

أنواع الرعة والفرك العقلية وعلاقتها بطورية لأضية لأملية في لعبة التنس لأضي للطلاب

ليفل نعة ككلم

لعل. جامعة لكوفة. كلية التربية للبنك. قم التربية البدنية وعلوم الرياضة
Evan88@yahoo.com

المخلص

بعد انقم العلي من ممزك صونا الطور انظر حوب الحياة المختلفة بما فيها الجلب الرياضي التي تفلح مع العلوم الطبيعية ولإسائية بغية احد القود احد أشلا مونا تهيذا الوصول إلى لسويق العليا في العالية الرياضية المختل قوما ان احد القود لا يتحق من غو هذه العلوم هلا من وضع عرق وبالسبب حديثة تسهم في طور لأعاب الرياضية كفتو لاسما لعبة التنس لأضي التي تحتاج إلى تهيئة بدنية ومهلية وعقلية عالية ، ومن خلال ملاحظة اللعبة المستورة للروس العلي والاطلاع على الصور العلمية ولاتقريت فيما يخص لعبة التنس لأضي ظهرت ان لأواع الرعة وعمايك لاحد العلي لها حو كبر في هذه اللعبة ذلك تحت البعد المتكلى في نكرة لكث من الحواء والبلحن العلمان في المجال الرياضي. ومما انقم نوز انا أهمية مشكلة علاقة أنواع الرعة وخص الفرك العقلية وعلاقتها بطورية لأضية لأملية والخافية في لعبة التنس لأضي. ويغف البث إلى :

1- التعرف على أنواع الرعة والفرك العقلية.

2- التعرف على العلاقة لأواع الرعة والفرك العقلية وعلاقتها بطورية لأضية لأملية في لعبة التنس لأضي للطلاب.

لكلك المفاهيمية : الفرك العقلية ، بطورية لأضية لأملية ، التنس

Types of speed and mental abilities and their relation with the frontal ground shoot in tennis among female students

Evan Neamaa Kazem

Iraq. University of Kufa. College of Education for Girls. Department of Physical Education and Sports Sciences

Evan88@yahoo.com

Abstract

Scientific progress is one of the characteristics of our time, including the various aspects of life, including the sports aspect, which interacted with the natural and human sciences in order to prepare the individual in a comprehensive and balanced manner in order to reach the highest levels in the selected sports activity. Since the individual's preparation is not achieved other than these sciences, Modern methods and approaches have been set up to contribute to the development of all sports, especially tennis, which needs physical, professional and high mentality. Based on the researcher's continuous observation of scientific lessons and access to scientific resources and the Internet in relation to tennis ground, it has been shown that the types of speed and mental preparation processes have a large space in this game, so the experts of sports field took it into consideration a great deal. Based on what has been mentioned above, the importance of the relationship problem between the types of speed and some mental abilities and their relation to the front and back ground shoot and back in tennis game is highlighted. The research aims to:

1. Identify types of speed and mental abilities .
2. Identify the relationship the types of speed and mental abilities and their relationship to the frontal ground shoot tennis among students.

Keywords: mental abilities, front ground shoot, tennis

1- لمقدمة :

تعد لعبة التنس لأضي من لأعب التي يتمز لاجوها بالعديد من القويك العقلية وطفك البدنية لك كل يجب لارتقاء و لكلي بسوى هذه القويك من لحي تحقق كفل لإجراك من كلال طور طفك البدنية بشكى علم و الوعة بشكى كلى و لك لتطيق لواجبك الكنيكية و الكنيكية الطلوبة من الاعين كلال للعبة، لما بالنسبة للقويك العقلية ققطسبت لمة لمزة لكفة الفعاليك لتتطلب كروفك حركية من الاعين لكلى السلة و خطة في هذه اللعبة التي زلت من لأهمية للقويك العقلية بكلى طور العلى في للعبة على كسوا كحلا عن التعويك و التعديك التي شمتك للعبة التي زلت من لأهمية للقويك العقلية بكفاءة عالية زيد من كس تحقق لإجراك لحيمة و القويك العقلية لها دور بأسلي في لكجل ليطي كحلا عن القويك العقلية مهمة في الفعاليك ليطية كح كعب النقل في نقل طورية لأضية و تعد لكصلة النهائية لأداء لكعب كها و تعد مهلة لاسكقل (طورية لاملية) من لكهارك لأسلية و لكوية لكعب لما لها دور كلى في عالية كحول النقل بنكاح و بكالي تحقق الفوز ل كس لكعب في كالكصف كركي يبق كظهر لكثرو لكك فهو يبق لككجبة لكعب كجه لكثرو. و من هنا ككن لأهمية لكك في لككف على أواع الوعة و كس القويك العقلية و لكها بطورية لأضية لاملية في لعبة التنس لأضي لككلك من كلال موفة و ك العلاقة بينها و بكالي كككن و كطور و لككف كسوى لأداء.

و ك كى من الوعة و القويك العقلية ككول مهمل في لكجل ليطي و لكعب ليطية لككفة و لك لكك من لكعب ليطية التي كككج لى الوعة و قويك عقلية عالية و من ككمنها لعبة التنس لأضي و من كلال ككن العلمان لككن ككن لارتقاء بكسوى البدني و لكهلية و لكطي و لكفي. و كرها و من كلال و من كلال ملاحظة لكككة لكسورة لكروس العلى و لكككع على لككك العلية و لكككك فيما كس لعبة التنس لأضي ككككك لك أواع الوعة و لكك لككك لكك لكك كك في هذه اللعبة لكك لكك لكك لككك في كككة لكك من ككرو و لككك العلمان في لكجل ليطي. و مما ككك ككنا لأهمية كككة علاقة أواع الوعة و كس القويك العقلية و لكها بطورية لأضية لاملية في لعبة التنس لأضي..

ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على أنواع الرعدة والقنوك العقلية.
- 2- التعرف على العلاقة لأنواع الرعدة والقنوك العقلية وعلاقتها بطبورية لأفضية لاهلية في لعبة التنس لأضي للطلاب.

2- لاجرامك البحث :

- 2-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاهلية طبيعة المشكلة .
- 2-2 مجتمع وعينة البحث: ان لاختيل عينة البحث مرتبطان بتطالاً وثقافاً بالأهف ولإلامك التي سوف نستخدمها لتحديد طبيعة العينة التي سيختارها وتم لاختيلهم لتجري عليهم الدراسة ، وتكون مجتمع البحث من طلابك للرحلة الثالثة قم التربية الرياضية لجامعة الكوفة للعلم للولي 2016 - 2017 و البالغ عددهن (28) طابة لما عينة البحث تتكون من (20) طابة تم لاختيلهن بطريقة عشوائية.

2-3 لأجهز ولألوك المستخدمة:

- لاسقولة لاستيبيل-

- أقطس (CD) كورية طلسع فوع (sks)-

- ثولطموي لاهيل لاسقة-

- كوك تنس عدد 4

- ملعب للتنس لأضي

- لاسقولة لاسقة ملونة-

- لاسقة ولوقت للكونية فوع (Casio) عدد (2)

2-4 تجربة لانتلاعية:

تعد التجربة لانتلاعية تدريباً عملياً للوقت على السليك التي تقبله ثله لجوامك واختبارك لثقلها مستقبلاً ذلك قلت البلطة بلجاء التجربة لانتلاعية على عينة من خلع مجمع البث والبالغ عدى (5) طالبك في تاريخ (2016/10/3) للوقت يوم لاثنتي للصول على التنتج طرورية لئول اتباع السبق العلي بلجوامك البث. ولعت للولة لانتلاعية بع للوع بتاريخ 2016/10/10 لاثنتي ووجت البلطة من طروري لجاء التجربة لانتلاعية لستجرب متعربك للولة وقد هفت التجربة :

1- تهيئة للكو للسلو ووزيع للهم على كى ولحد منهم.

2- التكد من سلامة لأجهزة المستعملة للأكوك.

52 اختبار لاختبارك :

1-52 اختبارك أواع للوع والفرق العقليّة:

1- سلم لاختبار: ركس (2) مؤ من بديلة متحركة.

- للغب من لاختبار: قيل للوعة للوكية.

- للأكوك المستعملة نسلة وقت، ملع شريط للاق.

- طريقة للداء : يق اللاب عذخ للبديلة ، وعذسمع للولة للبع يقوم اللاب بلوكس بوعة الى خط للتهلية،

شروط للداء:

* ل يبدأ اللاب لاختبار من وضع للبع العلي.

* يبدأ اللاب بلوكس عذسمع للولة للبع.

- للسلطى : يطل اللاب لمن اللى يستوقه قطع لسلة للولة من خط للبع الى خط للتهلية للوقت 10/1 ثلثية

- عذ للولة: اللاب للولة لثنتي تصتب للولة للهل

2- سلم للاختبار: الكس إلى لامل ثم الكس على لإشوة الحكية.

- الغب من الاختبار: قيل سرعة لاستجابة.

- لأوبك المستخدمة تسلة وقت، ملعب شريط للاق.

طريقة الأداء: رسم خط طوله (10) متر، يقف اللاعب في مقتف لخط

(نقطة البداية)، يضع شريط للاق لملم اللاعب على بعد (5) متر، يقوم مسجلي للاختبار بإعطاء إشارة البدء للاختبار ليقوم اللاعب بالكس إلى لامل، وبعد وصول اللاعب إلى الشريط اللق يقوم المسجلي بإعطاء إعل اقلي الكس إلى لحد لاتجاهين (يمين أو يسار) ليقوم اللاعب بالكس إلى لاتجاه المعكى إلى خط النهائية من الجهة المطلوبة.

شروط الأداء: أن يبدأ اللاعب للاختبار من وضع البدء العلي.

* على اللاعب البدء للاختبار عند سماع إشارة البدء.

* على اللاعب تصحيح مسله إذا اخطأ في تحديد لاتجاه المطلوب منه.

- التسجلي: يسجل لاجب الزمن التي يستغرقه في أداء للاختبار ولأق 10/1 ثلثية.

- عدد المحاولات: لاجب محاولتين تحسب المحولة لأهل.

3- سلم الاختبار: -اختبار الحري المكوي وسبق المكعب 94م

-غرض الاختبار: قياس السرعة لانتقالية وسرعة تغير الاتجاه

-الأدوات اللازمة: مخطط مساحتها 10×10 وعدد 4 مكعب عدد 2 سلة يقل لعب لمن.

-وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد خط البداية (ضع لوق) وعند إعطاء إشارة البدء يطلق بقاء سرعة نحو المكعب بحيث ينتقل للمكعب ويعود به بقاء سرعة لينع المكعب خط البداية ثم يطلق مرة أخرى لينتقل للمكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بقاء سرعة ممكنة.

-حساب الدرجات: تحسب نتائج كل محاولة لأقرب $1/10$ من الثانية وتحسب المختبر نتائج لمن محاولة.

4- اختبار شبكة تركيز الانتباه:

يستخدم هذا الاختبار الذي يطلق عليه اختبار (شبكة التركيز)

(Grid concentration test) لقياس قوة اللاعب على تركيز انتباهه.

ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة قتلو يطلب من اللاعب أن يضع شريطة (/) على كل عدد من الأرقام التي تلي رقم المعنى الذي يحدده القلم بالاختبار فملاً عدد تحديد رقم البدء بل رقم (17) على سبيل المثال فينبغي على الشخص المختبر أن يقوم وضع شريطة (/) على رقم (18) ومن ثم رقم (19) وهكذا وعدم محاولة وضع شريطة (/) على رقم (19) ولاً ثم (18) ثانية. ويمكن استعمال هذا الاختبار مع عدة مع تغير رقم لابتدائي المحدد لكل مرة تالية كما يمكن تغير رقم شبكة التركيز وعلى نسخ متعددة منها مع تغير مكل رقم لها حتى لا يعود المختبر على حقل وتكون مكل لأرقام وراعي أن تكون لأرقام جميعها مكونة من عدد من (01) ، (02) ، (23) وهكذا... كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التحضيرية مثل الأداء لملم الملاء و طيلة بعض المتعديك المشتملة لانتباه

- التصحيح : يتم التصحيح بإعطاء لأرقام التي قلم الرصاص يسطبها بطريقة صحيحة في غضون مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجة الرصاصي إلى ذلك على قوته العالية على تركه لاختباركمافي التالي:

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	10
50	9	64	8	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

5-اختبار لاثرك الحس-حركي :

- رسم الاختيل: لوك الحى - الحركي يتقرر موقع الولي (بون الظو)

- الغف من الاختيل : تقويم لأداء (فقدتموا لهون الخطي)

- لَأَنبُؤُكَ:

* خط ملای

* لیستہ

* كوك يد عدد (5)

*صلة عنك لمن يلكي عدد (5) من القتل الناصم

* لبقوة لتجبي نقلاو المحولات المخر (العب)

*نورثويپ علي لاطموسومة يکون ق 05م عد (4)

طريقة لأداء : يقف اللاعب بخط التنفيذ التي يبعد (9) م ويبداً وهي رابع كوك لولحة ثم لأخرى بعد وضع صلبة تحجب الرؤية على اللول لأربعة الرسوم على الخطوط التي يكون ق 05م.

6-اختیار وروملو:-

- **الغف من الاحتيل:** قيل قوة ودقة طريق الأرضية لأممية والخفية في النفس الأرضي.

تحديد الحل : يقوم المسجل بملاحظة وتسجيل المحاولات الصحيحة التي تتكرر
تسببها الحل ويحدد منطقة سقوطها.

-يقف الشخص المساعدة يجمع الكوكب ووضعها في صندوق مجبور المختبر.

- الطريقة : يقم المخترق بقطع قويط لكرّة في الأرض لنفسه ثم يجرها محاولاً وصلها إلى منطقة الـ 9 بقلم الخفية من اللاعب المقلد.

يجب المختبر كرتل لملمية وكوتل ضربة خلفية لاولي لا تكون مهبوبة في التلطي يمح لكى مختر بلاء (14) محاولة للثربة لاملمية و (14) للثربة الخلفية.

- التلطي :

1- يطلقي القيم المذكورة في التلى للوك التي ترو بين الحقة العليا للشبكة والى وتلطي المظقة المحددة لها.

2- للوك التي تملطي الخط تمل على القيمة لألى المظقة.

3- للوك التي ترو فوق الطى تمل على ضف القيمة المظقة التي تمل لوة فيها.

4- المترو التي يقل في مولات ضرب لوة تحتب عليه محاولة.

5- للوك التي يجب ملتها تمل وتحتب لها لوجة الخطه بها.

62 لولة لرئيسية :

قلت البلحة بلجاء للوليك لرئيسية على عينة البث والبالغ عندها (20) طلبة بتاريخ 2016/12/5 وتمت لإجرامك البث لمستخدمة في لولة لرئيسية بلجاء لختيل لولة لانتقالية ولولة لوكية وسولة لاستجابة والعليك العقلية (وكز لانتباه/ لالوك - للى لوكي) ولختيل ووروملو لقل لوة طلوبك لأضية لاملمية وتم لجهت البلحة إلى لجاء لمعالجة لإصلية.

2-7 لسل لإصلية :

تم لستعلم الحقية لتعليمية spss

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3.1 عرض نتائج أنواع الورقة وعرض القويك العقلية وعلاقتها بطورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي لأواد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها: -
بعد كمال إتمام البحث على عينة البحث تم الحصول على النتائج المطلوبة وعدم معالجتها إحصائياً ظهرت النتائج كما في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين لوسط الحسابي والاحوف المعباري وقيمة معلى لارتبطو لالة لإحصائية لأواع الورقة وعرض القويك العقلية وعلاقتها بطورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي الطالب

ت		معلم إحصائية اختبارك	وسط حسابي	احوف معباري	قيمة لارتبط لحموية	قيمة الجولية	لالة إحصائية
1	أنواع الورقة	الورقة لانتقالية	596	1.24	079	042	معنوي
		الورقة الحركية	325	2.13	089	042	معنوي
		ورقة لاستجابة	1.95	00054	099	042	معنوي
2	الحاليك العقلية	وكي لانتباه	1025	1.05	079	042	معنوي
		لأواك لامي	8291	533	072	042	معنوي

عند درجة حرية (19) وبسوى لالة (005)

يبين الجدول (1) أن لوسط الحسابي لأواع الورقة منها الورقة لانتقالية هو (596) ولأحوف المعباري (1.24) ومعلى لارتبط بين الورقة لانتقالية وطورية لأضية لاملمية هو (079) ل لوسط الحسابي لأواع الورقة منها الورقة لانتقالية هو (596) ولأحوف المعباري (1.24) ومعلى لارتبط بين الورقة لانتقالية وطورية لأضية لاملمية هو (079) ول لوسط الحسابي للورقة الحركية هو (3425) ولأحوف المعباري (2.13) ومعلى لارتبط بين الورقة الحركية وطورية لأضية لاملمية هو (089)، ول لوسط الحسابي للورقة لاستجابة هو (1.95) ولأحوف المعباري (00054) ومعلى لارتبط بين الورقة الحركية وطورية لأضية لاملمية هو (099) والقيمة الجولية قيمتها (042) ومما سبق عرضه من النتائج تبين أن القيمة لحموية لمعربك لأواع الورقة لكو من القيمة الجولية () وهذا بين له وجود علاقة لارتبط

معوية بين أنواع الرعة وطرورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي لأود العينة. وطناً لجل بين الحليك العقلية منها تركز لانتباه قد بلغ المتوسط الحلي له (1025) ولانحرف المعباري (1.05) ومعلل لارتبط بين تركز لانتباه وطرورية لأضية لاملمية هو (079) والقيمة الجولية قيمتها (04) ومماسق عرضه من النتج تنين ل القيمة المحوبة لمتحرك أنواع الرعة لكر من القيمة الجولية () وهذا بين لوجود علاقة لربط معوية بين أنواع الرعة وطرورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي لأود العينة. وطناً لاراك - الحلي حكي بلغ لوسط الحلي له (8291) ولانحرف المعباري (533) ومعلل لارتبط بين لاراك - الحلي حكي وطرورية لأضية لاملمية هو (072) والقيمة الجولية قيمتها (04) ومماسق عرضه من النتج تنين ل القيمة المحوبة لمتحرك أنواع الرعة لكر من القيمة الجولية () وهذا بين لوجود علاقة لربط معوية بين أنواع الرعة وطرورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي لأود العينة.

23 مناقشة النتج :

طلمت النتج لإحصائية على وجود علاقة لربط معوي بين لختبارك أنواع الرعة وطرورية لأضية لاملمية في لعبة التنس لأضي لأود العينة وكما ظهر بلجل (1) وككت قيمة معلل لارتبط بين لختبارك وطرورية لأضية لاملمية هي لكر من القيمة الجولية وهذه العلاقة فك دلالة إحصائية معوية وهي ناتجة عن علاقة قوية للنتج لأولية عينة البث في هذه لاختبارك مع لختبار طرورية لأضية لاملمية وكك الحليك العقلية وهو لكر من القيمة الجولية البالغة (04) ول لختبارك الرعة لعتد بور كرجاً على لجل الحلي في حلية راسل لايعارك الحسية الربعة إلى لخلات العملة وفي هذا لخص ورتب نوعا الرعة الحكية ولانثقالية فمولجياً في لجل الحلي لركي التي عليه ل يقوم وظيفة المهمة من خلال لتبلا لربعة ولتكر الحليك لانتزلة ولك للظايا الحسية وكك لاختبار لالحق ولتنظيم لستور لعل لوجك الحكية ومن خلال كك قك يمكن تحقق سرعة عالية سواء كل كك بالنسبة للرعة الحكية ول لانثقالية، ومن جلب لخر ترتبط الرعة الحكية بالعل الحلي التي هو نتاج تنفيذ قجبهك لجل الحلي لركي

4- الاستنتاج والتوصية:

4-1 الاستنتاج :

1- ظهرت النتائج لإحصائية على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبارات أنواع الرعدة و طريقة لأضحية لاملية في لعبة التنس لأضي لأود العينة.

2- ظهرت النتائج لإحصائية على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبارات الحركات العقلية (تكرار لانتباه / لأوك - الحركات) و طريقة لأضحية لاملية في لعبة التنس لأضي لأود العينة.

42 التوصية :

1- يجب التأكيد على التدريب لي يحقق تطبيقاً صحيحاً للمتغيرات قيد الدراسة بما يشجع مع الوقت بين الفرق المستخدمة (البنية والعقلية) ذلك النسب لأكثر في تحقيق مستويات عالية من مستوى الطلاب.

2- اعتماد الاختبارات في الدروس الحركية لتحقيق المستوى الجيد للطلاب وتطورهم.

المصادر

- يعوب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، طائفة للطباعة 2000
- عبد الله محسن الحاي: بسلييك للتعلم الحركي، العراق، الفلسفية ط1، مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع، 2004.
- علي سبيل: الوقوع واستجابة الحركية وعلاقتها ببقة أداء مهارات الفعالية لالعاب الحركية رسالة ماجستير كلية التربية الوطنية، جامعة بغداد، 2005.
- وجيه محجب: أوراق البث العلمي ومناهجه، الأولى، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ريسل خويط: منهج البث في التربية البدنية، جامعة الأولى، مديرية دار الكتب للطباعة، 1988.
- قلم حن المشلاوي وآخرون: لاختبارك والقيل والتقييم في التربية الوطنية، الأولى، طبعة التعليم العالي، 1988.
- ربيع خلف جلي: تصميم وبناء لاختبارك القيل بغض عظم لليلة البدنية الخطة لاصي خصلي كرة القدم، 2009.
- علي سلوم جواد: ألعاب الكرة والضرب القوي لأرضي، جامعة الفلسفية طبع بطابع الطبع، 2002.
- محمد حن علاوي: موسعة لاختبارك النفسية الوطنية، القاهرة، دار الكتب للنشر، 1998.
- احمد عبد الكريم، علي مصطفى طه، نالي العربي بالكرة الطائرة، دار الكتب، الحث للطباعة، 19.
- علي سلوم جواد: ألعاب الكرة والضرب القوي لأرضي، جامعة الفلسفية طبع بطابع الطبع، 2002.
- أو الهاء احمد عبد الفتاح، احمد ضران، فيولوجيا لليلة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.