

## تأثير تمارين مهارية باستخدام أوزان إضافية في دقة الضربة الأرضية الخلفية لدى لاعبي التنس الأرضي

م.م نزار فائق صالح

جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

تمت الإشارة إلى التطور الذي شهده التنس الأرضي نتيجة التقدم العلمي والمعرفي فيما يخص أساليب ووسائل الارتقاء بالمستوى المهاري للعبة كما أشار إلى مدى الإقبال الجماهيري عليها الأمر الذي دعا الجميع إلى مواصلة البحث عن ما يعمل على النهوض بمهارات اللعبة ومنها الضربة الأرضية الخلفية حيث هدف البحث إلى الكشف عن تأثير استخدام تمارين مهارية بإضافة أوزان (٣-٥%) من وزن الجسم على الضربة الأرضية الخلفية وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية البعدية للضربة الأرضية الخلفية تم استعراض الضربة الأرضية الخلفية ومدى أهميتها في الفعالية ثم تناول الباحث نسب فيشر في إضافة الأوزان والتي اعتمدها في بحثه بعدها تمت مناقشة دراستين مشابهتين للدراسة الحالية ومدى الاستفادة منهما في الدراسة الحالية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، حيث تم اختيار ٤ لاعبين بالطريقة العمدية من نادي كركوك للتنس الأرضي فئة ١٤-١٦ سنة للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ واجري عليهم الاختبار القبلي ليخضعوا بعدها للمتغير المستقل (الأوزان الإضافية) ثم اختبروا اختبارا بعديا.

استنتج الباحث من خلال النتائج التي توصل إليها إلى أن الأوزان الإضافية قيد البحث قد جاءت بنتائج إيجابية لذلك أوصى باستعمال الأوزان الإضافية (٣-٥%) من وزن الجسم في تدريب التنس الأرضي .

### The effect of skill exercises using weights in the development of additional strike the back hand tennis players

Assistant lecturer nazar faiq sallh  
Tikrit University-physical Education & sport science

### Abstract

Reference was made to the development witnessed in tennis as a result of scientific progress and knowledge regarding the methods and means of upgrading the skills of the game , as pointed out over the turnout by which called for further research about what works to boost the skills of the game , including strike the rear floor where the goal of research is to

detect the impact of the use of skill exercises by adding weights (3-5 %) of body weight on the rear floor and strike the researcher assumed the existence of statistically significant differences between the tests for tribal dimensional blow the rear floor .

Been reviewed strike the rear floor and the extent of its importance in the effectiveness and researcher ratios Fisher add weights and adopted in his later studies were discussed Mchabhettin of the current study and the extent to which in the current study.

The researcher used the experimental nature of the suitability of the search , was chosen as the 4 players intentional way of Kirkuk Tennis Club Ground category 14-16 years for the 2012-2013 season and make them subject to pre-test after the independent variable ( additional weights ) and then tested the test Uday .

The researcher concluded by the findings that the additional weights in question came with positive results for the researcher recommended the use of additional weights (3-5 % ) of body weight training in tennis .

#### ١ . التعريف بالبحث

##### ١-١ - المقدمة وأهمية البحث

التنس الأرضي من الفعاليات التي لاقت رواجاً وانتشاراً كبيرين كونها تتمتع بمهارات سريعة متناسقة ومشوقة تعتمد على الذكاء والتوقع للمنافس كما تعتمد على جملة من الصفات البدنية التي تساعد اللاعب في أداء الفعالية بصورة قوية داخل الملعب الأمر الذي يحتم عليه طرق السبل المتاحة في سبيل الوصول بالمهارات والصفات البدنية إلى أعلى مستوى ممكن .

الضربة الأرضية الخلفية من المهارات الأساسية في فعالية التنس الأرضي كونها سلاح قوي في الهجوم إذا ما أتقنه اللاعب حيث نرى إن كثير من اللاعبين يشكون من ضعف فيها كذلك الحال في الدفاع حيث المنافس يحاول استغلال نقاط الضعف الأمر الذي أدى إلى التركيز على هذه المهارة المهمة .

شهد العالم تطوراً كبيراً في مجال التدريب وطرق المدربين أبواباً ووسائل كثيرة في العملية التدريبية للوصول باللاعبين إلى مراتب متقدمة وظهر ذلك من خلال المنافسة الشديدة التي وصلت إليها الفعاليات الرياضية عموماً ومن هذه الوسائل استخدام الإثقال لتسليط مقاومة أكبر على المجاميع العضلية العاملة كما أن استخدام أوزان مناسبة ومحسوبة أثناء التدريب يعمل على تطوير مهارات اللاعب حيث يسلط الثقل جهداً أكبر على اللاعب .

##### ١-٢ - مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في كون اللاعبين يشكون من ضعف في مهارة الضربة الأرضية الخلفية وهذا ما لاحظته الباحث لذا عمد إلى استخدام وسيلة تعمل على تطوير المهارة كون التدريب سيكون باستخدام تمارين مهارية وتطوير الصفات العضلية في نفس الوقت لاستخدامه أوزان إضافية تسهل جهدا أكبر على المجاميع العضلية العاملة للارتقاء بها .

### ٣-١-٣ هدف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن التغيير الذي ستحدثه التمارين المهارية المستخدمة مع الأوزان الإضافية على دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية لدى اللاعبين .

### ١-٤-٤ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمارين المهارية مع الأوزان الإضافية .

### ١-٥-٥ مجالات البحث

١-٥-١-١ المجال البشري : لاعبو نادي كركوك بالتنس الأرضي ممن هم بعمر ١٤-١٦ سنة

١-٥-١-٢ المجال المكاني : ملاعب نادي كركوك الرياضي

١-٥-١-٣ المجال الزمني : ١٥/٦/٢٠١٣ لغاية ١٢/١٠/٢٠١٣

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢-١-١ الدراسات النظرية

١-٢-١-٢ الضربة الأرضية الخلفية

مهارات التنس الأرضي الأساسية حسب بعض المصادر تتكون من "الضربات الأرضية الأمامية والخلفية ومهارة الإرسال"<sup>(١)</sup> ويشير ظافر هاشم الكاظمي إلى أن مهارة الضربة الأرضية الخلفية تكتسب أهمية خاصة كونها من "المهارات الدفاعية والهجومية التي تحتل أهمية كبيرة للاعب حيث أن مستواه يعتمد إلى حد كبير على درجة كفاءة في استخدامها"<sup>(٢)</sup> كما يشير علي سلوم جواد "الضربة الأرضية الخلفية تعد من الضربات المهمة لصعوبة أدائها والذي يوجب على اللاعب بذل جهد كبير لإتقانها"<sup>(٣)</sup>

١-٢-٢ الأوزان الإضافية

<sup>١</sup> - ايلين وديع فرج ؛ التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٦) ص ٤٩

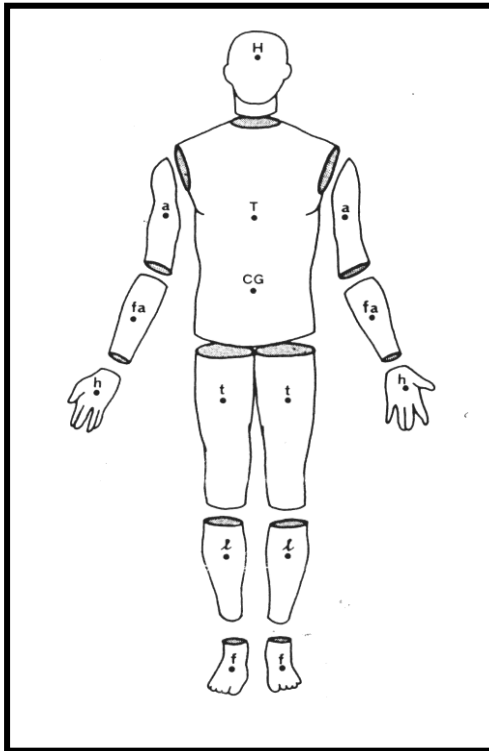
<sup>٢</sup> - ظافر كاظم الهاشمي ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد ، دار الجامعة للطباعة ، ٢٠٠٠)

<sup>٣</sup> - علي سلوم جواد ؛ العاب الكرة والمضرب التنس الارضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٨٥

يعد إضافة وزن إلى الجسم أو أطرافه من الوسائل المتبعة في التدريب لزيادة كفاءة المجاميع العضلية العاملة حيث إن إضافة وزن يعني عمل عضلي ضد مقاومة أكبر من المقاومة التي يتطلبها الأداء الحركي في الحالة الاعتيادية مما يؤدي إلى تطوير هذه المجاميع العضلية من خلال تجنب عدد أكبر من الوحدات العضلية مما هو عليه في الحالة الاعتيادية وهذا ما أكد عليه (جمال صبري فرج) نقلاً عن نشرة الطب الرياضي الأمر يكي حيث أشارت إلى "تدريب المقاومة يهدف إلى وضع حمل على جهاز العضلات الهيكلية والتدرج بها تصبح أقوى" كما يشير (صالح شافي العائدي) إلى إن "القوة الخاصة تعني القدرة العضلية التي يشابه مسار حركتها (أدائها) مع مسار المهارة الرياضية المطلوبة عليه يجب الجمع بين القدرة العضلية للمهارة والمهارة المطلوبة في أداء واحد"<sup>٢</sup>

### ٢-١-٣- نسب فيشر Fisher للحلقات الحية<sup>(٣)</sup>

تم احتساب نسب الأثقال الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر (Fisher) في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من أجزاء الجسم وهي كما في الشكل (١) ، وقد تمت إضافة ثقل بما يعادل (٣-٥%) من وزن الحلقة الحية للاعب .



الرأس	٧%	الكف الأيسر	١%
الجذع	٤٣%	الفخذ الأيمن	١٢%
الكتف الأيمن	٣%	الفخذ الأيسر	١٢%
الكتف الأيسر	٣%	الركبة اليمنى	٥%
المرفق الأيمن	٢%	الركبة اليسرى	٥%
المرفق الأيسر	٢%	القدم الأيمن	٢%
الكف الأيمن	١%	القدم الأيسر	٢%

الشكل (١)

الوزن النسبي للحلقات الحية بحسب Fisher

<sup>١</sup> - جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢) ص ٣٤٠

<sup>٢</sup> - صالح شافي العائدي ؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار النور ، ٢٠١١) ص ١٥٥

<sup>٣</sup> - فؤاد توفيق السامرائي ؛ البايوميكانيك : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٨) ص ٤١٥

## ٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة طالب فيصل ٢٠٠٣

(تأثير ثلاثة أساليب في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز)<sup>(١)</sup>

- هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الخطوات في مراحل مختلفة من مسافة الركض (بين الحاجز الأول والثاني والثالث ) في متغيرات (مسافة الخطوة ، زمن الخطوة ، سرعة الخطوة ، زمن مسافة الخطوات الثلاث )  
- وضع أساليب تدريبية لتطوير المتغيرات

- بلغت عينة البحث ١٢ لاعب من عدائي العراق ١١٠ متر حواجز قسموا إلى ٤ مجاميع متساوية العدد ٣ منها تجريبية تحمل أوزان بين ١٥-٢٠% من وزن الذراع او الرجل وبمسافات مختلفة بين مجموعة وأخرى ومجموعة رابعة ضابطة بدون وزن او تغيير في مسافة الركض

واستنتج الباحث :

التدريب بمقاومات مضافة قد حقق تطورا ايجابيا في أداء الواجب المنوط باللاعبين

٢-٢-٢- دراسة فخر الدين قاسم صالح النقاش ٢٠٠٥

(استخدام وسيلة التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض

المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش)<sup>(٢)</sup>

- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية  
- بلغت عينة البحث ١٦ لاعب من لاعبي منتخب العراق بالاسكواش بأعمار ١٧-١٩- ستة قسموا إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة  
- استخدمت المجموعة التجريبية أوزان مضافة من ١٥-٢٠% من وزن الجسم

واستنتج الباحث :

<sup>١</sup>- طالب فيصل ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٣)

<sup>٢</sup>- فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ استخدام وسيلة التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥)

- إن المنهج التدريبي باستخدام أوزان إضافية كان ذا فاعلية في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة الأداء لدى المجموعة التجريبية .

### ٢-٢-٣- مناقشة الدراسات المشابهة :

جرت الدراسات أنفتي الذكر باستخدام أوزان إضافية بين ١٥-٢٠% من وزن الجسم بينما الدراسة الحالية استخدم الباحث فيها أوزان بين ٣-٥% من وزن الجسم كما ان دراسة طالب فيصل كانت العينة من ١٢ لاعب قسموا إلى ٤ مجاميع ولمدة ٦ أسابيع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية أما دراسة **فخر الدين قاسم** فقد تكونت عينته من ١٦ لاعب قسموا إلى مجموعتين ولمدة ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية في حين الدراسة الحالية تكونت عينة من ٤ لاعبين بمجموعة تجريبية واحدة واستمرت لمدة ٨ أسابيع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية .

### ٣. إجراءات البحث

#### ٣-١- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ولمجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي البعدي لملائمته طبيعة البحث

#### ٣-٢- عينة البحث

تكونت عينة البحث من ٤ لاعبين من مدرسة كركوك للتنس ممن هم بعمر ١٤-١٦ سنة للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ والمشاركين ضمن دوري العراق ودوري الإقليم بالتنس الأرضي

#### ٣-٣- الأجهزة والأدوات

- ❖ ملعب تنس
- ❖ أعمدة بطول ٧ قدم عدد ٢
- ❖ حبل ٤/١ انج
- ❖ طباشير
- ❖ شريط قياس
- ❖ مضارب تنس عدد ٤
- ❖ كرات تنس عدد ١٥ علبة
- ❖ أوزان إضافية للذراعين والرجلين والجدع (٣-٥)% من وزن الجزء من الجسم ومثبتة بشكل محكم في ثلاث مناطق من الجسم وهي :
  - الذراعين : وتثبت بوساطة أحزمة مثقلة حول الساعدين .
  - الساقين : وتثبت بوساطة أحزمة مثقلة حول الساقين .

• **الجدع :** وتكون على شكل صدرية مثقلة ( جاكيت).

وقد استخدم الباحث نسبة (٥%) من وزن جسم الرياضي كأنقال مضافة على أجزاء الجسم المختلفة .

وهنا لابد من الإشارة إلى أن الباحث قد راعى تثبيت هذه الأثقال وبشكل محكم يتناسب مع سرعة الأداء ، إذ أن "هناك بعض الأداءات التي تتميز بالسرعات العالية مما يتطلب الحرص الشديد في تثبيت هذه الأثقال في الأماكن المـ طلبو تـمـيـتها وبـالأسلوب الذي تعمل فيه داخل الأداء ولكي لا تؤثر على طبيعة الأداء وتغير من شكله"<sup>(١)</sup>

٣-٤ - وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحث :

- تحليل المحتوى

- استمارة الاستبيان

- الاختبارات الخاصة بالبحث

٣-٥ - الاختبارات المستخدمة

٣-٥-١ - الاختبارات المهارية

اختبار بروير وميلير للضربات الأرضية الأمامية والخلفية<sup>٢</sup>

الهدف من الاختبار : قياس قوة ودقة الضربات الأرضية الأمامية والخلفية

الأدوات :

مضرب واحد لكل مختبر ، ٢٠ كرة تنس

حبل مشدود أعلى من الشبكة وعلى ارتفاع ٤ قدم من الحافة العليا

ملعب تنس مقسم على النحو التالي : يرسم خطان بعرض الملعب احدهما على بعد ١٠

قدم داخل خط الإرسال والآخر على بعد ٩ قدم خارج خط الإرسال له . ويرسم خطان

<sup>١</sup> - طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : ( دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٤ )

ص ٢١٤

\* - فريق العمل المساعد :

- م.م عاطف عبد الخالق احمد

- السيد خالد إبراهيم محمود

كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت

مدرّب نادي كركوك الرياضي بالتنس الأرضي

<sup>٢</sup> - علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٩٢

آخران بعرض الملعب على بعد ٥ قدم و ١٠ قدم على التوالي خارج خط القاعدة وموازيان لها وتشير الأرقام المسجلة في الشكل على قيم التسجيل

#### تحديد العمل :

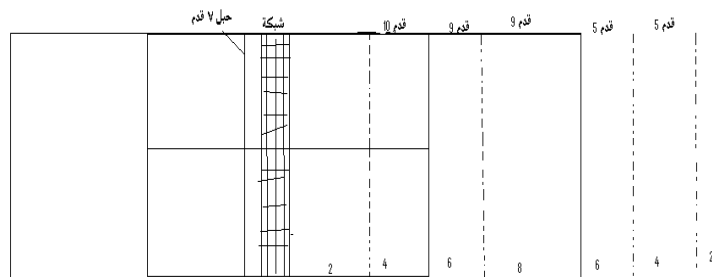
يقوم المسجل بملاحظة وتسجيل الملاحظات الصحيحة التي تمر بين الشبكة والحبل ويحدد منطقة سقوطها  
يقوم المساعد بجمع الكرات

#### الطريقة :

- يقف المختبر خلف خط القاعدة ويسقط الكرة على الأرض لنفسه ثم يضربها محاولاً توصيلها إلى منطقة ٩ أقدام الخلفية من الملعب المقابل
- يجرب المختبر كرتان أولاً لا تكون محسوبة في التسجيل يسمح لكل مختبر ١٤ محاولة

#### التسجيل :

- تسجيل القيم المذكورة في الشكل للكرات التي تمر بين الحافة العليا للشبكة والحبل وتسقط على منطقة المحددة لها
  - الكرة التي تسقط على الخط تحصل على القيمة الأعلى للمنطقة
  - الكرات التي تمر فوق الحبل تحصل على نصف قيمة المنطقة التي تسقط فيها الكرة
  - المختبر الذي يفشل في محاولة ضرب الكرة تحتسب عليه محاولة
- وهو من الاختبارات المقننة والمستخدمة في الكثير من الرسائل والاطاريح .





### ٣-٦- الإجراءت الميدانية

٣-٦-١- التجربة الاستطلاعية : اجري الباحث تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٨/١٣ للتعرف على مدى تأقلم اللاعبين على اللعب بالأوزان المضافة وتعرف فريق العمل المساعد\* على طريقة العمل بالأوزان الإضافية.

### ٣-٦-٢- الإجراءت النهائية :

تم إجراء الاختبار القبلي يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/١٥ وفي تمام الساعة ٥ عصرا وعلى ملاعب نادي كركوك الرياضي

بدء البرنامج التدريبي يوم الأحد ٢٠١٣/٨/١٨ ولمدة ٨ أسابيع (دورتين متوسطة) وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية جرت يوم الأحد ، الثلاثاء ، الخميس

انتهى البرنامج التدريبي يوم الخميس ٢٠١٣/١٠/١٠ واجري الاختبار البعدي يوم السبت ٢٠١٣/١٠/١٢ وفي تمام الساعة ٤ عصرا

### ٣-٧- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث :

- اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

٤. عرض وتحليل نتائج الضربة الأرضية الخلفية ومناقشتها  
٤-١- عرض نتائج الاختبار القبلي بعدي للضربة الأرضية الخلفية

### جدول (١)

القيمة الاختبار	س	$\pm$ ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	٤٢.٧٥	١٦	٥.٥	٣.١	معنوية
البعدي	٦١.٥	٩			

عند درجة حرية ٤-٣=١ ونسبة خطأ (٠.٠٥)

يبين الجدول (١) نتائج الاختبار القبلي بعدي للضربة الأرضية الخلفية حيث ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤٢.٧٥) وانحراف معياري بلغ (١٦) أما الاختبار البعدي فقد سجل وسط حسابي بلغ (٦١.٥) وانحراف معياري بلغ (٩) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٥.٥) وهي اكبر

من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.١) عند درجة حرية بلغت (٣) ونسبة خطأ (٠.٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

#### ٤-٢- مناقشة النتائج :

يرى الباحث إن النتائج الايجابية التي وصل إليه بحثه جاءت نتيجة التكرار المنظم والممنهج للمهارة وهذا ما أشار إليه هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون "إن تدريب المهارات يعتمد على مقدار تكرار أداء المهارة من أجل الوصول إلى أدائها بصورة أوتوماتيكية وخاصة تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسات" <sup>(١)</sup> كما يشير مفتي إبراهيم حماد "تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ وأكثر تحكما في أداء المهارة وذلك نتيجة إحساس اللاعب بالمهارة وبالتالي يجعله يتخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة لتجنب الأخطاء التي يقع فيها فضلا عن اكتسابه التوافق الجيد لأداء المهارة" <sup>(٢)</sup>

كما ان التدريب بالأوزان الإضافية عمل على تجنيد عدد اكبر من العضلات وهذا ما أكده أحمد صباح قاسم نقلا عن طلحة حسام الدين "استخدام الأثقال الإضافية في أثناء التدريب والتي عملت وبشكلٍ واضح على تحسين قدرة العضلات العاملة من خلال تجنيد الوحدات الحركية العاملة والتي تكون بعددٍ أكبر عند استخدام الأثقال الإضافية في التدريب عنه من عدم استخدامها فيه" <sup>(٣)</sup> كما يشير طالب فيصل "استخدام حمل خارجي بنسبة معينة إلى وزن الجسم يؤدي حتما إلى زيادة مستوى الأداء" <sup>(٤)</sup>.

#### ٥. الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١- الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يمكن استنتاج أن التدريب باستخدام أوزان إضافية (٣-٥%) من وزن الجسم كانت ذو فاعلية في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخفية .

##### ٥-٢- التوصيات

<sup>١</sup> - هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون ؛ الإعداد الفني والخططي بالنتس : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩١) ص٩٣

<sup>٢</sup> - مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص٢٢

<sup>٣</sup> - احمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المباراة بسلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥) ص٥٤

<sup>٤</sup> - طالب فيصل ؛ مصدر سبق ذكره : ص٤٨

- من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث :
١. استخدام الأوزان الإضافية (٣-٥%) من وزن الجسم في تدريب التنس الأرضي
  ٢. إجراء بحوث بأوزان أخرى

#### المصادر:

- احمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥)
- ايلين وديع فرج ؛ التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم : (الإسكترية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٦)
- جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : ( عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢)
- صالح شافي العائذي ؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار النور ، ٢٠١١)
- طالب فيصل ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٣)
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : ( دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٤)
- ظافر كاظم الهاشمي ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة ، ٢٠٠٠)
- علي سلوم جواد ؛ العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٢)
- فؤاد توفيق السامرائي ؛ البايوميكانيك : ( بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٨)
- فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ استخدام وسيلة التثقل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسك واش : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥)
- مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)

- هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩١)

### ملحق (١)

جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان السادة الخبراء والمختصين  
لتحديد اختبارات الضربة الأرضية الخلفية  
في التنس الأرضي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ( تأثير تمارين مهارية باستخدام أوزان إضافية في دقة الضربة الأرضية الخلفية لدى لاعبي التنس الأرضي ) على عينة من لاعبي مدرسة كركوك بالتنس الأرضي فئة (١٤-١٦) سنة ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة طيا واختيار كم الأنسب وفقا لما ترونه مناسبا بوضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب .

مع فائق الشكر والتقدير.....

الملاحظات :

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الجامعة / الكلية :

التاريخ :

الباحث

م.م نزار فائق صالح

الإشارة	رسم توضيحي	الاختبارات	ت
	<p>رسم توضيحي حبل على ارتفاع ٧ قدم</p>	<p>اختبار بروير وميلر للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ١٤ محاولة تحتسب الدرجة من خلال جمع نقاط المناطق التي تسقط الكرة فيها بعد عبورها مت فوق الشبكة ومن أسفل الحبل وتأخذ نصف الدرجة إذا عبرت من فوق الشبكة والحبل ، الكرة الساقطة على الخط تأخذ نقاط المنطقة الأكثر نقاطا</p>	١
	<p>حبل على ارتفاع ٧ قدم</p>	<p>اختبار هوايت للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ١٠ تحتسب النقاط من خلال جمع نقاط المحاولات العشر</p>	٢
	<p>حبل على ارتفاع ٤ متر</p>	<p>اختبار شافيز نايدر للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ٥ الكرات الساقطة خارج الملعب الفردي تحصل على (صفر) نقطة الكرات التي تعبر الحبل تأخذ نصف قيمة المنطقة التي تسقط فيها الكرات الساقطة على الخط تأخذ درجة المنطقة الاعلى</p>	٣

ملاحظة : في حالة عدم صلاحية أي اختبار أنفة الذكر يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة.

## الملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء الذين عرض عليهم اختبارات الضريبة الارضية الخلفية

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ دكتور	وليد وعد الله علي	١
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	حسنا ستار صبار	٢
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	علي جهاد رمضان	٣
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	اينار عبد الكريم غزال	٤
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	سبهان محمود الزهيري	٥
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	مدرس	عمار محمد خليل	٦
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	مدرس مساعد	عمر فاروق يوسف	٧

## الأسبوع الأول

## الوحدة التدريبية الأولى

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	١	٤ د	-	المجميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج

## الوحدة التدريبية الثانية

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	٢	٤ د	-	المجميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى ١.٣٠ د ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج

## الوحدة التدريبية الثالثة

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	١	٤ د	-	المجاميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج