الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي
جامعة تشرين
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

أثـر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الارسال في التنس الأرضي

رسالة أعدت لنيل درجة الماجستير في علم التدريب الرياضي

إعداد

يارا نظير رحال

إشراف

وائل معوض
أستاذ مساعد في كلية التربية الرياضية
جامعة تشرين

قاسم ابراهيم خليل
أستاذ مساعد بقسم الإدارة
والتخطيط الرياضي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في قسم التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

This thesis has been submitted as partial fulfillment of the requirement for the degree of Master in the department of sport training at the Sport Education Faculty, Tishreen University.

تصريح

أصرح بأن هذا البحث " أثـر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الارسال في التنس الأرضي " لم يسبق أن قُبِلَ للحصول على أية شهادة، ولا هو مُقدَّم حالياً للحصول على شهادة أخرى.

يارا رحال

تاريخ ٢٠١٤/٨/١١

Decleration

This is to declare that, this work " A Proposed Training Program for the Development of an Accurate Serve in Tennis " has not been being submitted concurrently for any other degree.

YARA RAHHAL

Date 11\8\2014

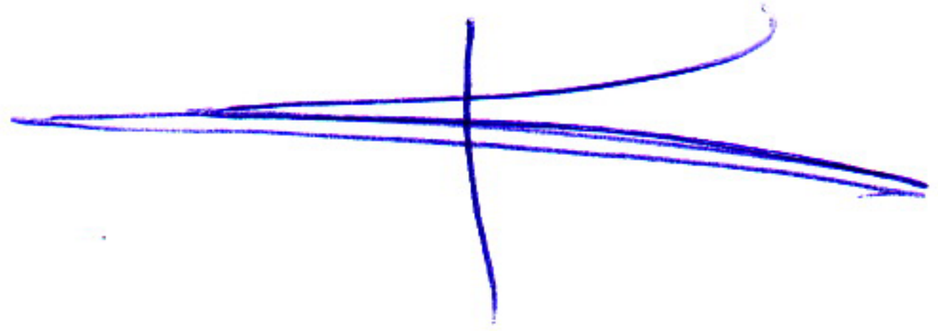
تم تحكيم هذه الرسالة بتاريخ ٢٠١٤/٨/١١ و أجيزت .

لجنة الحكم:

الأستاذ الدكتور نوري بركات

أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين

اختصاص فلسفة في التربية الرياضية

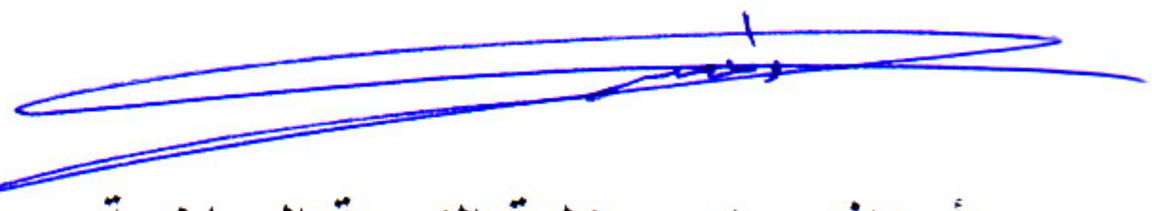


الأستاذ المساعد الدكتورة ألفت عيسى وطفي

أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين

اختصاص نظريات وطرق تدريس التربية الرياضية

الاستاذ المساعد الدكتور وائل معوض



أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين

اختصاص تنظيم التربية الرياضية و إدارتها

شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين، الصادق الأمين، النبي الكريم، وعلى آله وصحبه أجمعين.

فمع وضع اللمسات الأخيرة لهذا المجهود المتواضع تضمحل العبارات، وتعجز الكلمات عن الاعتراف بالوفاء، والعرفان بالجميل لمن كان لهم الفضل فيما آل إليه هذا البحث.

أحب أن أقدم عميق امتناني و شكري الذي لا يوصف إلى السيد الدكتور " **وائل معوض** "، والدكتور الفاضل " **قاسم خليل ابراهيم** " اللذين تفضلا بالإشراف على هذا البحث، وبذلا من المجهود والعناء، وقدما من التوجيهات السديدة، ما كان له الفضل الأكبر في إخراج هذا العمل إخراجاً لائقاً به، ومهما أغدقت من الشكر فلن أصل إلى المطلوب.

أتقدم بالشكر العظيم إلى جامعة تشرين رئيساً ونواباً وأمانةً، وإلى كلية التربية الرياضية وأخصّ بشكري هذا عميد الكلية الدكتورة " **ألفت وطفي** " والدكتور " **وائل معوض** " نائب عميد الكلية للشؤون العلمية والدكتور " **مضر اليوسف** " نائب عميد الكلية للشؤون الإدارية.

كما أتقدّم بشكري للدكاترة الذين كان لهم أيادٍ بيضاء استشارةً أو توجيهاً أو ملاحظةً.

وأخصّ بالذكر السيد الدكتور" **أكرم صبحي محمود**" اللذي قدم لي العون العلمي والمعرفي الكبير

وجزيل الشكر لشريك دربي زوجي الغال وأبنائي والشكر أيضاً لوالدتي العزيزة وأخي الغالي وأصدقائي فكانوا على الدوام بجانبي دعماً ومساعدةً.

وأثمّن أخيرا الجهد البنّاء والمتابعة الدقيقة والوقت الثمين الذي قدّمه أعضاء لجنة الحكم الأفاضل فإنّ في توجيهاتهم وملاحظاتهم قيمةً علميةً مضافةً تجعل البحث يخرج بأحسن صورةٍ؛ إليهم منّي جزيل الشكر والتقدير.

الملخص باللغة العربية

أثر برنامج تدريبي لتطوير دقة الارسال في التنس الأرضي

اشتمل البحث على خمسة أبواب هي:

الباب الأول :

١-١المقدمة وأهمية البحث : لعبة التنس الأرضي من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من المشاهدين والمتابعين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية و لما تحتويه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته.

وهذه الرياضة تتكون من العديد من المهارات الأساسية ومن أهمها مهارة الإرسال الذي هو العمود الفقري للعبة وهو ضربة الأفضلية التي يبدأ منها الهجوم التكتيكي و المفتاح الأول لبداية اللعب وكذلك تعتبر ضربة الإرسال مهمة جدا في لعبة كرة المضرب وهي من أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة ولا يمكن تسجيل النقاط ألا بعد نجاح هذه الضربه.

١-٢ مشكلة البحث :

ندرة البرامج التدريبية الموجهة لتطوير وتحسين دقة الإرسال لدى منتخباتنا وفرقنا ومؤسساتنا التعليمية الرياضية

١-٣ أهداف البحث:

١- إعداد برنامج تدريبي موجه لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي.

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير وتحسين دقة الإرسال في التنس الأرضي.

١-٤ فروض البحث:

١- هنالك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير دقة الارسال .

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دقة الإرسال في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة

تم دراسة كل من:

* الارسال وأهميته وأنواعه

*الدقة وأهميتها في التنس الارضي والعوامل المؤثرة فيها

*تركيز الانتباه وأهميته في التنس الارضي والعوامل المؤثرة فيه

.

الباب الثالث :اجراءات البحث ومنهجه

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث

وشملت العينة ٣٠ لاعب ناشئ بأعمار (١٢-١٦) قسموا الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة.

الباب الرابع الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها.

تم عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وتفسير نتائج كل اختبار و تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها تم استنتاج مايلي :

* وجود تطور ملموس في دقة مهارة الارسال بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح .

*إن البرنامج التدريبي المقترح كان ذو أثر إيجابي على تطور دقة الارسال.

*هناك علاقة ارتباط ايجابية بين دقة الارسال وتركيز الانتباه ولكن هذه العلاقة تكون غير مفيدة إذا ما خضع المتدرب لبرنامج تدريبي منتظم ومتكامل.

٥-٢ التوصيات :

١- الاهتمام بمتغير الدقة في الوحدات التدريبية لما له من أهمية وتأثير مباشر على الأداء

٢- ابتكار العديد من الوسائل المساعدة التي تعمل على تطوير دقة الارسال والتي يمكن أن تساهم في تطوير دقة الضربات الأخرى

٣- الاهتمام بتمارين الدقة في الوحدات التدريبية ومحاولة التركيز على لعب الارسال على المنطقة التي تحمل الرقم ٦

٤- التأكيد على جانب تركيز الانتباه وضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بتمارين الدقة في الوحدات التدريبية .

المحتويات

المبحث	العنوان	الصفحة
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	قائمة المخططات	
	قائمة الملاحق	
	الملخص باللغة العربية	
١-	**الفصل الأول: المقدمة**	
١-١	المقدمة وأهمية الدراسة	٢
١-٢	مشكلة الدراسة	٣
١-٣	أهداف الدراسة	٤
١-٤	مجالات الدراسة	٤
١-٥	فروض الدراسة	٥
١-٦	تعريف المصطلحات المستخدمة في الدراسة	٥
٢-	**الفصل الثاني: (الإطار النظري)**	٧
٢-١	الاداء المهاري في التنس الارضي	٧
٢-١-١	التقنيات المهارية والمهارات الاساسية في التنس الارضي	٩
٢-١-٢	الارسال و أهميته	١٠
٢-١-٣	أنواع الإرسال	١٧
٢-١-٤	المراحل الحركية للإرسال المستقيم	٢٢
٢-٢	الدقة	٢٨
٢-٢-١	مفهوم الدقة	٢٨
٢-٢-٢	الدقة الحركية وأهميتها في الأداء الحركي	٢٨

٢-٢-٣	العوامل المؤثرة في الدقة	٣٠
٢-٢-٤	الدقة في التنس الارضي	٣١
٢-٣	الانتباه	٣٤
٢-٣-١	مظاهر الانتباه	٣٤
٢-٣-٢	تركيز الانتباه	٣٥
٢-٣-٣	أنواع تركيز الانتباه	٣٧
٢-٣-٤	أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية	٣٨
٢-٣-٥	الانتباه والتركيز في التنس الأرضي	٤٠
٢-٣-٦	العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه في التنس الارضي	٤١
٢-٢	عرض الدراسات المشابهة	٤٣
٢-٣	التعليق على الدراسات المشابهة	٤٤
٣-	**الفصل الثالث: خطة وإجراءات البحث**	٤٥
٣-١	المنهج المستخدم في الدراسة	٤٦
٣-٢	عينة الدراسة	٤٦
٣-٣	أدوات الدراسة	٤٨
٣-٤	الاختبارات المستخدمة في الدراسة	٤٩
٣-٥	التجربة الاستطلاعية	٥٢
٣-٦	خطوات الدراسة	٥٣
٣-٧	الوسائل الاحصائية	٥٤
٤-	**الفصل الرابع(عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها)**	٥٥
٤-١	مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .	٥٦
٤-٢	مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة التجريبية	٥٨

٤-٣	مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة الضابطة.	٦١
٤-٤	مناقشة وتحليل نتائج اختبار تركيز الانتباه	٦٣
٥-	**الفصل الخامس:(الاستنتاجات والتوصيات)**	٦٨
٥-١	الاستنتاجات	٦٩
٥-٢	التوصيات	٦٩
	المراجع العربية والأجنبية	٧٠
	الملاحق	٧٦
	الملخص باللغة الانكليزية	١٣٥

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	تكافؤ المجموعات	٤٧
٢	نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٥٦
٣	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة التجريبية	٥٨
٤	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة الضابطة	٦١
٥	نتائج الاختبارات البعدية لتركيز الانتباه للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٣
٦	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية	٦٥
٧	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة	٦٦
٨	علاقة الارتباط بين الدقة وتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية	٦٧

قائمة المخططات

رقم المخطط	العنوان	الصفحة
١	تكافؤ المجموعات	٤٧
٢	نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٥٦
٣	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة التجريبية	٥٨
٤	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة الضابطة	٦١
٥	نتائج الاختبارات البعدية لتركيز الانتباه للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٤
٦	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية	٦٥
٧	نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لتركيز الانتباه للمجموعة الضابطة	٦٦

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	مسار الارسال المستقيم	١٧
٢	دوران الكرة في الهواء	١٨
٣	مسار الارسال القاطع	١٩
٤	مسار الارسال المنعطف	٢٠
٥	مسكة المضرب أثناء الارسال	٢٢
٦	وقفة الاستعداد	٢٣
٧	مراحل قذف الكرة للأعلى	٢٤
٨	المرجحة الخلفية	٢٥
٩(أ،ب،ج)	المرجحة الأمامية ونقطة التماس	٢٦
١٠	نهاية الحركة (المتابعة)	٢٧
١١	تخطيط ملعب التنس في اختبار هوايت	٥٠
١٢	لوحة اختبار تركيز الانتباه	٥١

قائمة الملاحق

رقم الملحق	العنوان	الصفحة
١	أسماء الخبراء الموافقين على اختبار هوايت لقياس دقة الارسال	٧٧
٢	أسماء الخبراء الموافقين على اختبار تركيز الانتباه	٧٧
٣	أسماء الخبراء والمحكمين للتمارين المشكلة للبرنامج التدريبي	٧٨
٤	نسبة موافقة الخبراء على التمارين المقترحة	٧٩
٥	التمارين المقترحة على الخبراء	٨٠
٦	التمارين النهائية بعد تعديل الخبراء	٩١
٧	البرنامج التدريبي النهائي	١٠٣
٨	ملحقات البرنامج التدريبي	١٢٧

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

١-١المقدمة وأهمية الدراسة

١-٢مشكلة الدراسة

١-٣أهداف الدراسة

١-٤مجالات الدراسة

١-٥ فروض الدراسة

١-٦تعريف المصطلحات المستخدمة في الدراسة

١ – ١المقدمة وأهمية الدراسة:

لقد أصبحت الرياضة مظهرا من مظاهر تطور الدول ومقياسا من مقاييس تقدمها وخاصة أنها غدت خلاصة ونتائج خبرات وتجارب الباحثين والعلماء في مجالي التربية البدنية والتدريب الرياضي ،والدورات الأولمبية تعكس أعلى مستويات النشاط التنافسي ومكانا لاستعراض كافة الإمكانات التقنية والاقتصادية والفكرية لدول العالم أجمع ،والتي نتج عنها هذا التطور الهائل في المستوى الرياضي وتمازج علوم التربية البدنية بالعلوم الاخرى.

فالمستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد نتائج البحوث والدراسات التي ما زالت مستمرة.

ولعبة التنس الأرضي من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من المشاهدين والمتابعين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية و لما تحتويه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته.

وهذه الرياضة ذات الشعبية الكبيرة والمتنامية باستمرار والتي شملها هذا التقدم ساعد على الاستثمار الأمثل لكافة الوسائل والطرق التي أدت إلى رفع كفاءة وإمكانات اللاعبين الوظيفية وتحسين مستواهم بما يضمن تحقيق أفضل النتائج والانجازات الرياضية.

وللوصول إلى مستوى عال من التنافس الرياضي في مباريات التنس فعلى اللاعب أن يهتم بتنمية عدة جوانب هامة كالمهارة الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية والمعرفية فضلا عن اللياقة البدنية العامة التي هي أرضية وخلفية أساسية للياقة الخاصة التي تتصل بالأداء المهاري والخططي للاعب في المباريات على مختلف أنواعها
(الخولي، الشافعي)[١]

و لهذا يمكن القول أن لاعب التنس الحديث هو نتاج للعديد من المواصفات البدنية والتقنية والخططية والنفسية عالية المستوى والتي تقود إلى الانجاز العالي و يتضح ذلك من خلال امتلاك اللاعب لقدرات بدنية وكأنه لاعب عشاري،وامتلاكه لقدرات مهارية عالية وكأنه لاعب

---

[١] الخولي ،أمين ;الشافعي ،جمال سلسلة ألعاب المضرب المصورة ،دار الفكر العربي ،ط١،ص٢٣٢ ،(٢٠٠١)

كرات ،و امتلاكه قدرات تكتيكية و كأنه لاعب شطرنج، ولديه قدرات الانتباه والتركيز وكأنه لاعب سلاح ورماية.

وهذه الرياضة تتكون من العديد من المهارات الأساسية ومن أهمها مهارة الإرسال الذي هو ((ضربة الأفضلية التي يبدأ منها الهجوم التكتيكي و المفتاح الأول لبداية اللعب))(الصراف ١٩٧٨)[١] ومع تقدم وتطور اللعبة أصبح للإرسال خاصية مميزة وهامة إذ أنه في حالات عديدة يكون الإرسال الفعال سببا للفوز بالمباريات. ويقول عبد الستار حسن الصراف عن مهارة الإرسال: ((تعتبر ضربة الإرسال مهمة جدا في لعبة كرة المضرب وهي من أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة ولا يمكن تسجيل النقاط ألا بعد نجاح هذه الضربه ولصاحب الإرسال الأولوية في تسجيل النقاط حيث يكون المستلم في مركز دفاع ضد المرسل ، كما يجب أن يكون الإرسال قويا وسريعا خاصة في المحاولة الأولى لإرسال الكره)) (الصراف ١٩٨٧)[٢] لذا كانت دراسة دقة الارسال بمكان من الاهمية يقتضي العمل على تنميتها للارتقاء بمستوى الانجاز في منافسات و بطولات رياضة التنس.

ومن هنا تأتي أهمية البحث الذي استدعى تشكيل برنامج تدريبي موجه لتطوير وتحسين دقة الإرسال لما لهذه المهارة من خاصية هامة ومميزة مما يقود إلى الانجاز العالي.مما يشكل إضافة ولو كانت صغيرة الى أساليب وتقنيات تطوير الأداء في هذه اللعبة.
كما ويمكن أن يستفاد من نتائج هذا البحث كإرشادات تطبيقية للعملية التدريسية والتدريبية ضمن اللائحة الداخلية لمناهج كليات التربية الرياضية والمؤسسات الرياضية المختلفة بالإضافة إلى الاستفادة من نتائج البحث في المراكز التدريبية والأندية والمنتخبات الوطنية كونها شريك في العمل.

١-٢ مشكلة الدراسة:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والحوار مع الخبراء في مجال تعليم وتدريب رياضة التنس بالإضافة إلى مراقبة وتحليل النشاط التنافسي للبطولات واللقاءات المحلية ومقارنتها بالبطولات الدولية لوحظ ندرة البرامج التدريبية الموجهة لتطوير وتحسين دقة الإرسال لدى منتخباتنا وفرقنا في مؤسساتنا التعليمية الرياضية .

---

[١] الصراف،عبد الستار حسن ،ألعاب المضرب ،بغداد ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي،ص٤٠س٦ (١٩٨٧)
[٢] الصراف،المصدر السابق

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسة لمادة التنس الأرضي لمدة تقارب العشر سنوات لاحظت أن أكثر لاعبينا لا يستطيعون ان يوزعوا جهدهم البدني او تقنياتهم حسب الموقف ونوع الارسال ونوعية الأرضية التي يلعبون عليها فنرى ان بعض اللاعبين يؤدون الارسال بالسرعة الفائقة على حساب الدقة او النجاح والبعض يميلون إلى لعب الارسال تحت هامش اكبر من الضمان اي مجرد نجاحه وبدون سرعة وبالتالي يفقد الارسال صفته الهجومية وفي كلتا الحالتين لا يستطيع اللاعبون الاستفادة من هذه الخصوصية وفقدان المبادرة وبالتالي استفادة الخصم من هذه الحالة والبدء بالمبادرة وإرجاع الارسال بصفة هجومية او عدم نجاح الارسال وبالتالي وقوع اللاعب المرسل تحت ضغط نفسي عالي قد يؤدي باللاعب إلى الخسارة.

والنتيجة الهامة لما سبق إن عدم إصابة منطقة الإرسال أي(عدم دقة الإرسال)في التنس الأرضي يؤدي إلى ضياع فرصة سهلة لكسب النقاط يكون اللاعب بأمس الحاجة إليها سواء في مباريات الفردي أو الزوجي ويتحول اللاعب أو الفريق من مهاجم إلى مدافع إثر هذا الفشل الذي غالبا ما يؤدي إلى خسارة اللاعب وخاصة عند تقارب مستوى اللاعبين .
ومن هنا برزت مشكلة البحث مما دفع الباحثة الى الاهتمام بدراسة هذه المشكلة للوصول الى أفضل النتائج.

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

١) إعداد برنامج تدريبي موجه لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي.
٢)التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير وتحسين دقة الإرسال في التنس الأرضي.

١-٤ مجالات الدراسة:

- المجال البشري: اللاعبين الناشئين في لعبة التنس الارضي
- المجال الزماني :٢٠١٢/١٢/٢٠- ٢٠١٣/٢/١٥
- المجال المكاني :

*ملاعب التنس الأرضي في مدينة الباسل الرياضية في اللاذقية.
*الصالة الرياضية في مدينة جبلة
*ملاعب الفيحاء في دمشق

١-٥ فروض الدراسة:

١- هنالك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير دقة الارسال .

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى دقة الإرسال في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى دقة الارسال.

٤-هناك علاقة ارتباط معنوية بين دقة الارسال وتركيز الانتباه.

١-٦ تعريف المصطلحات:

الارسال: يعد المفتاح لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة (ايلين١٩٨٦)[١]

الدقة : "القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الأداء وتوجيهه نحو هدف معين(زهير).[٢]

تركيز الانتباه: توجيه الانتباه نحو مثير واحد فقط(خيون ٢٠٠٢)[٣]

البرنامج التدريبي: هو مجموعة من التمرينات المترابطة والمتسلسلة والتي تهدف الى تطوير أو تنمية متغير ما.

---

[١] فرج،ايلين وديع: التنس (تعليم – تدريب – تقييم – تحكيم) منشأة المعارف، ط ١ : الاسكندرية ، ١٩٨٦ ،ص ٥٦

[٢] مصطفى،زهير،آلاء، سمة القلق المتعدد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد.رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى ٢٠٠٤

[٣] خيون ،يعرب. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص٤٨.

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

اولا":الدراسات النظرية

٢-١ الاداء المهاري في التنس الارضي

٢-١-١ التقنيات المهارية والمهارات الاساسية في التنس الارضي

٢-١-٢ الارسال و أهميته

٢-١-٣ أنواع الارسال

٢-١-٤ المراحل الحركية للارسال المستقيم

٢-٢ الدقة

٢-٢-١ مفهوم الدقة

٢-٢-٢ الدقة الحركية و أهميتها في الاداء الحركي

٢-٢-٣ العوامل المؤثرة في الدقة

٢-٢-٤ الدقة في التنس الارضي

٢- ٣ الانتباه

٢-٣-١مظاهر الانتباه

٢-٣-٢ تركيز الانتباه

٢-٣-٣ أنواع تركيز الانتباه

٢-٣-٤ أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية

٢-٣-٥ الانتباه والتركيز في التنس الأرضي

٢-٣-٦ العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه في التنس الارضي

ثانيا" الدراسات المشابهة

٢ -٢ عرض الدراسات المشابهة

٢-٣ التعليق على الدراسات السابقة

٢-١ الاداء المهاري في التنس الارضي:

ان المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز ، اذ لا يمكن لأي لاعب او فريق ان يطبق خططه الهجومية أو الدفاعية ما لم يتمتع بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط بالإضافة الى توافر قدرات بدنية ونفسية تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

ولكي يصل اللاعب الى مستوى عالي من الاداء المهاري يجب عليه أن يصل الى مرحلة الاداء المثالي إذ ان ((اداء اية مهارة يصل الى مرحلة المثالية عندما يصل المتعلم أو اللاعب الى مرحلة الالية في الاداء))(الدليمي).[١]

وان الأداء الفني الجيد في الألعاب الجماعية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة، إذ يطلق على الحركات الرئيسية التي تستعمل في اللعب اسم المهارات أو المبادئ الأساسية(البازي، نجم) [٢]

وإن إتقان الأداء المهاري في رياضة التنس الارضي يعد مفتاح النجاح الأساسي لهذه اللعبة إضافة إلى الصفات البدنية والخططية والنفسية وان إتقان المهارات الحركية بشكل صحيح وجيد يمكن أن يساعد في تغطية بعض المتطلبات المتممة للنجاح سواء في جانب اللياقة البدنية أو الجوانب الأخرى لان إتمام جميع المتطلبات وعلى رأسها الجانب المهاري هو أساس النجاح في المباريات.

وللأداء المهاري دور كبير في ارباك اللاعب أو الفريق المنافس من خلال قدرة اللاعبين على القيام بواجباتهم الدفاعية والهجومية بأكمل وجه وكلما تمكنوا من اداء المهارة بصورة جيدة تسهل عليهم السيطرة على مجريات اللعب والاداء.

وعلى هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيداً عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تعود عليها، وهذا الشيء يحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية لهذا تعدّ مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم مراحل نعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز .([٣]Browing)

---

[١] الدليمي ،ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف:دار الضياء للطباعة والنشر،٢٠٠٨،ص٤٠.

[٢] البازي،يوسف ؛ نجم ، مهدي :المبادئ الأساسية في كرة السلة، بغداد ،مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص٤١.

[٣] W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964,P159

ويعتمد الأداء المهاري في التنس الارضي على أسس ثلاث وهي :

- قدرة الحصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد
- ارتباط الاداء المهاري بالعلوم الرياضية الاخرى
- ارتباط الاداء المهاري الوثيق بعلمي التشريح والحركة.

ويذكر (علاوي ١٩٩٢) [١] (إن الارتقاء بدرجة الأداء المهاري لا يعتمد على التدريب فقط ، وإنما يعتمد على قدرة الفرد في التركيز والانتباه والوعي والتحكم في مهارته الحركية ، فتكرار الأخطاء المهارية خلال المنافسة يتطلب العمل على إصلاحها خلال التدريب للوصول للأداء المهاري المطلوب)

لذا يعد إتقان المهارات الأساسية هو العامل المهم في الأداء المميز وتحقيق ناتج جيد للأداء.

[١] **علاوي-محمد حسن ،علم التدريب الرياضي ،ط٢،مصر ، دار المعارف ٠(١٩٩٢)ص٢٣٠**

٢-١-١التقنيات المهارية والمهارات الاساسية في التنس الارضي:

لا يختلف الخبراء والمختصون في جميع الألعاب على إن النجاح الأساسي لأي لعبة من الألعاب يعتمد بدرجة كبيرة على إتقان مهارات تلك اللعبة ، وتعتمد لعبة التنس الأرضي على مهارات أساسية تعتبر حجر الأساس و هي العمود الفقري في التنس وهي متعددة التصنيفات وعادة ما تنقسم كل ضربة من الضربات الى ثلاث مراحل حركية متواصلة ومتزامنة في أربع نقاط فعالة توضح المسار لكل منها

المرحلة الاولى: هي المرحلة التمهيدية لحركة الضرب وتسمى بمرحلة المرجحة الخلفية

المرحلة الثانية :هي المرحلة الأساسية أو مرحلة الضرب والتي تتضمن حركتين أساسيتين هما :الخطوة وملامسة الكرة .

المرحلة الثالثة والأخيرة: فهي مرحلة المتابعة (ايلين ٢٠٠٧)[١]

وتشير ((باسيت وزملاؤها Bassett et.al.)): (أنه غالبا ما يكون ايقاع الضربات في ٤عدات متواصلة ومتزامنة (متواقتة)حتى تعطي الانسياب الفعلي للحركة والقدرة اللازمة للضرب)[٢] .

وتتمثل هذه الضربات ب:

الضربات الأساسية:١-الضربة الارضية الامامية

٢-الضربة الارضية الخلفية

٣-ضربات الارسال

الضربات المتقدمة:

١- الضربة الطائرة

٢ - الضربة نصف الطائرة

٣-الضربة المرفوعة

٤-الضربة الساحقة

٥- الضربة المسقطة

[١] فرج،ايلين وديع (٢٠٠٧)الجديد في التنس –الطريق الى البطولة،منشأة المعارف ،جامعة الاسكندرية ص١٠٠.

[٢] فرج،ايلين وديع (٢٠٠٧)المصدر السابق ص١٠٠

٢ – ١ – ٢ الارسال وأهميته:

الارسال من أهم المهارات التي يجب أن يتميز بها اللاعب وهذا ما أكدته مباريات اللاعبين المصنفين و فيما يلي احصائيات لبعض اللاعبين المحترفين حيث تبرز هذه الإحصائية أهمية الإرسال وما له من دور فعال في حسم نتيجة المباريات ، ونسبة فعالية الارسال في المباراة حيث لوحظ أن اللاعب الفائز في المباراة تكون فعالية ارساله أعلى من الخصم بالإضافة الى أن نسبة النقاط التي يتم ربحها بعد الارسال الاول أو الثاني تكون أعلى عند اللاعب الفائز بالمباراة بالإضافة الى عدد الارسالات الساحقة عند الفائز تكون أكثر من اللاعب الاخر.وكذلك الامر بالنسبة للأخطاء المزدوجة اذ تكون أقل عند اللاعب الفائز :

وفيما يلي بعض الاحصائيات:

بطولة هامبورغ ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الرسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	تومي هاس	٧	%٧٥	%٨٤	%٤٥	١
الخاسر	كارلوس بيرلوك	١	%٦١	%٦٣	%٣٦	٢

بطولة هامبورغ ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	نيكولاس الماغرو	٥	%٥٤	%٨٠	%٦٧	٢
الخاسر	غارسيا لوبيز	٠	%٥٣	%٧٠	%٣٧	٣

بطولة هامبورغ ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	روجير فيدرير	٧	%٥٢	%٧٠	%٧١	١
الخاسر	هان ياشيك	٢	%٦٣	%٥٦	%٥٢	–

بطولة لندن ٢٠١١ للماسترز	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	روجير فيدرير	٦	%٦٤	%٨٤	%٦٢	٠
الخاسر	دافيد فيرير	١	%٥٦	%٦٤	%٥٨	٥

بطولة لندن ٢٠١١ للماسترز	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	بيردتش	٧	%٤٥	%٨٣	%٤٩	٢
الخاسر	روجير فيدرير	١	%٤٤	%٦١	%٥٧	٦

بطولة لندن ٢٠١١ للماسترز	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	نادال	١	%٧١	%٧٠	%٧٥	١
الخاسر	روجير فيدرير	٣	%٥٨	%٥٥	%٣٢	٠

بطولة الصين المفتوحة ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	نادال	٥	%٥٦	%٦٣	%٦٤	٢
الخاسر	جيرالدو	١	%٤٨	%٦٤	%٣٨	٣

بطولة الصين المفتوحة ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	ديفيد فيرير	٣	%٥٧	%٧٣	%٥١	٤
الخاسر	مارينكو ماتسوفيتش	٢	%٥٤	%٥٨	%٣٥	٥

بطولة الصين المفتوحة ٢٠١٣	اسم اللاعب	عدد الارسالات الساحقة	فعالية الارسال	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الاول	نسبة النقاط المحققة بعد الارسال الثاني	الاخطاء المزدوجة
الفائز	**نوفاك دجوكوفيتش**	**٥**	**%٧١**	**%٧٢**	**%٥٧**	**٢**
الخاسر	**فيرداسكو**	**٤**	**%٦٠**	**%٧٠**	**%٤٥**	**٦**

وهذه الاحصائيات تؤكد ما يلي :

- دقة وفعالية الارسال تلعب دورا حاسما في حسم نتيجة المباراة وخاصة عند تقارب مستوى اللاعبين.
- غياب التركيز وفقدان الدقة في الارسال يزيد من عدد الاخطاء المزدوجة وهذا ما يعتبر هدية للخصم للفوز بسهولة في الشوط.
- اللاعب الذي يمتلك ارسالات ساحقة اكثر في المباراة يكون دائما في موقع الهجوم وبالتالي الفعالية القوية للإرسال تربك المنافس وتجعله يحتل موقع الدفاع دائما.
- الاخطاء المزدوجة تلعب دورا قويا في فقدان أشواط عديدة في المباريات وأكسبت الخصم أحيانا عدة أشواط نظيفة بدون تعب أو مجهود.
- عدم دقة الارسال الاول وفقدانه يضع الضغط على المرسل مما يضطره الامر الى لعب ارساله الثاني بسرعة وقوة أقل ،أي لمجرد ضمان نجاحه وذلك للهرب من الوقوع في الخطأ المزدوج وبالتالي يفقد المبادرة الهجومية ويبقى تحت ضغط هجوم المنافس.

ومع تطور وتقدم اللعبة أصبح للإرسال خاصية مميزة وهامة إذ انه (يعتبر ضربة هامة وجزء مؤثر من لعبة التنس وفي حالات عديدة يكون الإرسال الجيد سببا للفوز في المباريات ،كما ويستخدم كطريقة لمهاجمة نقاط ضعف المنافس.) (الخولي، الشافعي)[١]

ويضيف بتمان (١٩٨٦)[٢] " إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق."
والإرسال كما تراه (ايلين)[٣]: يعتبر الضربة الوحيدة في مباريات التنس التي تعطيك الكثير من المزايا والفرص العديدة لإحراز النقاط وتتركز مزايا الإرسال في انه يكون لديك ضبط كامل للكرة حيث انك الفاعل والمؤثر في ملعب منافسك، كذلك الإرسال يمكن إن يكسبك نقاط بدون إجهاد نفسك في الجري لملاقاة الكرة بداخل الملعب ،كذلك بواسطة الإرسال تستطيع أن تعوض ضعفك في باقي المباراة).
كذلك الإرسال هو موقف لعب مهم لأنه بداية المباراة وهو سلاح مستقبلي يضمن وضع الضغط على الخصم منذ اللحظة الأولى.

ويضيف علي سلوم جواد (٢٠٠٢) [٤] إن ضربة الإرسال من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفذيها... ولكي يكون إرسالها ناجحا يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دورا مهما بالنسبة لضربة الإرسال.

ويتفق أمين الخولي (٢٠٠١) [٥] وعمر الخياط (٢٠٠٤) [٦]على إن(مهارة الإرسال تعد من أهم المهارات وأثمنها في التنس الأرضي والتي تتطلب توافقا عاليا حيث تعد من أصعب الضربات والتي تحتاج إلى تدريب خاص) .

---

[١] الخولي ،أمين ؛ الشافعي ،جمال: سلسلة ألعاب المضرب المصورة ،دار الفكر العربي ،ط١،ص١٠٥،(٢٠٠١)
[٢] بتمان ،آن :التنس،(ترجمة)، قاسم لزام صبر: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،جامعة بغداد)،ص٧٥(١٩٨٦)

[٣] فرج،ايلين وديع ،الجديد في التنس الطريق الى البطولة ،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ،منشأة المعارف،ص١٢١ ،(٢٠٠٧)
[٤] جواد ،علي سلوم ؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٢) ص٦٣-٦٤
[٥] الخولي ،أمين ؛ الشافعي ،جمال،المصدر السابق ص١٠٥
[٦] االخياط ،عمر عبد الرزاق ، تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، ١٩٩٩ ص١٩

فالإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب الخصم إثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر مما يضمن انتقالها إلى مستوى عال من الدقة في الأداء

ويرى **Brown** (1995)[١] :(انه لابد أن نعتني ونهتم بالإرسال ونتقنه جيدا لان إرسالك إذا كان ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لان يبدأ هجومه في كل نقطة).

كما وتعد ضربة الإرسال من المهارات الاساسية في لعبة التنس الأرضي وتعد من الضربات الخطرة على اللاعب المستقبل

حيث يذكر (أمين١٩٨٧) [٢]أنه ضربة الإرسال من الضربات المهمة في لعبة التنس فهي من الضربات الصعبة إذ بعد نجاحها يمكن تسجيل نقطة).

وقد اتفق كلا من وجيه أمين[٣] ومحمد حسن علاوي [٤] على ان(ضربة الإرسال هي إحدى الوسائل الهجومية في لعبة كرة المضرب بعد ان كان ينظر إليها قديما كطريقة لوضع الكرة في اللعب)

وان الإرسال يعد المفتاح لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة (ايلين١٩٨٦)[٥]

ويعد الإرسال القوة الضاربة في لعبة التنس الحديثة فغالبا ما نجد انه بإمكان اللاعبين العالميين بدون استثناء القيام بضرب الإرسال بقوة وبدقة وبشكل ثابت تقريبا و(هي أكثر الضربات أهمية في التنس وتتميز بالصعوبة العالية لأدائها وذلك لان الأعضاء العليا للجسم يجب إن ترتفع بدقة لدفع الكرة بتجانس نموذجي وتوقيت عال إذ تستمر بقية أعضاء الجسم بشكل مركب مع القوة والسيطرة كلتيهما لغرض إظهار شكل الحركة متناسقا) (عبد الله)[٦]

---

[١] **Brown,Jim success,second Edition, Human Kinetices, Tennis steps to , 1995, p. 45**

[٢] **أمين ، طارق حمودي:العاب الكرة والمضرب،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل ،١٩٨٧، ص٣٥**

[٣] **ماشي،مشتاق عبد الرضا،هويدي ،هشام هنداوي (تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي)رسالة ماجستير .٢٠١٠**

[٤] **ماشي،مشتاق عبد الرضا،هويدي ،هشام هنداوي المصدر السابق**

[٥] **فرج ،ايلين وديع: التنس(تعليم – تدريب – تقييم – تحكيم) منشأة المعارف. ط ١: الاسكندرية ، ١٩٨٦، ص٥٦**

[٦] **عبد الله ،روحية أمين: الالعاب الصغيرة وألعاب المضرب ، ب ن ، ط ١ ، ١٩٨٥،ص٨٣**

(ان مهارة الإرسال من المهارات المغلقة وتتميز بمحيط الأداء الثابت ويتحكم اللاعب فيها بكامل سيطرته على الأداء (*نجاح مهدي شلش وأكرم محمد)[١]

وهي أيضا تعد من المهارات الصعبة في أدائها وضبطها وإتقانها (ظافر وآخرون ٢٠٠٠)[٢] وتحتاج من المدرب إن يختار الوسائل التعليمية البدنية والعقلية للتدريب عليها وان يقرر من هي أكثر احتياجا وملائمة لقابليات اللاعبين ومراحلهم العمرية ومستواهم وان تعطي هذه الوسائل مردودا جيدا لتطوير دقة الإرسال وضمن المدة المحددة للتعلم.

وكذلك " تعتبر مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي ،كما إنها الضربة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها."(جيمس)[٣]

ومهارة الارسال من أهم المهارات في التنس الارضي لأن خسارة الارسال في كثير من الاحيان تؤدي لخسارة المباراة، حيث تؤكد (ايلين ٢٠٠٧)[٤] أن : عدم تطوير الارسال يؤدي الى إمكانية فقد نقاط ومباريات بشكل أسرع وذلك نتيجة ارسال سيئ أكثر من أي ضربات أخرى غير مطورة وذلك بزوج من الاخطاء في الارسال فقط ،كما أن اللاعب قد يخسر نقاط ومباريات بسبب اعطاءه المنافس ارسالا سهلا يستطيع منه رد الكرات بسهولة مما يفقد اللاعب بعض النقاط وبالتالي هذا يؤثر على تركيز اللاعب ويفقده الثقة وبالتالي ممكن أن يفقده مباراة بأكملها.

---

[١] شلش ،نجاح محمد؛ محمد، أكرم :التعلم الحركي ،ط٢،الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ،٢٠٠٠،ص٩٦،

[٢] الكاظمي ،ظافر هاشم: الاعداد الفني والخططي بالتنس، ط٢، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٠ص٥٧.

[٣] جميس ألن؛ تعلم التنس ، (ترجمة) ، غادة نديم ، ط١ : (القاهرة ، ١٩٩١) ص٤٨.

[٤] فرج،ايلين وديع مصدر تم ذكره سابقا ص١٢٠.

٢-١- ٣ أنواع الارسال(ايلين ٢٠٠٧)[١]

هناك عدة أنواع للأرسال في التنس الارضي ،وكل واحد منها يستخدم مع انماط مختلفة لمواقف اللعب، والمنافسين ، والمباريات ،وعادة ما يمزج اللاعبون المتميزون هذه الانواع معا في لعبهم مما يساعدهم على التفوق على أقرانهم

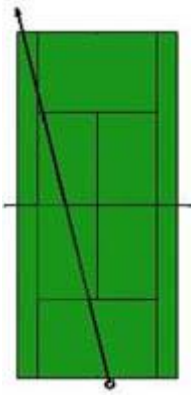
وهذه الأنواع هي:

النوع الأول :الارسال المستقيم أوالمسطح(Flat Serve)

الارسال المستقيم هو الارسال الاسرع و الاقوى والاكثر استخداما في جميع الاراضي كما هو المفضل استخداما في فرصة الارسال الاول

هو سريع الاختراق للهواء ومعدوم الدوران SPINLESS ويكون بالعادة قريب من مستوى الشبكة كما يفضل أن يكون قريبا من منتصفها(حيث الشبكة أكثر انخفاضا) ليتحقق بارتداد منخفض يصعب رده.كما في الشكل(١).

يعتبر الارسال الاكثر فاعلية على الاراضي السريعة (العشبية و الصلبة) ومعدل قوته عند اللاعبين المحترفين ٢٠٠ كم/الساعة



الشكل (١) يبين مسار الارسال المستقيم

مميزاته

١- سرعته الكبيرة لا تعطي الخصم الوقت الكافي لمحاولة رده و التحضير له .

٢- نسبة إنهاء النقاط به عالية جدا ويساعد في اختزال المجهود لما بعده

٣- سهل التعلم .

[١] فرج،ايلين وديع ،مصدر سبق ذكره ،ص١٢٦-١٢٩

سلبياته

١- يعطي لاعبي (الإرسال والشبكة) وقت قليل للصعود للشبكة بـ حكم سرعة رد الإرسال التي توازي سرعة الإرسال نفسه

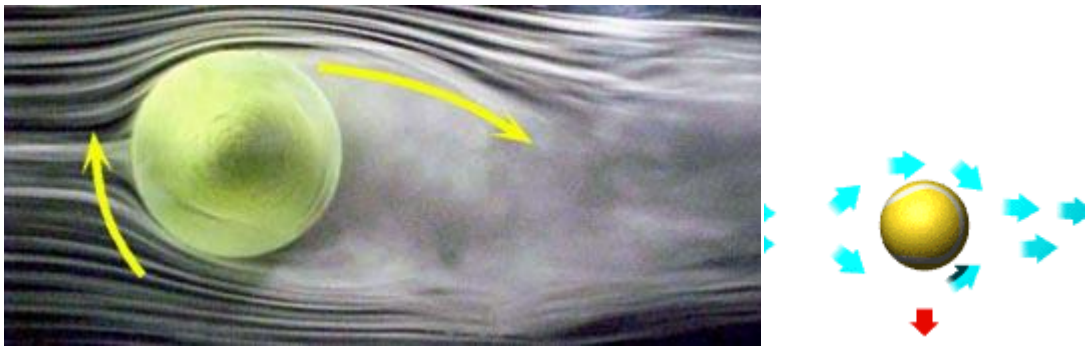
٢- أحيانا تكون نسبة نجاح الإرسال الأول منه منخفضة جدا. كونه قريب من الشبكة

٣- صعب جدا على لاعبي (قصار القامة) بـ الذات كونه يجب أن يكون قريب من مستوى الشبكة

٤- رد الإرسال السليم له (إذا حصل) يكون بـ سرعة مفاجئة يصعب معها أخذ وضعيّة الهجوم

* أشهر مستخدميه: بيت سامبراس - أندي روديك - إيفو كارلوفيتش - إيفان ليوبيتشيتش - روجر فيدرير - يواكيم يوهانسون - مارات سافين . .

النوع الثاني :الارسال عالي الدوران (Topspin Serve)



الشكل (٢) يبين دوران الكرة في الهواء.

هو الإرسال الثاني من ناحية الاستخدام في ميادين التنس . . لكنه يعتبر أقل سرعة وقوة من (الإرسال المستقيم) تنفيذه يكمن في ضرب الكرة بدوران أمامي من الجزء الخلفي العلوي للكرة . . مايجعل الكرة تتجه بارتفاع ملائم لاعتلاء الشبكة وتسقط في نقطة عميقة في الصندوق المقابل يعتبر إرسالا متحفظا ،و شبه مضمونا. ولهذا يغلب استخدامه كإرسال ثاني من أغلب اللاعبين تجنبا للخطأ المزدوج

من أهم مميزاته أنه يسبب الارتداد المرتفع للكرة عند اصطدامها بـ الأرض يكون سيرها في الهواء بـ شكل (تقوّسي دوراني) وهذا يسبب صعوبة مهاجمتها في بعض الأحيان . . كما يعكف مستخدموه من لاعبي (الإرسال والشبكة) على توجيه الإرسال تجاه BACKHAND الخصم لضمان ارتفاع الكرة بعد رده . .

وهذا ما يسهل لهم التخليص المريح من الشبكة . . لكن ليس باتجاه.FOURHAND . الخصم فعندها الخصم قد يستطيع التعامل معه بـ شكل أفضل . .

مميزاته :

١- يعطي وقتا مناسبا للاعبي (الإرسال والشبكة – Serve and volley) للصعود للشبكة . .

٢- أفضليّة الارتفاع بعد ارتداد الكرة

٣- تماسك ومحافظة معدل الإرسال على نفس المستوى

٤- سهل التعلم . .

٥- يصعب مهاجمة الإرسال الأول العميق منه . .

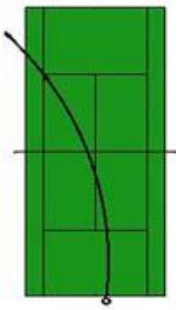
سلبياته :

١- إذا كان الخصم (يجيد ضرب الكرات المرتفعة) عندها تقل فائدته والاستفادة من ارتفاع ارتداده . .

٢- لا توجد صعوبة بالغة في رده وقراءته . .

* أشهر مستخدميه / جون ماكنرو – بيورن بورج – أندريه أغاسي – رافائيل نادال .

النوع الثالث : الارسال القطعي أو الجزئي (Serve Slice)



الشكل (٣) يبين مسار الارسال القاطع

هو نوع شبيه بالإرسال الدوراني لكن اختلافه يكمن بضرب الكرة من أحد الجهتين اليمنى واليسرى لتدور الكرة بشكل جانبي

عادة يوجه الإرسال تجاه الجهة القريبة للخط الجانبي للخصم حيث أن الكرة تميل بشكل جانبي نحو خارج الملعب عند اصطدامها بالأرض مما يكشف الجهة المقابلة لملعب الخصم في حين يتجه هو لرد الكرة ما يدفعه لخارج حدود الملعب غالبا

أو في بعض الأحيان توجه الكرة باتجاه جسم اللاعب المقابل حيث يصعب التعامل معها حيث الكرة تكون بدوران جزئي و الخصم لا يستطيع التعامل معها إلا بيد شبه منفرجة

وبما أن الكرة لا تنفذ بـ دوران عالي topspin . . فـ اعتلائها الشبكة ليس مألوفا وبالتالي تستخدم في الغالب جداً كإرسال أول مع إضافة جرعة من القوة لها

مميزاته

١- ارتداد الكرة يكون منخفضا بعيدا أو مباشرة باتجاه جسم الخصم

٢- يمكن استخدام الدوران إخراج الخصم خارج حدود الملعب و التحكم في حركته .

٣ - معدل نجاح تنفيذ الإرسال عالي جدا

٤- سهل التعلم

سلبياته

- إرسال بسيط التنفيذ سهل الرد من جميع المستويات

* أشهر مستخدميه / ليتون هيويت - دافيد نالباندیان .

النوع الرابع :الارسال الاميركي المنعطف أو الملتوي(Serve American Twist)

الشكل (٤) يبين مسار الارسال المنعطف

هو أصعب أنواع الإرسال تنفيذا وأكثرهم فاعليّة و (غرابة) حيث أنه ينفذ بـ طريقة تنفيذ دقيقة من الدوران العالي و الجزئي معا لكن مكمن الخطورة فيه أن اتجاه حركة الكرة يتغيّر بعد ارتدادها من الأرض . . فـ نسبة الدوران الكامل فيها أكثر من الجزئي أي أنها بعد الارتداد إذا كان الإرسال موجها لـ الجهة اليمنى ينعطف تدريجيا لـ الجهة اليسرى ما يسبب الرد العشوائي لـ الكرة

سرعته بـ طبيعة الحال أقل من سرعة الإرسال المستوي لكن بـ ارتفاع أعلى منه من الشبكة وأيضا ارتداد أعلى من الأرض بـ حكم عامل الدوران.

طريقة تنفيذه أصعب من غيره لأن الكرة عند التنفيذ تستلزم أن تكون خلف رأس اللاعب بـ قليل و تتطلب ميكانيكة معقدة قليلا ولهذا يفضل في الغالب أن يلعب كـ إرسال ثاني بـ الذات لـ لاعبي (الإرسال والشبكة)

له اسم آخر وهو (Kick serve)

مميزاته

١- ارتداد الكرة مرتفع. باتجاه و مغالط لحركة الخصم

٢- اتجاه الكرة بعد الاصطدام يكون معاكسا لاتجاهها قبل الاصطدام

٣- يعطي وقت كافيا للتقدم إلى الشبكة للاعبي الإرسال والشبكة

٤- صعوبة مهاجمته وصعوبة التعامل معه بالنسبة للاعبين قليلي الخبرة

سلبياته

١- إذا كان الخصم (يجيد ضرب الكرات المرتفعة) عندها تقل فائدته والاستفادة من ارتفاع ارتداده

٢- لا توجد صعوبة بالغة في رده وقراءته

أشهر مستخدميه / جيم كورييز

٢-١-٤ المراحل الحركية للارسال المستقيم:

وضع الاستعداداللارسال:

يشمل وضع الاستعداد مسكة المضرب ووضع الوقوف،اذ يمكن ان يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند اداء الضربة الامامية وتتميز مسكة الارسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ ،كما في الشكل(٥).

الشكل (٥) مسكة المضرب أثناء تنفيذ الإرسال

أما وضع الاستعداد لأداء الارسال فيقف اللاعب في وضع الاستعداد خلف خط القاعدة (The Baseeline)وعلى بعد قدمين او ثلاثة من العلامة الوسطيةعند الارسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الايسر من الجسم باتجاه الشبك ويكون مركز ثقل الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الارسال تقريبا وبينما تشير القدم الامامية باتجاه العمود الايسر للشبك (هلال واخرون١٩٩١)[١] كما في الشكل (٦).

---

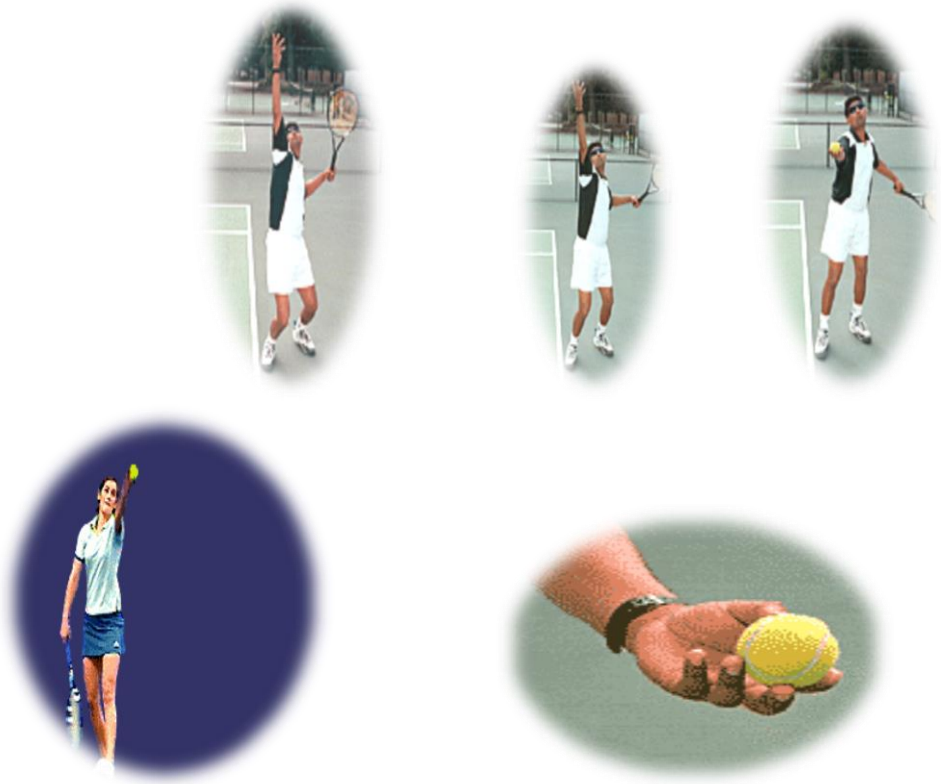
[١] **هلال ،عبد الرزاق ،؛ رزوقي ؛جواد؛هاشم ؛ ظافر ١٩٩١،الإعداد الفني والخططي بالتنس ،دار الكتب للطباعة والنشر الموصل،من رسالة محمد عمر عبد الرزاق الخياط.**

الشكل (٦) وقفة الاستعداد لتنفيذ الارسال

ويمر الارسال المستقيم بالمراحل التالية:

- المرحلة الاولى :قذف الكرة والمرجحة الخلفية

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عاليا بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة وعندما تصل الذراع الى اقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمين فوقها ولمسافة حوالي (٦ انش) امام اصبع القدم الأمامية.كما في الشكل (٧)



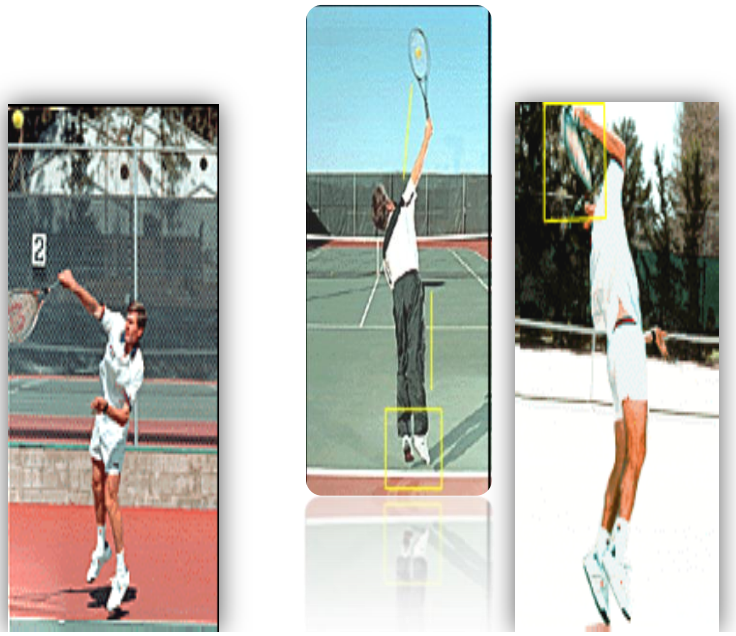
الشكل (٧) مراحل قذف الكرة للأعلى

يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف،ثم يستمر بالانثناء بزاوية قائمة ،يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون ثقل الجسم على القدم الامامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماما للأعلى و تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنيا .
كما في الشكل(٨).

الشكل (٨) المرجحة الخلفية

- المرحلة الثانية :المرجحة الأمامية ونقطة التماس

في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر(اشكل ٩- أ) ،بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام(اشكل ٩- ب) ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض (الشكل ٩- ج) مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الامكان ، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى الى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية ، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلا للأمام بحيث يكون ممدودا تماما بدون تصلب .ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل الى قمة ارتفاعها بعد قذفها ،حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة،كما في الشكل (٩).



(٩- أ) (٩- ب) (٩- ج)

الشكل(٩) المرجحة الأمامية ونقطة التماس

- المرحلة الثالثة :نهاية الحركة(المتابعة):

تستمر حركة المضرب للأسفل بعد الانتهاء من الضربةوتتقاطع الذراع الضاربة قطريا مع الجسم بعد انتقال وزن الجسم على القدم التي تخطو للأمام باتجاه الملعب (هلال واخرون١٩٩١)[١] كما في الشكل (١٠).

الشكل(١٠) نهاية الحركة (المتابعة)

[١] **هلال ،عبد الرزاق ؛ رزوقي ؛جواد؛هاشم ، ظافر؛المصدر السابق.**

٢-٢ الدقة:

٢-٢-١ مفهوم الدقة

الدقة هي أحدى الكلمات التي كثيراً ما نستخدمها في حياتنا العامة ، ونطلقها على الأشياء التي نريد إتمامها على أكمل حال .

٢-٢-٢الدقة الحركية وأهميتها في الأداء الحركي .

لقد اختلفت الآراء بشأن معنى الدقة وذلك يرجع إلى تميزها بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الأداء الحركي من جهة أخرى.
(فالدقة تعني الكفاءة في إصابة هدف قد يكون منطقة مكشوفة في ملعب منافس كما هو الحال في لعبة التنس . كما تعد إحدى المكونات الرئيسية للأداء المهاري في بعض الأنشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية والملاكمة ، وهي عامل مهم في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم) (الحوري ٢٠٠١)[١] وذكر عن الدقة بأنها " التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين (الابحر ١٩٨٤)[٢]

والدقة تعتبر أحدى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية وفقا لآراء لارسون ويوكم وبوتشر وكيورتن فقد عرفها (لارسون ويوكم) [٣]بأنها : "قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين"

فيما عرفتها (آلاء زهير) [٤]بأنها : "القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الأداء وتوجيهه نحو هدف معين.
ويذكر إبراهيم نبيل (١٩٩٩) [٥]إن الدقة تلعب الدور الأكبر في نجاح أي مهارة لتحقيق الهدف

---

[١] الحوري عكلة سليمان:علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار ٧,٦٢ملم،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،جامعة الموصل ،المجلد ٦،العدد٣،(٢٠٠١).

[٢] الابحر ،محمد عاطف ؛ محمد سعد عبد الله :اللياقة البدنية عناصرها تنميتها ،قياسها ،القاهرة ،دار الاصلاح (١٩٨٤).

[٣] حسنين،محمد صبحي :التقويم والقياس في التربية البدنية و الرياضية ج١.ط٦،القاهرة،دار الفكر العربي ،(٢٠٠٤)

[٤] مصطفى،الاء زهير،سمة القلق المتعدد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد.رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى ٢٠٠٤

[٥]عبدالعزيز، إبراهيم نبيل. علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي الأول ، جامعة حلوان . ١٩٨٧

منها ، وفي مجال الأنشطة الرياضية يظهر الإحساس بالفراغ المحيط باللاعب ومدى أدائه الدقيق للحركة في هذا الفراغ ، وتشمل دقة الحركة على تنمية وتطوير الإحساس بالفراغ المحيط ، وأنها عملية تشترك فيها كافة الحواس لدى الفرد .

والدقة هي "القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد الرياضي نحو هدف معين . وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة بالاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف (حسنين ٢٠٠٤)[١]

وترتبط الدقة بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن ملاحظة دور الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها للاتجاه الصحيح لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغير المفاجئ في الأداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المراد تنفيذها ويشمل ذلك سرعة رد الفعل والتوجيه الحركي والتناسق الحركي والتوازن الحركي بالإضافة إلى الربط والاستعداد للأداء الحركي(هاشم ياسر ٢٠١١)[٢]

ان الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لإن الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة(خيون ٢٠٠٢)[٣]

بينما الدقة الحركية بالمفهوم الحديث هي :

قابلية الفرد العالية على فهم وإستيعاب وخزن المعلومات والبرامج الحركية وإستخدامها في حل الواجبات الحركية المطلوبة بنجاح تام .(اثير : ٢٠١٠)[٤]

---

[١] حسنين(٢٠٠٤) ، مصدر سبق ذكره ص٣٥٧

[٢] حسن ،هاشم ياسر :تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركيوالمهاري للاعبي كرة القدم ،ط٢،عمان، مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع(٢٠١١) ص١٤.

[٣] خيون،يعرب. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص٤٨.

[٤] الجميلي ،أثير محمد صبري:مقالة بعنوان :ما الفرق بين مصطلحات (الادراك الحسي ،الادراك الحس حركي ،الدقة الحركية)الاكاديمية الرياضية العراقية ،المشرف العلمي العام (٢٠١٠).

ويذكر صبحي حسنين(٢٠٠٤)[١]:أن الدقة في المجالات الرياضية يجب أن تقاس وفقا لطبيعة اللعبة ،فمثلا في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة ، وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم ،وفي التنس يجب استخدام المضرب في تصويب الكرات على أماكن معينة في ملعب المنافس.

وقد عرفها (قاسم حسن حسين ومنصور العنبكي)[٢] من وجهة نظر فسلجية بأنها :

(السيطرة الفسيولوجية على أداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين).

٢-٢-٣ العوامل الأساسية التي تتوقف عليها الدقة :

تعتبر الدقة الحركية مهمة لتعلم وتحسين المهارات الحركية الرياضية حيث الحاجة الى متطلبات عالية للتوافق الحركي كما تتطلب من الرياضي القابلية على التأقلم لظروف السباق المتغيرة وعندما تعترض الرياضي ظروف غير متعود عليها .

وهناك العديد من العوامل التي تتوقف عليها الدقة وهي: **(الخشاب ١٩٩٩)**[٣]

١- العامل النفسي : هنالك مميزات يجب على اللاعب أن يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس .

٢- العامل البدني : ويتمثل بقوة اللاعب ورشاقته ومرونته التي تساعده في إتقان الوضع الصحيح عند الاداء .

٣- العامل الفني : ويتمثل في إجادة اللاعب المهارات المطلوبة منه.

---

[١] **حسنين(٢٠٠٤)،مصدر سبق ذكره،ص ٣٥٨**

[٢] حسين ، قاسم حسن ؛العنبكي ،منصور : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد ١٩٩٨ ، ص٣٠٨ .

[٣] **زهير الخشاب واخرون:كرة القدم،ط٢ دار الكتب للطباعة والنشر.الموصل ١٩٩٩ص٢٠٥**

٢-٢-٤ الدقة في التنس الارضي :

الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف وهذا ما تلاحظه عند انجاح الارسال عندما تسقط الكرة في ملعب المنافس وفي المنطقة المخصصة للإرسال وفي اصعب منطقة على اللاعب المستقبل بحيث تكون الدقة في توجيه الكرة الى مناطق صعبة للاعب المنافس بغية الحصول على نقطة، .

وصفة الدقة من عوامل الفوز اذا استغلت بشكل صحيح لإحراز النقاط والفوز في المباراة ، حيث ا ن ((مهارة الإرسال من المهارات التي تحتاج إلى صفة الدقة والسرعة التي تشير إلى قدرة اللاعب على توجيه حركاته الإرادية نحو الهدف ، إن أداء الإرسال بدقة كبيرة تتلائم مع تكنيك اللاعب من خلال استخدام أنواع مختلفة من الارسالات ، يضع الخصم في وضع صعب في كيفية توقع نوع الإرسال المستخدم ومكان سقوط الكرة مما يؤدي إلى حصول اللاعب المرسل على نقطة مباشرة ، وإذا لم يستطيع من ثم إتمام حصوله على النقطة أي بمعنى حصوله على نقطة مباشرة (Ace) آو نقطة غير مباشرة))(دوق ميلي وميجل كريسبو ١٩٩٢)[١]

فبدون الدقة سوف يأخذ الارسال صفة العشوائية ، حيث أن (الارسال العشوائي يتم فيه التركيز على الكرة دوما وليس على منطقة الارسال) لذلك تعد صفة الدقة من الصفات البدنية الخاصة والمهمة للاعب التنس والتي يجب الاهتمام بها مثل الصفات الاخرى.

كما اشار العديد من العلماء عن انتماء صفة الدقة الى اللياقة البدنية والحركية إذ يشير ريسان خريبط[٢] عن (لارسون ويوكوم وبيوشر وكورتن)الى أن(الدقة تعد احدى مكونات اللياقة البدنية والحركية وهي من الصفات الواجب توافرها لدى لاعب التنس الارضي).

كذلك الامر فدقة الارسال في التنس الارضي تعتبر دعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب من خلال قدرته على الاسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية التي تسهم في اصابة منطقة الارسال والحصول على النقاط(الحوري)[٣]

---

[١] دوق ميلي وميجل كريسبو، المرجع المتقدم للمدربين ، كندا ، المركز التدريبي الكندي للتنس ، ١٩٩٢.

[٢] مجيد،ريسان خريبط ،موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية،مطابع التعليم العالي ،جامعة البصرة١٩٨٩

لذلك نقول بأن الدقة هي : امكانية الفرد على انجاز الواجب الحركي المحدد بأعلى درجة من الاتقان من خلال تسخير الجهاز العصبي وذلك في السيطرة التامة على حركاته الارادية بشكل سريع وهادف.

والدقة الحركية المتطورة تؤثر ايجابا على تطور المهارات حيث تقصر وقت التعلم، كذلك استيعاب المعلومات الحديثة عن طريق النظر والسمع والشعور الحركي يلعب دورا مهما في الدقة حيث أن المعلومات تساعد في معرفة أقسام مسار الحركة وتحليلها وبالتالي تحقق استيعاب الحركة بسرعة (الحوري)[١]

وعند تطوير الدقة الحركية يجب مراعاة النقاط التالية: (حسين، العنبكي)[٢]

- إن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية ضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات لضمان زيادة الرصيد الحركي الرياضي.
- يتطلب من الرياضي تعلم مهارات جديدة بدون انقطاع ، لذلك ينبغي زيادة العمل والإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية .
- تغيير الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات الحركية.
- زيادة تصعيب المتطلبات عن طريق زيادة صعوبة التوافق الحركي .
- اعطاء تمرينات الدقة في بداية الوحدة التدريبية مع إعطاء فترة مناسبة بين التمرينات .
- ان مراحل العمر المختلفة تعطي للإنسان إمكانيات مختلفة لتطوير الدقة الحركية

---

[٣] الحوري،المصدر اسابق(٢٠٠١)

[١]الحوري ،مصدر تم ذكره سابقا (٢٠٠١)

[٢] حسين ،قاسم حسن؛ العنبكي، منصور :المصدر السابق ، ص٣٠٨ .

وفي هذا الاتجاه أشار العديد من الباحثين في دراساتهم في العديد من الألعاب الرياضية إلى أهمية الدقة وعلاقتها بتركيز الانتباه كدراسة [1]:

١- ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠٠٨).

٢- انتصار عويد (٢٠٠٣)٠

٣-عكلة سليمان علي الحوري (٢٠٠١).

٤- خالد عبد المجيد عبد الحميد(١٩٨٩).

٥- هاشم احمد سليمان(١٩٨٨).

وجميع هذه الدراسات أكدت على وجود علاقة ارتباط بين الدقة وتركيز الانتباه كان لا بد من التطرق والاهتمام بتركيز الانتباه كونه من أحد مكونات الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل أي أداء وخاصة في رياضة التنس الأرضي وفي مهارة الإرسال تحديدا فهي المهارة التي ترتكز على الدقة مع تركيز الانتباه.

---

[1] الحوري ،عكلة سليمان؛ عبد المجيد، خالد: علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار ٧,٦٢ملم،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل ،المجلد ٦،العدد٣،(٢٠٠١).

٢-٣ الانتباه

مفهوم الانتباه :يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية ، فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى ، وان الأداء المتميز لا يحدث إلا عندما يركز الرياضي انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة ، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية على الأداء فعندما يقصد الرياضي انتباهه على المهارة ويكون في حالة نفسية انفعالية ايجابية سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية(النقيب١٩٩٠)[١].

ويفهم من الانتباه بأنه "استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته ، أما في المجال الرياضي فهو الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن"(نجاح محمد شلش وأكرم صبحي محمود٢٠٠٠)[٢]

٢-٣-١ مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه ومن أهمها(عبد الستار ٢٠٠٠)[٣]

- حجم الانتباه .
- حدة الانتباه .
- تركيز الانتباه .
- انتقاء الانتباه .
- ثبات الانتباه .
- توزيع الانتباه .
- تحويل الانتباه .
- تشتت الانتباه .

---

[١] النقيب،يحيى كاظم : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، مطابع الأيوبي ، الرياض ، السعودية ، ١٩٩٠ ، ص٢٨١ .

[٢] شلش ،نجاح مهدي ومحمود،أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ ، ص١٨١ .

[٣]الضمد، عبد الستار جبار : فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٠ ، ص٢٠ .

٢-٣-٢ تركيز الانتباه:

توجد مظاهر عدة للانتباه ومن أهم هذه المظاهر التي لها علاقة مباشرة بتعلم المهارات وتطوير أدائها،إذ أثبتت تأثيرها في أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة هو تركيز الانتباه الذي يؤثر في وضوح الجوانب الفنية وإتقانها للمهارة الحركية ودقتها .

ويُعرّف تركيز الانتباه بأنه:

(تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه) (محجوب١٩٨٩)[١]

كذلك هو"عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط"(خيون٢٠٠٢)[٢]

ويقصد بتركيز الانتباه "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على المثير المختار (الضمد) [٣]

،ويعرف أيضا بأنه" العمليات أو النشاط النفسي(أي الانتباه) الموجه نحو الشيء أو نشاط واحد فقط(أحمد ١٩٧٣) [٤]

إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى(تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه)(رزوقي ١٩٧٧)[٥]

إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان إلى أخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف ، أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية (ابو العلا ١٩٨٦)[٦]

---

[١] وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص٣٠

[٢] خيون،يعرب. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢، ص٤٨.

[٣] الضمد،عبد الستار جبار : المصدر السابق نفسه ، ص٦٦ .

[٤] أحمد،عبد الحميد. الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية ، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٧٣، ص٣٢٤.

[٥] رزوقي ، سعد، موسوعة علم النفس ، ط١ ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧،ص٧٤

[٦] أبو العلا أحمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي ، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٦،ص٧٤

لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن(ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط ،بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية)(علاوي١٩٧٩)[١]

كما أن تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنها في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ففي أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة واليقظة الدائمة والتركيز الدائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية".(هارة)[٢]

ولتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ أنه في مراحل التعلم الحركي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرائق أو الأساليب المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتكرار التي تتطلب من المتعلم أو اللاعب التركيز والقابلية لإعادة الذاكرة لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أم المباراة، ويحدث تركيز الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح، وكذلك يجب تطويره من خلال مواقف معينة مستمرة لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور،

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة(الحوري ٢٠٠٠).[٣]

---

[١] علاوي، محمد حسن ، علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٩ .ص٢٩

[٢] هارة . أصول التدريب الرياضي، ط٢(ترجمة)عبد علي نصيف، الموصل :مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٠، ص٢٩٨
[٣] الحوري (٢٠٠٠) مصدر سبق ذكره.

٢-٣-٣ أنواع تركيز الانتباه:

يذكر محمد حسن علاوي أن لتركيز الانتباه عدة أنواع هي: (علاوي ١٩٩٨)[١]

١-تركيز الانتباه الخارجي:-وهو يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداء اللاعب، تحركات اللاعب المنافس أو اللاعبين الزملاء في الفريق أو الجمهور أو الضوء....

٢-تركيز الانتباه الداخلي:-وهو يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.فمثلا التأمل في كيفية أداء مهارات معينة كالارسال .

٣-تركيز الانتباه الواسع:-وهو يسمح للاعب بادراك العديد من الإحداث معاً في وقت واحد، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للألعاب الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة. كعدد الاحداث التي يمكن ادراكها في اللعب الزوجي في التنس الارضي

٤-تركيز الانتباه الضيق:-وهو يحدث عندما يطلب من المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط. كأداء الارسال الى نقطة معينة مثلا.

وبالتالي نلاحظ عند لاعب التنس الارضي أثناء أداء الارسال تزداد الحاجة لتركيز الانتباه قبل اداء ضربة الارسال اذ يبدأ اللاعب بتركيز انتباهه داخليا لتحديد مسار وقوة ضرب الكرة ثم ينتقل بانتباهه خارجيا الى الخصم والى منطقة الارسال على الجهة او المنطقة المطلوبة .ثم يقوم اللاعب بأداء الارسال بتوسيع انتباهه ليشمل الملعب و الخصم وطريقة استقباله للارسال ومن ثم يقوم بتضييق انتباهه على الطريقة التي سيرد فيها على الخصم

[١] **علاوي محمد حسن. مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص٣٢٨.**

٢-٣-٤ أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية .

إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية"(خالد عبد المجيد: ١٩٩٦) [١]

حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز .

،وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الأخر يكون أكثر عرضه للإضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس، ١٩٨٤) [٢]بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية، إذ نلاحظ إن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء.

إلا أن خاصية الانتباه وكما قال (عبد الستار الضمد٢٠٠٠) [٣](دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.)

---

[١] عبدالمجيد،خالد:تركيز الانتباه قبل أداء الارسال في الكرة الطائرة.رسالة ماجستر غير منشورة، جامعة الموصل. ١٩٩٦

[٢] الويس ،كامل طه. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية.بغداد: مطبعة جامعة بغداد،١٩٨٤،ص ١٢٠.

[٣] الضمد(٢٠٠٠)المصدر السابق.ص٦٨

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبنى العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار"(Ajan, Barog: 1988) [١]

وبما نلاحظه إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما أن (الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج(V.Harris, Harris 1984)[٢]

وفي رياضة التنس الارضي تظهر أهمية تركيز الانتباه بصورة واضحة نظراً لمهارات اللعبة التي تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من التركيز طوال زمن المباراة التي قد تستمر لساعات. حيث ان غياب تركيز الانتباه وفقدان الكفاءة في المتابعة والملاحظة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول والى فشل الخطة.

---

[١]**Tamas Ajan , Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation sketching, printing House Hungary . 1988 .P32.**

[٢]**Doroghy V.Harris and Bettel . Harris : The athletes quid to sport psychology ,0 mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 1984 , P82.**

٢-٣-٥ الانتباه والتركيز في التنس الارضي[١]

يعتبر الانتباه هو توجيه وتجميع العمليات النفسية حول ظاهرة من الظواهر لجعلها كاملة الوضوح ، وله عدة مظاهر تتضمن **الحدة والثبات والحجم والتوزيع والتحول والتركيز** .

*فالتركيز يكون مساعدا في التنس خاصة عندما يجب ملاحظة الكرة سريعة الحركة بدقة .

وقبل الارسال فإن التركيز يساعد على توجيه مركز الانتباه نحو شيئ واحد فقط

فعند المرسل: يكون التركيز على النقطة التي يريد وضع الكرة فيها

وعند المستقبل: يكون التركيز على حركة يد المرسل لتوقع مكان سقوط الكرة لأن حركة اليد تعطي مؤشر أو توقع قوي لمكان هبوط الكرة في مربع الارسال.

*ويمكن وصف مدى الانتباه بامتداد مدى الرؤية وعندما يزداد انتشار التركيز فإنه بهذه الوسيلة يمكن توضيح أشياء كثيرة الا انها تكون أقل وضوحا وهذا يسمى **((توزيع الانتباه))** مثال:الانتباه الى أبعاد الملعب وارتفاع الشبك ومكان وجود الخصم وحركة المضرب بيد الخصم وبالتالي نوع الضربة الملعوبة وكيفية التعامل معها.

ولاعب التنس في اللعب الزوجي يجب ان يكون لديه دائما قطاعات اكبر من الملعب تحت بصره لكي يكون قادرا على تكييف وضبط حركاته مع الاحداث سريعة التغيير في الملعب ،ف **((حجم الانتباه))** يمثل عدد الاحداث التي يمكن ادراكها في وقت واحد وبدرجة واحدة من الوضوح

*وتحت أي ظروف يتحول الانتباه من حالة الى اخرى ولذلك فإن اللاعب يمكن ان يوجه مركز انتباهه بسرعة عالية الى مواقف مختلفة أي **((تحول الانتباه))**

مثال :أثناء أداء الارسال يقوم اللاعب بآخر لحظة قبل ضرب الكرة بتغيير نوع الارسال عند رؤية المنافس متواجد في مكان ما يسمح له بالفوز في ارسال ساحق

*وعموما فإنه مع المجهود اللاإرادي كما يحدث في المنافسة فإن الانتباه الكلي يمكن الابقاء عليه لفترة زمنية معينة فقط أي **((ثبات الانتباه))** فمثلا :

في بداية المنافسة يكون ثبات الانتباه على درجة عالية لتحقيق الفوز فيكون اللاعب منتبها لاتجاه المضرب في يد الخصم للوصول السريع الى مكان سقوط الكرة والتحضير لضرب الكرة في المكان البعيد عن الخصم لكسب النقطة وبعد مضي وقت معين ينحصر انتباه اللاعب في ارجاع الكرة فقط الى ملعب الخصم وهنا

مدى الانتباه يكون محدودا ويعني ذلك تحول لا ارادي الى **((حدة الانتباه))**.

---

[١] **فرج: مصدر سبق ذكره ،ص٤٠١**

٢-٣-٦ العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه في التنس الارضي(ايلين٢٠٠٧)[١]

- (العمليات المعرفية والانفعالية)

إن قدرة اللاعب على ان يكون منتبها وخاصة لكي يستطيع التركيز تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعمليات المعرفية والانفعالية ،ولذلك فإن الاثارة الانفعالية العالية كالغضب والحماس والقلق عادة ما تتعارض مع عملية التركيز ،وتكون القدرة على التركيز معيارا للثبات النفسي

- (الاسترخاء العقلي)تكون القدرة على التركيز في المنافسة مرتبطة بالاسترخاء الداخلي (العقلي) لدى الفرد ،وفي ضوء ذلك فإنه لا يمكن اجبار الفرد على التركيز ارادیا لان مثل هذه المحاولة سوف تؤدي الى مزيد من التوتر لديه .

- (تشتت التفكير)

يعرف كل لاعب تنس من خلال خبراته الشخصية انه لا يستطيع التركيز جيدا اذا كان تفكيره مشتتا او منحرفا عن المألوف وخاصة اذا ما كان اللاعب يستعد للارسال او لرد الارسال وبالتالي التفكير يمكن ان يشتت عملية التركيز وخاصة التأمل الذاتي والموجه نحو أفعال سابقة قد أخطأ اللاعب في أدائها منذ لحظات فمثلا":

على الكرة التي فقدها نتيجة خطأ ارتكبه (عادة ما يكون مرتبطا بحالة من الغضب ومن ثم بإثارة انفعالية) أو اذا وضع في اعتباره توجيه فكره نحو المستقبل فمثلا":اذا فقدت هذه الكرة فأنني سوف أخسر المجموعة كلها ،فإن مثل هذا النوع من التفكير يعوق عملية التركيز الامثل.

- (الادراك)

التدريب على التركيز يمكن أن يتم عن طريق تدريبات على الادراك تحت شروط صعبة فمثلا يتم التركيز على ضرب الكرات المقبلة للاعب بتتابع سريع اما عن طريق استخدام جهاز قاذف الكرات أو عن طريق القذف باليد بواسطة زميلين

- (الضغوط النفسية)

نظرا لأن القدرة على التركيز عادة ما تعاق نتيجة ضغوط نفسية فإنه ينبغي مزج المثيرات المناسبة في التمارين الخاصة بالتركيز مثلا ينبغي أن تتضمن تمارين التركيز على مواقف تتقابل مع ضغوط عالية التدريب بحيث تمكن اللاعب في موقف تنافسي فعلي من أن يكون قادرا على التركيز حتى نهاية المباراة.

---

[١] فرج مصدر سبق ذكره ،ص٤٠١

ثانيا: الدراسات المشابهة:

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات العربية ذات العلاقة بموضوعها من حيث انها كانت في مجال رياضة التنس الارضي كميدان للتطبيق ومن حيث أنها تناولت متغير الدقة كمتغير تجريبي أو متغير تابع أولي أو ثانوي ، وهو ما يشكل تشابها مع دراسة الباحثة من هذه الناحية . وفيما يلي عرض موجز لهذه الدراسات:

١- دراسة علي يوسف حسين و عمر محمد عبد الرزاق الخياط ٢٠٠١ بعنوان:

((تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الاساسية في كرة المضرب))

حيث هدف البحث الى تصميم منهج تدريبي لتنمية التوازن في عضلات الطرف العلوي والتعرف على مدى تأثيره على القدرة العضلية للاطراف العليا ومدى تأثيره على دقة الاداء المهاري للاعبي التنس الارضي

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وشملت (٨) طلاب من طلاب كلية التربية الرياضية اختصاص كرة مضرب –جامعة بغداد (٢٠٠١-٢٠٠٢)

وقد توصلا الى أن النهج التدريبي المقترح أثر تأثيرا ايجابيا على القوة العضلية للاطراف العليا وعلى دقة أداء المهارات الاساسية في كرة المضرب.

٢- دراسة عمر محمد عبد الرزاق الخياط و وليد أحمد الرحاحلة بعنوان:

((تأثير التدريب العقلي على دقة و سرعة الارسال في التنس الارضي))

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني و التدريب البدني مع المشاهدة، والتدريب البدني مع المشاهدة والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة وسرعة الانجاز لمهارة الإرسال في التنس الأرضي.

وتكونت العينة من (٤٥)طالب جامعي قسموا الى ثلاثة مجاميع بالتساوي

المجموعة الأولى (الضابطة) طبق عليها المنهج التقليدي المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء في التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد،أما المجموعة الثانية(التجريبية الاولى) فقد مارست المنهج التقليدي مضافا اليه المشاهدة الفيديوية ،وطبقت المجموعة الثالثة (التجريبية الثانية) المنهج التقليدي مضافا اليه المشاهدة الفيديوية مع التصور العقلي .

وأشارت أهم النتائج بأن المجموعة التجريبية الثانية قد حققت تطورا واضحا في دقة انجاز الإرسال تلتها المجموعة التجريبية الأولى ثم الضابطة.

وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية إذ تساهم تلك البرامج بشكل إيجابي في تعلم و إتقان الأداء المهاري للإرسال في التنس بالإضافة إلى تطوير دقة الانجاز.

دراسة ايهاب عبد الفتاح علي شحاتة

((تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس–حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس الأرضي))

حيث كان هدف البحث التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس–حركي والتعرف على تأثير تنمية متغيرات الادراك الحس– حركي على دقة أداء ضربات الإرسال.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث،واختيرت العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة (٨٠)طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

وقد توصل الباحث الى التوصيات التالية:

–تطبيق التمرينات المقترحة والخاصة بتنمية متغيرات الإدراك الحس–حركي لضربات الإرسال لرفع مستوى دقة ضربات الإرسال

–ضرورة العناية بمتغيرات الإدراك الحس–حركي في وحدات درس التنس الأرضي.

٤– دراسة مصطفى محمد رمضان أحمد بعنوان:

((تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الاجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس الارضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية.))

يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالب من طلاب الكلية المذكورة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية وتوصل الباحث إلى أن البرنامج المقترح حقق مستوى مرتفع في تعليم مهارة الإرسال مقارنة بالبرنامج التقليدي، وكانت أهم التوصيات ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة التي تم تصميمها و تطبيقها في البحث عند تعليم مهارة الإرسال المستقيم في رياضة التنس وذلك لما لها من تأثير ايجابي على تعلم مهارة الإرسال المستقيم.

٢-٣ التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال اطلاع الباحثة على ما توصلت اليه الدراسات المشابهة من نتائج ،وما خرجت به من توصيات حول أهمية دقة الارسال أن:

بصورة عامة أكدت جميع الدراسات على أهمية استخدام برامج أو تمارين أو وسائل مساعدة لرفع مستوى دقة الارسال في التنس الارضي.

أكدت جميع الدراسات على الاهتمام بمهارة الارسال وأهمية تطوير دقة الارسال للوصول الى الانجاز العالي

الفصل الثالث

اجراءات البحث

٣-١المنهج المستخدم في الدراسة

٣-٢عينة الدراسة

٣-٣ أدوات الدراسة

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في الدراسة

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦خطوات الدراسة

٣-٧الوسائل الاحصائية

٣-١المنهج المستخدم في الدراسة

منهج الدراسة :

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستعمل وفي ضوء ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، فضلا" عن ذلك إن " أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة (محجوب ١٩٩٣).[١][1]

٣ . ٢ عينة الدراسة :

تعد عينة البحث من الأمور المهمة التي يجب على الباحث الاهتمام فيها فالعينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله "(محجوب ٢٠٠٢).

شملت العينة ٣٠ لاعب ناشئ من الذكور بأعمار (١٢-١٦) قسموا الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة

وقد قسمت المجموعة التجريبية الى فئتين تجريبيتين والمجموعة الضابطة الى فئتين

الفئة التجريبية الاولى : (٧) لاعبين طبق عليهم البرنامج التدريبي في نادي المحافظة في دمشق وقد أشرف على تطبيق البرنامج مدربي المنتخب الوطني للتنس الارضي بالإضافة الى السيد سامر مراد رئيس اتحاد التنس الارضي وبمتابعة وتوجيه وإشراف الباحثة.

الفئة التجريبية الثانية : تضم(٨) لاعبين تدربوا على البرنامج المقترح في مركز جبلة للتنس الارضي بإشراف المدرب :أيهم بدور.

فضلا عن أن الفئتين في المجموعة التجريبية يخضعان لنفس الشروط والضوابط من حيث زمن التدريب وظروف التدريب وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية.

ولغرض تحقيق التكافؤ بين المجموعتين استخدمت الباحثة ا ختبار T.TEST

للكشف عن الدلالة الاحصائية للفروق بين المجموعتين بمتغير الدقة وهو المقصود بالدراسة وفيما يلي الجدول (١) الذي يبين تكافؤ المجموعتين

---

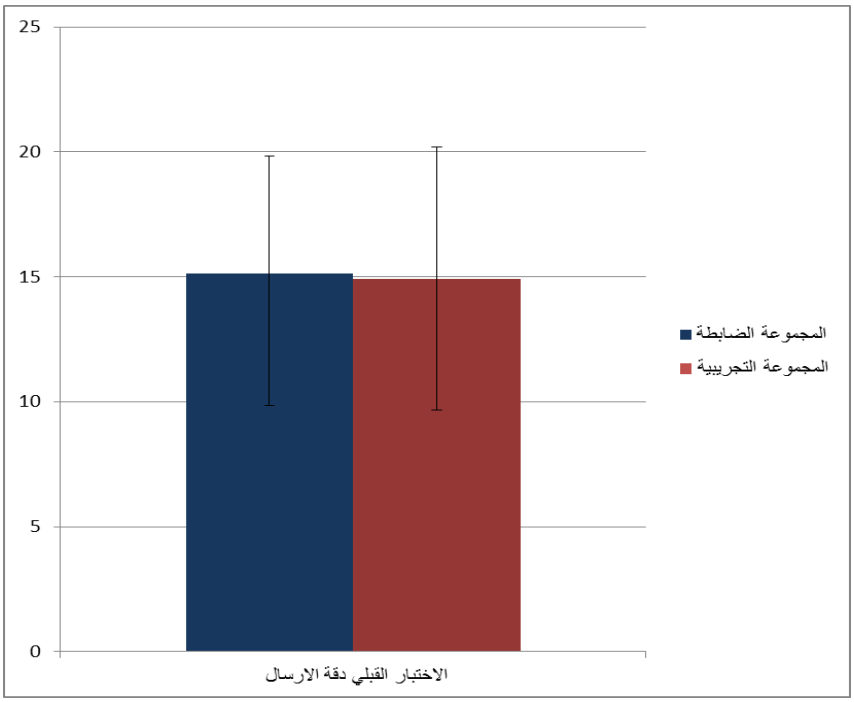
[١] **محجوب ،وجيه : طرائق البحث العلمي ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص٣٣.**

جدول (١) **يمثل نتائج الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ت لهما:**

المتغيرات / المجموعات	س	ع	قيمة ت	الدلالة
التجريبية	١٥,١٣	٤,٧٠	٠,١٠٥٩	الفرق غير معنوي
الضابطة	١٤,٩٣	٥,٢٧		

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ونسبة خطأ ٠,٠٥ هي ٢,٤٢

يتضح من الجدول أن قيمة ت المحتسبة ليس لها أي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)الامر الذي يشير الى تكافؤ المجموعات كما هو موضح بالمخطط رقم (١).



مخطط رقم (١) يمثل نتائج الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

٣-١٣الأدوات المستخدمة في الدراسة

مضارب تنس

كرات تنس

سلة كرات

ملاعب تنس نظامية

ملعب تنس جداري

شرائط لاصقة

ورق لاصق

علب كرات

أقماع كبيرة وصغيرة ملونة

سلل بلاستيكية صغيرة وكبيرة

أطواق

جهاز حلقة الارسال

ساعة ميقاتية

كاميرا نوع SONY

حبل بقطر نصف بوصة

قائمين بطول ٢,٥٠ م

أسلاك ربط معدنية

مترقياس

الرسوم والأشكال المستخدمة في الملعب

استمارة استطلاع اراء الخبراء

استمارة لتسجيل درجات اختبار الدقة

استمارة لتسجيل نتيجة اختبار تركيز الانتباه

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في الدراسة

الاختبار الأول:اختبار هوايت لقياس دقة انجاز الارسال.(الخياط١٩٩٩)[١]

تم استخدام اختبار هوايتHewitts Service piacement Test)) بعد أن تم عرضه على العديد من الخبراء والمحكمين في مجال التنس الارضي والتدريب الرياضي ، الملحق (١)

حيث وجد أن لهذا الاختبار معاملات صدق مرتفعة في قياس القدرة المهارية في التنس لمجموعات من اللاعبين من ذوي المستويات المهارية المختلفة ،وأن صدق الاختبار يتراوح بين (٠,٦٢- ٠,٩٣) باستخدام معيار القياس لمباريات دورية تنافسية ،وقد

حدد ثبات الاختبار بإعادته ب (٠,٩٤)

الأدوات : ملعب وكرات ومضارب تنس ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .

<u>اجراءات الاختبار</u>

- يخطط ملعب التنس وفقا لما مبين في الشكل (١١) .

- يثبت حبل قطره (٤/١) بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من الأعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الحد الأعلى للشبكة (٤) أقدام ، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (٧) أقدام ويلاحظ أن يكون مشدودا بأحكام وموازيا تماما للشبكة .

- الأرقام ٦-٥-٤-٣-٢-١)) عبارة عن قيم تشير إلى مناطق إبعادها كالأتي :-

الرقم (١) يشير إلى مستطيل ١٥× ١٣,٥قدما

الرقم (٢) يشير إلى مستطيل ٦× ١٠,٥قدما

الأرقام ٦-٥-٤-٣ تشير إلى مستطيلات إبعاد كل منها ٣ ×١,٥ أقدام

وتدل نفس الأرقام على الدرجات المخصصة لكل منطقة من مناطق التي تسقط فيها الكرة

يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين .

يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لاتقل عن (١٠) دقائق في ملعب التنس .

بعد ذلك يقف اللاعب خلف القاعدة ثم يقوم بضرب (١٠) كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل ، وحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بان تسقط الكرة في المنطقة رقم (٦)

---

[١] الخياط ،عمر عبد الرزاق ، تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، ١٩٩٩.

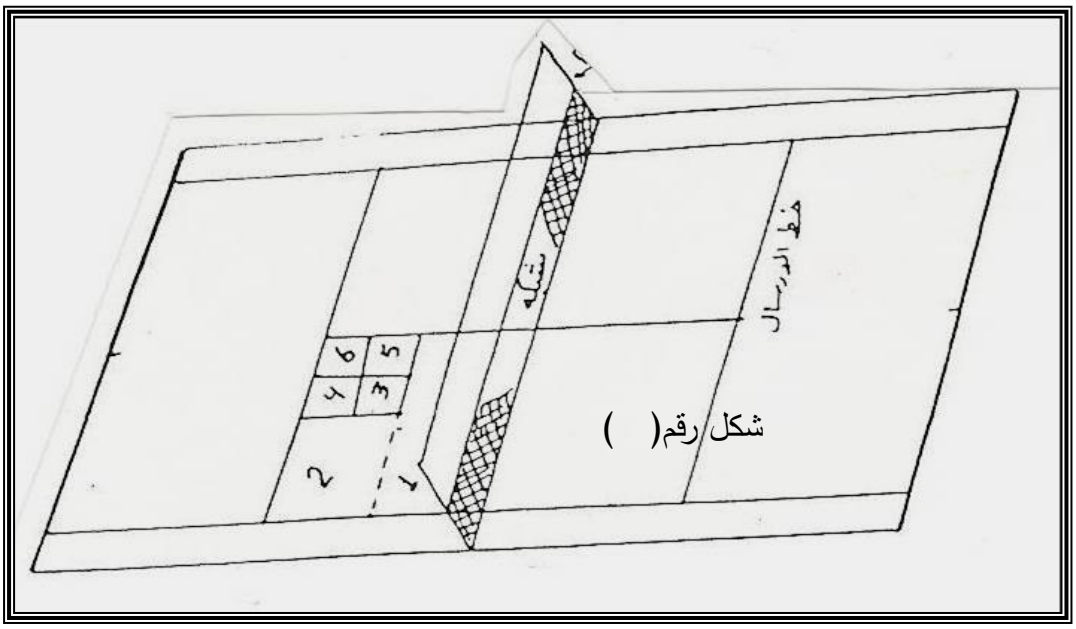
حساب الدرجات :

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

• الكرة التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح درجة الصفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .

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

• درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر

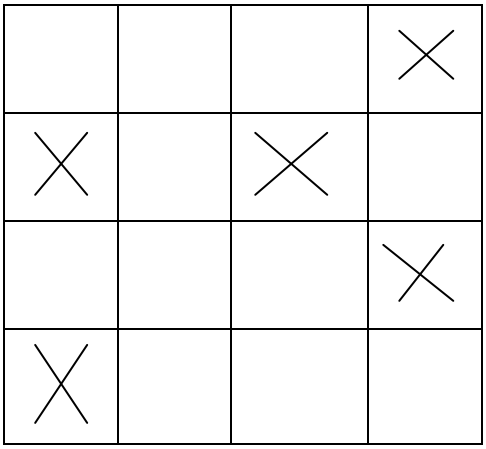


شكل رقم (١١)

تخطيط ملعب التنس في اختبار هوايت لقياس دقة انجاز الارسال

الاختبار الثاني:اختبار تركيز الانتباه باستخدام التختاسكوب
(Tachiscope)(شمعون١٩٩٩)[١]

تم استخدام هذا الاختبار بعد أن عرض على المحكمين وتمت الموافقة عليه بنسبة (٧٥ –١٠٠%) كما هو موضح بالملحق رقم (٢)الشكل (١٢)



شكل رقم (١٢)

لوحة اختبار تركيز الانتباه ((تختاسكوب))

اجراءات الاختبار

تعرض هذه اللوحة من خلال جهاز التختاسكوب لمدة ثانية واحدة.

يطلب من اللاعب أن يرسم صورة طبق الاصل لمواقع العلامات(+)

طريقة حساب الدرجات

يتم حساب الزمن المستغرق في وضع العلامات

عدد العلامات الصحيحة المطابقة مع اللوحة الاصلية.

[١] **شمعون، محمد العربي :علم النفس الرياضي والقياس النفسي ،مركز الكتاب للنشر ،ط١، ١٩٩٩.ص**

٣-٥التجربة الاستطلاعية

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن :

((اجراء محدد ومصغر يتم فيها تطبيق الاختبار وفق شروطه على عينة صغيرة من مجتمع الاصل تمثله و تحمل مواصفاته))(ابراهيم٢٠١٠)[١]

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٢/٨/١٤ على خمسة لاعبين من مجتمع الأصل وتم تنفيذها في صالة نادي جبلة بهدف :

- استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.
- تقسيم الملعب كما هو موضح في شكل الاختبار.
- فهم مدى تقبل العينة للاختبار وكيفية أداء العمل المستمر للعينة دون التوقف لوقت طويل.
- قدرة فريق العمل المساعد على أداء العمل المشترك مع عينة التجربة وتحيد أماكن تواجدهم عند تنفيذ اختباري الدقة وتركيز الانتباه.
- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي قد تعترض عمل التجربة النهائية

. وتجدر الإشارة إلى أن التجربة الاستطلاعية حققت أهدافها من خلال معرفة بعض السلبيات التي تم تلافيها في التجربة الرئيسية.

[١] ابراهيم ،قاسم خليل :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ،مبادئ وأسس وتطبيقات ،اللاذقية ،مديرية الكتب والمطبوعات ،جامعة تشرين ،(٢٠١٠)، ص٢١٣.

٣-٦خطوات الدراسة

الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبارات القبلية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بتاريخ ٢٠١٢/١٢/١٨،شملت اختبار هوايت لقياس دقة الارسال واختبار تركيز الانتباه باستخدام التختاسكوب.

البرنامج التدريبي :

بعد الرجوع الى العديد من المصادر العربية والأجنبية في مجال لعبة التنس الأرضي قامت الباحثة باقتراح بعض التمارين لتشكل منها برنامجها التدريبي والتي تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال لعبة التنس الارضي والاساتذة في مجال علم التدريب الرياضي كما هو موضح في الملحق رقم (٣) لإبداء آرائهم حول صلاحية كل تمرين لتطوير دقة الارسال تم الاتفاق بين المحكمين على (١٠) تمارين ، إذ تراوحت نسبة الاتفاق للمحكمين بين (٧٥-١٠٠)%.وكما هو موضح في الملحق(٤-٥-٦)

اذ يشير بلوم "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر من اراء المحكمين " (بلوم واخرون، ١٩٨٣)[٢].

وبعد اختيار التمارين تم تشكيل البرنامج التدريبي وعرضه في استبيان على نفس الخبراء والمختصين بصورته الأولية و بعد استطلاع رأي الخبراء تم وضع البرنامج بشكله النهائي الملحق(٧) والذي اشتمل على (١٦) وحدة تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع واحتوت كل وحدة تدريبية في قسمها الرئيسي على (٢) تمارين مع مراعاة تكرار كل التمارين وفترة الراحة بين تكرار وآخر، وزمن كل وحدة (٩٠) دقيقة .

---

[٢] **بلوم بنيامين، واخرون ،(١٩٨٣).تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني،(ترجمة)محمد امين المفتي واخرون،دار ماكروهيل،القاهرة.ص١٢٦**

تقسيم الزمن في الوحدة التدريبية للبرنامج المستخدم في الدراسة:

القسم	الزمن الكلي	الجزء
التحضيري	١٥ دقيقة	اداري
		إحماء
الرئيسي	٧٠ دقيقة	الجزء التطبيقي
الختامي	٥ دقيقة	تمارين تهدئة وانصراف
المجموع الكلي	٩٠ دقيقة	

الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٩

٣-٧ الوسائل الاحصائية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين ولعينتين مختلفتين
- اختبار(ت) لوسطين مرتبطين (لعينة واحدة)
- الارتباط البسيط
- الارتباط المتعدد

الفصل الرابع

٤-عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-٢ مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة التجريبية.

٤-٣ مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة الضابطة.

٤-٤ مناقشة وتحليل نتائج اختبار تركيز الانتباه

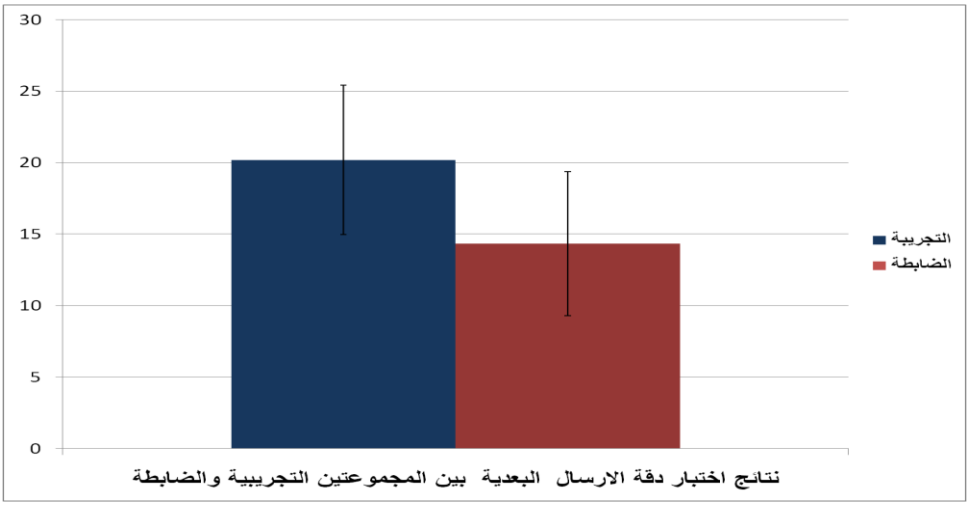
٤-١ مناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (٢) يمثل نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات / المجوعات	س	ع	قيمة ت	الدلالة
التجريبية	٢٠,٢	٥,٢٣٩	٣,٠٢٢	الفرق معنوي
الضابطة	١٤,٣٣	٥,٠٣٧		

**** قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ونسبة خطأ ٠,٠١ هي ٢,٧٦**

يتضح من الجدول (٢) الذي يمثل نتائج المقارنة في الاختبار البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة الارسال تفوقا للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بدقة الارسال ،إذ بينت قيمة ت المحسوبة والبالغة (٣,٠٢٢) فرقا ذا دلالة احصائية لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٧٦)عند درجة حرية (٢٨) ونسبة خطأ (٠,٠١)كما هو موضح .



المخطط (٢) يمثل نتائج الاختبارات البعدية للدقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

إن هذا التفوق الذي أظهرته النتائج المشار لها في الجدول (٢) يعزى الى فاعلية البرنامج التدريبي والى التمارين الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي تم اعدادها بشكل دقيق كي تؤثر في العضلات العاملة بمساعدة مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال تدريب التنس الارضي مع مراعاة الوقت المخصص للوحدة التدريبية وهو (٩٠) دقيقة وعدد الوحدات التدريبية اسبوعيا وهذه النتائج جاءت موافقة لما ذكره سعد محسن اسماعيل[١]"اذ تؤكد اراء

[١] **اسماعيل، سعد محسن : تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ،ص ٩٨**

الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز اذ بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الضرورية وكذلك استخدام التكرارات المثلى وفترة الراحة البينية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة ".

وكذلك احتواء البرنامج التدريبي على بعض الالعاب الترويحية ساعد في تحسن أداء المهارة وزرع الثقة في نفوس اللاعبين.

وكذلك الاهتمام بتمرينات التدرج من السهل الى الصعب وهذا ما أكده مفتي حماد(١٩٩٤)((اختيار التمرينات بتدرج الصعوبة سوف يزيد من خبرة اللاعبين))[١]

بالإضافة الى الاختيار الجيد لنوعية التمرينات والتي أعطت تفاعلا ايجابيا مع أجواء التدريب بدون تعب أو ملل أثناء الأداء، فضلا عن التكرارات المستخدمة في اعادة التمرينات وفترات الراحة المناسبة .

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من متين سليمان (٢٠٠٤):(ينبغي على المدرب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة)[٢]

و(أوينOWEN) (١٩٧٥): (أن اعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وأدائها بشكل أحسن و ذلك لأن التمرين الكثير على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على الاداء السليم خلال اللعبة)[٣]

فيما أكده (Mousstan) بأن:(القاعدة الاساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارة الحركية هو الاهتمام بمحاولات التمرين وتنويعها)[٤]

كما أشار وجيه محجوب (٢٠٠١) إلى أن((التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألق حركي أكثر دقة)).[٥]

---

[١] حماد، مفتي ابراهيم : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٩٩.

[٢] صالح ،متين سليمان: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضي، جامعة ديالى، ٢٠٠٤) ص٥١.

[٣]

(٤)Muska, Mosston and Sara Ashworth (1994): Teaching physical education, 4th ed., Macmillan publishing Co.., New York(157.(

[٥] محجوب، وجيه :التعلم الحركي،التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر، عمان، الأردن ، ٢٠٠١ ، ص٤٨

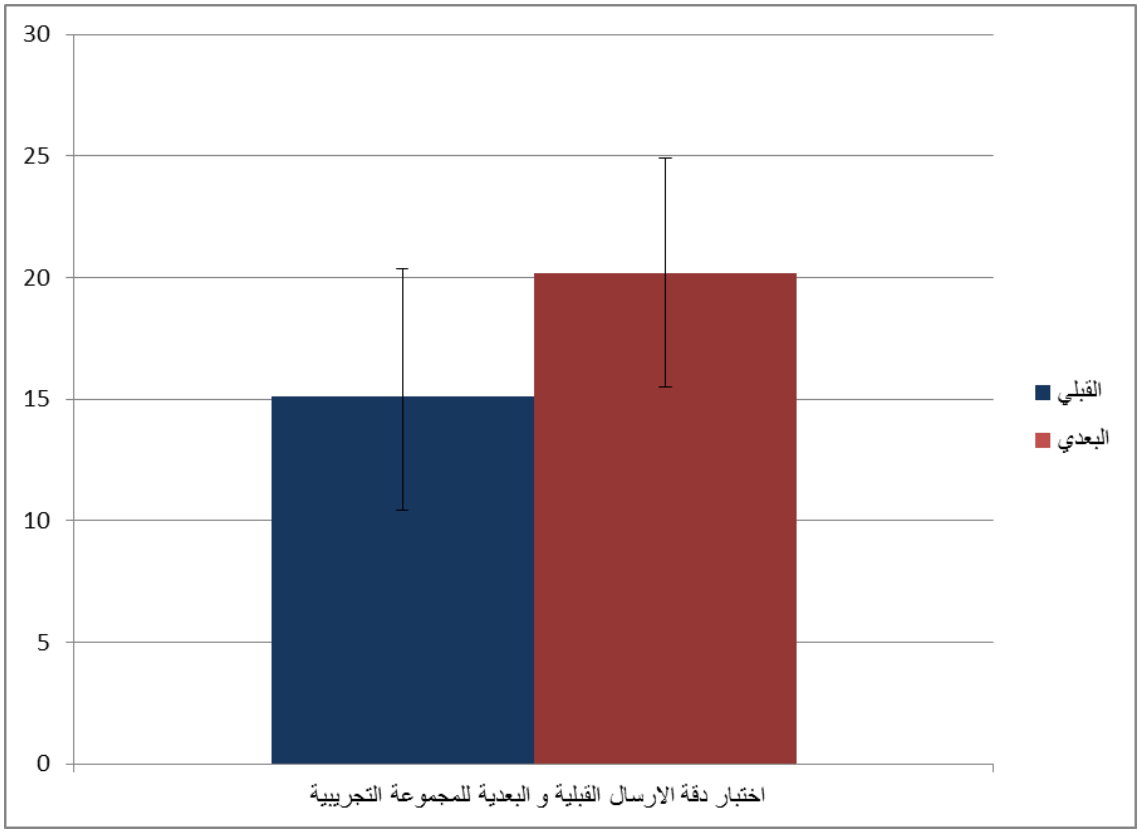
٤-٢ مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة التجريبية.

جدول (٣) يمثل نتائج الدقة للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

المتغيرات / الاختبارات	س	ع	قيمة ت	الدلالة
القبلي	١٥,١٣٣	٥,٢٣٩	٨,٦٦	الفرق معنوي
البعدي	٢٠,٢	٤,٧		

**** قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠١ هي ٢,٩٨**

ومما يؤكد على فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير مهارة دقة الارسال لدى العينة التجريبية هو التطور الملحوظ في مستوى هذه المهارة والذي اظهرته قيمة الفرق بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ، اذ كانت قيمة ت المحسوبة هي (٨,٦٦) وهي ذات دلالة احصائية كبيرة لأنها أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٤) ونسبة خطأ (٠,٠١) والبالغة(٢,٩٨) ولصالح الاختبار البعدي كما هو موضح بالمخطط (٣)



المخطط (٣)) يمثل نتائج الدقة للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية

وهذه النتائج التي تم عرضها في الجدول (٣) للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية والتي تظهر فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يشير إلى التطور الذي حدث في الدقة والذي يعود الى تأثير التمرينات المعدة وفق ضوابط علمية في إطار البرنامج التدريبي إذ تم الاهتمام بتمارين الدقة بعناية فائقة من حيث المحتوى والتنظيم والترتيب .

وهو ما أشار له مازن هادي كزاز (٢٠٠٣)[١]((ان الدقة من المتغيرات الهامة الحاسمة في أداء السلوك الحركي وذلك لأن من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الأداء وبأقل عدد من الاخطاء قدر الامكان)) حيث شكلت هذه التمارين بعدة أساليب ووسائل وطرائق فمثلا لعب الكرة من مسافات متغيرة وباتجاه أهداف متغيرة وهو ما أدى إلى ظهور نتائج مطابقة لما جاء في دراسة كل من :

(هيثم محمود)[٢]٢٠٠٢و السيد سامي (١٩٩٥)[٣] و :نبيل فوزي(٢٠٠٠)[٤]

حيث اشاروا الى ان:

((استخدام البرامج التدريبية المبنية على اسس علمية وبالاخص التي استخدمت أجهزة ووسائل تدريبية قد أدت الى تحسن له دلالة احصائية في تحسين مستوى الدقة)).

فمثلا بعض التمارين استخدمت فيها أدوات معينة كأقماع أو سلل أو أهداف موضوعة في أرض الملعب كان لها غاية في توجيه الارسال الى الحافة الخارجية من ملعب الخصم وبذلك يجبر المرسل اللاعب المستقبل على ترك مسافة واسعة مكشوفة من ملعبه بعد رد الارسال بدل اجباره من استخدام الضربة الخلفية من خلال ارسال الكرات الى الحافة الداخلية للملعب .

وبعض التمارين تم فيها استخدام وسائل مساعدة كالحائط إذ أن تمارين الضرب على أهداف موضوعة على الحائط ساعدت على تطوير احساس اللاعب بالكرة بصورة صحيحة بالإضافة الى توقع اللاعب لاتجاه الكرة ونقطة اصابتها الهدف ،وهذا ما يؤكده الصراف (١٩٨٧)((التمرين

---

[١] الخياط ،عمر عبد الرزاق:تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس الارضي ،رسالة ماجستير (١٩٩٩)

[٢] محمود ،هيثم :تاثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشئي سلاح سيف المبارزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ،٢٠٠٠،ص١٢٣

[٣] صلاح الدين ، السيد سامي :تاثير استخدام الاهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا،١٩٩٥،ص١٣٣.

[٤] فوزي ،نبيل محمد احمد: تأثير استخدام جهاز الكتروني على تنمية دقة وسرعة احراز اللمسات في سلاح سيف المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان،٢٠٠٠.

على الحائط هو وسيلة ضرورية لتحسين الضربات الاساسية في التنس الارضي إذ يستطيع اللاعب أن ينمي ويحسن الضربات ويتعود على الاحساس بالمكان المناسب لملاقاة الكرة عند ضربها)).[١]

وكون مهارة الارسال من المهارات الصعبة فهي تتطلب تركيز عالي من قبل اللاعبين وذلك لأنها لا تعتمد على الجانب الفني فقط وإنما تتطلب مهارات ذهنية ونفسية ومنها بالدرجة الاولى تركيز الانتباه ولذلك لم تخلو التمارين المشكلة للبرنامج من عنصر التركيز ،وهذا ما يؤكده كل من :

زهير الخشاب (١٩٨٨)))ان من العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب هي قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب)) [٢]

واسامة كامل راتب (١٩٩٥)((التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات الاساسية العامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة)) [٣]

لذا من الضروري على اللاعب أن يركز انتباهه عند أداء مهارة التصويب حيث يكون استعداده في أعلى درجاته عند هذه اللحظة كما تظهر امكانية اللاعب في محاولته لعزل جميع المؤثرات الخارجية وتركيز انتباهه في نقطة واحدة وهي دقة التصويب.

---

[١] الصراف ، عبد الستار: العاب المضرب ، مطبعة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ، بغداد.١٩٨٧،ص ١٢٨

[٢] الخشاب ،زهير ؛و آخرون ، كرة القدم ، الموصل ، دار الطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص١٠٥

[٣] ــ راتب ،اسامة كامل : علم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص٣٦١.

٤-٣ مناقشة وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للدقة للمجموعة الضابطة.

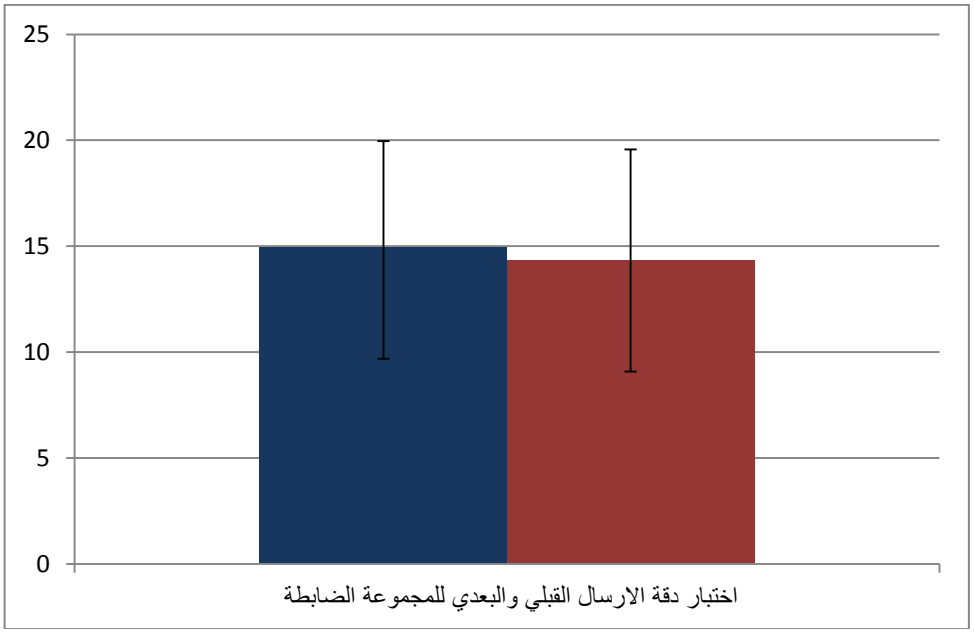
جدول (٤) يمثل الفرق بين نتائج اختبارات الدقة القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة

المتغيرات / الاختبارات	س	ع	قيمة ت	الدلالة
القبلي	١٤,٩٣٣	٥,٠٣٧	١,١٤٤	الفرق غير معنوي
البعدي	١٤,٣٣	٥,٢٧		

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠٥ هي٢,٦٢

ومما تجدر الاشارة اليه واستنادا الى النتائج الموضحة بالجدول رقم (٤) نلاحظ أن المجموعة الضابطة لم تشهد تطورا ملحوظا في مهارة الدقة رغم استمرارها في التدريب ، إذ أن قيمة ت المحسوبة والبالغة (١,١٤٤) هي قيمة غير معنوية (غير دالة احصائيا) لأنها أصغر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٤) ونسبة خطأ (٠,٠٥) هي (٢,٦٢).

بسبب عدم فاعلية البرنامج الذي تعرضت له أثناء عملية التدريب من حيث مجموعة العوامل المؤثرة بالدقة مثلما تعرضت له المجموعة التجريبية.



المخطط (٤) يمثل الفرق بين نتائج اختبارات الدقة القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة

إن عدم التطور الملحوظ في الدقة للمجموعة الضابطة بالرغم من استمرارها في التدريب مرده الى ضعف اللياقة البدنية والاعداد المهاري وقلة اهتمام المدربين بالوحدات التدريبية التي تضم عنصر الدقة الحركية وهذا كان له الاثر السلبي على المجموعة الضابطة إذ أن اكتساب عناصر اللياقة البدنية امر هام للنهوض بمستوى اللاعب البدني والمهاري والذي يمكنه من الاستجابة السريعة والانسيابية في الحركة وحسن التصرف والدقة الحركية التي اذا ما اكتسبها اللاعب سوف يكون له دور مميز في كسب النقاط وهذا يتفق مع ما ذكره (الخشاب١٩٩٩)[١] بأن هناك العديد من العوامل التي تتوقف عليها الدقة وهي العوامل النفسية والبدنية والفنية.
فضلا عن اعطاء التمارين بتكرارات غير منظمة ومدروسة حيث أن التكرار المتواصل وغير المنظم يولد التعب والملل لدى المتدرب ويتطلب جهدا بدنيا عاليا مع جهد ذهني وتركيز عالي وهذا سيؤدي الى التعب وبالتالي التعب سوف يؤثر سلبيا ،وهذا ما أكده مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٨) [٢] على أنه((يجب مراعاة الراحة المناسبة بين كل أداء وآخر وخاصة اذا كانت المهارة تتطلب جهدا بدنيا وذهنيا)).

لذلك كان من الضروري الاهتمام بطريقة تطبيق البرنامج التدريبي ،فالوحدات التدريبية الاعتيادية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين التهديف ،وعلى المدربين أن تكون لديهم فكرة واضحة عن الكيفية التي تتم فيها تمارين التهديف من حيث عدد مرات التدريب في الاسبوع ووقتها وأسلوب اخراجها والمستلزمات الضرورية لنجاحها وطريقة تشكيلها .

---

[١] الخشاب .مصدر سبق ذكره

[٢] حماد،مفتي إبراهيم؛ <u>التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة</u>، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.

٤-٤ مناقشة وتحليل نتائج اختبار تركيز الانتباه.

جدول (٥) يبين نتائج الاختبارالبعدي لتركيز الانتباه للمجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات الدراسة	المتغيرات / المجموعات	س	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
درجة تركيز الانتباه	التجريبية	٤,٢	٢,٧٤٢	١,٦٩٨	غير دالة
	الضابطة	٣,٣	١,١١٣		
زمن تركيز الانتباه	التجريبية	٤,٥٨	١,١٦٩	٣,٥٧٧	دالة
	الضابطة	٦,٧١	١,٨٩٦		

القيمة الجدولية ت عند درجة حرية ٢٨ ونسبة ٠,٠١خطأ هي ٢,٩٨

ونتيجة لما أكدته الدراسات السابقة على أن هناك علاقة ارتباط بين متغير الدقة ومتغير تركيز الانتباه وجد أن :

تركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية قد تطور من حيث الزمن بشكل ملحوظ عن أفراد المجموعة الضابطة وهو ما تؤكده قيمة ت في الجدول (٥) والبالغة (٣,٥٧٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ونسبة خطأ ٠,٠١ والتي هي ٢,٩٨

وهذا يشير الى وجود فرق معنوي بين زمن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة ، وهذا يعني أن زمن المجموعة التجريبية قد تحسن أكثر من زمن المجموعة الضابطة مع ثبات درجة تركيز الانتباه لكل من المجموعتين ، اذ أن اختبار ت لم يظهر فرقا معنويا بين المجموعتين إذ كانت القيمة المحسوبة لدرجة تركيز الانتباه بين المجموعتين هي ١,٦٩٨ وهي غير دالة احصائيا .

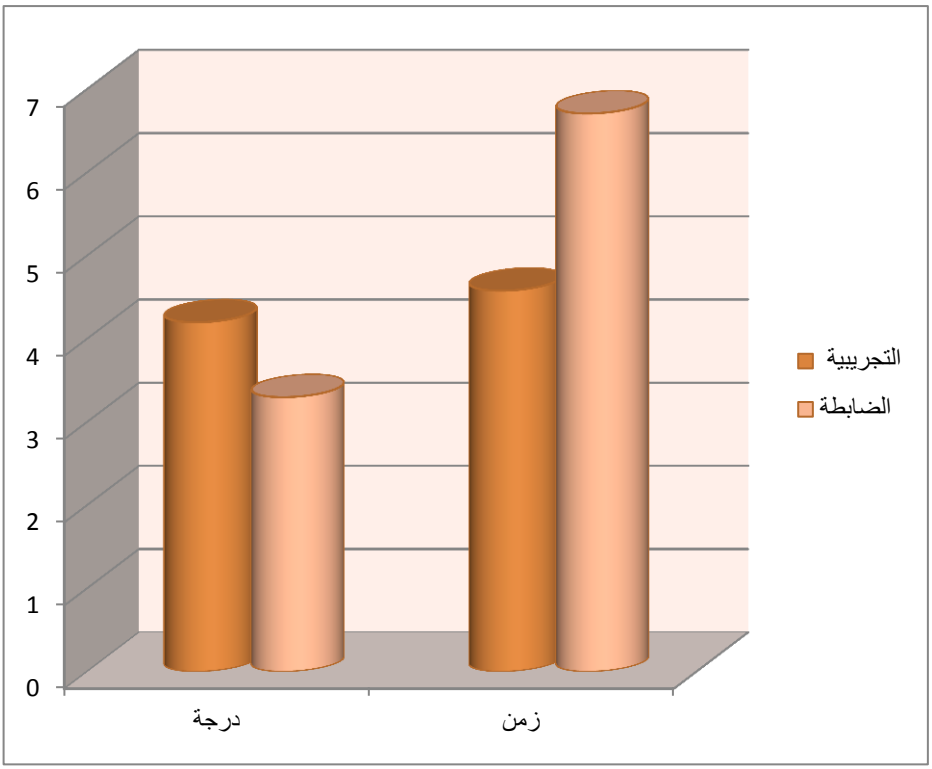
مع ملاحظة أن متوسط درجة تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية هو (٤,٢) وهو أكبر من متوسط المجموعة الضابطة (٣,٣) من الناحية الظاهرية ،وبما أن تركيز الانتباه يرتبط بمتغيرين هما الدرجة والزمن فإن تطوره يعتمد على :

ثبات الزمن مع ارتفاع الدرجة

انخفاض الزمن مع ثبات الدرجة

انخفاض الزمن مع ارتفاع الدرجة

ومما تشير اليه النتائج أن تطور تركيز الانتباه قد بني على أساس ثبات الدرجة مع قلة الزمن لدى المجموعة التجريبية كما هو موضح بالمخطط(٥)



المخطط (٥) يبين نتائج الاختبار البعدي لتركيز الانتباه للمجموعتين التجريبية والضابطة

ويعزى ظهور هذا الارتباط بين زمن تركيز الانتباه قبل الارسال وبين دقة الارسال الى طول فترة التهيؤ والاستعداد لأداء الارسال حيث أنه كلما كان التركيز كافيا كانت دقة الارسال جيدة لأن القصور في التركيز لا يساعد على تكوين حالة من التهيؤ التام لأداء الارسال.

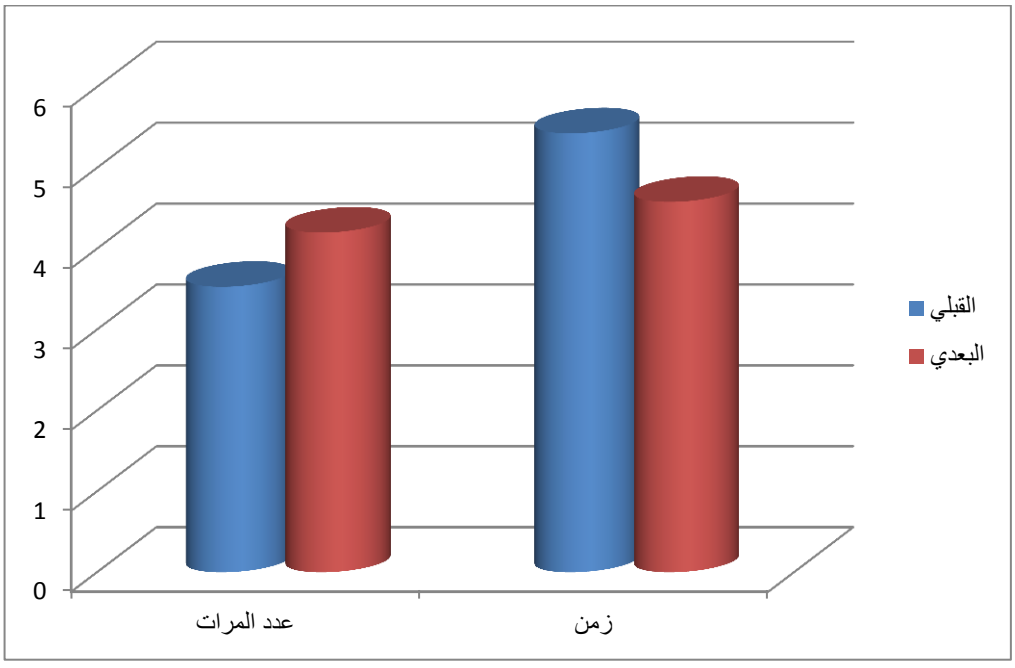
وهذا ما أكده وديع ياسين (إن تركيز الانتباه يساعد في تكوين حالة جيدة من الاستعداد والتهيؤ المسبق لأداء التصويب بنجاح ودقة).

جدول (٦) يبين نتائج تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي:

الاختبار		س	س ف	ح٢ ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
عدد المرات	قبلي	٣,٥٣	٠,٦٦	٧,٣٣٤	** ٣,٤٤٨	الفرق معنوي
	بعدي	٤,٢				
زمن التركيز	قبلي	٥,٤٢٧	٠,٩٩	١٥,٣٣٦٧	** ٣,٦٦	الفرق معنوي
	بعدي	٤,٥٨				

القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠١ هي ٢,٦٢

وهذه النتيجة تعزى الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم الاعتماد عليه في تطوير الدقة لدى المجموعة التجريبية والذي رافقه تطور في تركيز الانتباه وهو ما تشير اليه قيم ت في الجدول رقم (٦)حيث ظهرت القيمة المحسوبة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعدد المرات لتركيز الانتباه ٣,٤٤٨ وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠١والتي = ٢,٦٢ كما أن القيمة لزمن تركيز الانتباه هي ٣,٦٦ وهي ايضا قيمة معنوية لانها أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ٠,٠١والتي هي ٢,٦٢كما هو موضح بالمخطط (٦).



المخطط (٦) يبين نتائج تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

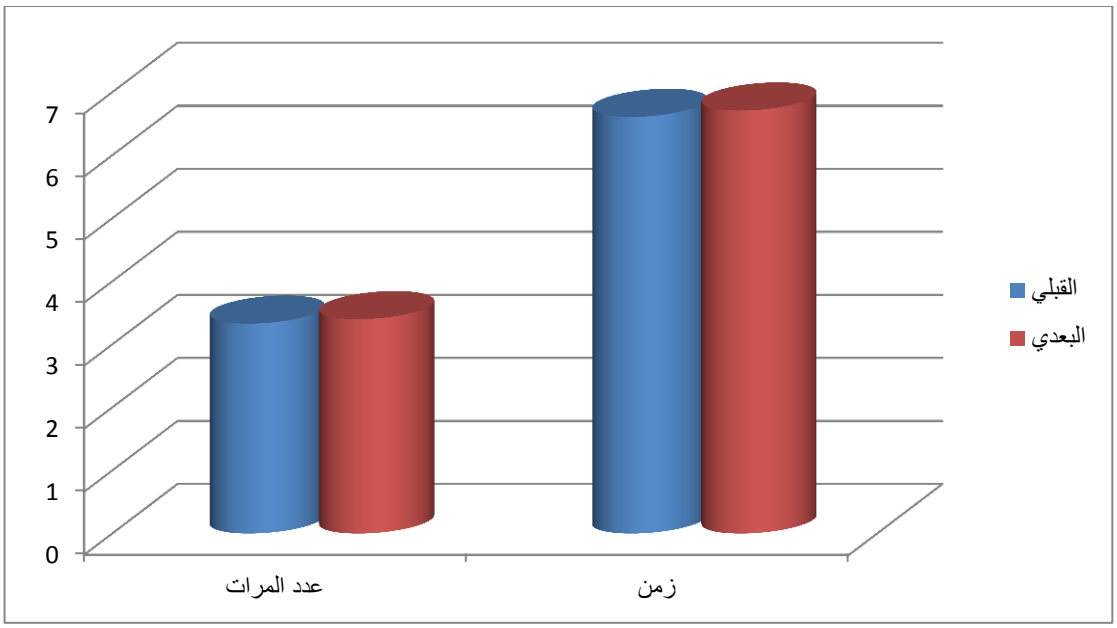
جدول (٧) يبين نتائج تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي:

الاختبار		س	س ف	ح٢ ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
عدد المرات	قبلي	٣,٣٣	٠,٣٣	٣,٣٣٣٨	** ٢,٦٤	الفرق معنوي
	بعدي	٣,٤				
زمن التركيز	قبلي	٦,٦١	٠,٣٠٢	٢,٣٦٨١	** ٢,٨٤٩	الفرق معنوي
	بعدي	٦,٧١				

القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠١ هي ٢,٦٢

نلاحظ أن تركيز الانتباه لدى المجموعة الضابطة قد تطور ايضا اذ اظهرت قيمة ت المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في كل من عدد المرات وزمن التركيز والتي يوضحها الجدول (٧) حيث ظهرت قيمة ت لعدد المرات ٢,٦٤ ولزمن تركيز الانتباه ٢,٨٤٩ وهما قيمتان تمثلان فرقا معنويا لأنهما أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٤ ونسبة خطأ ٠,٠١ والتي هي ٢,٦٢ .كما هو موضح في المخطط (٧)

وهذا التطور قد يكون سببه عوامل محيطية أخرى تعرضت لها المجموعة الضابطة أثناء فترة التجربة بصورة مقصودة أو غير مقصودة.



المخطط(٧) يبين نتائج تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

جدول (٨) يبين علاقة الارتباط بين الدقة و تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية:

		الدقة	تركيز الانتباه		قيمة الارتباط المتعدد
			عدد المرات	زمن الانتباه	
الدقة			٠,٥٦٨	٠,٠٠٥	
تركيز الانتباه	عدد المرات			٠,٤٠٨	٠,٦١٩
	زمن الانتباه				

القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٣ ونسبة خطأ ٠,٠٥ هي ٠,٥١٤

إن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة كما تم الاشارة الى ذلك سابقا يؤكد الفاعلية العالية للبرنامج التدريبي اذ ان هناك علاقة بين متغيري الدقة وتركيز الانتباه والتي تم التوصل اليها احصائيا من خلال إيجاد قيمة الارتباط المتعدد بين نتائج الدقة من جهة ونتائج كل من متغيري تركيز الانتباه (عدد المرات و الزمن) من جهة اخرى وهو ما موضح بالجدول (٨) حيث ظهرت قيمة معامل الارتباط المتعدد ٠,٦١٩ وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية ١٣ ونسبة خطأ ٠,٥ % وهي ٠,٥١٤

وتعتبر هذه النتيجة منطقية وعلمية إذ ان دقة الارسال تتطلب تركيز عالي من قبل اللاعبين فهي لا تعتمد على الجانب الفني فقط وانما تتطلب مهارات ذهنية ونفسية وبالدرجة الاولى تركيز الانتباه حيث يؤكد زهير الخشاب وآخرون (١٩٨٨)[١]

(ان من العوامل الاساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب هي قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب)

وهذا ما يؤكده اسامة راتب (١٩٩٥) [٢] إذ (يعتبر التركيز أحد المهارات الاساسية العامة للرياضيين فهو الاساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة)

[١] - زهير الخشاب و آخرون ، كرة القدم ، الموصل ، دار الطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص١٠٥
[٢] - اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، ط م القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٦١ .

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير دقة الارسال تم استنتاج مايلي:

١. وجود تطور ملموس في دقة مهارة الارسال بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح .
٢. إن البرنامج التدريبي المقترح كان ذو أثر إيجابي على تطور دقة الارسال.
٣. هناك علاقة ارتباط ايجابية بين دقة الارسال وتركيز الانتباه ولكن هذه العلاقة تكون غير مفيدة إذا ما خضع المتدرب لبرنامج تدريبي منتظم ومتكامل.
٤. لم يطرأ تطور ملحوظ في دقة الارسال لدى المجموعة الضابطة رغم استمرارها في التدريب.
٥. لوحظ تطور واضح في تركيز الانتباه لدى المجموعة التجريبية .
٦. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تركيز الانتباه بعد تعرضها للبرنامج التدريبي.

٥-٢ التوصيات:

١. الاهتمام بمتغير الدقة في الوحدات التدريبية لما له من أهمية وتأثير مباشر على الأداء
٢. ابتكار العديد من الوسائل المساعدة التي تعمل على تطوير دقة الارسال والتي يمكن أن تساهم في تطوير دقة الضربات الأخرى
٣. الاهتمام بتمارين الدقة في الوحدات التدريبية ومحاولة التركيز على لعب الارسال على المنطقة التي تحمل الرقم ٦
٤. التأكيد على جانب تركيز الانتباه وضرورة ربط تمارين تركيز الانتباه بتمارين الدقة في الوحدات التدريبية
٥. ضرورة اخضاع اللاعبين الى مواقف وظروف مشابهة لظروف المباريات في بعض الوحدات التدريبية لتعويد اللاعبين على التعامل مع المواقف المختلفة بدرجات عالية من الانتباه وبشكل مستمر.
٦. اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وكبيرة لمعرفة العلاقة بين جميع مظاهر الانتباه والدقة بشكل أوسع وأشمل.

المراجع

المراجع العربية:

١) ابراهيم ،قاسم خليل:الاختبارات والقياس في التربية البدنية ،مبادئ وأسس وتطبيقات ،اللاذقية ،مديرية الكتب والمطبوعات ،جامعة تشرين ،(٢٠١٠)،

٢) أحمد ،عبد الحميد: الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية ، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٧٣..

٣)) اسماعيل، سعد محسن : تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦.

٤) أمين ، طارق حمودي :العاب الكرة و المضرب، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل (١٩٨٧).

٥) الابحر، محمد عاطف؛ عبد الله، محمد سعد: اللياقة البدنية عناصرها تنميتها ،قياسها ،القاهرة ،دار الاصلاح (١٩٨٤).

٦) البازي، يوسف ؛ نجم ، مهدي : المبادئ الأساسية في كرة السلة، بغداد ،مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.

٧) الجميلي ،أثير محمد صبري :مقالة بعنوان :ما الفرق بين مصطلحات (الادراك الحسي ،الادراك الحس حركي ،الدقة الحركية)الاكاديمية الرياضية العراقية ،المشرف العلمي العام (٢٠١٠).

٨) الحوري ،عكلة سليمان؛ عبد المجيد، خالد: علاقة تركيز الانتباه بدقة الرمي في البندقية الالية عيار ٧,٦٢ملم،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل ،المجلد ٦،العدد٣،(٢٠٠١).

٩) الخشاب ، زهير؛ واخرون :كرة القدم،ط٢ دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل ١٩٩٩.

١٠) الخولي، أمين ؛ الشافعي، جمال :سلسلة ألعاب المضرب المصورة ،ط١ القاهرة(٢٠٠١).

١١) الخياط ،عمر عبد الرزاق : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، رسالة ماجستير، الجامعة الاردنية، ١٩٩٩.

١٢)الدليمي ،ناهدة عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر،٢٠٠٨،ص٤٠.

١٣)الصراف، عبد الستار حسن: ألعاب المضرب، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٧٨.

١٤) الضمد ،عبد الستار جبار: فسيولوجيا العمليات العقلية ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٠ ، ص٦٦ .

١٥) الكاظمي، ظافر هاشم: الاعداد الفني و الخططي بالتنس، ط٢، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.

١٦) المندلاوي ،قاسم حسن(وآخرون): الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠.

١٧) النقيب، يحيى كاظم :علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، مطابع الأيوبي ، الرياض ، السعودية ، ١٩٩٠ ، ص٢٨١ .

١٨) الويس ،كامل طه : علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، بغداد: مطبعة جامعة بغداد،١٩٨٤.

١٩) بتمان، آن : التنس، (ترجمة)، قاسم لزام صبر: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد)

٢٠) بلوم ،بنيامين؛ واخرون : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني،(ترجمة)محمد امين المفتي واخرون، دار ماكروهيل ،القاهرة (١٩٨٣).ص١٢٦

٢١) جواد ،علي سلوم: ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٢)

٢٢)جميس؛ ألن: تعلم التنس ، (ترجمة) ، غادة نديم ، ط١ : (القاهرة ، ١٩٩١) .

٢٣) حسن ، هاشم ياسر :تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركيوالمهاري للاعبي كرة القدم ،ط٢،عمان، مطبعة المجتمع العربي للنشر والتوزيع(٢٠١١).

٢٤) حسنين ،محمد صبحي :التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية الجزء الاول .ط٦، القاهرة، دار الفكر العربي ،٢٠٠٤.

٢٥) حسين ،قاسم حسن ؛العنبكي ، منصور: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد ١٩٩٨ ،

٢٦) حماد، مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨

٢٧) خيون ،يعرب : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢..

٢٨) راتب ،أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، ٢٠٠٠.

٢٩) رزوقي ،سعد: موسوعة علم النفس ، ط١ ، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ .

٣٠) شلش ،نجاح محمد؛ محمد، أكرم : التعلم الحركي ،ط٢،الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر (٢٠٠٠).

٣١) شمعون ، محمد العربي :علم النفس الرياضي والقياس النفسي ،مركز الكتاب للنشر ،ط١، ١٩٩٩.

٣٢) شمعون، محمد العربي؛ الجمال عبد النبي : التدريب العقلي في التنس، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، ١٩٩٦.

٣٣) صالح ،متين سليمان: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضي، جامعة ديالى، ٢٠٠٤).

٣٤) صلاح الدين ، السيد سامي :تاثير استخدام الاهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا،١٩٩٥.

٣٥) عبد العزيز ،إبراهيم نبيل: علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة إصابة الهدف في رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي الأول ، جامعة حلوان .

٣٦)عبد الفتاح، أبو العلا أحمد: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

٣٧)عبد الله، روحية أمين: الالعاب الصغيرة وألعاب المضرب ، ب ن ، ط ١ ، ١٩٨٥

٣٨)عبد المجيد، خالد ١٩٩٦:تركيز الانتباه قبل أداء الارسال في الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غر منشورة، جامعة الموصل.

٣٩)علاوي ،محمد حسن :مدخل في علم النفس الرياضي ،ط١،القاهرة،مركز الكتاب للنشر١٩٩٨.

٤٠)علاوي ،محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٩

٤١)علاوي ،محمد حسن :علم التدريب الرياضي ،ط٢،مصر، دار المعارف(١٩٩٢).

٤٢) عنان ،محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥.

٤٣) فرج، ايلين وديع : االتنس :تعليم ،تدريب،تقييم،تحكيم،ط٢،الاسكندرية ،منشأة المعارف(٢٠٠٦).

٤٤) فرج،ايلين وديع :الجديد في التنس –الطريق الى البطولة، منشأة المعارف ،جامعة الاسكندرية(٢٠٠٧).

٤٥) فوزي ،نبيل محمد احمد: تأثير استخدام جهاز الكتروني على تنمية دقة وسرعة احراز اللمسات في سلاح سيف المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان،٢٠٠٠.

٤٦) ماشي، مشتاق عبد الرضا؛ هويدي ،هشام هنداوي :(تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي)رسالة ماجستير(٢٠١٠) .

٤٧) مجيد، ريسان خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، مطابع التعليم العالي ،جامعة البصرة١٩٨٩.

٤٨) محجوب ،وجيه: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر، عمان، الأردن ، ٢٠٠١ .

٤٩) محجوب ، وجيه: البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢

٥٠) محجوب ،وجيه: طرائق البحث العلمي ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣.

محمود ،هيثم :تاثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشئي سلاح سيف المبارزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ،٢٠٠٠.

٥١) مصطفى ،الاء زهير :سمة القلق المتعدد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد. رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى .٢٠٠٤.

٤٦) مورفي، بيل : الكتاب الشامل في بطولة التنس : ترجمة سمير مسلط الهاشمي وآخرون ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٥.

٥٢) ميلي دوق؛ كريسبو، ميجل : المرجع المتقدم للمدربين، كندا، المركز التدريبي الكندي للتنس ، ١٩٩٢.

٥٣) هارة . أصول التدريب الرياضي، ط٢(ترجمة)عبد علي نصيف، الموصل :مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٠.

٥٤) هلال ،عبد الرزاق (وآخرون) :١٩٩١،الإعداد الفني والخططي بالتنس ،مطبعة الحكمة ،جامعة الموصل.

المراجع الأجنبية:

55)Brown,Jim success,second Edition, Human Kinetices, Tennis steps to , 1995.

56) Doroghy V.Harris and Bettel . Harris : The athletes quid to sport *٣٢ psychology ,0 mantel skills for physical people , Leisure press , New York , 1984 , P82.

57) John syer; Sporting body sporting mind: united king on Cambridge 1983, p90.

58) Safrit, J. margar, H, introduction to measurement in physical Education and Execise secience Time mirror publishing. Toronto, 1986 P. 224.

59)Tamas Ajan , Lazar Baroga : weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation sketching, printing House Hungary . 1988 .P32.

60)W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964,P159

الملاحق

ملحق (١) أسماء الخبراء والمحكمين لاختبار هوايت لدقة الارسال

الاستاذ الدكتورأكرم صبحي محمود

الدكتور مروان دويعر /علم تدريب/ كلية التربية – جامعة حلب

الدكتور أحمد المسالمة /علم تدريب/ كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

الدكتور فادي زيزفون /علم تدريب/ كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

الدكتورة رغد فاضل /علم تدريب/ كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

الدكتورة ميسم زهرة/علم تدريب/ كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

ملحق (٢) أسماء الخبراء والمحكمين لاختبار تركيز الانتباه

الاستاذ الدكتور أكرم صبحي محمود/كلية التربية الرياضية / جامعة تشرين

الدكتور مروان دويعر /علم تدريب/ كلية التربية – جامعة حلب

الدكتور بلال محمود /المناهج و أصول التدريس/ كلية التربية الرياضية – جامعة تشرين

الدكتور وائل ديوب :كلية التربية– جامعة تشرين

الدكتور ثائر مطرة جي :كلية التربية– جامعة تشرين

الدكتورة هنادي حسون : كلية التربية– جامعة تشرين

الدكتورة ميساء حمدان :كلية التربية– جامعة تشرين

ملحق رقم (٣) أسماء الخبراء والمحكمين للتمارين المقترحة للبرنامج التدريبي :

السيد سامر مراد رئيس مجلس ادارة الاتحاد السوري لكرة المضرب – دمشق

السيد شادي زهر الدين مدرب المنتخب الوطني للأشبال والشبلات – دمشق

السيد فراس دعبوس مدرب المنتخب الوطني للرجال – دمشق

السيدة لينا مشاطي مدربة و عضو الاتحاد السوري للتنس – حلب

السيد بطرس بيدان مدرب منتخب وطني – حلب

السيد فادي بيدان مدرب منتخب وطني – حلب

السيد سامر دبيلة مدرب وبطل جمهورية –اللاذقية

السيد رؤوف مخزومة مدرب درجة أولى – اللاذقية

السيد حبيب مهنا مدرب درجة أولى– اللاذقية

السيد أيهم بدور مدرب درجة أولى – جبلة

الملحق (٤) جدول يبين نسبة موافقة الخبراء على التمارين المقترحة

رقم التمرين	عدد الموافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
١	٣	%٣٠	
٢	٤	%٤٠	
٣	٧	%٧٠	
٤	٥	%٥٠	تم استخدام هذا التمرين بعداجراء التعديلات التي وضعها بعض المحكمين
٥	١٠	%١٠٠	
٦	٩	%٩٠	
٧	١٠	%١٠٠	
٨	٩	%٩٠	
٩	٥	%٥٠	تم تعديل التمرين حسب ملاحظة الخبراء
١٠	٧	%٧٠	

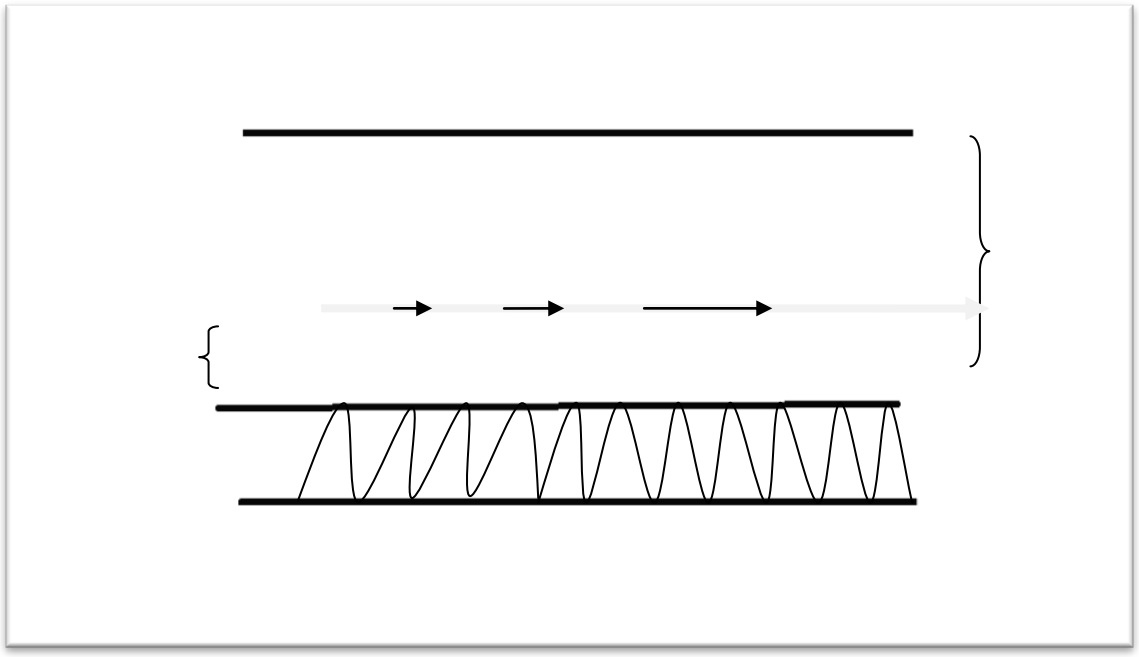
وبناء على ملاحظات الخبراء تم اعتماد التمارين (٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠)من تسلسل قائمة التمارين في الملحق (٥)واضافة تمارين أخرى من قبل الخبراء وهي (٨-٩-١٠) في تسلسل قائمة التمارين في الملحق (٦)

الملحق (٥) التمارين المقترحة على الخبراء

التمرين الاول:

١-**(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال باتجاه الحائط بحيث يكون محصور بين خط مرسوم على الجدار بارتفاع الشبك وخط آخر على ارتفاع ٣م عن خط الشبكة.ثم تصغير المسافة إلى ٢م ثم إلى ١م.

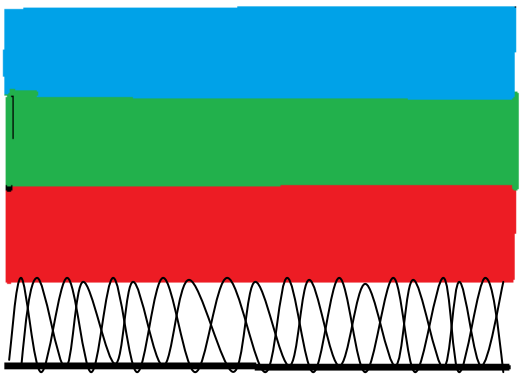
٢- نفس التمرين السابق ولكن أداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين الثاني:

(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال باتجاه الحائط بحيث يقوم المدرب بتلوين المنطقة فوق الشبكة الى ثلاثة الوان مختلفة بحيث يتم توجيه الارسال الى لون محدد بحسب طلب المدرب.

نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة



التمرين الثالث:

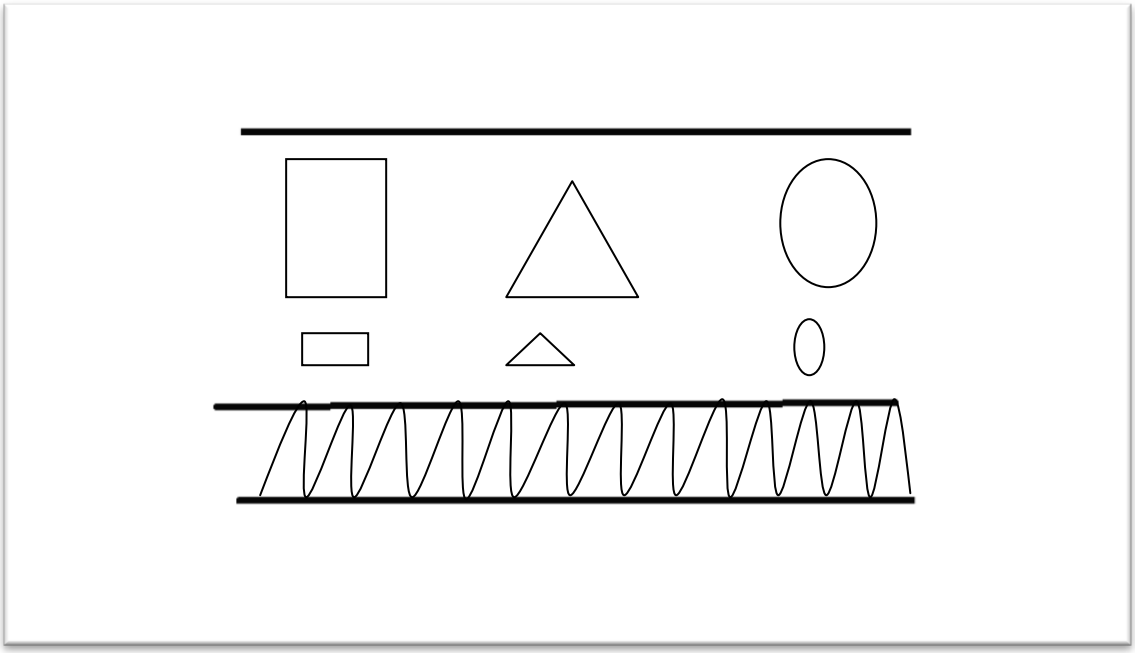
استخدام حائط مرسوم عليه اشكال هندسية مثل دائرة بقطر ٢م ومربع بمساحة ٢م٢ ومثلث بطول ضلع ١,٥م.

١-(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الارسال حيث يصيب الاهداف المرسومة على الجدار.

٢- نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

٣- نفس التمرين السابق ولكن مع تصغير الاهداف لتصبح دائرة بقطر ١م ومربع بمساحة١م٢ ومثلث بطول ضلع ٠,٥م.

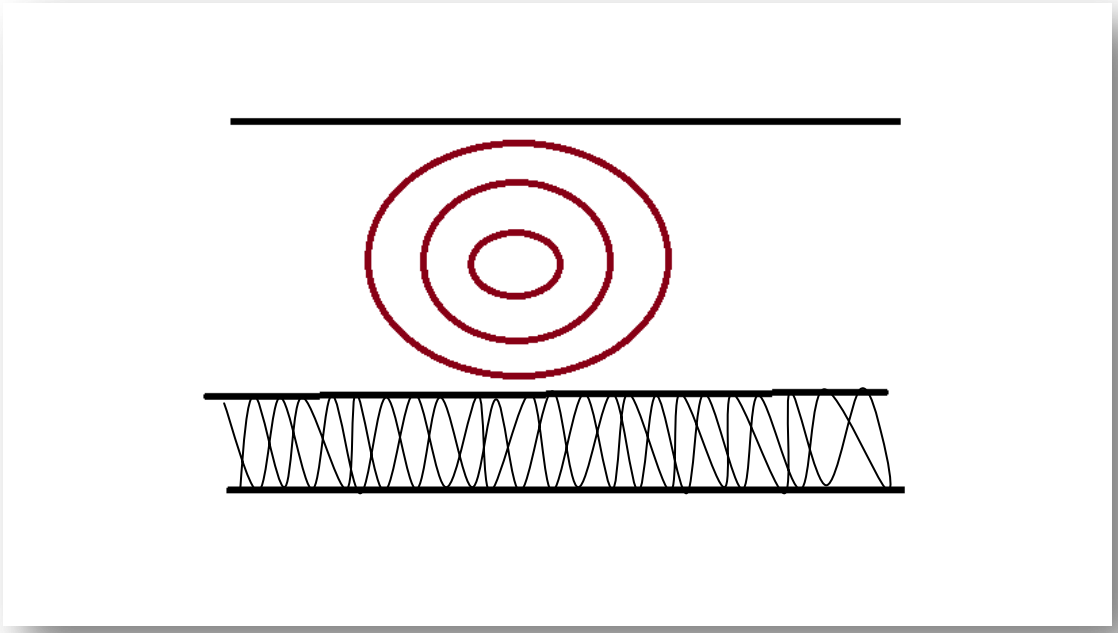
٤-نفس التمرين السابق مع تغيير اماكن الاهداف واداء الارسال الى الاهداف بحسب طلب المدرب.



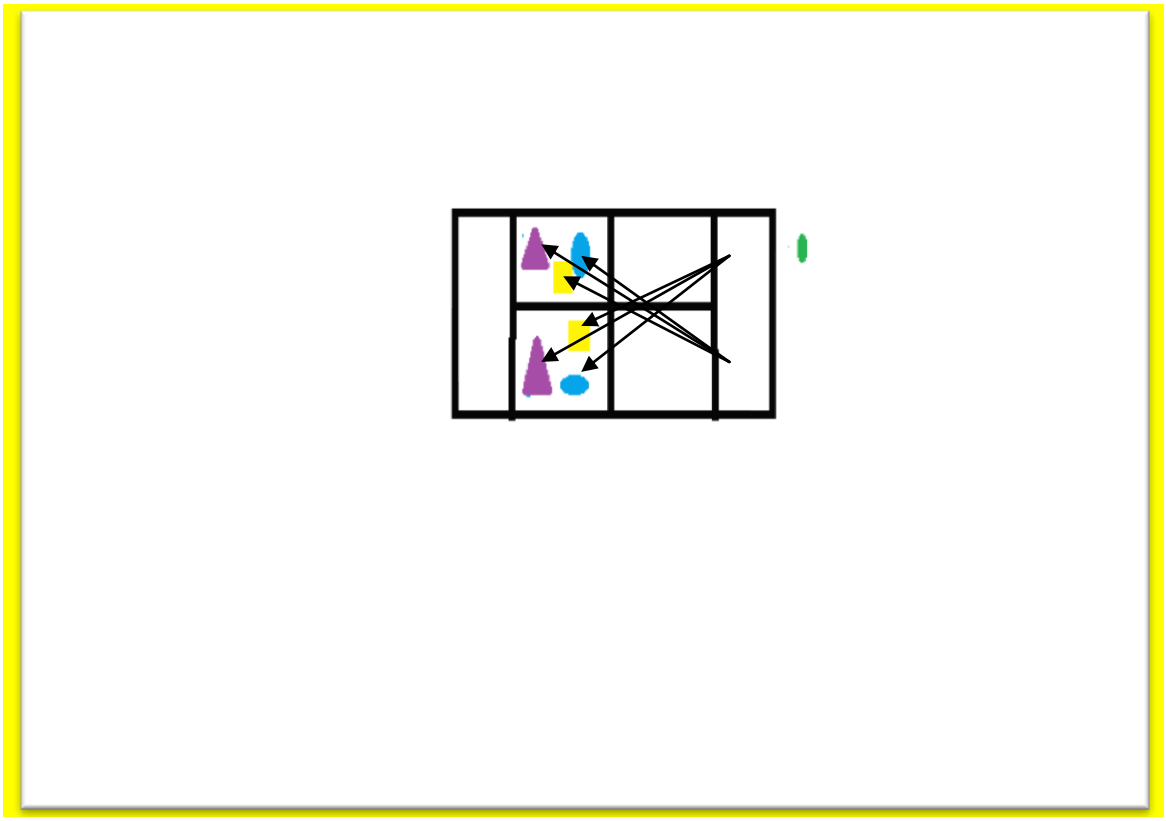
التمرين الرابع:

(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال باتجاه الحائط مرسوم عليه

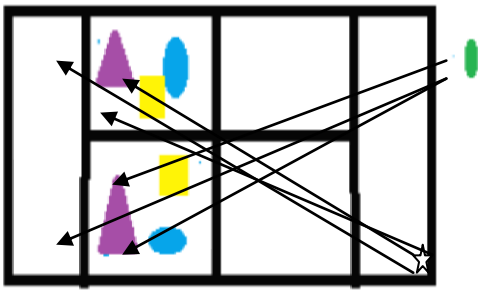
ثلاث دوائر متداخلة على الجدار ومحاولة اللاعب أداء الإرسال و إصابة الدائرة الصغيرة.وهذا التمرين مأخوذ من اختبار دقة التصويب .



التمرين الخامس: **(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء ارسال موجه الى مناطق معينة (مناطق هادفة محددة مرسومة على أرض الملعب وموزعة بشكل عشوائي بمساحات وأبعاد متفاوتة).



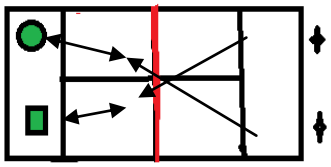
– نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

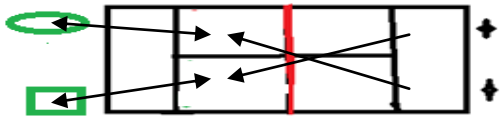


التمرين السادس:

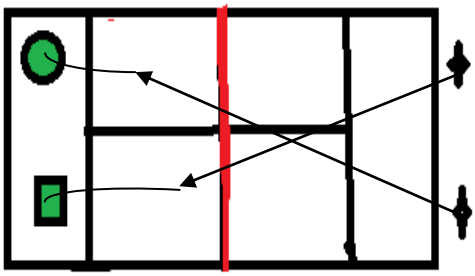
(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) تطويراداء الإرسال بحيث يرتد عاليا ومائلا من منطقة الإرسال إلى داخل إطار بقطر ١م أو صندوق بمساحة١م٢ موضوع خصوصا على مسافة معينة تم وضعهم في الزوايا البعيدة للملعب.

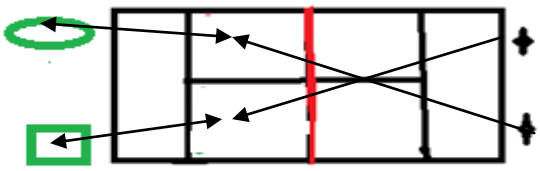
–نفس التمرين السابق مع قيام المدرب بوضع الاطار والصندوق خارج حدود الملعب وذلك لاعطاء قوة اكبر للارسال تسمح له بالارتداد لمساحة اكبر.





- نفس التمرينين السابقين ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



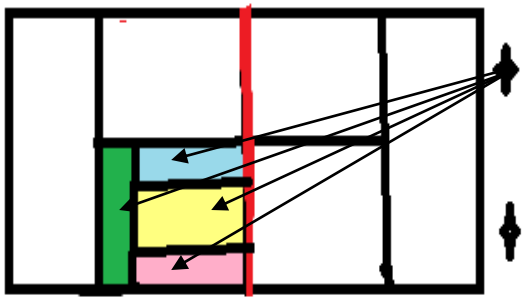


التمرين السابع:

(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال إلى ملعب التنس بحيث:

يتم تقسيم منطقة الإرسال إلى عدة مناطق وترقيم هذه المناطق وإعطاء درجة لكل منطقة حسب صعوبتها.

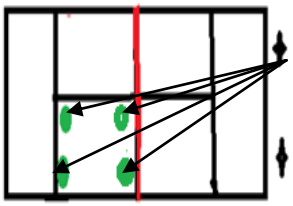
نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين الثامن:

(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال الى ملعب التنس حيث يتم وضع سلة لجمع الكرات في الزوايا الاربعة لمنطقة الإرسال بحيث :يقوم اللاعب بأداء عشر ضربات إرسال الى كل سلة مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات.

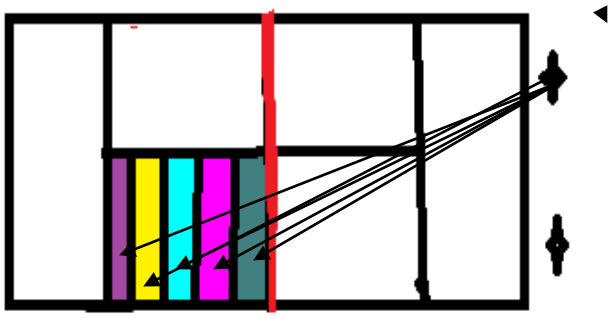
نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين التاسع: **(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال إلى ملعب التنس بحيث يتم تقسيم منطقة الإرسال الى عدة مناطق وأداء عشر ارسالات متتالية الى كل منطقة بالتوالي ومحاولة اللاعب اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات ثم الانتقال الى المنطقة التالية .

يتم تقسيم منطقة الارسال بالتساوي الى خمس مناطق.

نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين العاشر : نفس التمرين التاسع ولكن الضرب بشكل عكسي

الملحق (٦) التمارين النهائية بعد تعديلات الخبراء

التمرين الاول:

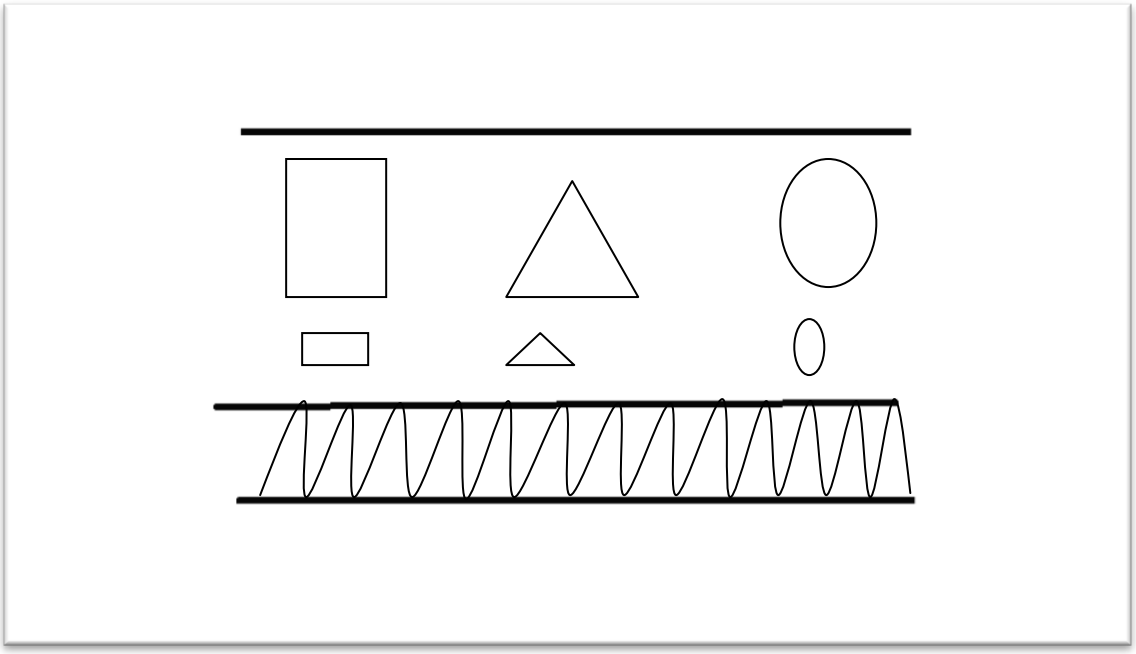
استخدام حائط مرسوم عليه اشكال هندسية مثل دائرة بقطر ٢م ومربع بمساحة ١م٢ ومثلث بطول ضلع ١,٥م.

أ –**(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الارسال حيث يصيب الاهداف المرسومة على الجدار.

ب– نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

ج– نفس التمرين السابق ولكن مع تصغير الاهداف لتصبح دائرة بقطر ١م ومربع بطول ضلع ٠,٥م ومثلث بطول ضلع ٠,٥م.

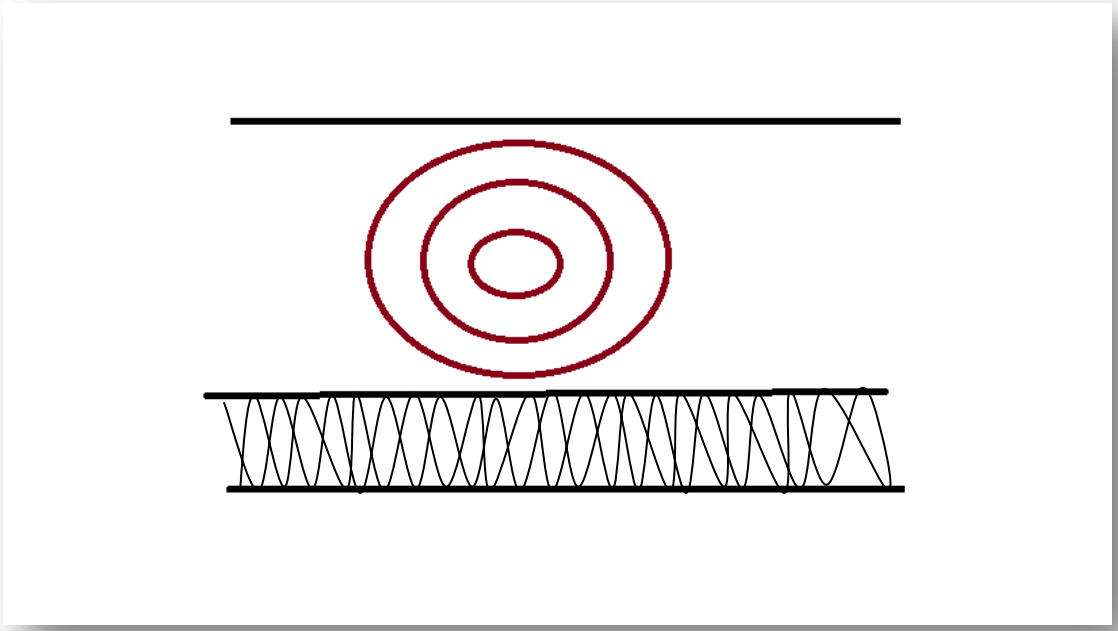
د – **نفس التمرين السابق مع تغيير اماكن الاهداف واداء الارسال الى الاهداف بحسب طلب المدرب.**



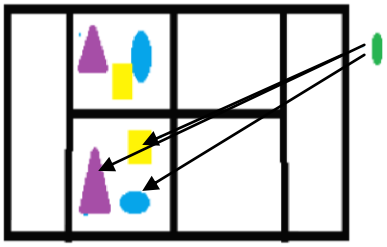
التمرين الثاني:

أ – **(وقوف .وضع الاستعداد مواجه حائط.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال باتجاه الحائط مرسوم عليه ثلاث دوائر متداخلة على الجدار (بأنصاف قطر ٠،٥–١–١،٥)م محاولة اللاعب أداء الإرسال و إصابة الدائرة الصغيرة..

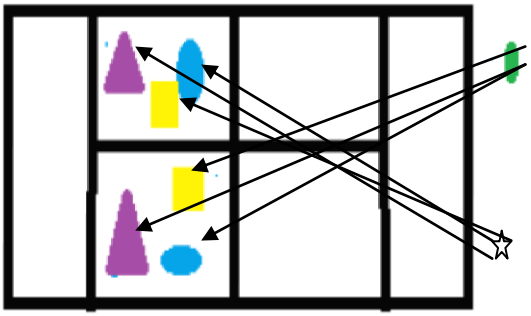
ب – نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة



التمرين الثالث: أ-**(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء ارسال موجه الى مناطق معينة (مناطق هادفة محددة مرسومة على أرض الملعب وموزعة بشكل عشوائي بمساحات وأبعاد متفاوتة مربع بمساحة ١م٢ –دائرة بقطر ١م – مثلث متساوي الاضلاع بطول ضلع ١م)



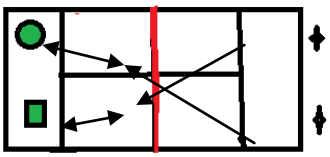
ب– نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

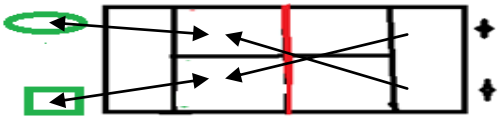


التمرين الرابع:

أ-(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) تطويراداء الإرسال بحيث يرتد عاليا ومائلا من منطقة الإرسال إلى داخل إطار بقطر ١م أو صندوق بمساحة١م٢ موضوع خصوصا على مسافة معينة تم وضعهم في الزوايا البعيدة للملعب.

ب-نفس التمرين السابق مع قيام المدرب بوضع الاطار والصندوق خارج حدود الملعب وذلك لاعطاء قوة اكبر للارسال تسمح له بالارتداد لمساحة اكبر.





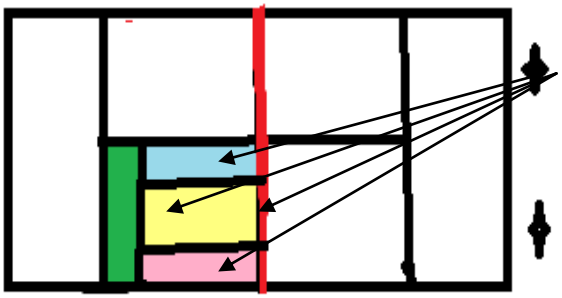
ج- نفس التمرينين السابقين ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

التمرين الخامس:

أ-(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال إلى ملعب التنس بحيث:

يتم تقسيم منطقة الإرسال إلى عدة مناطق وتقسيم هذه المناطق وإعطاء درجة لكل منطقة حسب صعوبتها منطقة ١(٤,١١- ١)م – المنطقة٢(٥,٤٠- ١)م – المنطقة ٣(٥,٤٠-٢,١١)م _ المنطقة٤(٥,٤٠- ١)م .

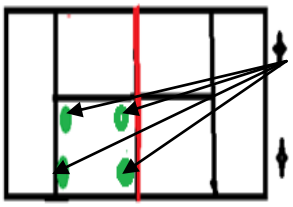
ب- نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين السادس:

أ- **(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال الى ملعب التنس حيث يتم وضع سلة لجمع الكرات في الزوايا الاربعة لمنطقة الإرسال بحيث :يقوم اللاعب بأداء عشر ضربات إرسال الى كل سلة مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات.

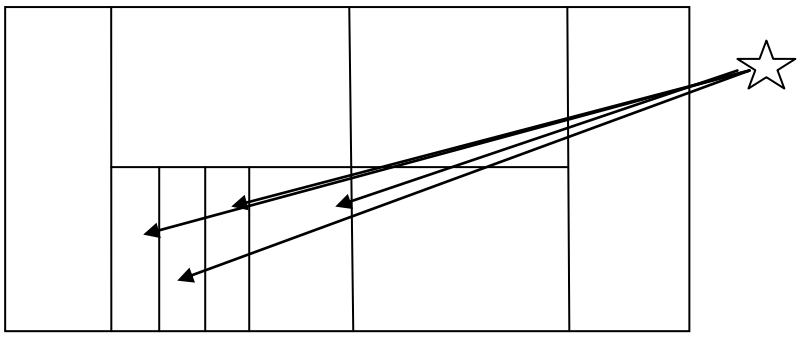
ب - نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين السابع: أ-**(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال إلى ملعب التنس بحيث يتم تقسيم منطقة الإرسال الى عدة مناطق وأداء عشر ارسالات متتالية الى كل منطقة بالتوالي ومحاولة اللاعب اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات ثم الانتقال الى المنطقة التالية .

يتم تقسيم منطقة الارسال الى اربع مناطق الاولى (طول ٤,١١- عرض ٢,٥٦)والبقايا(طول ٤,١١- عرض ١,٢٨)

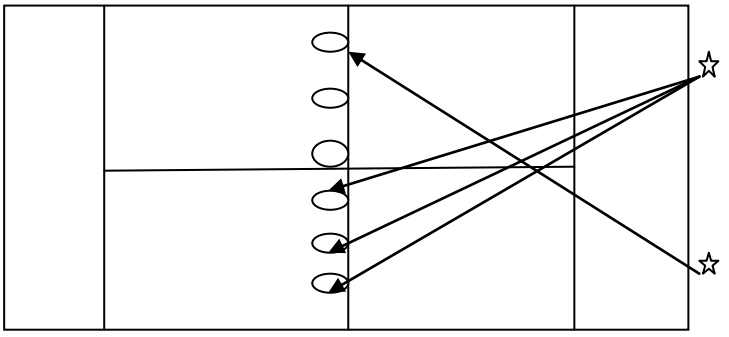
ب - نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



التمرين الثامن:

((وقوف .وضع الاستعداد مواجه جهاز حلقة الارسال.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال) أداء الإرسال إلى ملعب التنس بحيث يتم وضع جهاز حلقة الارسال عند الشبك بحيث يقوم اللاعب بأداء عشر ارسالات متتالية الى كل جهاز مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات.

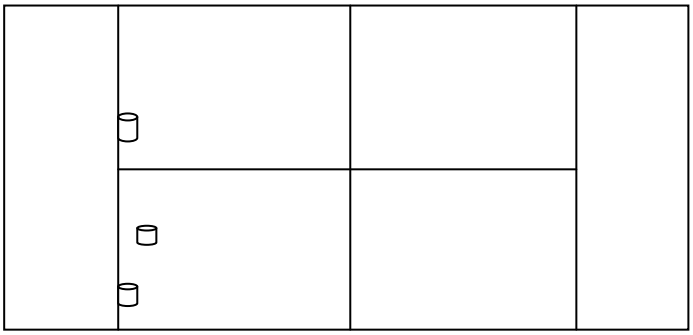
ب – نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



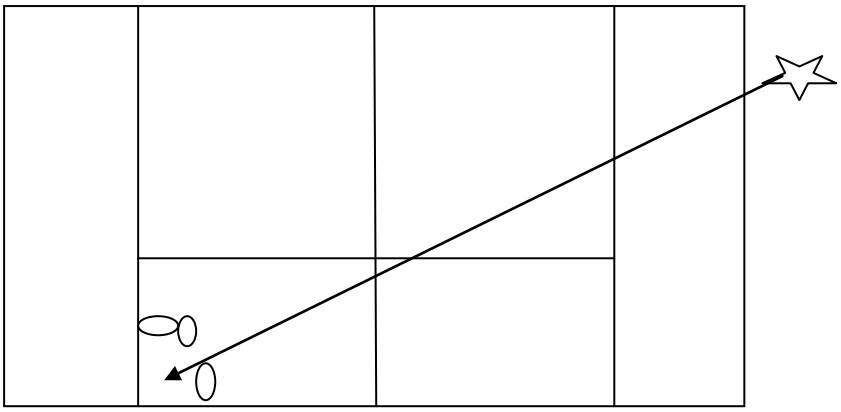
التمرين التاسع:

أ- **(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال الى ملعب التنس حيث يتم وضع أقماع او علب كرات على الشكل التالي: في زواية (T)- في زاوية الكروس - في المنتصف ،بحيث :يقوم اللاعب بأداء عشر ضربات إرسال الى كل قمع مع محاولة اصابة اكبر عدد ممكن من الكرات.

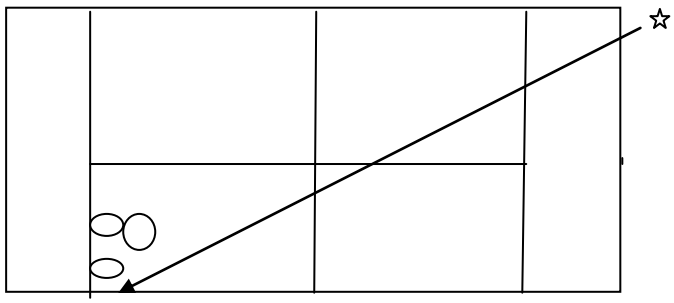
ب - نفس التمرين السابق ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.



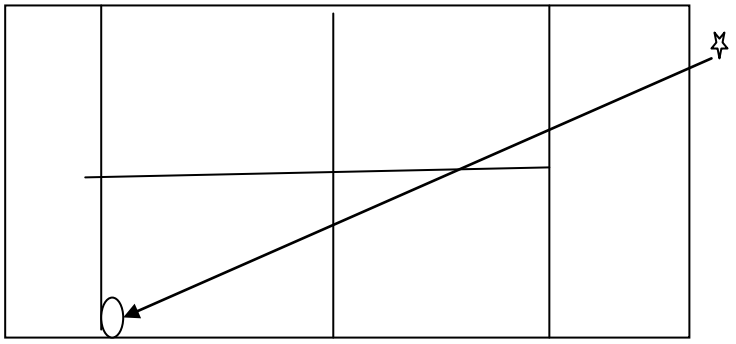
التمرين العاشر :أ-**(وقوف .وضع الاستعداد مواجه الشبك.مسك مضرب باليد اليمنى وكرة باليد اليسرى .خلف خط الارسال)** أداء الإرسال الى ملعب التنس حيث يتم وضع أهداف خاصة بالدقة وهي عبارة عن أهداف واضحة توضع في زاوية منطقة الارسال الخارجية بحيث يقوم اللاعب بأداء ضربات إلارسال واصابة المنطقة المحصورة بين الاهداف



ب – تصغيرالأهداف تدريجيا ووضعها بحيث تشكل منطقة صغيرة يقوم اللاعب بأداء الارسال واصابة المنطقة



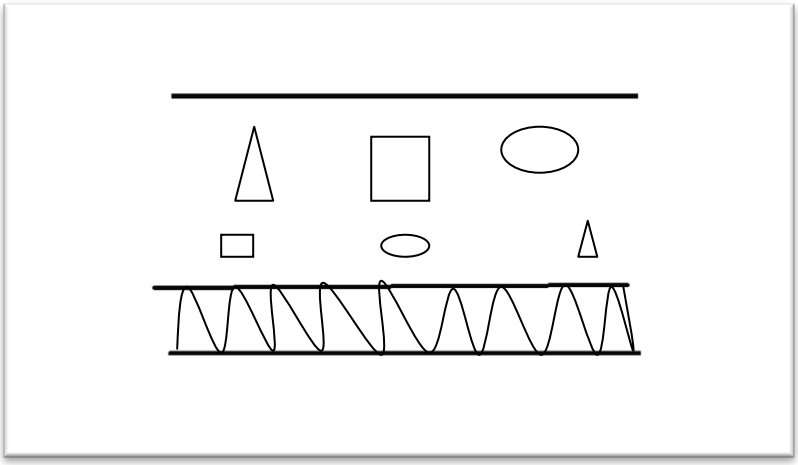
ج– يتم وضع هدف واحد فقط ويقوم اللاعب بأداء الارسال .



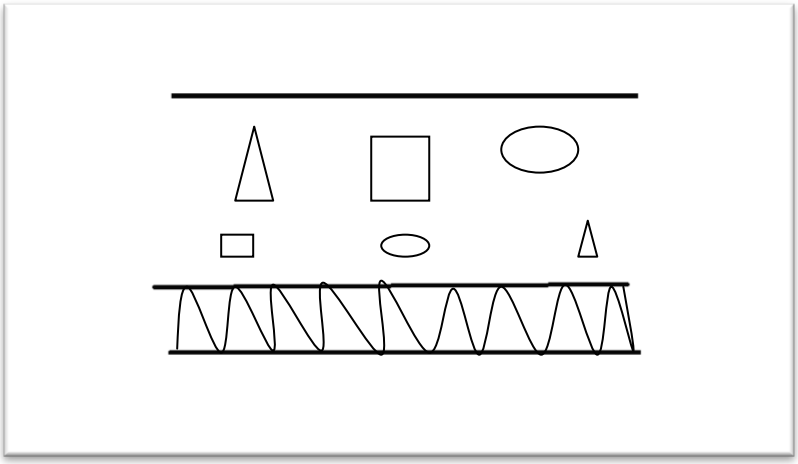
د – نفس التمارين السابقة ولكن اداء الارسال من خلف خط القاعدة.

الملحق (٧) **البرنامج التدريبي النهائي**

	(الوحدة التدريبية الاولى)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة :٩٠ دقيقة. الادوات المستخدمة: مضارب تنس – كرات تنس – ملعب جداري
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء الجري اماما للدوران حول الملعب .....دوران الذراعين اماما وخلفا ....ثني الجذع لملامسة الارض بالذراع المعاكسة للقدم.** **(وقوف) تبادل رفع احدى الركبتين للمس مرفق الذراع المقابلة** لعبة الحفاظ على الكرة (مرفق٢- رقم٢) أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه مستطيلات متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على المستطيل الصغير)
الجزء الرئيسي (٥٠) د	**التمرين الأول(أ)** الحجم:٥ ×١٠(٥مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الأول(ب)** الحجم:٥ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الأول(ج)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الأول(د)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)%

	الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة(وقوف. الذراعان عاليا.تشبيك) رفع العقبين مع ضغط الذراعين خلفا (وقوف) المرجحة العمودية.

	(الوحدة التدريبية الثانية)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة :٩٠ دقيقة. الادوات المستخدمة: مضارب تنس – كرات تنس – ملعب جداري
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء الجري اماما للدوران حول الملعب .....دوران الذراعين اماما وخلفا ....ثني الجذع لملامسة الارض بالذراع المعاكسة للقدم.** **(وقوف) تبادل رفع احدى الركبتين للمس مرفق الذراع المقابلة** لعبة الحفاظ على الكرة (مرفق٢- رقم٢) أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه دوائر متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على الدائرة الصغيرة)
الجزء الرئيسي (٤٥) د	**التمرين الأول(ب)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة: عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الأول(ج)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الأول(د)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.



التمرين الثاني(أ)

الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات)

الشدة:منخفضة

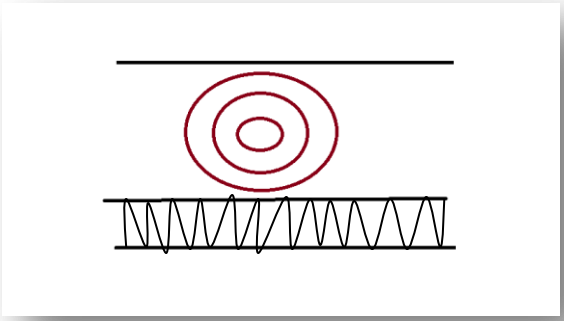
الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

التمرين الثاني(ب)

الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات)

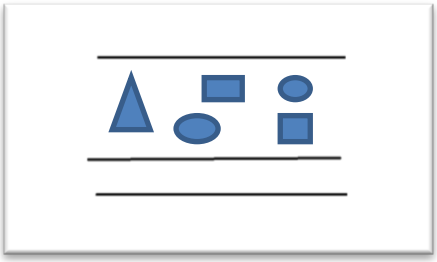
الشدة:متوسطة

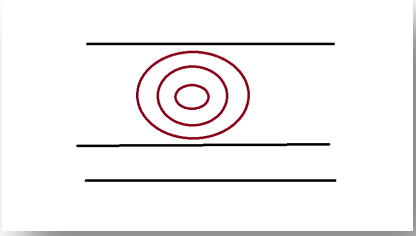
الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

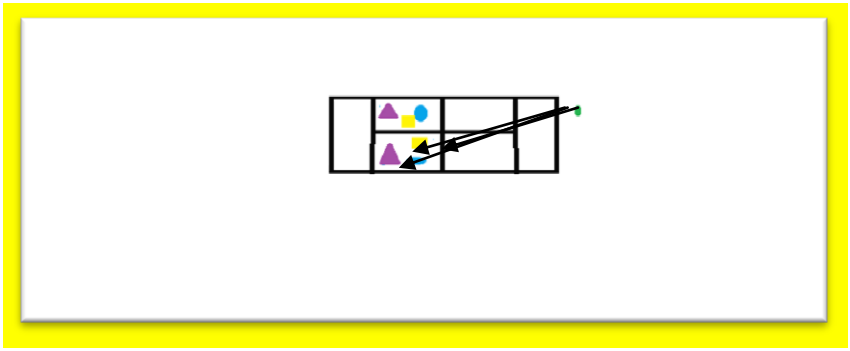


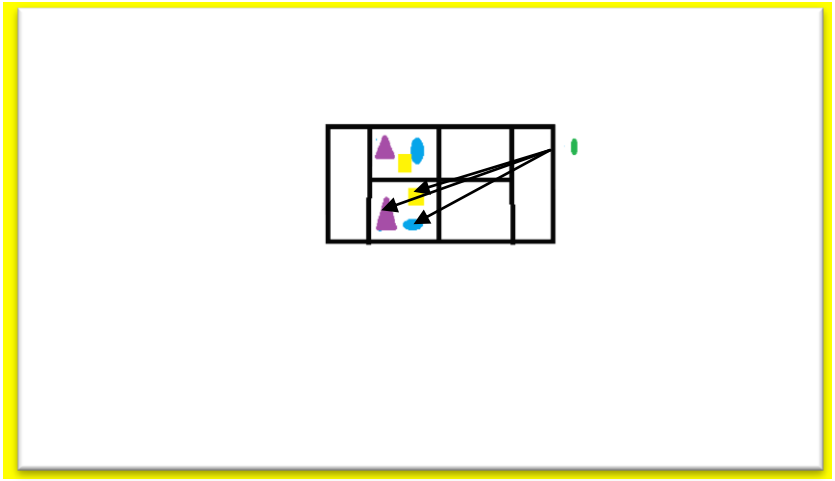
الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.

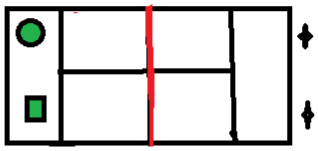
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة(وقوف. الذراعان عاليا.تشبيك) رفع العقبين مع ضغط الذراعين خلفا (وقوف) المرجحة العمودية.

	(الوحدة التدريبية الثالثة + الرابعة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة :٩٠ دقيقة. الادوات المستخدمة: مضارب تنس – كرات تنس – ملعب جداري
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء: لعبة صغيرة (الجري عكس الاشارة)** **(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم جانبا عاليا.** **(وقوف .ثبات الوسط)تبادل الطعن اماما.** لعبة جامع الكرات(مرفق٢- رقم٤) أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه مستطيلات متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على المستطيل الصغير)
الجزء الرئيسي (٥٠) د	**التمرين الاول(ب)** الحجم:٦ ×١٠(٦مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الاول(ج)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين الاول(د)** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار 

	التمرين الثاني(ب) الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدةعالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار  **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة....مشي خفيف.

	(الوحدة التدريبية الخامسة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة:كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٠-٢٥) د	**إحماء: جري متعدد الاتجاهات-جري بين أقماع-جري بشكل ∞** **(وقوف .مسك كرة طبية أمام الصدر)تبادل الطعن بالرجلين.** **(وقوف.الذراعان عاليا .انثناء المرفقين.مسك كرة طبية في مواجهة حائط)مد المرفقين مع خفض الذراعين اماما لرمي الكرة في اتجاه الحائط.** **لعبة صغيرة (المنطط الاسرع)(مرفق٢- رقم١)** **أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٣)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين االثالث(أ): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين الثالث (ب): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة (٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  **الراحة بين التمرينين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	مشي ٢٠٠م مع تمارين تنفسية.

	(الوحدة التدريبية السادسة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة:كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**<u>إحماء</u>: جري اماما حول الملعب ...دوران الذراعين أماما و خلفا...** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة طبية) ب (وقوف مواجه) أ ، ب تبادل رمي الكرة اماما** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة تنس) ب (وقوف مواجه) أ ، ب تبادل دحرجة الكرة على خطوط مرسومة على ارض الملعب** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة تنس) ب (وقوف مواجه) أ :دحرجة الكرة .....ب :رمي الكرة عاليا لعبة صغيرة (الصياد والحيتان)(مرفق٢ – رقم٣)**
الجزء الرئيسي (٣٠) د	التمرين الثالث (ب): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  التمرين الرابع (أ): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.



التمرين الرابع (ب):

الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات)

الشدة:متوسطة

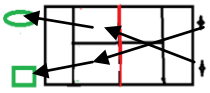
الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

التمرين الرابع (ج)

الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات)

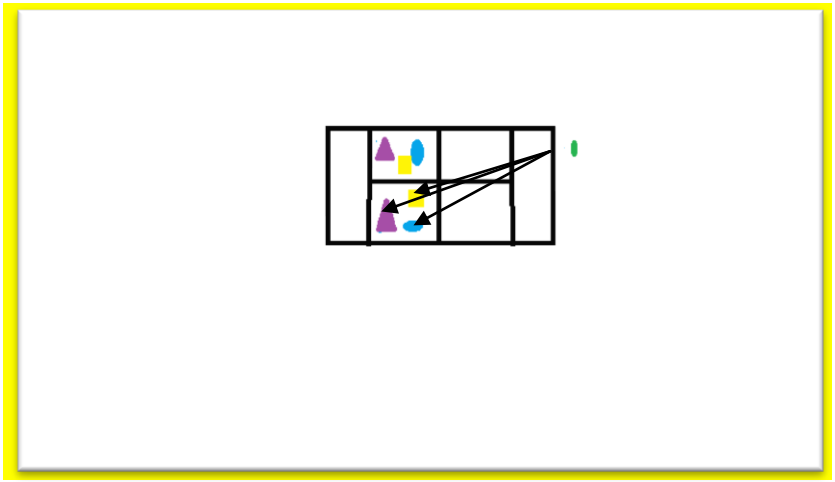
الشدة:متوسطة

الراحة(١-٢) د بين كل تكرار

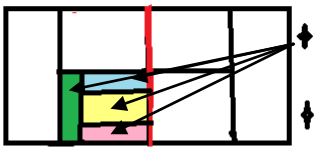


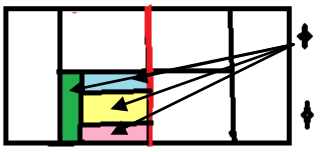
الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.

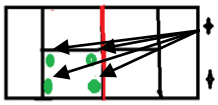
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة ...مرجحات بأنواعها.

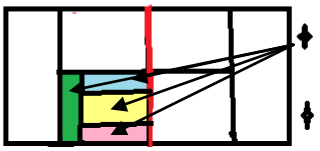
	(الوحدة التدريبية السابعة+الثامنة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة:كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء: جري اماما حول الملعب ...دوران الذراعين أماما و خلفا...** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة طبية) ب (وقوف مواجه) أ ، ب تبادل رمي الكرة اماما** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة تنس) ب (وقوف مواجه) أ ، ب تبادل دحرجة الكرة على خطوط مرسومة على ارض الملعب** **أ (وقوف مواجه .مسك كرة تنس) ب (وقوف مواجه) أ :دحرجة الكرة .....ب :رمي الكرة عاليا** **لعبة صغيرة (الصياد والحيتان)(مرفق٢- رقم٣)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين الثالث (ب): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  التمرين الرابع (ج) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

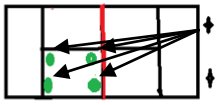
	 الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.
الجزءالختامي (١٥) د	تمارين تهدئة ...مرجحات بأنواعها.

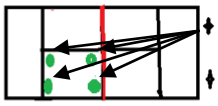
	(الوحدة التدريبية التاسعة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة: كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء: جري اماما حول الملعب ...دوران الذراعين أماما و خلفا...حجل....وثب ....رفع القدمين زاوية قائمة لملامسة الصدر..رفع القدمين خلفا لملامسة العقبين بالمقعدة..** **(وقوف.مسك كرة تنس) رفع الذراع اليمنى خلفا..اماما..ثم رمي الكرة لأبعد مسافة** **(وقوف.مسك كرة تنس خلف خط القاعدة) التصويب على أطواق موجودة في منطقة الارسال** **أداء التدريب (مرفق٣- رقم٤)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين الخامس (أ) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين الخامس (ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزءالختامي (١٥) د	تمارين تهدئة ...مرجحات بأنواعها.

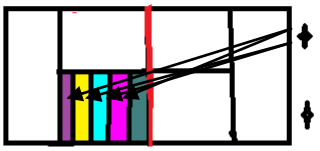
	(الوحدة التدريبية العاشرة)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٦٠ دقيقة الادوات المستخدمة:كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٣٠-٢٥)د	**إحماء: جري اماما حول الملعب ...دوران الذراعين أماما و خلفا...حجل....وثب ....رفع القدمين زاوية قائمة لملامسة الصدر..رفع القدمين خلفا لملامسة العقبين بالمقعدة..** **(وقوف.مسك كرة تنس) رفع الذراع اليمنى خلفا..اماما..ثم رمي الكرة لأبعد مسافة** **(وقوف.مسك كرة تنس خلف خط القاعدة) التصويب على أطواق موجودة في منطقة الارسال** **أداء التدريب (مرفق٣- رقم٤)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين الخامس (ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  التمرين السادس(أ) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين السادس(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

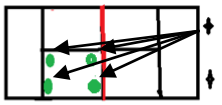
	 **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة ...مرجحات بأنواعها.

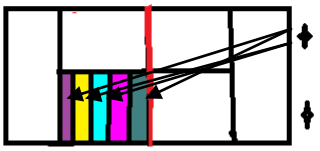
	(الوحدة التدريبية الحادية عشر)
	الهدف: تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة: كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء: لعبة (الجري عكس الاشارة)** **(وقوف.مسك كرة تنس) رفع الذراع اليمنى خلفا..اماما..ثم رمي الكرة لأبعد مسافة** **(وقوف.مسك كرة تنس خلف خط القاعدة) التصويب على أطواق موجودة في منطقة الارسال** **لعبة المنطط الاسرع(مرفق٢ رقم١)** **أداء التدريب (مرفق٣- رقم٤)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين الخامس (ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  التمرين االسادس(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدةعالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.

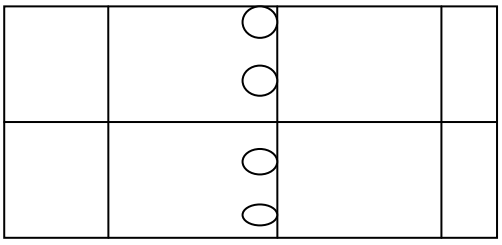
	 **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	تمارين تهدئة ...مرجحات بأنواعها.

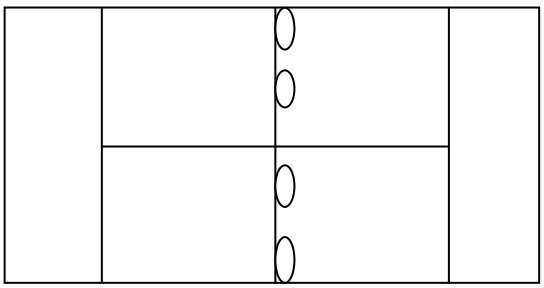
	(الوحدة التدريبية الثانية عشر)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة:كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥–٣٠) د	**<u>إحماء</u>: لعبة صغيرة (الجري عكس الاشارة)** **(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم جانبا عاليا.** **(وقوف .ثبات الوسط)تبادل الطعن اماما.** لعبة جامع الكرات(مرفق٢– رقم٤) أداء التدريب (مرفق٣–رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه مستطيلات متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على المستطيل الصغير)
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين السادس(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدةعالية الراحة(١–٢) د بين كل تكرار.  التمرين السلبع(أ)

	الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين السابع(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار  **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د	مشي خفيف ٢٠٠م

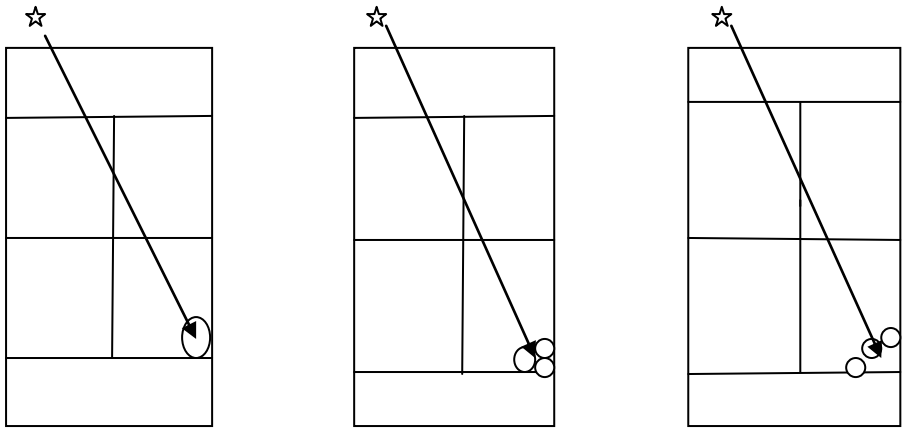
	(الوحدة التدريبية الثالثة عشر)
	الهدف: تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة: كرات طبية – مضارب تنس – كرات تنس – ملعب تنس
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء الجري اماما للدوران حول الملعب .....دوران الذراعين اماما وخلفا ....ثني الجذع لملامسة الارض بالذراع المعاكسة للقدم.** **(وقوف) تبادل رفع احدى الركبتين للمس مرفق الذراع المقابلة** لعبة الحفاظ على الكرة (مرفق٢- رقم٢) أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه مستطيلات متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على المستطيل الصغير)
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين السادس(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدةعالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. 

	التمرين السابع(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار  **الراحة بين التمارين ٣-٤ دقائق.**
الجزءالختامي (١٥) د	مشي خفيف ٢٠٠م .....تمارين تنفسية

	(الوحدة التدريبية الرابعة عشر)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة :كرات طبية – مضارب تنس– كرات تنس– ملعب تنس –جهاز حلقة الارسال.
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء الجري اماما للدوران حول الملعب .....دوران الذراعين اماما وخلفا ....ثني الجذع لملامسة الارض بالذراع المعاكسة للقدم.** **(وقوف) تبادل رفع احدى الركبتين للمس مرفق الذراع المقابلة** لعبة الحفاظ على الكرة (مرفق٢– رقم٢) أداء التدريب (مرفق٣–رقم ٢) (وقوف مواجه جهاز حلقة الارسال .مسك كرة تنس باليد اليمن)رمي كرات تنس الى الجهاز.
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين الثامن (أ) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة متوسطة الراحة(١–٢) د بين كل تكرار.  التمرين الثامن(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة متوسطة الراحة(١–٢) د بين كل تكرار التمرين الثامن(ب) الحجم٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة عالية الراحة(١–٢) د بين كل تكرار **الراحة بين التمارين ٣–٤ دقائق.**
الجزءالختامي	مشي خفيف ٢٠٠م .....تمارين تنفسية

	(الوحدة التدريبية الخامسة عشر)
	الهدف:تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة ٩٠ دقيقة الادوات المستخدمة: مضارب تنس – كرات تنس – ملعب جداري
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**إحماء: جري متعدد الاتجاهات-جري بين أقماع-جري بشكل ∞** **(وقوف) دوران الذراعين أماما** **(وقوف.الذراعان جانبا)ضغط الذراعين خلفا** **لعبة الصياد والحيتان(مرفق٢- رقم٣)** **أداء التدريب (مرفق٣-رقم ١)** **(وقوف مواجه حائط مرسوم عليه دوائر متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب عل الدائرة الصغيرة)**
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين التاسع(أ): الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين التاسع (ب): **نفس التمرين السابق ولكن أداء الارسال من خلف خط القاعدة.** الحجم:٨ ×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية الراحة(١-٢) د بين كل تكرار.  **الراحة بين التمرينين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي	مشي ٢٠٠م مع تمارين تنفسية.

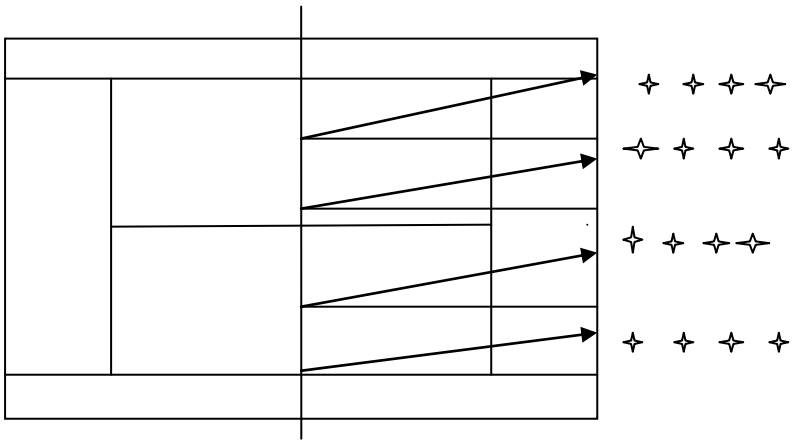
	(الوحدة التدريبية السادسة عشر)
	الهدف: تطوير دقة الارسال. زمن الوحدة :٩٠ دقيقة. الادوات المستخدمة: مضارب تنس – كرات تنس – ملعب جداري
أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (٢٥-٣٠) د	**<u>إحماء</u>: لعبة صغيرة (الجري عكس الاشارة)** **(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم جانبا عاليا.** **(وقوف .ثبات الوسط)تبادل الطعن اماما.** لعبة جامع الكرات(مرفق٢- رقم٤) أداء التدريب (مرفق٣-رقم ٢) (وقوف مواجه حائط مرسوم عليه مستطيلات متداخلة .مسك كرة تنس باليد اليمن)التصويب على المستطيل الصغير)
الجزء الرئيسي (٥٠) د	التمرين العاشر(أ) الحجم:٥ ×١٠(٥مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:عالية(٧٠ -٨٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. التمرين العاشر(ب):- **نفس التمرين السابق ولكن أداء الارسال من خلف خط القاعدة.** الحجم:٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة الراحة(١-٢) د بين كل تكرار. **التمرين العاشر(ج)** الحجم:١٠ ×١٠(١٠مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات) الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار **التمرين العاشر(د) نفس التمرين السابق ولكن أداء الارسال من خلف خط القاعدة** الحجم:٨×١٠(٨مجموعات كل مجموعة تكرر ١٠ مرات)

	الشدة:متوسطة(٥٠)% الراحة(١-٢) د بين كل تكرار  **الراحة بين التمرينين ٣-٤ دقائق.**
الجزء الختامي (١٥) د.	تمارين تهدئة(وقوف. الذراعان عاليا. تشبيك) رفع العقبين مع ضغط الذراعين خلفا مشي خفيف.

ملحقات البرنامج التدريبي

مرفق (٢) ألعاب صغيرة

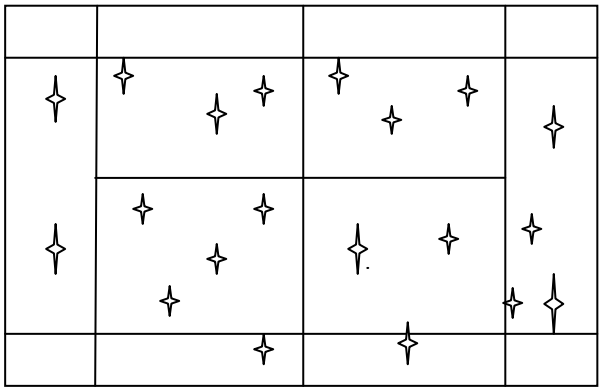
١)المنطط الأسرع :



يصطف اللاعبين على هيئة أربع قطارات متساوية ، كرة لكل فريق ، مضرب لكل لاعب.

الأداء: الفرق تواجه الشبكة ،أول كل مجموعة ينطط الكرة للأمام حتى يصل الى الشبكة ثم التنطيط للعودة وتعطى الكرة للاعب التالي في مجموعته.

٢)الحفاظ على الكرة:



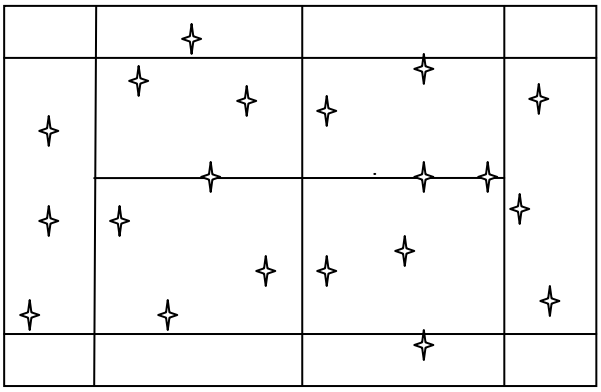
ينتشر اللاعبين في الملعب انتشار حر بحيث يكون في نصف كل ملعب ١٠ لاعبين ولكل لاعب مضرب وكرة.

الأداء:

مع اعطاء الاشارة من المدرب يقوم كل اللاعبين بعمل دربل بالكرة فوق المضرب مع المشي داخل حدود نصف الملعب الفردي فقط ،ويقوم كل لاعب بمحاولة اسقاط كرة زميله المجاور باستخدام الذراع الحرة.

الفائز: من يستطيع الحفاظ على الكرة طول اللعبة دون أن تسقط.

٣)الصياد والحيتان:



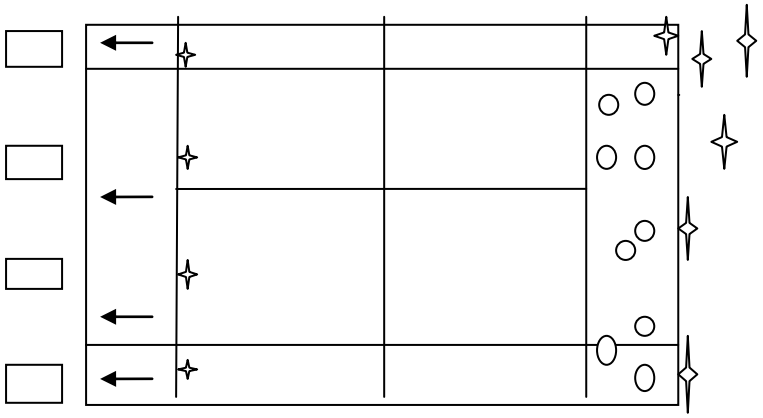
ينتشر اللاعبين في الملعب انتشار حر بحيث يكون في نصف كل ملعب ١٠ لاعبين.

الأداء:

مع اعطاء الاشارة من المدرب يقوم اللاعب(الصياد) بالجري أماما في حدود نصف الملعب الفردي فقط محاولا لمس أحد الطلاب الذي بدوره يشترك معه لمحاولة لمس باقي الطلاب وهكذا.

الفائز: اللاعب الذي لم يستطع أي من الصيادين لمسه حتى نهاية اللعبة.

٤) جمع الكرات



يتم تقسيم اللاعبين الى أربع فرق واحد من كل فريق يقف في نصف الملعب الايسر خارج منطقة الإرسال وباقي الفريق في نصف الملعب الايمن خلف خط القاعدة في مواجهة الشبكة والكرات المنتشرة عشوائيا على الارض التي توجد في نصف الملعب الخلفي الأيمن

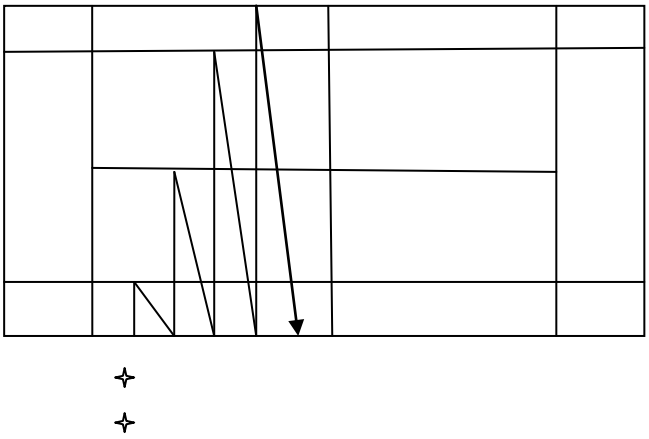
الاداء:

مع إعطاء الإشارة من المدرب يقوم كل افراد الفريق في نصف الملعب الأيمن بمحاولة لجمع اكبر عدد من الكرات وتمريرها الى الزميل المقابل في نصف الملعب الأيسر ليقوم بتجميعها في سلة الكرات دون ان يلمس أي طالب منطقة الإرسال

الفائز: الفريق الذي يقوم بتجميع اكبر عدد من الكرات.

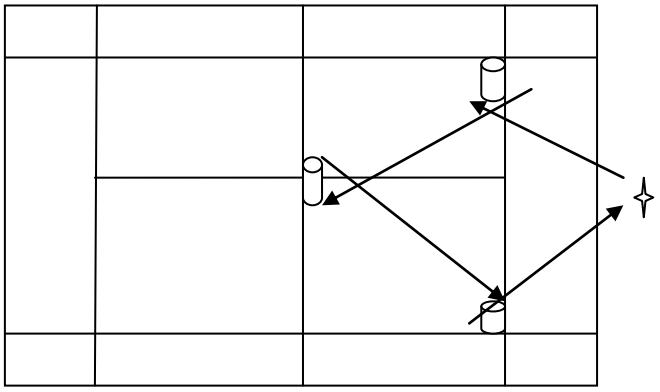
مرفق (٣) تدريبات البرنامج

التدريب الاول



مع اعطاء الاشارة من المدرب يقوم الطلاب بالجري اماما للمس خط الجانب الفردي بالمضرب ثم العودة لمكان البداية ثم الجري اماما للوصول لخط الارسال المنصف ثم العودة ثم الجري اماما للوصول لخط الجانب الفردي المقابل ثم العودة ثم الجري اماما للوصول لخط الجانب الزوجي ثم العودة.

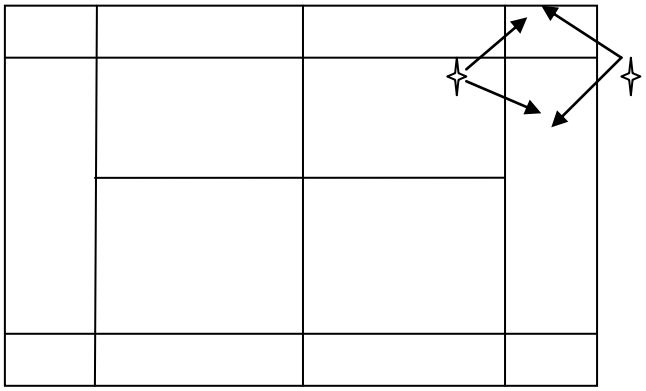
التدريب الثاني



يتم وضع أهداف فردية في كل نصف ملعب

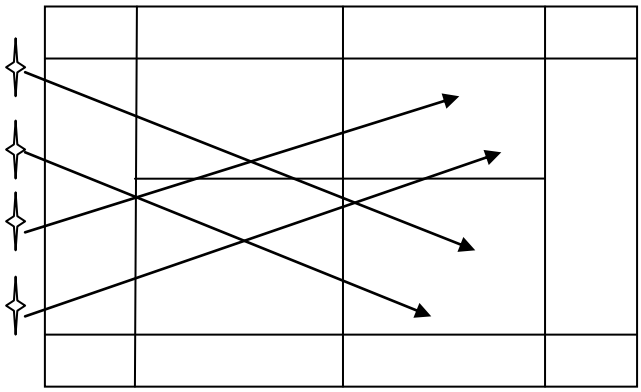
يبدأ اللاعب بالجري من خلف خط القاعدة وخط السير باتجاه الأسهم

التدريب الثالث



يتوزع اللاعبين أزواج في الملعب كرتان لكل زوج
المغذي بالكرات يواجه خط القاعدة ويقف على بعد ١٢قدم من زميله ويقوم بدحرجة الكرات بالتبادل يمينا ويسارا جانبي الزميل ، اللاعب الزميل يتحرك لليمين في مجال الكرة ثم يدحرجها الى زميله ثم يتحرك جهة اليسار ليعيد الكرة الثانية.
يتم تطوير التدريب بزيادة سرعة الكرات من المغذي.

التدريب الرابع



يقف اللاعبين خلف خط القاعدة ، الكرة في يد اللاعب خلف الرأس

يرمي اللاعب الكرة في ملعب المنافس بشكل قطري ليؤدي حركة الارسال باليد.

١٤٣٥هـ/ ٢٠١٤ م

Syrian Arab Republic

Ministry of Higher Education

Tishreen University – Faculty of Sport Education

Department of Training

A Proposed Training Program for the Development of an Accurate Serve in Tennis.

Scientific thesis has been prepared for the degree of master in Faculty of Sport Education

Department of Training

Preparation

YARA RAHHAL

Supervision of

Dr.WAEL MOWAD

Associate professor, Department of Training

Dr. Qasim khalil Ibrahim

Associate professor, Department of Planing

A Proposed Training Program for the Development of an Accurate Serve in Tennis.

The research includes five chapters which are:

Chapter one:

1-1 Introduction and importance of the research :

This sport consists of many basic skills, where the serve is considered to be the most important one. The serve is an advantage shot where the tactical attack starts from. It is the first key to start the game.It is the hardest shot, because it requires a huge control, and there is no chance to get points unless this shot is successful.

1-2 Research Problem:

The problem which the research attempts to solve is the rareness of training programs which are directed to develop and improve the serve accuracy for our teams and sport educational institutions.

1-3 Research aims :

*designing a training program to develop accurate serve in tennis.

*Identifying the impact of the proposed training program to develop and improve the accuracy of the serve.

1-4 Research propositions:

1- the proposed training program to develop and improve the accuracy of the serve has a positive effect.

2-There are statistics semantics differences in the serve accuracy between the controlling group and the experimental group in the after- test in favor of the latter.

Chapter two : the theoretical studies

The research has studied the following:

*The tennis serve: its importance and types.

* The serve accuracy : its importance and the factors that influence it.

*The importance of attention concentration in tennis and the factors that influence it.

Chapter three: the methodology of research and its fields procedures.

The researcher used the experimental methodology that is suitable for the research nature- The sample included (30) players whose ages range between 12and16 .They were divided into two groups: controlling and experimental. Each group had (15) players.

Chapter four : viewing and discussing the results and the solutions.

The analysis of the test results revealed that there are significant differences between the two groups: the controlling and the experimental. This is shown in the post- test results in which the experimental group demonstrated a better performance.

Chapter five: conclusions and recommendations.

5-1conclusions :

In the light of the results, the researcher reached the following conclusions:

* There is a clear improvement in the accuracy of the serve for the experimental group that underwent the proposed training program.

*The proposed training program had a positive impact on the development of an accurate serve.

*There is a positive correlation between the accuracy of the serve and the concentration of attention.

5-2 Recommendations:

1- Focusing more on the accuracy variable in training unites, due to its importance and its direct influence on the players performance.

2-Innovating many helpful means that improve the serve accuracy which could contribute to the accuracy of other shots.

3- Focusing on accuracy exercises in training units, trying to concentrate on serving to zone number 6.

4- Focusing on the issue related to the concentration of attention and the necessity of connecting concentration exercises with accuracy exercises in all training unites.