

جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للمتقدمين

اعداد الطالب
علي سعد صاحب

بأشراف الاستاذ
م.م علي يعقوب يوسف

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الحاصل في العلوم الرياضية والوصول إلى المستوى الجيد ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أمر مهم لجميع الفرق وفي كافة الألعاب ومنها لعبة التنس وان هذا التقدم هو ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن البحث والتقصي والجهود العلمية والفنية التي تبذل من الخبراء والمدربين في المجال الرياضي بخطى منتظمة ومدروسة ولأوقات طويلة للوصول إلى ما هو أفضل لخدمة اللاعبين .

إن إجراء الفحوصات البدنية المستمر إثناء الفترات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي تلعب دور مهم في التعرف على المستوى البدني الذي وصل إليه اللاعبين ولما لهذه القدرات من ارتباط وثيق في أداء كافة المهارات الأساسية للعبة التنس بحيث إن تطور وتقدم هذه المهارات يساعد اللاعبين من أداء متميز وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية إثناء المشاركة في البطولات والمنافسات .

ولعبة التنس واحدة من الألعاب التي لها خصوصية في متطلباتها وتتميز بأنواع عديدة من المهارات وان لكل مهارة حركة مختلفة من الأداء إذ إن الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية تؤدي بأشكال مختلفة ومتنوعة وهذا ما يسري على الإرسال والضربات الطائرة والكبس وان هذا التنوع يحتاج إلى امتلاك اللاعبين قدرات بدنية مختلفة ومتعددة ومنها السرعة والمرونة والدقة والرشاقة حيث تختلف أهمية هذه القدرات من مهارة إلى أخرى ومن لعبة إلى أخرى باختلاف المتطلبات المهارية لهذه اللعبة .

ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال التعرف على بعض القدرات البدنية التي لها دور مهم في أداء المهارات الأساسية بلعبة التنس ومدى تأثير هذه القدرات البدنية في أداء المهارات وبالتالي تمكن اللاعب من الوصول إلى أفضل أداء إثناء المشاركة في المباريات والبطولات .

٢-١ مشكلة البحث :

إن عملية التدريب الرياضي تمر بمراحل عديدة وفق منهج مدروس ومنظم يعتمد على التخطيط العلمي الدقيق والوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال قمة الانجاز في أي نوع من النشاطات الرياضية، وأن الرياضي لا يمكن إن يحقق الانجازات والمستويات العليا ما لم تتوفر لديه مواصفات جسمية وبدنية تتماشى مع متطلبات نوع النشاط الرياضي وعليه يتم اختيار اللاعبين بما يتناسب من قدرات عالية أو العمل على تطوير هذه قدرات ونوع المهارات التي ينفذها اللاعب .

ومن خلال متابعة الباحث إلى أكثر المصادر العلمية فضلاً عن مباريات التنس المحلية والدولية لاحظ بأن هناك تبايناً في أداء اللاعبين إثناء المباراة الواحدة أو إثناء البطولة وعدم مقدرتهم من أداء المهارات الخاصة باللعب بنفس المستوى والدقة إثناء فترة المباراة أو البطولة مما قد يؤثر على نتائجهم وقد يكون سبب ذلك الضعف تدني مستوى بعض الصفات البدنية لديهم مما دفع الباحث إلى التعرف على مدى ارتباط بعض هذه الصفات البدنية والحركية بدقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس وبالتالي يمكن الوقوف على أهمية هذه الصفات في أداء اللاعبين .

٣-١ أهداف البحث :

١. التعرف على بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس .
٢. التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة وأداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية .

٤-١ فرض البحث :

١. هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالتنس لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة القادسية لموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٧/١/١٩ ولغاية ٢٠١٧/٢/٢٧ .

١-٥-٣ المجال المكاني : الملاعب الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة القادسية .

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ القدرات البدنية والحركية :

تمثل القدرات البدنية والحركية الأساس الهام في العملية التدريبية التي تبنى عليها استكمال المقومات وعناصر التدريب الأخرى إذ إن انجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة وبإمكانية اللاعب في انجاز مستويات عالية من القدرات البدنية ، هناك متطلبات كثيرة ومتنوعة تحتاجها كافة الفعاليات الرياضية تختلف واحدة عن الأخرى بحسب نوع النشاط الممارس لأنه لكل لعبة خصوصيتها ومميزاتها^(١)، والقدرات البدنية والحركية تعد من تلك المتطلبات التي تختلف من فعالية إلى أخرى فهي تعتبر جزء من اللياقة البدنية الشاملة التي تحتوي على جميع الجوانب الاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية لأن الجسم البشري وحدة متكاملة يحتاج إلى الركض والقفز ... وغيرها ، وهو كذلك لياقات متداخلة ومتكاملة تهدف إلى سلامة الفرد كما وإنها من أكثر المصطلحات التي يكثر حولها النقاش وعدم الاتفاق بين علماء التربية الرياضية وعلم التدريب الرياضي واختلاف المدارس الفكرية التي ينتمون إليها لصعوبة حصرها وتحديدها^(٢)، لهذا نلاحظ إن هناك تدريبات تعمل على توافق هذه القدرات مع بعضها البعض لتشكل الأساس لإنتاج أفضل مستوى من الأداء ، إذ يصعب إعطاء تدريبات تهدف إلى تنمية قدرة واحدة على حساب القدرات الأخرى ، وعالية فقد عرف (وجية محجوب ، ٢٠٠١) القدرات البدنية بأنها "مجموعة من الصفات البدنية وهي قابلة الفرد على التمتع على درجة من القوة منسجما مع سرعة الأداء بأطول فترة ممكنة"^(١).

^(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الشباب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٣٠.

^(٢) عقيل عبد الله الكاتب . الكرة الطائرة والتدريب وخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج ١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ١٧٥ - ١٧٦ .

^(١) وجيه محجوب . موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطبعة أديب ، ٢٠٠١ ، ص ٣٠٧ .

ونرى بعض العلماء والمتخصصين قد اختلفوا في تصنيف القدرات البدنية والحركية وكل في مجال اختصاصه ، إما البعض من العلماء فتوصلوا إلى إن القدرات البدنية والحركية مرتبطة بالحالة الفسلجية البدنية بشكل كبير فمثلاً نجد إن المرونة يقصد بها السعة الحركية للمفاصل تعتمد على الحالة الفسيولوجية للعضلات وكذلك يسري ذلك على التحمل فيعتمد على كفاية القلب والجهاز الدوري والتنفسي وقد قسم البعض القدرات البدنية والحركية التي تعتمد على الحالة الفسيولوجية منها (القوة - السرعة - التحمل - المرونة)

ومن ذلك يستنتج الباحث انه من الصعب توحيد القدرات البدنية والحركية بصورة عامة أو فصل قدرة بدنية أو حركية عن الأخرى فان ذلك مرتبط بنوع التخصص الرياضي من حيث الفعالية أو نوع المجال الدراسي المخصص من فسلجة والتدريب والتعليم ... وغيرها .

وإن لعبة التنس واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات بدنية وحركية عالية في إثناء المباريات التي تصل أحياناً إلى أكثر من ثلاث ساعات متواصلة لذلك فقد يتأثر مستوى الأداء اللعبي بما يمتلكه من قدرات بدنية وحركية تؤثر على نتائج المباريات وتحمله في فترة مع تأخر ظهور التعب ، فمن الضروري إن يتميز لاعب التنس بكفاية وظيفية عالية من القلب الذي يستطيع ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رئتان قويتان يكون بمقدرتهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأوكسجين خلال الساعات الطويلة التي تستغرقها فترة المباراة فضلاً عن إلى قوة كبيرة للرجلين والذراعين والتحمل مع سرعة الاستجابة الحركية لأي مثير يصدر من المنافس ، لذلك فان كل قدرة بدنية وحركية مكونة من عدة مراحل تدخل في الانجاز المهاري الخاص باللعبة فقد نجد مثلاً إن الرشاقة في أداء إي واجب حركي تلزمها فعالية معينة في القدرة على اكتساب الانسيابية الحركية والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات إي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاهات سواء كان ذلك

الجسم كله أو أجزاء منه لذلك يرى (كلارك) إن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير اتجاهاتها واشتراط إن يكون ذلك مصحوبا ً بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه^(١).

وإن كل أداء بدني معين يحتوي على أكثر من مركب لإتمام الأداء الحركي لمهارة معينة كما هو الحال لدى لاعب التنس فإن وضع الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية تحتاج إلى سرعة استجابة وتهيؤ منذ لحظة ظهور المثير إلى لحظة استقبال الكرة من المنافس إلى لحظة استقبال الكرة من خلال سرعة الاستجابة الحركية مع التحرك السريع والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة بالنسبة للاعب التنس الذي يتمثل باستخدام المضرب في فترة المباراة مع المرونة والرشاقة في أداء المهارات الأساسية بالتنس بتسلسل حركي مستمر داخل الملعب في لحظة استقبال الكرة إلى لحظة ارتطام الكرة بالمضرب وتحويل مسارها إلى ملعب المنافس ، وإن تنمية القدرات البدنية والحركية تعد من الأمور المهمة لتحسين الأداء في النشاطات الرياضية وكلما تحسنت هذه القدرات ارتفع مستوى الأداء المهاري .

٢-١-٢ المهارات الأساسية بالتنس :

تعد المهارات الأساسية عنصراً ً مهما ً لتعيين المستوى في الألعاب الرياضية جميعها على الرغم من اختلاف قيمتها من لعبة إلى أخرى وإن لكل لعبة جماعية أو فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها ويكون أساس تحقيق النجاح مرتبط بمستوى المهاري الجيد ، فاجتمعت العديد من المصادر والبحوث فضلاً ً عن آراء الخبراء والمتخصصين على إن المهارات الأساسية بالتنس تشمل على^(١):-

١- الإرسال

٢- الضربة الأرضية الأمامية

^(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٦ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٤٣ .
^(١) ظفر هاشم وآخرون . الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط٢ ، بغداد ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ ، ص٥٣ .

٣- الضربة الأرضية الخلفية

٤- الضربة الطائرة الأمامية

٥- الضربة الطائرة الخلفية

٦- الضربة النصف طائرة

٧- الكبس من فوق الرأس

٨- الكرات الساقطة

وبعد الإرسال والضربة الأرضية الأمامية والضربة الأرضية الخلفية الحجر الأساس في لعبة التنس لكثرة احتياج اللاعب لها في أدائه الهجومي والدفاعي وان المهارات الأساسية في إي لعبة يعد العامل الحقيقي لتحقيق النجاح في تلك اللعبة وتعد المهارات الأساسية في لعبة التنس الدعامة القوية التي تستند عليها اللعبة وان التقييم مستوى إي لاعب يعتمد على الحد الكبير على درجة إتقان لتلك المهارات الأساسية خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح ووسائل التدريب .

وتعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس وأنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى^(١)، وسميت بالضربة الأمامية لان اللاعب يقوم بضرب الكرة وهي من إمامه ويذكر طارق (1987) أن الضربة الأمامية هي من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس لدى اللاعبين لأنها تتميز بضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط^(٢)، ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح و الذي يجب إن يتحرك بمختلف الاتجاهات من اجل إن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الأمامية .

(١) علي سلوم جواد . العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٢ ، ص80.

(٢) طارق حمودي وأمين الجليبي . العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987، ص42.

أما الضربة الخلفية تعد من الضربات المهمة في لعبة التنس ولصعوبة أدائها يجب على اللاعب بذل جهد كبير في إتقانها حتى لا تعطي للمنافس فرصة لاستغلال ضعفه فيها^(٣)، وأشار (الخولي) إن الضربة الخلفية من أهم ضربات التنس حيث تؤدي بالوجه الخلفي للمضرب لكنها تحتاج إلى تعلم طريقة الأداء الصحيح والتدريب الطويل لكي يتمكن اللاعب من إتقانها^(٤)، والضربة الخلفية لا تختلف كثيرا عن الضربة الأمامية من ناحية أدائها على الرغم من الإحساس بصعوبة الضربة الخلفية في مراحلها الأولى لقلة خبرة اللاعبين في أدائها، إلا إن بعد إتقانها يشعر اللاعب بانسيابية أدائها و فاعليتها في الأداء لكونها تغطي نصف الملعب الأيسر الذي يكون مواجهها للضربة الأمامية للمنافس^(٥).

ولذلك نجد أن الضربات الأرضية الأمامية والخلفية تعد المحور الأساسي في لعبة التنس ، الذي تدور حوله بقية المحاور الأخرى، فتبادل الضربات في ما بين اللاعبين في إثناء اللعب يكون الجزء الأعظم منه يتم عن طريق هاتين الضربتين .

وبما أن البحث يعتمد على نوعين من الضربتان واللذان هما ((الضربة الأرضية الأمامية ذات الدوران الأمامي والضربة الأرضية الخلفية ذات الدوران الأمامي))

(٣) البين وديع فرج . الجديد في التنس الطريق إلى البطولة، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، منشأة المعارف، ٢٠٠٧ ص 55.

(٤) أمين أنور الخولي . ألعاب المضرب (الإعداد الفني والتربوي)، المجلد الثالث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧، ص ١٨.

(٥) ماجد خليل خميس . تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالتنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ ، ص ٤٣.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المتمثل بدراسة أسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملاءمته حل مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب جامعة القادسية للعام (٢٠١٦ / ٢٠١٧) وهم (٨) لاعبين وهذا العدد يمثل مجتمع البحث بأكمله تمثيلاً صادقاً .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :

٣-٣-١ الوسائل البحثية :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

▪ الملاحظة .

▪ المقابلات الشخصية.

▪ الاستبانة .

▪ الاختبارات والقياس .

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

ساعة توقيت عدد (٢) .

▪ صفارة عدد (١) .

▪ شريط قياس .

▪ شريط لاصق بلون ابيض .

▪ مضارب تنس عدد (١٥) .

▪ كرات تنس عدد (٦٠) .

▪ شواخص .

▪ حاسبة الكترونية .

▪ جهاز لابتوب .

▪ كاميرة تصوير + فيديو .

▪ أدوات مكتبية مختلفة (أوراق ، أقلام ... الخ) .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية والحركية :

من خلال مراجعة الباحث للمصادر والمراجع حددت القدرات البدنية التي ممكن إن يكون لها ارتباط بلعبة التنس الأرضي وتم وضع هذه القدرات في استمارة استبيان*)، والتي وزعت على عدد من الخبراء والمتخصصين)**، في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي والعباب المضرب وعلوم التربية الرياضية ، وبناء على نتائج الاستبيان تم استبعاد القدرات البدنية والحركية التي حصلت على نسبة مئوية اقل من (٧٠%) حيث إن للباحث الحق في تحديد النسبة التي يراها ملائمة عند اختيار المتغيرات أو الاختبارات والجدول (١) يبين النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية حسب أراء الخبراء .

الجدول (١) يبين النسبة المئوية للقدرات البدنية والحركية حسب أراء الخبراء

النسبة المئوية %	القدرات البدنية والحركية
٩٠ %	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٨٠ %	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٤٠ %	التحمل
١٠٠ %	الاستجابة الحركية
١٠٠ %	الرشاقة
٤٠ %	المرونة
٣٠ %	الدقة
٤٠ %	التوافق

*) ينظر الملحق (٢) .

**) ينظر الملحق (١) .

٣-٤-٢ تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية :

من خلال مراجعة الباحث للمصادر والمراجع العربية والمحلية تم اختيار اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية خلال استمارة وزعت على الخبراء والمتخصصين والتي تضمنت أنواع الاختبارات الخاصة لكل قدرة من هذه القدرات وبناء على نتائج الاستبيان^(*)، تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة مئوية أقل من (٧٠%) وكما مبين في جدول (٢) .

جدول (٢) يبين النسبة المئوية للاختبارات التي رشحها الخبراء والمتخصصين

النسبة المئوية%	الاختبارات	القدرات
٨٠ %	١- ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٤٠ %	٢- اختبار الوثب العريض من الثبات	
٩٠ %	١- الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة ١٠ ثواني	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٣٠ %	٢- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة أقصى عدد خلال مدة (10) ثا	
٣٠ %	١- اختبار ركض ١٥ م عكس الإشارة	الاستجابة الحركية
٨٠ %	٢- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير	
٤٠ %	١- الركض المرتد (١٠x٤م) بين خطين .	الرشاقة
٩٠ %	٢- الجري المتعرج على شكل (8) .	

إما بالنسبة اختبار مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس فقد اعتمد الباحث على الاختبار المقنن من قبل الاتحاد الدولي للتنس .

^(*) ينظر الملحق (٣) .

٣-٤-٣ اختبارات البحث :

٣-٤-٣-١ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ثلاث جولات لأكبر مسافة كل رجل على حده^(١):

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات : شريط قياس ، أرض ملعب بحدود (٢٥) متراً .

طريقة الأداء والقياس : يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الثلاث جولات بالقدم يتبعها ثلاث جولات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها في إثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض ، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى .

٣-٤-٣-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة

(١٠ ثواني)^(٢):

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الأدوات : ساعة إيقاف الكترونية .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند الإشارة للبدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملاً على إن يستمر الأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة عشر ثواني .

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٣٤٦ .

(٢) قيس ناجي عبد الجبار . المصدر السابق ، ص ٣٤٧ .

الشروط :

- يلاحظ استقامة الجسم المختبر خلال الأداء .
- غير مسموح بالتوقف اثناء الأداء .
- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .
- يلاحظ ثني ومد الذراعين كاملة .

التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (١٠ ثواني) .

٣-٣-٤-٣ اختبار الاستجابة الحركية^(١):

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، ساعة توقيت ، ساحة خالية من العوائق طوله (٢٠م) وعرضها (٢م).

إجراءات الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين كل خط والأخر مسافة (٦.٤٠م)

وطول الخط (١م) .

وصف أداء الاختبار :

■ يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .

■ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للإمام قليلاً .

■ يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى اليدين ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك الذراع إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

(١) ريسان مجيد خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج١، دار الكتب والوثائق مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص٩١ .

- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف ٦.٤٠ م .
 - عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .
 - إذا بدأ المختبر الجري بعكس الاتجاه فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .
 - يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (٢٠) ثانية راحة وبواقع خمس محاولات في الجانب الواحد .
 - يختار المحاولات في كل جانب بصورة عشوائية .
- طريقة التسجيل : يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١/١٠ ث ، ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر .

٣-٤-٣-٤ اختبار الرشاقة^(١):

اسم الاختبار : الجري المتعرج على شكل (8) .

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : قوائم عدد خمسة أو خمسة أقماع ، ساعة توقيت ، مستطيل طوله (٤,٧٥ م × ٣م) ، تثبت أربعة قوائم أو أقماع عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القوائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط البداية بجانب احد القوائم أو الأقماع الأربعة المحددة للمستطيل ، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المتعرج على شكل رقم (8) باللغة الإنكليزية ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات إلى أن يصل إلى نقطة البداية بعد الدورات الثلاث .

(١) محمد صبحي حسانين. القياس والتفوييم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٢٩ - ٣٣٠ .

شروط الاختبار :

- يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل (١٨) وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة .
- يجب عدم لمس القوائم في أثناء الركض .
- يجب أن يؤدي المختبر (٣) دورات كاملة .
- يبدأ المختبر الركض من وضع الوقوف .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث .

٣-٤-٣-٥ اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية^{١٤} .

في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشاركين في الاختبار قد أكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء

الاختبار ، علماً إن الدرجة الكلية للاختبار = (٣٦) نقطة .

هدف الاختبار : قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية .

الأدوات : (١٥) مضرباً و ٦٠ كرة وملعب نظامي متكامل واستمارة تسجيل .

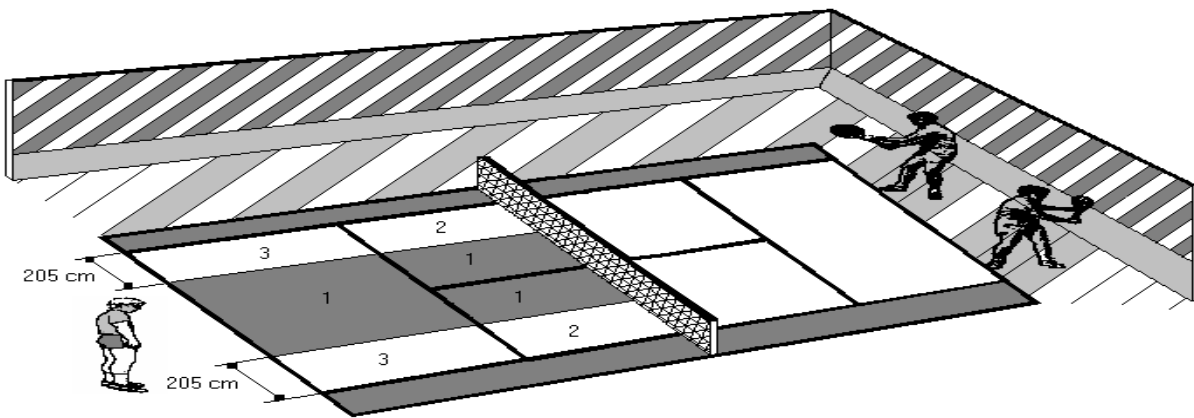
^{١٤}الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ص٥-١٤ .

الإجراءات :

١. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس ، وكما موضح في الشكل (١) .
 ٢. (٦) كرات تمنح للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية.....الخ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم .
 ٣. تمنح (٦) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحده أمامية والأخرى خلفية.....الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قترياً .
 ٤. تحتسب النقاط على ضوء مكان سقوط الكرة .
 ٥. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ، وبحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة التي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها .
- احتساب نقاط دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية : نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق الهدفية المخططة ، نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال ، ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة في المنطقة الهدفية الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .

الشكل (١)

يوضح الاختبار قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس



٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث ولغرض تلافي الأخطاء والمعوقات التي تظهر خلال إجراءات التجربة الرئيسية فقد قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٧/٢/١٢ وجرى هذه التجربة على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية ، وقد استعان الباحث باثنين من لاعبي منتخب الكلية بالتنس الأرضي لتأدية الاختبارات البدنية والحركية والمهارية المحددة من قبل الباحث وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ومعرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستواهم وقدراتهم والتأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة وتدريب فريق العمل المساعد^(*) واستخراج الأسس العلمية لاختبارات والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستعملة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
١	ثلاث جولات لأكبر مسافة كل رجل على حده .	٠.٨٤	٠.٨٨
٢	الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة ١٠ ثا .	٠.٨٦	٠.٩٠
٣	اختبار ركض ١٥ م عكس الإشارة	٠.٨٣	٠.٩٢
٤	اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير .	٠.٨٧	٠.٨٩
٥	اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية	٠.٨٥	-

(*) فريق العمل المساعد :

- أ.م.د. مشتاق شرارة (جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .
- م.د. احمد علاوي (جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .

٣-٤-٥ إجراءات التجربة الرئيسية :

تم إجراء تطبيق الاختبارات الرئيسية في يومي الاحد والاثنين الموافق ١٩ - ٢٠/٢/٢٠١٧ ، على العينة الرئيسية والبالغ عددهم (٨ لاعبين) منتخب جامعة القادسية للتنس ، وإجراء في اليوم الأول الاختبار المهاري المتمثل بقياس دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وفي اليوم الثاني أجريت الاختبارات البدنية والحركية .

٣-٥ وسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :-

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبارات متغيرات البحث وتحليلها :

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط البسيط لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنتس

الدلالة الإحصائية	قيمة معامل الارتباط		الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي $\bar{س}$	المهارة	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي $\bar{س}$	المتغير
	الجدولية	المحسوبة						
غير معنوي		٠.٦٢٢			دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية (درجة)	٠.٤٢	١٢.٠٥	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (متر)
معنوي		٠.٨٢٣				٠.٦٢	٨.٧٦	القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عدد/ث)
معنوي	٠.٧٠٧	٠.٧٩١	٢.١٣	٣٢.٤٧		٠.٦٧	٢.٩	الاستجابة الحركية (ثانية)
معنوي		٠.٨٨٣				١.٠٨	١٣.٣٤	الرشاقة (ثانية)

* قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠.٧٠٧) تحت مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦)

يبين جدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (١٢.٠٥) وانحراف معياري (٠.٤٢) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية كانت (٣٢.٤٧) وانحراف معياري (٢.١٣) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (٠.٦٢٢) وهي أقل من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠.٧٠٧) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) وهذا يدل على أن هناك ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنتس .

كما يبين جدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (٨.٧٦) وانحراف معياري (٠.٦٢) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية كانت

(٣٢.٤٧) وانحراف معياري (٢.١٣) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (٠.٨٢٣) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠.٧٠٧) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس .

كما يبين جدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاستجابة الحركية (٢.٩) وانحراف معياري (٠.٦٧) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية كانت (٣٢.٤٧) وانحراف معياري (٢.١٣) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (٠.٧٩١) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠.٧٠٧) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس .

كما يبين جدول (٤) أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (١٣.٣٤) وانحراف معياري (١.٠٨) أما قيمة الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية كانت (٣٢.٤٧) وانحراف معياري (٢.١٣) ، أما قيمة معامل الارتباط البسيط المحسوبة كانت (٠.٨٨٣) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠.٧٠٧) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) وهذا يدل على أن هناك ارتباط معنوي بين الرشاقة ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس .

٤-٢ مناقشة النتائج :

يحلل الباحث عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس لإفراد العينة إلى إن هذه الصفة تؤثر على مستوى اللاعبين المهاري والبدني وان القوة المميزة بالسرعة تكمن في تحقيق لحظات زمنية قصيرة وأطول زمنية مناسبة مع تردد عالي في الحركات المتتالية والسرعة تساعد على دفع القوة وتتناسب عكسيا في تغير زخم الجسم الذي يتناسب طرديا مع نوع الأداء^(١).

لذا يجب التأكيد على الاهتمام بتدريبات تتضمن قوة مميزة بالسرعة لدى لاعبي التنس وبخاصة الاهتمام بالرجلين والتي لها تأثير كبير على مستوى أداء اللاعب لأنه يرتبط بالقوة الفعلية المستهدفة في أداء المهارة التي تختلق من لاعب إلى آخر .

ومن خلال جدول(٤) تبين وجود علاقة ارتباط معنوي بين اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة أداء الضربتين الأمامية والخلفية للتنس ويعلل الباحث ذلك الارتباط المعنوي بتكامل القدرات البدنية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية للتنس ويتمثل في اثر العضلات العاملة للذراعين لتحقيق النتائج الجيدة بحيث تعطي هذه الاختبارات مؤشرا جيدا على وجود قوة مميزة بالسرعة تساعد في تحقيق النجاح في أداء هذه المهارات الخاصة بلاعب التنس خلال المباراة لذلك يجب التأكيد على المدرب للاهتمام في تطوير هذه القدرة البدنية المهمة والتي تساعد أفراد العينة إن يكونوا في مستوى جيد من اجل تؤهلهم إلى تطبيق الأداء بالشكل الصحيح فيزيد من مستواهم البدني والمهاري في الحاضر والمستقبل^(١).

كذلك ظهر إن هناك علاقة ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية ودقة أداء الضربتين الأمامية والخلفية للتنس ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى وجود الخبرة السابقة لدى أفراد عينة البحث التي أدت إلى أن تكون استجاباتهم سريعة لكل حالة من حالات اللعب داخل الملعب ، إذ أن الاستجابة المناسبة تتأثر بالمعلومات السابقة الأمر الذي جعلهم يستطيعون اختيار المواقف الملائمة عند الأداء المهاري ، لان سرعة الاستجابة

^(١) ساكوف أ.ب. سرعة رد الفعل كدالة للإعداد النفسي المميز ، موسكو ، دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر ، ١٩٩٠ ، ص٧٨.

الحركية ضرورية للاعب التنس فهو يحتاج إلى سرعة التحرك وإدراك ما سيقوم به اللاعب المنافس فضلاً عن أن الاستجابة الحركية تعد من القدرات المهمة التي لا بد توافرها لدى لاعب التنس ولاسيما عند أدائه مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس^(١)، إذ أن الاستجابة الحركية هي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه ، وهي قدرة اللاعب للاستجابة لمثيرات المحيط والتي يتم استلامها من قبل الأعصاب الحسية إلى قشرة الدماغ ثم ترسل إلى العضلات عن طريق الأعصاب الحركية والاستجابة لهذه المثيرات وبأسرع ما يمكن ، وتعتمد الاستجابة الحركية على زمن رد الفعل الذي هو الفترة الزمنية بين المثير ولحظة بداية الاستجابة^(٢).

وكما يظهر من الجدول(٤) وجود علاقة ارتباط معنوي بين اختبار الرشاقة ودقة أداء الضربتين الأمامية والخلفية للتنس ويعلل الباحثان وجود هذه العلاقة لأهمية الرشاقة في أداء كافة مهارات التنس وهي صفة مهمة للاعب وهذا ينعكس على نتائج المباراة لذا يجب التأكيد على ضرورة استخدام اختبارات الرشاقة ضمن المنهج التدريبي للمدرب وذلك لان لاعب التنس الجيد يجب إن يتميز بكفاءة بدنية عالية فهو يعتمد على الحركة الانتقالية من خلال حركات الرجلين التي تساعد على التكامل مع القدرات الأخرى للأداء الأمثل ، وإن التوافق بين الحالات تغير الاتجاه التي تشملها اختبار الرشاقة والتي ترتبط مع ردود الأفعال التي يتعرض لها اللاعب اثناء اللعب تتكرر كثيراً في المباراة لذا يجب التأكيد على الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة لدى لاعب التنس من أجل الوصول إلى المستويات العليا بين دول العالم .

(١) أحمد عبد الله شحادة . التنس الأرضي ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ ، ص١٢٧ .
(٢) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢ ، بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، ٢٠١٠ ، ص ٧٦ - ٧٨ .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

استنتج الباحث ما يلي :

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرات البدنية والحركية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، الاستجابة الحركية، الرشاقة) ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس .
- ٢- وجود علاقة ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس .

٢-٥ التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعب التنس لما لها من دور مهم وأساسي في تطوير دقة أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالأداء المهاري وبخاصة الضربتين الأمامية والخلفية باعتبارهم حجر الأساس في لعبة التنس وذلك عن طريق التنوع باستخدام تمارين خاصة بهذه المهارات
- ٣- الاهتمام بالمنهج التدريبية وضرورة التأكيد على النواحي البدنية ضمن الوحدات التدريبية في هذا المنهاج.

المصادر

- أحمد عبد الله شحادة . التنس الأرضي ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣ .
- الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- الين وديع فرج . الجديد في التنس الطريق إلى البطولة، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، منشأة المعارف، ٢٠٠٧ .
- أمين أنور الخولي . العاب المضرب (الإعداد الفني والتربوي) ، المجلد الثالث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ .
- ريسان مجيد خربيط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج ١ ، دار الكتب والوثائق مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- ساكوف أ.ب. سرعة رد الفعل كدالة للإعداد النفسي المميز ، موسكو ، دار الثقافة الرياضية والبدنية للنشر ، ١٩٩٠ .
- طارق حمودي وأمين الجلبي . العاب الكرة والمضرب ، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1987 .
- ظافر هاشم وآخرون . الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط ٢ ، بغداد، دار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ .
- عقيل عبد الله الكاتب . الكرة الطائرة والتدريب وخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج ١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
- علي سلوم جواد . العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، ٢٠٠٢ .
- قيس ناجي عبد الجبار، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٦ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ .
- ماجد خليل خميس . تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالتنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ .
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ . محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم . الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الشباب للنشر، ١٩٩٧ .
- وجيه محجوب . موسوعة علم الحركة- التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطبعة أديب ، ٢٠٠١ .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط ٢ ، بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، ٢٠١٠ .

ملحق (١)

السادة الخبراء الذين تم توزيع استمارة استبيان تحديد الاختبارات عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	مشتاق شرارة	أ.م.د.	العاب مضرب	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	احمد علاوي	م.د.	العاب مضرب	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	حامد نوري	أ.م.د.	تعلم حركي	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	ليث جبار	م.د.	العاب مضرب	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تحديد الاختبار الأنسب للقدرات البدنية والحركية بالتنس للمتقدمين

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

يروم الباحث إجراء بحثهما الموسوم بـ (علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين) على لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في علوم التربية الرياضية لذا يرجى اختيار الاختبار الأنسب .

الرجاء التفضل بوضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب

الاختبار الأنسب	القدرات البدنية والحركية
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	التحمل
	الاستجابة الحركية
	الرشاقة
	المرونة
	الدقة
	التوافق

• نرجو إضافة أو تثبيت ما ترونه مناسباً من خلال ملاحظتكم القيمة :

اسم الخبير والدرجة العلمية :

الجامعة والاختصاص :

التوقيع :

الباحث

علي سعد صاحب

ملحق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تحديد متغير اختبارات القدرات البدنية والحركية بالتنس للمتقدمين

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

يروم الباحث إجراء بحثهما الموسوم بـ (علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين) على لاعبي منتخب جامعة القادسية بالتنس ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في علوم التربية الرياضية لذا يرجى اختيار الاختبار الأنسب .

الرجاء التفضل بوضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب

الاختبار الأنسب	الاختبارات	القدرات
	١- ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حده	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	٢- اختبار الوثب العريض من الثبات	
	١- الاستناد الأمامي ، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة ١٠ ثواني	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	٢- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة أقصى عدد خلال مدة (10) ثا	
	١- اختبار ركض ١٥ م عكس الإشارة	الاستجابة الحركية
	٢- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقاً لاختيار المثير	
	١- الركض المرتد (١٠x٤م) بين خطين .	الرشاقة
	٢- الجري المتعرج على شكل (8) .	

• نرجو إضافة أو تثبيت ما ترونه مناسباً من خلال ملاحظتكم القيمة :

اسم الخبير والدرجة العلمية :

الجامعة والاختصاص :

التوقيع :

الباحث

علي سعد صاحب