهم ويحقق اللاعب المرسل فوزه من خلال إرساله المؤثر والسريع.

لذا تتطلب هذه المهارة إجادة كافية من أجل الحصول على أفضل النتائج وعليه من الواجب الاهتمام بهذه المهارة من قبل المدربين والباحثين ليس فقط من ناحية المناهج التعليمية وإنما من ناحية المناهج والتمارين التدريبية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لهذه المهارة إلى الحالة الأمثل من خلال التركيز على تدريبها من استخدام أفضل التقنيات والوسائل التدريبية والتمارين للمساعدة للكشف عن دقائق المهارة وكيفية تطويرها.

ونتيجة لملاحظة الباحث المستمرة ومتابعته الوحدات التدريبية لعينة البحث كونه لاعب سابق ومدرب في اتحاد التنس في البصرة، وجد الباحث ان هناك ضعفاً في أداء مهارة الإرسال من عدة جوانب التكتيكية منها والتكتيكية المصاحبة لأداء مهارة الإرسال في لعبة التنس الأرضي، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة باستخدام ووضع تمارين مقترحة لتطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال، ومدى تأثير تلك التمارين على مستوى إنجاز دقة وسرعة الإرسال في لعبة التنس الأرضي.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- وضع تمارين مقترحة لتطوير الأداء الفني للإرسال ودقة الأداء وسرعته.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المقترحة في تطوير مستوى الأداء الفني للإرسال وأثر التمارين في دقة وسرعة الإنجاز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لدى لاعبي التنس الأرضي.

3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

#### 1-4 فروض البحث

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وتأثير التمارين المقترحة لتطوير الأداء الفني للإرسال ودقة وسرعة الإنجاز للمجموعة التجريبية.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

#### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي ناشئة منتخب البصرة في لعبة التنس الأرضي للموسم الرياضي 2011.

1-5-2 المجال المكاني: ملاعب فندق البصرة شيراتون في البصرة.

1-5-3 المجال الزمني: للفترة من 2001/1/12 ولغاية 2011/3/14.

#### 2- الدراسات النظرية

##### 2-1 التمرين وعلاقته بالأداء الحركي

التمرين له عدة مفاهيم ويتضمن خبرات عديدة وفي مواقع مختلفة وتحت ظروف متنوعة لهذا تحتاج ممارسة التمرين التخطيط السليم والتوجيه الصحيح في اختيار التمرينات وتنظيمها وكيفية ممارستها. إذ يؤكد (Magil A. Richard) ((يشكل التمرين والممارسة أحد المتطلبات الرئيسية في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وإن ممارسة التمارين تزيد من إعطاء الفرصة للمتدرب في تطوير ونجاح أدائه مستقبلاً وتزيد من خبرته على مواجهة متغيرات اللعب المختلفة))<sup>(1)</sup>.

وقد أشار كل من (Schmidt and Wrisberg, 2000) ((إن مقدار الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسة التمرينات ليس المؤثر الوحيد في تطوير الأداء بل بالتأكيد على نوعية التمرين خلال المدة. لأننا نجد في بعض الأحيان بعض الأشخاص يبذلون جهداً كبيراً ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل وربما أن نوع المهارة وتصنيفها لم يلائم المحيط الذي تؤدي فيه لذا يجب على المدرب أن يضع برنامج لبناء هيكل لأوقات التمارين وبأسلوب مؤثر))<sup>(2)</sup>.

كما أشار (وجيه محبوب 2001) ((إلى أن أهمية التمارين تكمن في تشكيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي، وإن

<sup>1</sup> Magil, A. Richard: Motor learning concepts and application, Boston, Megraw-Hill, Fifth edition. 1998, P 226.

<sup>2</sup> Schmith-A. Richard Wrisberg. A. Graing: Motor learning and learning, Human Knetics. 3<sup>rd</sup> ed, USA, 1999, P 232.

التمرين يؤهل الفرد الرياضي في الإعداد البدني والفكري واكتساب ربط أجزاء الحركة وجمالها. وإن أهم فائدة من التمرين هي توسيع الإدراك الحسي<sup>(1)</sup>.

وأضافت (2000) ((إن الصفة التي تتميز بها الوحدة التدريبية هي التمرين وعليه يبنى مقدار تطوير الأداء وإتقانه. ولكي يكون التمرين فعالاً ومؤثراً لابد أن يخضع لشروط من اعتبارات أساسية، وقد تعددت آراء الباحثين والمتخصصين لتصنيف التمرين وتقويمه<sup>(2)</sup>.

## 2-2 الأداء والمهارة الحركية

تعددت آراء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي حول مصطلح الأداء والمهارة الحركية وذلك لوجود تداخل بين المصطلحين لأنه لا توجد مهارة حركية بدون أداء ولذلك سنتناول بعض من آراء الخبراء لتلك المصطلحات.

فالأداء قيام الفرد بالعرض ويعد صورة واضحة من صور السلوك وإن أي تغيير واضح في السلوك يعد أداء ويمكن قياسه مباشرة.

إذ يذكر (وجيه محبوب 1986) ((إن الأداء هو تغير وانعكاس العمليات التي تجري داخل الجسم وهي سرعة العلاقة بين المركز العصبي والعمل العضلي<sup>(3)</sup>.

أيضا (بسطويس 1996) ((بأنه تغيير وقتي في السلوك، وإنجاز يمكنك قياسه مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم أو بدونه<sup>(4)</sup>.

وذكر كل من (Schmidt and Wrasborg, 2000) ((إن الأداء الحركي هو الحالة التي تلاحظ في الفرد لإنتاج فعل أو عمل طوعي، ويتعرض مستوى أداء الفرد لجملة من التغيرات الوقتية مثل الدافعية، الإجهاد، التكيفات البدنية<sup>(5)</sup>.

أما المهارة الحركية فتعد من المقومات الأساسية لأجل الوصول بالفرد إلى الإنجاز الرياضي بعد تطويرها وإتقانها، وقد حددت تعاريف كثيرة للمهارة الحركية.

(حماد، 1998) ((إنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي وبأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن<sup>(6)</sup>.

<sup>1</sup> E. A. ? a. a. : التعلم وجدولة التدريب، موسوعة علم الحركة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2001، ص 168.

<sup>2</sup> A. A. ? a. a. : أثر تداخل أساليب في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 168.

<sup>3</sup> E. A. ? a. a. : دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986، ص 28.

<sup>4</sup> E. A. ? a. a. : دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 50.

<sup>5</sup> Schmidt and Wrasborg, (op. cit.) 1999, P12.

<sup>6</sup> E. A. ? a. a. : ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 180.

ويشير (محمد خير الله ممدوح 1993) إلى أنه ((أتفق علماء المدرسة الغربية على فهم مشترك لمفهوم المهارة على إنها الكفاية في إنجاز الواجبات والأعمال، كما أنها المقدرة على إحداث نتائج محددة مسبقاً وبأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت كما أنها عمل ووظيفة لها هدف يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم كي يؤدي الحركة أداءً سليماً))<sup>(2)</sup>.

أجمعت معظم المصادر العلمية فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين على ان المهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي هي: الإرسال، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، أما بقية المهارات الأخرى فتربط بالأداء مع هذه المهارة مثل الضربة الساحقة، الضربة الطائرة والضربة الساقطة.

ويتفق الباحث مع (عبد الرزاق، 1991) في ان المهارات الأساسية للعبة كرة التنس الأرضي هي:

- 1- الضربة الأرضية الأمامية.
- 2- الضربة الأرضية الخلفية.
- 3- الإرسال.
- 4- الضربة الساحقة.
- 5- الضربة العالية.
- 6- الضربة الطائرة.
- 7- الضربة النصف طائرة.

إن من أكثر المهارات الأساسية أهمية في لعبة التنس الأرضي هي ضربة الإرسال، حيث من خلالها يتم وضع الكرة في حالة لعب في كل نقطة من نقاط الشوط إذ تعتبر مفتاح اللعب الهجومي من خلاله يمكن وضع المنافس تحت الضغط.

((وتعتبر مهارة الإرسال من أصعب المهارات في لعبة التنس الأرضي ولكي يستطيع اللاعب تنفيذها فإنه يحتاج إلى سيطرة وإتقان وثبات في الأداء ودقة في التصويب والعمق في الاتجاه والدوران وأخيراً الإيقاع أو الوزن الحركي))<sup>(3)</sup>.

[illegible]

<sup>2</sup> ? qî iä? ? Ó:íä? pīēn hūgā ūq āš, دار النهضة للطباعة، بيروت، لبنان، 1993، ص 208.

32. *È N'òp'èi à è c'á? áã iã p'ñ*، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 32.

((ولم تكن لضربة الإرسال أهمية قديماً سوى وسيلة لبدء اللعب، والآن بعد تطور اللعب وتقدمها تطور أداء المهارات الأساسية الخاصة بها وخاصة ضربة الإرسال إذ أصبحت من الضربات الهجومية الهدف من المرسل خلالها كسب نقطة والفوز بالشوط.

وغالباً ما تبدو ضربة الإرسال سهلة الأداء ولكنها تحتاج إلى كثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان لهذه المهارة وذلك لأنها تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بالإضافة إلى سرعة الحركة حتى يكون إرسالاً ناجحاً))<sup>(1)</sup>.

ويشير (ظافر هاشم 2000) ((إلى أن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، وكذلك له تأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة. Ball يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عال من الثبات في الأداء))<sup>(2)</sup>.

## ١ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

أختار الباحث المنهج التجريبي لأنه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

### 3-2 عينة البحث

شملت عينة البحث لاعبي منتخب البصرة لفئة الناشئين في لعبة التنس الأرضي. لأنهم أفضل لاعبين في الاتحاد الفرعي للتنس الأرضي، والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وبلغ أفراد عينة البحث (8) لاعبين مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية وعدد كل منهما (4) لاعبين. وتم تجانس كل مجموعة على حدة باستخدام معامل الاختلاف في متغيرات البحث وكذلك تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار ( $\hat{E}$ ) للعينات المتساوية والمتناظرة في نفس المتغيرات وكما موضح في الجدول (1).

## جدول (1)

<sup>1</sup>، مطبعة السلام، 2002، ص 63.

<sup>2</sup>، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2000، ص 68.

| قيمة ت<br>المحتسبة | معامل<br>الاختلاف | المجموعة التجريبية |       | معامل<br>الاختلاف | المجموعة الضابطة |        | الاختبارات والقياسات        |  |
|--------------------|-------------------|--------------------|-------|-------------------|------------------|--------|-----------------------------|--|
|                    |                   | الاختبار القبلي    |       |                   | الاختبار القبلي  |        |                             |  |
|                    |                   | Ú                  | Ó     |                   | Ú                | Ó      |                             |  |
| 1.477              | 6.71              | 0.957              | 14.25 | 7.22              | 0.957            | 13.25  | العمر/سنة                   |  |
| 0.705              | 6.69              | 2.645              | 39.50 | 6.17              | 2.362            | 38.25  | الوزن/كجم                   |  |
| 1.047              | 3.94              | 6.245              | 158.5 | 3.36              | 5.188            | 154.25 | الطول/سم                    |  |
| 0.404              | 11.79             | 3.685              | 31.25 | 10.92             | 3.304            | 30.25  | ختبار دقة الإرسال           |  |
| 0.617              | 6.31              | 3.316              | 52.50 | 6.97              | 3.559            | 51     | اختبار سرعة الإرسال         |  |
| 0.355              | 15.24             | 0.785              | 5.15  | 20.18             | 0.994            | 4.925  | الآداء الفني لمهارة الإرسال |  |

\* قيمة (É) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.447

### 3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- 1- شريط قياس.
- 2- ميزان طبي.
- 3- ساعة توقيت إلكترونية.
- 4- شواخص عدد 10.
- 5- مصاطب + كراسي.
- 6- حبال من المطاط بطول (1) (4) مع حبل عادي.
- 7- ملاعب تنس.
- 8- كرات تنس مع سلة كرات عدد (2)
- 9- مضارب تنس قانونية.
- 10- أعمدة عدد (2) بطول (22).
- 11- كرات طبية زنة (1) + (2).
- 12- المصادر العربية والأجنبية.
- 13- حاسبة إلكترونية لابتوب.

### 3-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-1 اختبار هوايت لقياس دقة الإرسال<sup>(1)</sup>.

#### الإجراءات:

- يخطط ملعب تنس وفقاً لما هو مبين في الشكل (1).

<sup>1</sup> علي سلوم جواد، مصدر سبق ذكره، ص212-213.

- يثبت حبل قطره 1/4 بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من الأعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام، ويلاحظ ان يكون مشدوداً بأحكام وموازيًا للشبكة.

- 6-5-4-3-2-1 تشير إلى مناطق أبعادها كالآتي:

(1) يشير إلى مستطيل 13.5×15

(2) يشير إلى مستطيل 10.5×6

6، 5، 4، 3 تشير إلى مستطيلات أبعاد كل منها 3×1.5.

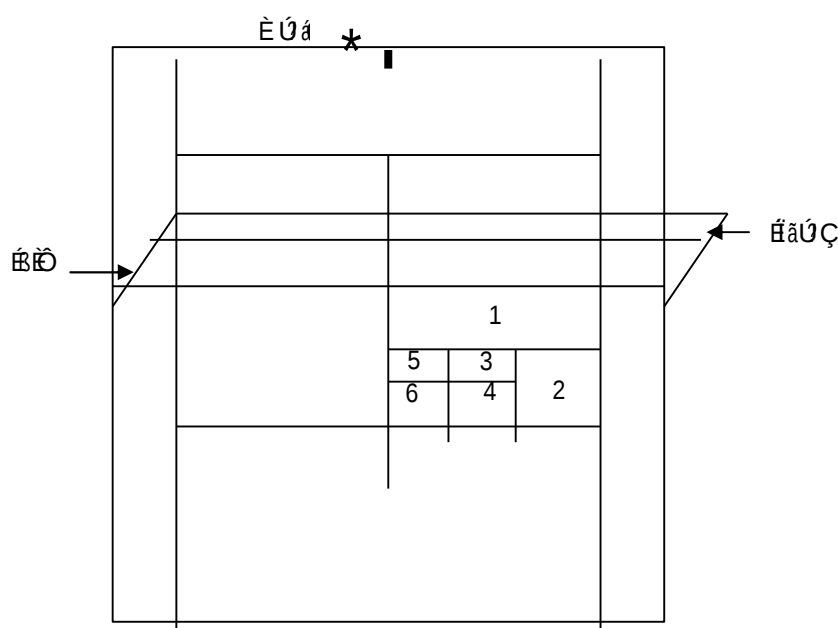
- وتدل نفس الأرقام 6-5-4-3-2-1 على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.

- يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين.

- يسبق تطبيق الاختبار القيام بالإحماء لمدة لا تقل عن (10) دقائق.

- بعد ذلك يقف اللاعب خلف خط القاعدة ثم يقوم بضرب (10) كرات متتالية على الأهداف المحددة

في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط الكرة في المنطقة رقم (6).



الشكل (1)

يوضح تخطيط ملعب التنس في اختبار الدقة في الإرسال

حساب الدرجات:

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

- الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح درجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الهدف.

- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها والمبينة في الشكل (1).

- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر.

### 3-4-2 اختبار هوايت لقياس السرعة في الإرسال<sup>(1)</sup>

- تخطط منطقة الاختبار كما هو موضح في الشكل (2).

- يهدف الاختبار إلى جعل الكرة ترتد لأطول مسافة ممكنة بعد أن سقطت في داخل منطقة الإرسال.

- إن المسافة التي تقطعها الكرات بعد ارتدادها من الأرض عقب الإرسال يعد مؤشراً للدلالة على سرعة الإرسال.

- يحدد أربع مناطق كالتالي:

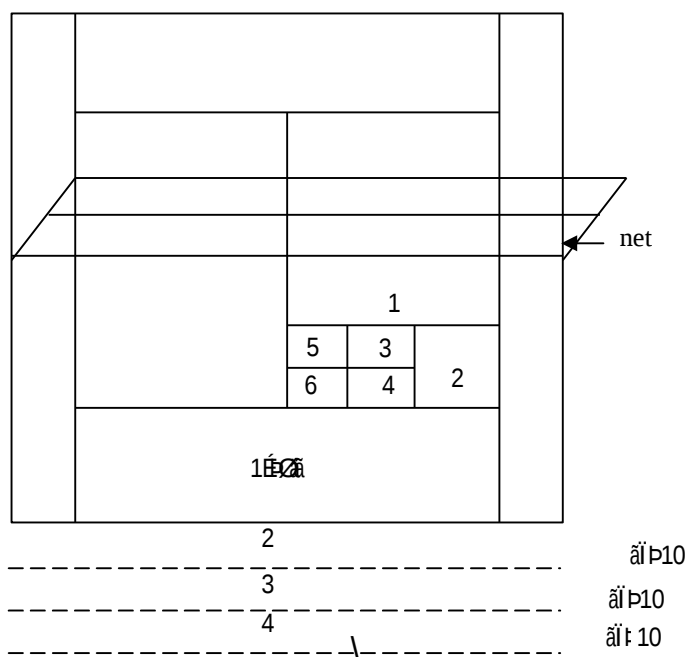
المنطقة رقم (1) وتكون بين خط الإرسال وخط القاعدة وبعمق 18 قدماً.

المنطقة رقم (2) وتكون خلف خط القاعدة مباشرة بأتساع 10 أمتار.

المنطقة رقم (3) وتكون على بعد 20 قدماً من خط الإرسال عن سياج من السلك (حائط صد) أبعادها

13.5 × 10 أمتار

- تحدد المستطيلات أرقام 1-2-3-4-5-6 بنفس الأبعاد المبينة في الوحدة الأولى (وحدة الإرسال).



شكل (2)

يوضح تخطيط ملعب التنس في اختبار السرعة في الإرسال

- تطبيق القواعد الدولية في الإرسال.

- تحسب درجة كل أرقام المناطق التي تسقط فيها الكرة، فمثلاً إذا سقطت الكرة بعد الإرسال مباشرة في المستطيل رقم (4) ثم ارتدت وسقطت في المنطقة (2) فإن الدرجة بالنسبة لهذه المحاولة تكون  $6=2+4$  درجات.

- يعطى كل لاعب 10 محاولات متتالية.

- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر.

### 3-5 تقييم الأداء الفني لمهارة الإرسال

تم استخراج معامل الثبات لملاحظة المحكمين من خلال تطبيق (6) لاعبين لمهارة الإرسال أمام المحكمين\* في يوم (الاربعاء) الموافق (2011/1/5) وبعد 7 أيام تم إعادة الاختبار وعلى نفس اللاعبين.  $\Delta A$  كانت قيمة معامل الثبات (0.90) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة 0.811 عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود الثبات وللتأكد من حقيقة الصدق وموضوعيته استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تبين ان استمارة التقويم تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

يبين درجات الثبات والصدق الذاتي للأداء الفني لمهارة الإرسال عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة

(0.05)

|              |        |              |
|--------------|--------|--------------|
| الصدق الذاتي | الثبات |              |
| 0.94         | 0.90   | الأداء الفني |

وبما ان تقييم المحكمين (المقومين) كان على درجة ثبات عالية فأن معامل الموضوعية سوف يتحقق حيث ان ارتفاع معامل الثبات يقابله ارتفاع معامل الموضوعية<sup>(1)</sup>.

### 6-3 التجربة الاستطلاعية

تعلم حركي، تنس أرضي، كلية التربية الرياضية \_\_\_\_\_ <sup>\*</sup>í áúî? ÑÛ.ï.ã.Ã

طالب دكتوراه، كلية التربية الرياضية

í Ñ c a ñ c ? È Ñ ã á ö ö ö ö ö

í òñ có àgè ùn ò? 2 àdú àlè àlè ùn ò? 2

<sup>1</sup> HÖNCHÄ KEE C Ê ņ? e Ê ÇŪCÁcā : ĩ? ON ā CN

ã ã ã ã È á ¢ \_\_\_\_\_ í Ö Ñ Ó ã \_\_\_\_\_ ? ã ? Ç Ë ã Ñ í . ã ã

التدريب، إذ كان هدف تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال والدقة والسرعة لإنجاز المهارة في كل وحدة تدريبية، التمرينات المستخدمة وعدد التكرارات في الوحدة التدريبية وسلاسل التمرينات وفترات الراحة بين السلاسل وزيادة صعوبة التمرين على شكل فقرات باستخدام مجموعة من الأدوات.

### 3-9 الوسائل الإحصائية

للتعرف على نتائج الدراسة استخدم الحاسب الإلكتروني في استخراج النتائج إذ استخدم نظام (spss) الإحصائي.

### 4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| المتغيرات                   | المجموعة الضابطة |       |                 |       | المجموعة التجريبية |       |                 |       |
|-----------------------------|------------------|-------|-----------------|-------|--------------------|-------|-----------------|-------|
|                             | الاختبار القبلي  |       | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي    |       | الاختبار البعدي |       |
|                             | U                | O     | U               | O     | U                  | O     | U               | O     |
| اختبار دقة مهارة الإرسال    | 30.25            | 3.304 | 31.75           | 3.403 | 31.25              | 3.685 | 37              | 1.414 |
| اختبار السرعة مهارة الإرسال | 51               | 3.559 | 52              | 3.366 | 52.50              | 3.316 | 85.50           | 1.732 |
| الأداء الفني مهارة الإرسال  | 4.925            | 0.994 | 5.150           | 1.109 | 5.15               | 0.785 | 7.25            | 0.50  |

\* قيمة (E) الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0.05) = 2.353

يتضح من نتائج جدول (3) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير اختبار دقة مهارة الإرسال.

ويرجع تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار العينة بالتدريب دون انقطاع إضافة إلى ان التمارين المستخدمة كانت قريبة من الواقعية في تطوير هذا المتغير إلا ان المجموعة التجريبية أحدثت تطور بشكل ملحوظ لمنفذي الدقة في الإرسال وذلك لاحتواء البرنامج إلى تمارين ذات فعالية عالية لما تحتويه من تمارين

القفز المتنوعة وباختلاف الأساليب (الحبل، المصطبة، الشواخ  $\hat{A} \hat{C} \dots \hat{O}$ ) والتي أثرت في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين وبالتالي ساعدت في أداء مهارة الإرسال من خلال إعطاء أقصى حد يستطيع اللاعب أدائه لإعطاء أكبر مسافة عمودية عند أداء مهارة الإرسال الأمر الذي يساعد في السيطرة على مناطق إرسال الخصم من خلال توجيه الكرة إلى المناطق الأكثر صعوبة والتي تدرب عليها أثناء تطبيق البرنامج. وهذا ما أكدته (ظافر هاشم 2002) ((إن توليد القوة العضلية لغرض أداء مهارات التنس يتطلب زيادة الزخم الأفقي أو العمودي من القوة المتولدة من الجسم مما يزيد من ضرب الكرة بشكل سريع ودقيق عند أداء مهارة الإرسال))<sup>(1)</sup>.

وأشار (قاسم حسن، وبسطويس أحمد) ((تعمل عضلات الجذع والرجلين معاً وبصورة كبيرة عند أداء مهارة الإرسال وتتوقف السيطرة الكاملة على هذه المهارة كلما كانت هذه العضلات قوية))<sup>(2)</sup>. ويعزو الباحث هذا التطور إلى تحسين أهم متطلبات أداء مهارة الإرسال والمتمثلة بالقدرة العضلية. من خلال التمرينات المقترحة (القفز العمودي، المصاطب.....  $\hat{A} \hat{C} \dots \hat{O}$ ) ومن خلال التمرينات المهارية كل ذلك أظهر صلة الارتباط بين تطوير القدرات البدنية والنجاح في أداء المهارة بالدقة المطلوبة. بما يعكس نتيجة الاختبار. أما متغير اختبار السرعة في الإرسال ظهر هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعيدة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغير. ويرى الباحث ان التدريب المنظم على التمرينات يكيف الأعضاء ويزيد قدرتها في الأداء المهاري. وهذا ما أكدته (ألين وديع) ((ان تنمية القدرات البدنية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة))<sup>(3)</sup>.

يرى الباحث ان للتمرينات البدنية المتنوعة والتي تم استخدامها بصورة صحيحة من ناحية تنمية القوة العضلية والتدرج والهدف من التمارين. أظهرت تأثيراً معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعدية لسرعة الإرسال، وبهذا لعبت القدرة العضلية الدور الأساس في ذلك التطور لأفراد المجموعة التجريبية والذي عكس فاعلية هذه التمارين هو أداء مهارة الإرسال بالسرعة والقوة بشكل أفضل.

ويؤكد (Steven 2000) ان تطوير الصفات البدنية الخاصة بالتنس الأرضي عن طريق مجموعه من التمرينات التي تتمثل بالقوة الانفجارية أثناء ضرب الكرة بالذراع ومن فوق الرأس بالإرسال أو الكبس، ويذكر ان تحديد مجموعة عضلات الجسم وتدريبها عن طريق الكرات الطبية المستخدمة بالتدريب إذ تكون النتيجة النهائية تطوير السرعة والقوة في أعلى الجسم (الذراعين) وفي أسفل الجسم (الرجلين)<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup> الدار الجامعية للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي، 2002، ص112.

<sup>2</sup> قاسم حسن، بسطويس أحمد، مطبعة الوطن العربي، بغداد، 1979، ص205.

<sup>3</sup> ط1، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990، ص219.

<sup>4</sup> Steven, Scot plisk. Training for speed Agility and quickens human kinetics, 2000, p 222

أما متغير الأداء الفني لمهارة الإرسال أيضاً لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة عكس المجموعة التي أظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب تطور هذا المتغير لدى المجموعة التجريبية إلى تكرار تمارين أداء الإرسال المختلفة التي احتواها البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى تصحيح الأخطاء الموجودة في الأداء وتقويمها والتأكيد على التكتيك الصحيح أثناء أداء مهارة الإرسال. كذلك ساعد في ذلك استخدام تمارين تشمل على القوة من خلال استخدام المضرب المثقل وتمارين القفز التي أعطت الشكل الأنسيابي للحركة أثناء أداء مهارة الإرسال.

إذ يؤكد (عبد الرزاق كاظم، 1999) ((ان تدريب القوة الخاصة عن طريق التمرينات بأسلوب الأداء المهاري له تأثير ايجابي في تطوير المتطلبات الخاصة))<sup>(1)</sup>.

#### 2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

البحث

##### جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| المتغيرات                  | المجموعة الضابطة |          | المجموعة التجريبية |          | قيمة ت المحسبة |
|----------------------------|------------------|----------|--------------------|----------|----------------|
|                            | U                | س البعدي | U                  | س البعدي |                |
| الدقة في مهارة الإرسال     | 31.75            | 37       | 3.403              | 1.414    | 2.849          |
| السرعة في أداء الإرسال     | 52               | 58.50    | 3.366              | 1.732    | 3.434          |
| تقييم الأداء الفني للإرسال | 5.150            | 7.25     | 1.109              | 0.50     | 3.452          |

\* قيمة (Ê) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) = 2.447

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث وذلك للأسباب التالية:

في متغيرات الدقة في أداء مهارة الإرسال يرجع سبب تطورها إلى استخدام الوحدات التدريبية ذات التمرينات الموضوعية بشكل علمي ومنقن والذي أثر في انسيابية الأداء والتأكيد في الوحدات التدريبية على المناطق ذات الصعوبة العالية أثناء الأداء واختيار التمرينات التي تتفق وطبيعة الأداء مع الشكل العام لأداء مهارة الإرسال كل ذلك أدى إلى تحقيق نتيجة أفضل للدقة في المهارة. وهذا ما أشار إليه (آلاء نقلت عن سيلفا)) (إلا ان للتمرينات دور كبير في تحسين العمل الصعبي العضلي وزيادة التوافق والقدرة لأداء مهارة الإرسال والضرب الساحق في الكرة الطائرة مما يزيد من دقة توجيه الضربة نحو الهدف المطلوب))<sup>(2)</sup>.

متقدمات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999، ص 91.

رسال في التنس الأرضي أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004، 96.

أما في متغير السرعة في الإرسال جاء تطورها نتيجة التمرينات الموضوعة أدت إلى تحسين عنصر القوة العضلية والسرعة في وقت واحد والتي ظهرت من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث في هذه الدراسة.

إذ يرى (عبد العزيز النمر، 1996) ((إن القوة المكتسبة من التمرينات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة المفصل وبكل سرعات الحركة))<sup>(1)</sup>.

وبهذا يمكن القول: إن القدرة على زيادة وتقليل السرعة وتغير الاتجاه يتم بمساعدة استخدام القوة التي يمتلكها اللاعب من جراء التدريبات. ويظهر ذلك في أداء جميع المهارات وخاصة مهارة الإرسال. والتي تحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين والرجلين لأداء ضربة قوية وسريعة وما يعزز ذلك ما ذكره (ظافر هاشم 2002) ((أن توليد القوة يتطلب خطوة متقدمة في تمارين التهيئة والاستعداد لغرض أداء مهارات التنس وزيادة الزخم الأفقي أو العمودي من القوة المتولدة في الجسم مما يزيد من ضرب الكرة بشكل سريع عند أداء الإرسال ويكون قادراً على أداء حركات القفز والركض والدوران بكفاءة عالية وحسب متطلبات اللعب غير المتوقعة))<sup>(2)</sup>.

أما في متغير تقييم الأداء الفني لمهارة الإرسال يرجع سبب تطوره إلى تأثير التمرينات المستخدمة وارتباطها بتنمية وتحسين القدرة العضلية والمهارية من خلال ما تضمنته من تمرينات ركزت على تطوير قوة ودقة وسرعة الإرسال سواء كان باستخدام الكرات الطبية أو المضرب المثقل والتي أسهمت باشتراك أكبر قدر ممكن من المجموعات العضلية العاملة وهذا أدى إلى تحسين التنمية وهذا ما أظهرته النتائج وخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما ذكر (بسطويسي احمد 1977) ((أن القوة العضلية لها ارتباط كبير بالتكنيك الرياضي وعلى ذلك فلها الأثر الكبير على الأداء المهاري الجيد))<sup>(3)</sup>.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن استخدام التمارين بشكل علمي وصحيح قد بنيت قاعدة أساسية هي تنمية قوة العضلات والتي ساعدت اللاعبين على تقوية عضلات الذراع وعضلات الرجلين مما ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري.

((حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري))<sup>(4)</sup>.

وبهذه الأسباب قد تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة باعتبار أن المجموعة الضابطة استخدمت التمارين التقليدية. في حين أن المجموعة التجريبية استخدمت تمارين مركزة لتطوير الأداء المهاري من خلال استغلال تمارين القوة للذراعين والرجلين في الوحدات التدريبية.

<sup>1</sup> عبد العزيز أحمد، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي، تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص22.

<sup>2</sup> عبد العزيز أحمد، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي، تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص112.

<sup>3</sup> عبد العزيز أحمد، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي، تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص19.

<sup>4</sup> عبد العزيز أحمد، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي، تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996، ص44.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

- 1- إن التمارين المقترحة أدت إلى تطوير الأداء المهاري والدقة والسرعة لإنجاز مهارة الإرسال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- حدوث تطور لدى أفراد المجموعة الضابطة في قيم الأداء المهاري ودقة وسرعة الإرسال في لعبة التنس الأرضي.
- 3- تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية في قيم متغيرات البحث (الأداء المهاري، الدقة في الإرسال، السرعة في الإرسال).
- 4- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في قيم جميع متغيرات البحث لأداء مهارة الإرسال في لعبة التنس الأرضي نتيجة فاعلية التمارين المقترحة.

### 5-2 التوصيات

- 1- اعتماد التمارين المقترحة من قبل مدربي المضرب فئة الناشئين لأهميتها في تطوير الأداء المهاري ودقة وسرعة الإرسال.
- 2- ضرورة اعتماد المدربين والمربين الرياضيين الأسس والقوانين العلمية في التدريب والتعلم على مهارة الإرسال في لعبة التنس الأرضي.
- 3- ضرورة التأكيد على الوثب العمودي أثناء الأداء المهاري للإرسال الأمر الذي يؤدي إلى ضرب الكرة من أعلى نقطة للسيطرة على مساحة منطقة الإرسال وتوجيه الكرة إلى الأماكن الأكثر صعوبة على المنافس.
- 4- على المدربين الابتعاد عن الطرق التقليدية في التدريب والتوجه إلى الطرق الحديثة والأساليب التدريبية المتنوعة التي تعود بالفائدة لهم وإلى لاعبيهم.

## المصادر العربية والأجنبية

### المصادر العربية:

- 1- آلاء عبد الوهاب علي: تأثير أساليب تدريبية متنوعة لتنمية القدرة العضلية بأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
- 2- ألين وديع فرج: الكرة الطائرة، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ط1، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990.
- 3- بسطويسي أحمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 4- بسطويسي أحمد: علاقة التكنيك الرياضي بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل، بحث منشور، 1977.

- 5- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، البصرة، مطابع التعليم العالي، ج1، 1989.
- 6- شوكت هلال عبد الرزاق وآخرون: الإعداد الفني والخططي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1990.
- 7- شوكت هلال وآخرون: الإعداد الفني والخططي بالتتنس، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1991.
- 8- طارق حمودي أمين: ألعاب الكرة والمضرب، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- 9- ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتتنس، الدار الوطنية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2000.
- 10- ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتتنس، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي، 2002.
- 11- عبد الرزاق كاظم العبيدي: أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية على لاعبات الجمناستك بأعمار (13-15) سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 12- عبد العزيز أحمد، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي، تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 13- علي سلوم جواد: ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي، مطبعة السلام، 2002.
- 14- فاتن إسماعيل العزاوي: أثر تداخل أساليب في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- 15- قاسم حسن، بسطويسي أحمد: التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، مطبعة الوطن العربي، بغداد، 1979.
- 16- محمد خير الله ممدوح: سيكولوجيا التعلم النظرية والتطبيق، دار النهضة للطباعة، بيروت، لبنان، 1993.
- 17- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تأثير استخدام جاكيت مثقل أثناء التدريبات الدفاعية في كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد 15، 1998.
- 18- محمود عدنان عبد الفتاح: سيكولوجيا التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق التجريبي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.
- 19- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

20- وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب، موسوعة علم الحركة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2001.

21- وجيه محبوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.

### المصادر الأجنبية:

1- Magill, A. Richard: Motor learning concepts and application, Bosston Megraw-Hill, Fifthedition.1998.

2- Schmith.A. Richard wrisberg –A. Graing: Motor learning and learning, Human Kenetics, 3<sup>rd</sup> ed, USA, 1999.

2- Steven, Scot plisk. Training for speed Agility and quickens, Human Kinetics, 2000.

### الملحق

|                                                                                             |  |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين – الأربعاء – السبت<br>التاريخ: 17-19/1-22/1<br>زمن القسم الرئيس: 26.99 دقيقة |  | الوحدة التدريبية - 1-2-3<br>الأسبوع الأول |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|

| الملاحظات | الزمن<br>أ. أ. أ. | الراحة بين    |         | زمن الأداء<br>×<br>المجموع | التمارين                                                                                                                           | القسم الإعدادي                   |
|-----------|-------------------|---------------|---------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|           |                   | تمرين<br>وأخر | المجموع |                            |                                                                                                                                    |                                  |
|           |                   |               |         |                            | هرولة مع تدوير الذراعين<br>للإمام وللخلف مع الحبل<br>سير مع قتل الجذع للجانبين<br>بالتعاقب. أ. أ.<br>تمارين مرونة المفاصل والعضلات | الإحماء 15<br>أ. أ. 10<br>خاص 10 |
|           | 3.5               | 1             | 2       | 15×2                       | (1) القفز على البقعة بكلتا القدمين<br>من الثبات.                                                                                   | القسم الرئيس                     |
|           | 5.33              | 2             | 3       | 10×2                       | (2) رمي كرة طبية وزن (1) كغم من<br>إلى الزميل والمسافة بينهم 2                                                                     |                                  |

| الملاحظات                                                             | الزمن<br>الوقت | الراحة بين    |         | زمن الأداء<br>×<br>المجموع | التمارين                                                                                                    | القسم الإعدادي |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                       |                | تمرين<br>وأخر | المجموع |                            |                                                                                                             |                |
|                                                                       | 4.83           | 2             | 2.5     | 2×10                       | (3) القفز على المصاطب بتعاقب<br>الرجلين                                                                     |                |
|                                                                       | 5.33           | 2             | 3       | 2×10                       | (4) الانطلاق من وضع الاستناد<br>الأمامي لمسافة 5                                                            |                |
| التأكيد على<br>التكنيك<br>الصحيح<br>والتصحيح<br>المباشر من<br>المدرّب | 3.5            | 1             | 1.5     | 2×30                       | (5) بعد شرح المهارة وتطبيقها من<br>قبل المدرّب يؤدي اللاعب المهارة<br>بدون مضرب وبدون كرة من وضع<br>الأمامي |                |
| التأكيد على<br>التصحيح<br>الصحيح                                      | 4.5            | 1             | 1.5     | 2×60                       | (6) أداء مهارة الإرسال على حائط<br>صد يبعد 8                                                                |                |
|                                                                       |                |               |         |                            | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                       | القسم الختامي  |

|                                                                                                     |  |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين - الأربعاء -<br>السبت<br>التاريخ: 1-29/1-26/1-24<br>زمن القسم الرئيس: 27.03<br>دقيقة |  | الوحدة التدريبية 4-5-6<br>الأسبوع الثاني |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|

| الملاحظات | الزمن الكلي | الراحة بين |         | زمن الأداء<br>×<br>المجموع | التمارين                | القسم<br>الإعدادي |
|-----------|-------------|------------|---------|----------------------------|-------------------------|-------------------|
|           |             | تمرين وآخر | المجموع |                            |                         |                   |
|           |             |            |         |                            | هرولة مع تدوير الذراعين | الإحماء 15        |

| الملاحظات                                                                        | الزمن الكلي | الراحة بين |         | زمن الأداء<br>×<br>المجموع | التمارين                                                                                                       | القسم<br>İ 10 10 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|---------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                  |             | تمرين وآخر | المجموع |                            |                                                                                                                |                  |
|                                                                                  |             |            |         |                            | للإمام وللخلف مع الحجل ايضاً<br>سير مع قتل الجذع للجانبين<br>بالتعاقب.. آ<br>تمارين مرونة المفاصل والعضلات     | İ10<br>خاص İ10   |
|                                                                                  | İ4.1        | İ1         | İ2.5    | 3×ثا12                     | (1) القفز على البقعة بكلتا القدمين.                                                                            | القسم الرئيس     |
|                                                                                  | İ5.43       | İ2         | 3       | 2×ثا13                     | (2) رمي كرة طبية وزن (1) 3 من<br>والى الزميل والمسافة بينهم 2                                                  |                  |
|                                                                                  | İ5          | 2          | 2.5     | 2×ثا15                     | (3) القفز عل المصاطب بتعاقب<br>الرجلين                                                                         |                  |
| الأداء مع الزميل<br>والتأكيد على<br>وجود مقاومة<br>عند السحب<br>والميل           | İ3.5        | 1          | 2       | 2×ثا15                     | (4) سحب حبال مطاطية مع الزميل<br>بالتعاقب مرة يمين ومرة يسار                                                   |                  |
| تحديد مناطق<br>الصعوبة لمنطقة<br>الأرسال وتوزيع<br>الضربات باتجاه<br>تلك المناطق | 4.5         | 1          | 2.5     | 3×ثا 20                    | (5) الوقوف داخل مربع الأرسال على<br>بعد 3م من الشبكة من جهة اليمين<br>وإداء الأرسال خلال 20 ثا بسرعة<br>متوسطة |                  |
| مع التأكيد على<br>ضرب الكرة من<br>اعلى نقطة                                      | 4.5         | 1          | 2.5     | 2×ثا20                     | (6) الوقوف داخل مربع الأرسال على<br>بعد 3م من الشبكة من جهة اليسار<br>وإداء الأرسال خلال 20 ثا بسرعة<br>متوسطة |                  |
|                                                                                  |             |            |         |                            | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                          | القسم الختامي    |

|                                                                                             |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين – الأربعاء – السبت<br>التاريخ: 2-5/2-2/1-31<br>زمن القسم الرئيس: 25.58 دقيقة | الوحدة التدريبية<br>9-8-7<br>الأسبوع الثالث |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

| القسم | التمارين | زمن الأداء | الراحة بين | الزمن | الملاحظات |
|-------|----------|------------|------------|-------|-----------|
|-------|----------|------------|------------|-------|-----------|

| الإحماء                                            | المجموع | تمرين وآخر | المجموع | المجموع |                                                                                           |               |
|----------------------------------------------------|---------|------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الإحماء 15                                         |         |            |         |         | هرولة مع تدوير الذراعين للإمام وللخلف مع الحبل أيضاً سير مع قتل الجذع للجانبين بالتعاقب.. | خاص 10        |
| القسم الرئيس                                       | 10      | 2          | 2.5     | 3×10    | (1) رفع الركبتين إلى الأعلى من وضع الثبات                                                 |               |
|                                                    | 4.83    | 2          | 2.5     | 2×10    | (2) من الوقوف دفع كرة طبية وزن 1 كغم بكلتا اليدين نحو الزميل (مناولة حديثة)               |               |
|                                                    | 3.5     | 1          | 2       | 2×15    | (3) الوثب بالحبل بالقدمين معاً                                                            |               |
|                                                    | 3.75    | 1          | 2       | 3×15    | (4) سحب الحبال المطاطية مع الزميل بالتعاقب مرة يمين ومرة يسار                             |               |
| مع مراعاة التدرج من استخدام القوة لزيادة السرعة في | 4.25    | 1          | 2       | 3×25    | (5) الوقوف على خط منطقة الأرسال الأيمن واداء الأرسال                                      |               |
| مع مراعاة التدرج من استخدام القوة لزيادة السرعة في | 4.25    | 1          | 2       | 3×25    | (6) الوقوف على خط منطقة الأرسال الأيسر واداء الأرسال                                      |               |
|                                                    |         |            |         |         | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                     | القسم الختامي |

|                                                                                             |  |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين - الأربعاء - السبت<br>التاريخ: 2-12/2-9/2-7<br>زمن القسم الرئيس: 26.75 دقيقة |  | الوحدة التدريبية 12-11-10<br>الأسبوع الرابع |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|

| الملاحظات                                                                              | الزمن<br>دقائق | الراحة بين  |          | زمن الأداء ×<br>عدد المجاميع | التمارين                                                                                                                            | القسم<br>الرياضي              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                        |                | تمارين وآخر | المجاميع |                              |                                                                                                                                     |                               |
|                                                                                        |                |             |          |                              | هرولة مع تدوير الذراعين<br>للإمام وللخلف مع الحبل ايضاً<br>سير مع قتل الجذع للجانبين<br>بالتعاقب..<br>تمارين مرونة المفاصل والعضلات | الإحماء 15<br>لج 10<br>خاص 10 |
|                                                                                        | 3.5            | 1           | 2        | 10 ثا × 3                    | (1) القفز فوق شاخص بأرتفاع 15سم<br>إلى الامام وإلى الخلف وبكلتا القدمين                                                             | القسم الرئيس                  |
|                                                                                        | 5              | 2           | 2.5      | 15 ثا × 2                    | (2) وضع كرة طبية وزن 1 كغم بكلتا<br>اليدين نحو الزميل (مناولة صدرية)<br>بأداء سريع                                                  |                               |
|                                                                                        | 4.25           | 1.5         | 2        | 15 ثا × 3                    | (3) الوثب بالحبل بالقدمين معاً                                                                                                      |                               |
|                                                                                        | 3.5            | 1           | 1.5      | 15 ثا × 4                    | (4) سحب الحبال المطاطية مع<br>الزميل بالتعاقب مرة يمين ومرة يسار                                                                    |                               |
| التأكد على توجيه<br>المناطق ذات<br>الصوتية العالية<br>في منطقة<br>الأرسال              | 5.25           | 1.5         | 2.5      | 25 ثا × 3                    | (5) الوقوف على خط منطقة الأرسال<br>الأيمن واداء الأرسال بأستخدام<br>مضرب مثقل                                                       |                               |
| التأكد على<br>توجيه الكرات في<br>المناطق ذات<br>الصوتية العالية<br>في منطقة<br>الأرسال | 5.25           | 1.5         | 2.5      | 25 ثا × 3                    | (6) الوقوف على خط منطقة الأرسال<br>الأيسر واداء الأرسال بأستخدام<br>مضرب مثقل                                                       |                               |
|                                                                                        |                |             |          |                              | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                                               | القسم الختامي                 |

|                                                                                             |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين - الأربعاء - السبت<br>التاريخ: 14-16/2-19/2<br>زمن القسم الرئيس: 25.75 دقيقة | الوحدة التدريبية 13-14-15<br>الأسبوع الخامس |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|

| الملاحظات                                                                | الزمن<br>دقائق | الراحة بين  |          | زمن الأداء ×<br>عدد المجاميع | التمارين                                                                                                                      | القسم<br>الرياضي               |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                          |                | تمارين وآخر | المجاميع |                              |                                                                                                                               |                                |
|                                                                          |                |             |          |                              |                                                                                                                               | الإحماء 15<br>لوج 10<br>خاص 10 |
|                                                                          | 3.75           | 1           | 2        | 15 ثا × 3                    | (1) القفز فوق شاخص بأرتفاع<br>15سم إلى الامام وإلى الخلف<br>وبكلتا القدمين                                                    | القسم الرئيس                   |
|                                                                          | 4.5            | 1.5         | 2.5      | 15 ثا × 2                    | (2) رمي كرة طبية وزن 2<br>بالمقابلة مع الزميل على الشبكة<br>والأداء مع السير الجانبي على<br>عرض ملعب تنس                      |                                |
|                                                                          | 3.45           | 1           | 2        | 15 ثا × 3                    | (3) الوثب بالحبل بتعاقب القدمين                                                                                               |                                |
|                                                                          | 3.75           | 1           | 2        | 15 ثا × 3                    | (4) الانطلاق من وضع الاستناد<br>الأمامي ولمسافة 10م                                                                           |                                |
| التأكد على الأداء<br>الصحيح<br>وتوضيح أماكن<br>الصعوبة لمنطقة<br>الأرسال | 5              | 1.5         | 2        | 30 ثا × 3                    | (5) منتصف الساحة<br>بين خط القاعدة وخط منطقة<br>الأرسال وإداء الأرسال من جهة<br>اليمين مع التدرج في قوة وسرعة<br>الضربات      |                                |
| التأكد على الأداء<br>الصحيح<br>وتوضيح أماكن<br>الصعوبة لمنطقة<br>الأرسال | 5              | 1.5         | 2        | 30 ثا × 3                    | (6) الوقوف في منتصف الساحة<br>بين خط القاعدة وخط منطقة<br>الأرسال والأرسال من جهة اليمين<br>مع التدرج في قوة وسرعة<br>الضربات |                                |
|                                                                          |                |             |          |                              | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                                         | القسم الختامي                  |

|                                                                                             |  |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين - الأربعاء - السبت<br>التاريخ: 21-23/2-26/2<br>زمن القسم الرئيس: 27.75 دقيقة |  | الوحدة التدريبية 13-14 -<br>15<br>الأسبوع السادس |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|

| الملاحظات | الزمن<br>دقائق | الراحة بين     |          | زمن الأداء ×<br>عدد المجاميع | التمارين                                                                                                                                        | القسم<br>الرياضي                |
|-----------|----------------|----------------|----------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|           |                | تمارين<br>وأخر | المجاميع |                              |                                                                                                                                                 |                                 |
|           |                |                |          |                              |                                                                                                                                                 | الإحماء 15<br>لعبة 10<br>خاص 10 |
|           | 3.75           | 1              | 2        | 15 ثا × 3                    | (1) القفز على دوائر مرسومة بين الخططين الجانبين لملاعب تنس، 8 دوائر من اليمين و 8 دوائر من اليسار ولمسافة بين دائرة وأخرى 50 سم على مشط القدمين | القسم الرئيس                    |
|           | 4.75           | 1.5            | 2.5      | 15 ثا × 3                    | (2) رمي كرة طبية وزن 2 كغم نحو الزميل بكلا الذراعين من فوق الرأس                                                                                |                                 |
|           | 3.75           | 1              | 2        | 15 ثا × 3                    | (3) القفز على مصاطب بتعاقب القديم                                                                                                               |                                 |
|           | 4              | 1              | 2        | 20 ثا × 3                    | (4) سحب الحبال المطاطية مع الزميل بالتعاقب مرة يمين ومرة يسار                                                                                   |                                 |
|           | 5.75           | 1.5            | 2.5      | 35 ثا × 3                    | (5) الوقوف في منتصف الساحة بين خط القاعدة وخط منطقة الأرسال وإداء الأرسال من جهة اليمين بأستخدام مضرب منقل                                      |                                 |
|           | 5.75           | 1.5            | 2.5      | 35 ثا × 3                    | (6) الوقوف في منتصف الساحة بين خط القاعدة وخط منطقة الأرسال وإداء الأرسال من جهة اليسار بأستخدام مضرب منقل                                      |                                 |
|           |                |                |          |                              | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                                                           | القسم الختامي                   |

|                                                                                            |  |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين - الأربعاء - السبت<br>التاريخ: 3-5/3-2/2-28<br>زمن القسم الرئيس: 28.5 دقيقة |  | الوحدة التدريبية 13-14-15<br>الأسبوع السابع |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|

| الملاحظات                        | الزمن<br>دقائق | الراحة بين |         | زمن الأداء ×<br>عدد المجموع | التمارين                                                                                                                                | القسم<br>İ ÇÜ?Ç                       |
|----------------------------------|----------------|------------|---------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                  |                | تمرين وآخر | المجموع |                             |                                                                                                                                         |                                       |
|                                  |                |            |         |                             | هرولة مع تدوير الذراعين<br>للإمام وللخلف مع الحبل ايضاً<br>سير مع قتل الجذع للجانبين<br>بالتعاقب.. آ Ç<br>تمارين مرونة المفاصل والعضلات | الإحماء<br>İ15<br>Ç<br>İ10<br>خاص İ10 |
|                                  | 5.25           | 1.5        | 3       | 3 × 15 ثا                   | 1) 8 شواخص بأرتفاع 20 سم ولمسافة بينهم 50 سم والقفز للأمام بكلا الساقين                                                                 | القسم الرئيس                          |
|                                  | 4.75           | 1.5        | 2.5     | 3 × 15 ثا                   | 2) رمي كرة طيبة وزن 1 وبذراع واحدة واستلامها من الزميل والأبعد مسافة ممكنة من فوق الرأس                                                 |                                       |
|                                  | 3.5            | 1          | 1.45    | 3 × 15 ثا                   | 3) الوثب بالحبل بتعاقب القدمين على ان يكون الوثب بزيادة رفع الركبتين                                                                    |                                       |
|                                  | 4.25           | 45 ثا      | 2       | 3 × 30 ثا                   | 4) القفز من فوق شاخص بأرتفاع 15 سم واداء الأرسال من الخط الخلفي وبدون ادوات (مضرب) ومن كلتا الجهتين                                     |                                       |
| التأكيد على التكنك الصحيح        | 5.25           | 45         | 1.5     | 3 × 60 ثا                   | 5) اداء الأرسال من الخط الخلفي ومن جهة اليمين واليسار (30 ثا × 30 ثا)                                                                   |                                       |
| الأشارة إلى الاماكن الأكثر صعوبة | 5.5            | 1          | 1.5     | 3 × 60 ثا                   | 6) اداء الأرسال من الخط الخلفي ومن جهة اليمين واليسار باستخدام مضرب متقل                                                                |                                       |
|                                  |                |            |         |                             | تمارين تهدئة واسترخاء                                                                                                                   | القسم الختامي                         |

|                                                                                             |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| اليوم: الاثنين – الأربعاء – السبت<br>التاريخ: 3-12/3-9/3-7<br>زمن القسم الرئيس: 30.25 دقيقة | الوحدة التدريبية 13-14 -<br>15<br>الأسبوع الثامن |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

| القسم | التمارين | زمن الأداء × | الراحة بين | الزمن الكلي | الملاحظات |
|-------|----------|--------------|------------|-------------|-----------|
|-------|----------|--------------|------------|-------------|-----------|

| الاجزاء                          | عدد المجاميع | المجاميع | تمرين وآخر |      |                                                                        |
|----------------------------------|--------------|----------|------------|------|------------------------------------------------------------------------|
| الإحماء 15<br>الجزء 10<br>خاص 10 |              |          |            |      |                                                                        |
| القسم الرئيس                     | 20 ثا × 3    | 2.5      | 1          | 4.5  | (1) القفز من فوق 6 شواخص بارتفاع 30 سم بينهم 50 سم                     |
|                                  | 15 ثا × 3    | 2.5      | 1.5        | 4.75 | (2) رمي كرة طبية وزن 2 كغم بذراع واحدة مع الزميل لأبعد مسافة ممكنة     |
|                                  | 25 ثا × 3    | 2        | 1          | 4.25 | (3) سحب الحبال المطاطية بكلتا الذراعين بالتعاقب وبأداء سريع            |
|                                  | 2 ثا × 3     | 1.5      | 45 ثا      | 4.25 | (4) شاخص بارتفاع 10 سم مع أداء الأرسال من الخط الخلفي ومن كلتا الجهتين |
|                                  | 1.30 × 2 × 3 | 1        | 45 ثا      | 6.25 | (5) أداء الأرسال من خلف القاعدة وعلى بعد 2م من جهة اليمين              |
|                                  | 1.30 ثا × 3  | 1        | 45 ثا      | 6.25 | (6) أداء الأرسال من خلف خط القاعدة وعلى بعد 2م من جهة اليسار           |
| القسم الختامي                    |              |          |            |      | تمارين تهدئة واسترخاء                                                  |