تأثير تمرينات خاصة لتصوير دقة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين في التنس

م. م حيدر قيس مبدر

م. م حسن زويد خلف

م. م مهند مناف ناجي

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين". "اما فرض البحث فكان" ، "ان للتمرينات الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي في تطوير دقة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين" .

"واستعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين" :وحدد مجتمع بحثه بلاعبي منتخب جامعة المثنى بالتنس للعام الدراسي(٢٠٢٢-٢٠٢٣)" "والبالغ عددهم (١٢) لاعباً" ، "ووزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة" ، "واعتمدت المجموعتين المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب في حين ان المجموعة التجريبية ادت تمرينات الضربة الخلفية بكلتا اليدين المعدة من قبل الباحث" ، "بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعية وكل وحدة تدريبية تحتوي على ثلاث تمرينات ، استمرت التمرينات لمدة ثمان اسابيع" ، "وتم اجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة لقياس الدقة لمهارة أذ قام الباحث بإعطاء ست محاولات لكل لاعب من العينة اذ اصبح عدد المحاولات (٧٢) محاولة للمجموعة التجريبية والضابطة" ، "وبعدها طبقت التمرينات بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٢ ولغاية ٢٠٢٣/٤/١٢ وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي تحت نفس الظروف الخاصة بالاختبار القبلي" ، "وقد استعان بالحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج نتائج البحث" . "تناول الباحث في الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حُصل عليها من الاختبارين القبلي والبعدي.

"اما اهم الاستنتاجات أولوية تأثير التمرينات الخاصة على أداء الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين" "اما اهم التوصيات كانت ضرورة اهتمام المدربين بإيجاد تقييم شامل للضربات كي يتسنى تحقيق نتائج ايجابية إثناء عملية التدريب" .

Abstract

The study aimed to investigate the effect of specific exercises on the development of accuracy in the offensive backhand stroke with both hands.

The research hypothesis stated that the use of these specific exercises has a positive impact on improving the accuracy of the offensive backhand stroke with both hands.The researcher employed an experimental method using two equivalent groups.The research population consisted of 12 tennis players from the Al-Muthanna University team for the year 2022-2023. They were randomly assigned to the control and experimental groups.The training method followed by the coach was adopted for both groups, while the experimental group performed the backhand stroke exercises with both hands that prepared by the researcher.The training sessions consisted of three weekly units, with each unit including three exercises. The training program lasted for eight weeks, a pre-test was conducted for both the experimental and control groups to measure the accuracy skill.The researcher administered six attempts for each player in the sample, resulting in a total of 72 attempts for both the experimental

and control groups. After that, the exercises were implemented from February 12, 2022, to April 12, 2023.Subsequently, a post- test was conducted under the same conditions as the pre-test. The statistical software SPSS was used to extract the research results.The researcher presented, analyzed, and discussed the results obtained from the pre-test and post-test.The most significant finding was the priority of the impact of specific exercises on the performance of the offensive backhand stroke with both hands.The main recommendation emphasized the necessity for coaches to focus on comprehensive evaluation of strokes in order to achieve positive results during the training process.

١-٢ مشكلة البحث :

"هل للتمرينات الخاصة تأثير في تطوير دقة مهارة الضربة الخلفية المستقيمة والقطرية بكلتا اليدين الهجومية" ؟

١-٣ هدفا البحث :

١- "اعداد تمرينات خاصة لتطوير دقة الضربة الخلفية المستقيمة والقطرية الهجومية بكلتا اليدين"

٢- "تأثير هذه التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين"

١-٤ فرض البحث :

"ان للتمرينات الخاصة المستخدمة تأثير ايجابي في تطوير دقة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين" .

١-٥ "مجالات البحث":

١-٥-١ "**المجال البشري**": "منتخب جامعة المثنى بلعبة التنس ٢٠٢٢-٢٠٢٣".

١-٥-٣" **المجال الزماني**":" ٢٠٢٢/١٢/١٦ – ٥/٢ / ٢٠٢٣ ".

١-٥-٢ "**المجال المكاني**" : "ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى"

٣-١ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

" استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءَمتهما طبيعة حل مشكلة البحث" (طراد ،١١٠ ،٢٠١٤)

٣-٢ "مجتمع وعينة البحث" : "يمثل مجتمع وعينة البحث" (١٢) "لاعباً من لاعبي منتخب جامعة المثنى للعام الدراسي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣) "وقسمت العينة الى عينة تجريبية وعينة ضابطة عن طريق القرعة" إذ بلغت العينة التجريبية "(٦) لاعبين والعينة الضابطة (٦) لاعبين"

٣-٣ "الاجهزة والادوات المستخدمة في جمع المعلومات":

١- "المصادر والمراجع العربية والاجنبية" .

٢- "التمرينات الخاصة"(*).

٣- "مضارب وكرات تنس ارضي"

٤- "كرات طبية حجم (٤كغم – ٥كغم)"

٥- "شريط لاصق ابيض اللون لتحديد مناطق الدقة في الاختبار" .

٣- ٤ اختبار الضربة الخلفية: ((ITF) :١٤ : ٢٠٠٤)

١. "توصيف اختبارات (الضربة الخلفية)" :

- **"اختبار الضربة الخلفية المستقيمة" :**

❖ **هدف الاختبار** : تقييم دقة الضربة الخلفية المستقيمة .

* - ملحق رقم (١)

❖ **الإجراءات :**

❖ يجب التأكد في بداية الاختبار أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار.

❖ (٣) كرات تمنح للاعب من جهة الضربة الخلفية وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم وكما موضح في الرسم

❖ تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة .

❖ على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة وكما مؤشر بالرسم . ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة .

❖ **احتساب نقاط دقة الضربة الخلفية المستقيمة :**

❖ تحتسب النقاط والدرجات حسب سقوط الكرة في المناطق المحدد في الاختبار

❖ اعلي درجة للمختبر (٣٠) واقل درجة (صفر)

- "**اختبار الضربة الخلفية القطرية**" :

❖ "**هدف الاختبار**" : تقييم دقة الضربة الخلفية القطرية .

❖ **الإجراءات :**

❖ يجب التأكد في بداية الاختبار أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وجاهزين لإجراء الاختبار.

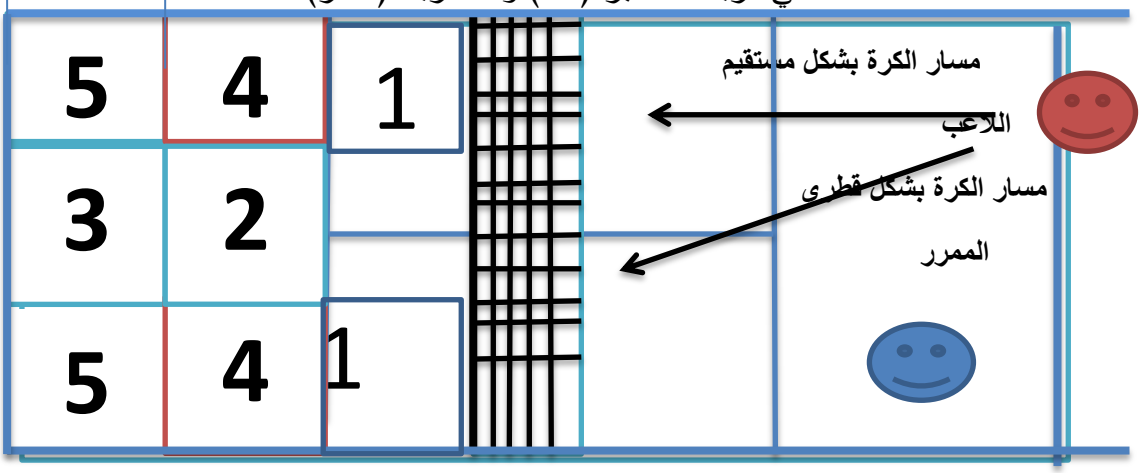
❖ (٣) كرات تمنح للاعب من جهة الضربة الخلفية وعلى اللاعب أن

يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطريا وكما موضح في الرسم .

- "تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة ".
- "على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة. ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة"
- **احتساب نقاط دقة الضربة الخلفية القطرية :**

٢،٧٤م

- اعلي درجة للمختبر (٣٠) واقل درجة (صفر) .



الشكل يوضح درجات اختبار الدقة للضربة الخلفية المستقيمة والقطرية

٣-٥" الدراسة الاستطلاعية ":

"أجرى الباحث دراسة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية ، وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/١/٢٥) في تمام الساعة التاسعة صباحا إلى (٢٠٢٣/٢/١٧) الموافق في تمام الساعة التاسعة صباحا، الهدف من التجربة الاستطلاعية"

٣- ٦ "الاختبار القبلي" :

"تم اقامة اجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/٩ الساعة العاشرة صباحا على عينة البحث في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى" حيث يقوم اللاعب بأداء "اختبار الدقة بحيث يعطى لكل فرد من العينة (٦) محاولات (٣) منها بشكل مستقيم و(٣) منها بشكل قطري بحيث اصبحت المحاولات (٧٢) محاولة اي ان (المشاهدات) (٧٢) مشاهدة" . "اذ تعرف العينة بانها ً: "مجموعة من الوحدات او المشاهدات التي أخذت من مجتمع البحث بطرق مختلفة يطلع عليها اسم طرق المعاينة" .(٤٨ : ١٩٨٨).

٣-٧ "تمرينات خاصة":

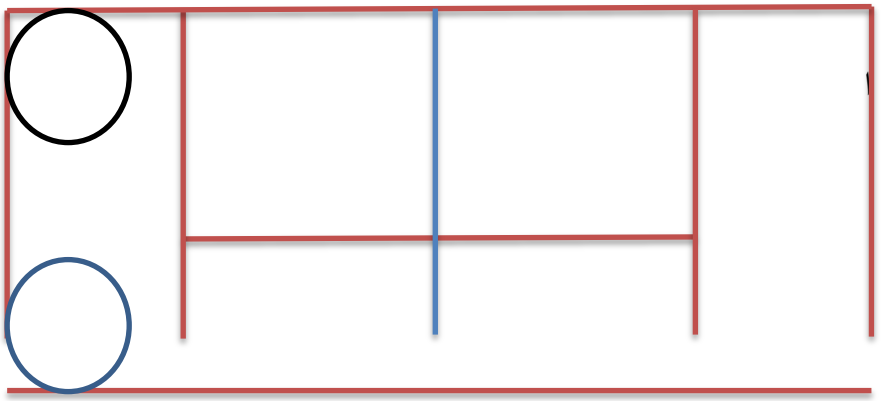
"بعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية لعلم التدريب والتعلم ولغرض تحقيق اهداف البحث أعدت تمرينات خاصة لتطوير دقة الضربة الخلفية الهجومية للمجموعة التجريبية" "إذ طبقت هذه التمرينات الخاصة يوم الاحد الموافق ١٢/ ٢ / ٢٠٢٣ الساعة الثالثة عصرا " ولغاية يوم الاربعاء الموافق ١٢ /٢٠٢٣/٤ وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى" وكانت مدة اعطاء التمرينات ثمان اسابيع بواقع (٣٢) وحدة أي (٤) "وحدات اسبوعيا وان وقت الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠ د) "وتتقسم على ثلاث اقسام هي التحضيري ١٣.٥ دقية

والقسم الرئيسي ٧٢ دقيقة اما القسم الثالث وهو الختامي ٤.٥ دقائق ." وهذه التمرينات الخاصة هي :

١- "تمرينات باستخدام كرات طبية مع الجدار وكما موضح في برنامج التمرينات الخاصة"

٢- "تمرينات باستخدام كرات طبية مع ممرن وكرات جمباز (عروض) كما موضح في برنامج" التمرينات الخاصة

٣- "تمرينات الحلق" : "ويقصد بها وضع حلقتان كل حلقة لون وعند اعطاء الكرة للاعب وقبل تماس الكرة للمضرب اعطاء ايعاز بتحديد لون الحلق الذي سوف يصل اللاعب الكرة اليه وكما موضح في الشكل التالي":



الشكل يوضح تمرين الحلق

٤- "تمرينات اداء المهارة بشكل كامل مع الجدار ويكون الجدار محدد بمربعات دقة كما موضح في برنامج التمرينات الخاصة" .

٥- "تمرين بكرات طبية بتغير وزن الكرة من (٤ – ٥ كغم) كما موضح في برنامج التمرينات الخاصة"

٦ – "تمرين بكرات طبية بزيادة وزن الكرة الطبية من (٤ – ٥ كغم) وتغير الكرة الثانية الى كرات قدم خماسي كما موضح في برنامج التمرينات الخاصة" .

٧– "تمرينات تقسيم الملعب الى عدة مربعات وحسب اهمية المربع من ناحية العمق والدقة" .

٨– "تمرين تحديد ارتفاع الكرة المناسب من الثبات مع التقاء راس المضرب في الكرة بزاوية مناسبة وحسب تحليلها وتوصيفها (الاتصال)" .

٣–٨ "الاختبار البعدي":

"أجري الاختبار البعدي للعينة على ملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى صباح يوم الخميس الموافق ١٦/ ٤/ ٢٠٢٣ الساعة ١٠،٠٠ صباحا وقد نفذت هذه الاختبارات تحت الظروف والامكانيات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية" .

٣–٩ "الوسائل الاحصائية" :

"استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) واستخدم منها الاتي" :

١– "الوسط الحسابي" .
٢– "الانحراف المعياري" .
٣– "الارتباط البسيط (بيرسون)"
٤– "اختبار (t)"
٥– "حجم الاثر"

٤-١ "عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث" :

الجدول (١)

"يبين التوصيف الاحصائي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث"

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضربة الخلفية المستقيمة	القبلي	٦,٠٠٠	١,٢٦٥
	البعدي	١٠,٦٦٧	٠,٥١٦
الضربة الخلفية القطرية	القبلي	٦,٠٠٠	١,٦٧٣
	البعدي	١٠,٨٣٣	١,٣٢٦

"يتضح من الجدول (١) ان هناك تباين واضح بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث" ، "ففي حين جاء الوسط الحسابي للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية المستقيمة بمقدار (٦,٠٠٠) جاء بمقدار (١٠,٦٦٧) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"في حين جاء الوسط الحسابي للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية القطرية بمقدار (٦,٠٠٠) جاء بمقدار (١٠,٨٣٣) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"وهذا الامر ينطبق على الانحرافات المعيارية، فقد جاء الانحراف المعياري للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية المستقيمة بمقدار (١,٢٦٥) فيما جاء بمقدار

(٠,٥١٦) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"ويظهر الامر نفسه بالنسبة لاختبار الضربة الخلفية القطرية ففي حين جاء الانحراف المعياري للقياس البعدي لهذا الاختبار بمقدار (١,٦٧٣) جاء بمقدار (١,٣٢٦) للقياس البعدي لذات الاختبار" .

٤-١-٢ "عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث"

الجدول (٢)

"يبين التوصيف الاحصائي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث"

الاختبارات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضربة الخلفية المستقيمة	القبلي	٧,٠٠٠	٠,٦٣٢
	البعدي	٩,٣٣٣	٠,٨١٧
الضربة الخلفية القطرية	القبلي	٦,٨٣٣	٠,٧٥٣
	البعدي	٨,٦٦٧	١,٨٦٢

"يتضح من الجدول (٢) ان هناك تباين واضح بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة"، "ففي حين جاء الوسط الحسابي للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية المستقيمة بمقدار (٧,٠٠٠) جاء بمقدار (٩,٣٣٣) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"في حين جاء الوسط الحسابي للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية

القطرية بمقدار (٦,٨٣٣) جاء بمقدار (٨,٦٦٧) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"وهذا الامر ينطبق على الانحرافات المعيارية، فقد جاء الانحراف المعياري للقياس القبلي لاختبار الضربة الخلفية المستقيمة بمقدار (٠,٦٣٢) فيما جاء بمقدار (٠,٨١٧) للقياس البعدي لذات الاختبار".

"ويظهر الامر نفسه بالنسبة لاختبار الضربة الخلفية القطرية ففي حين جاء الانحراف المعياري للقياس البعدي لهذا الاختبار بمقدار (٠,٧٥٣) جاء بمقدار (١,٨٦٢) للقياس البعدي لذات الاختبار".

٤-١-٣ "عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث"

الجدول (٣)

"يبين قيم اختبار (t) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية وقيم (r) للقياسات (القبلية – البعدية)" للمجموعة التجريبية

الاختبارات	قيمة اختبار (t)			قيمة (r)
	المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة الاحصائية	
الضربة الخلفية المستقيمة	٤,٧١٩	٠,٠٠٥	معنوي	٠,٩٠
الضربة الخلفية القطرية	٦,٤٥٢	٠,٠٠١	معنوي	٠,٩٤

"يتضح من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي" . "ويرى الباحث ان نوعية التمارين الخاصة المستخدمة قد ساعدت اللاعب وبشكل فعال في تحسين دقة الاداء من خلال النتائج المحققة" ، "اذ ان التمارين التي اعدها الباحث كانت اهدافها الرئيسية هو

تحسين الدقة بحيث كانت التمارين تتناسب مع قدرات اللاعبين كونها تنسجم مع تحسين المهارات للضربة الخلفية المستقيمة والقطرية من خلال تحسين عنصر الدقة لدى اللاعبين الذي انعكس ايجابيا لدى افراد عينة البحث التجريبية" . "عند دراسة الجدول (٣) يظهر ان قيمتي مستوى المعنوية المرافقة لقيمتي اختبار (t) "والتي جاءتا على التوالي (٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠١) اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥)" مما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة : (بعدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار البحث) وقبول الفرضية البديلة القائلة ": "(وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار البحث) . ومما تجدر الاشارة اليه هنا، فبالرغم من ان احصائية اختبار (t) "ذات دلالة احصائية فهذا لا يعني أن الاثر الذي تقيسه ذو معنى أو هام – بالمعنى العملي – "وعليه قام الباحث بقياس حجم الاثر والذي تم قياسه بقوة العلاقة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي . . . "وبعودة سريعة الى ذات الجدول نجد ان قيمتي حجم الاثر واللتان جاءتا على التوالي (٠,٩٠ ، ٠,٩٤) كانتا اكبر من (٠,٥٠) "مما يعني اثرا كبيرا . (لجنة التأليف والترجمة : ٣٨ : ٢٠٠٧) "

٤-١-٤ "عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات (القبلية – البعدية) للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث" :

الجدول (٤)

"يبين قيم اختبار (t) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية وقيم (r) للقياسات

(القبلية – البعدية)" للمجموعة الضابطة

الاختبارات	قيمة اختبار (t)			قيمة (r)
	المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة الاحصائية	
الضربة الخلفية المستقيمة	٩,٠٠٠	٠,٠٠٠	معنوي	٠,٩٧
الضربة الخلفية القطرية	٢,١٠١	٠,٠٩٠	غير معنوي	–

"يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي في اختبار الضربة الخلفية المستقيمة" اما اختبار الضربة الخلفية القطرية" فلا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي مما تبين ان العينة الضابطة ورغم تدريبهم على منهجهم المعتاد وجد تطور طفيف في الضربة الخلفية المستقيمة وعدم وجود تطور في الضربة الخلفية القطرية والنتائج في الجدول (٤)" تبين ذلك اذ تبين من النتائج للعينة الضابطة ان المنهج المخصص بواسطة التمرينات الخاصة والذي وضعه الباحث للعينة التجريبية له دور فعال ورئيسي في تطور العينة التجريبية على حساب العينة الضابطة رغم انهم في نفس المرحة العمرية والتدريبية" .

"ومما تجدر الاشارة اليه هنا ، فبالرغم من ان احصائية اختبار (t) ذات دلالة احصائية فهذا لا يعني أن الاثر الذي تقيسه ذو معنى أو هام – بالمعنى العملي – وعليه" قام الباحث بقياس حجم الاثر والذي تم قياسه بقوة العلاقة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي" . . . " وبعودة سريعة الى ذات الجدول نجد ان قيمة حجم الاثر لاختبار(الضربة الخلفية المستقيمة)" "جاءت بمقدار (٠,٩٧) وهي اكبر من (٠,٥٠) مما يعني اثرا كبيرا".

٤-١-٥ "عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث" :

الجدول (٥)

"يبين قيم اختبار (t) ومستوى المعنوية والدلالة الاحصائية وقيم (r) للقياسات (البعدية) بين" المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	قيمة اختبار (t)			قيمة (r)
	المحسوبة	مستوى المعنوية	الدلالة الاحصائية	
الضربة الخلفية المستقيمة	٣,٣٨١	٠,٠٠٧	معنوي	٠,٧٣
الضربة الخلفية القطرية	٢,٣٢٠	٠,٠٤٣	معنوي	٠,٥٩

"يبدو من الجدول (٥) ان قيمتي مستوى المعنوية المرافقة لقيمتي اختبار (t) لاختباري (الضربة الخلفية المستقيمة، الضربة الخلفية القطرية) واللتان جاءتا على التوالي بمقدار (٠,٠٠٧ ، ٠,٠٤٣) وهما اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥) "مما يعني رفض الفرضية الصفرية القائلة: (بعدم وجود فروق في القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث) وقبول الفرضية البديلة القائلة: (وجود فروق في القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث)" .

" ومما تجدر الاشارة اليه هنا، فبالرغم من ان احصائية اختبار (t) ذات دلالة احصائية فهذا لا يعني أن الاثر الذي تقيسه ذو معنى أو هام – بالمعنى العملي – وعليه قام الباحث بقياس حجم الاثر والذي تم قياسه بقوة العلاقة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي" . . ." وبعودة سريعة الى ذات الجدول نجد ان

قيمتي حجم الاثر واللتان جاءتا على التوالي (٠,٧٣ ، ٠,٥٩) كانتا اكبر من (٠,٥٠) مما يعني اثرا كبيرا".

٤-٢ "مناقشة النتائج" :

"يتضح من الجدول (٤-٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) "في اختبارات الضربة الخلفية المستقيمة – الضربة الخلفية القطرية)" وهناك فرق واضح لصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة "ويعزو الباحث هذا التفوق الى التمرينات التي اعدها الباحث حيث كانت التمارين مبنية وفق اسس علمية ومشابهة لأداء المهارة قيد البحث بحيث استخدم الباحث الكرات الطبية بمختلف الاوزان والاحجام وكرات جمباز (عروض)" وايضا كرات قدم خماسي وايضا استخدم الاطواق (الحلقات) بأحجام مختلفة منها لتثبيت اقدام اللاعبين بمسار الاداء سواء قطري" او "مستقيم ومنها لمكان سقوط الكرة اي اماكن الدقة المحددة في الجهة الثانية من الملعب لتحديد دقة وعمق الكرة حتى تكون اكثر فعالية وبشكل هجومية بحت وايضا استخدام جدار لتحديد مربعات" الدقة حتى نصل الى افضل نتائج . من هنا نرى ان استخدام التمرينات الخاصة بالأداء المهاري للاعبين اضافة الى استخدام وسائل تدريبية في المنهج كان له اثر ايجابي في تنمية المهارات الحركية والتي ارتبطت بشكل مباشر في تحسيت الدقة والتي ساهمت التمرينات في تطويرها . وهذا ما اظهرته النتائج في الجدول" (٤-٥) "ومن هذا نستنتج ان الدقة من الاسس المهمة للتعليم وتحسين المهارات الحركية في لعبة التنس الارضي وتتطلب دقة اداء الضربة الخلفية كفاءة عالية من الجهاز العصبي والعضلي بحيث تكون هناك سيطرة كاملة على العضلات الارادية العاملة والتي ينبغي ان يمتلكها لاعب

التنس الارضي لكي يستطيع اداء الواجب الحركي خلال المباراة" . "ولما كانت التمرينات تحتوي على عدد كبير من التكرارات لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة والقطرية بحيث كانت هذه التكرارات مشابهة للأداء المثالي للأداء ادت الى الارتفاع بصفة الدقة لدى افراد المجموعة التجريبية والتي تعد من الصفات المهمة التي لابد ان يتمتع بها لاعب التنس الارضي ولهذا كان هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدي التي كانت الدقة احد ركائزها" .

"ومما تقدم يتبين ان النتائج التي تحصل عليها اختبار الدقة للضربة الخلفية المستقيمة والقطرية ورغم الصعوبة على المفحوصين والضغط في نوع الاختبار الى وقد كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي والسبب ان التمرينات الخاصة لها دور كبير وفعال في تطوير الاداء بشكل عالي وكبير وكان الاثر او حجم الاثر لتلك التمرينات واضح من خلال النتائج التي تحصل عليها البحث قيد الدراسة وكانت العنصر الرئيسي في تثبيت المسارات الحركية للأداء الصحيح والمثالي ادة وبشكل فعال في تحسين النتائج في الاختبارات البعدية والاثر الذي تركته التمرينات على اداء المهارة ".

"وقد اشار كل من (ابراهيم نبيل ومنير النمر :١٢١ : ١٩٨٧) الى ان نجاح اي مهارة يعتمد اساسا على مبدا الدقة وفي مجال النشاط الرياضي تلعب الدقة الدور الكبير للاعب من خلال الاحساس الدقيق بالفراغ وتعمل بشكل فعال في كيفية حركة الجسم والتغطية في ذلك الجزء ، وتشترك في هذه الخاصية الحواس كافة التي توفر البيئة الملائمة لعنصر الدقة والتي تكون خاتمة التوقيت الصحيح لأداء اي فعل على ان يتم ذلك بسرعة لضمان نجاح الهدف".

"من ذلك تتضح اهمية الدقة في رياضة التنس الارضي لما لها من دور كبير في احراز النقاط وخصوصا في المهارات المفتوحة كالضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين ، وكان هذا احد الاسباب التي دفعت هذه الدراسة باستخدام التمرينات الخاصة قيد الدراسة لتنمية عنصر الدقة التي تطرق لها" (محمد عبد العزيز احمد حجازي : ٢٤ : ٢٠٠٥) اذ اشار الى انه " "لابد من تنمية الدقة في توجيه الكرة حتى يستطيع اللاعب توجيه الكرة في المكان والوقت المناسبين كي يتمكن من احراز نقطة له " .

٥-١ "**الاستنتاجات**" :

١- "للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في دقة اداء مهارة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين من خلال النتائج في الاختبار البعدي" .

٢- "ان زيادة مستوى الدقة لدى لاعبي التنس يكمن في التركيز على تحديد مسارات المضرب بالصورة الصحية وحركات الجسم ايضا لذا كان وصف وتحليل العينة من جميع نواحيها للتوصل الى تمرينات امثل للتطوير المهارة اي الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين" .

٥-٢ "**التوصيات**" :

١- "ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في عملية التدريب لأداء مهارة الضربة الخلفية الهجومية بكلتا اليدين وذلك لتأثيرها الايجابي في تحسين مستوى الاداء".

٢- "على المدرب عند وضع المناهج التدريبية أن يدرك طبيعة الموقف الذي يخلق المعوقات وينبغي أن يلم بدرجة أهمية المتغيرات المراد التعامل معها كي تكون نتيجة التقدم مرضيه"

٣- "اعتماد المنهج المستخدم على عينات مماثلة لتحسين مستوى أداء الضربة الخلفية بالتنس"

المصادر

- ابراهيم نبيل ومنبر النمر: علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الاطوال النسبية لدقة الهدف ، المجلد الاول ، غير منشور ، المؤتمر الاول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ١٩٨٧ ، ص ١٢١ .
- محمد عبد العزيز احمد حجازي ، تأثير استخدام جهاز تدريبي مبتكر لتنمية الاستجابة الحركية وبعض المتغيرات الفيسيولوجية للاعبي التنس والسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة جامعة حلوان ٢٠٠٥ ، ص٢٤ .
- حيدر عبد الرضا طراد : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية : ،، الكلمة الطيبة ، ٢٠١٤
- لجنة التأليف والترجمة ؛ الاحصاء باستخدام SPSS ، ط١ : (حلب ، شعاع للنشر والعلوم ، ٢٠٠٧) ، ص٣٨.
- محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء اللابارا متري ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨،ص٤٨.
- الاتحاد الدولي للتنس (ITF).(**ترجمة**) ظافر هاشم الكاظمي، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ص١٤.

الملاحق

ت	شرح التمرين	التكرارات	المجموعات	الراحة البينية بين المجموعات	الراحة البينية بين تمرين واخر
١	"تمرين دقة باستخدام كرات طبية بوزن (٤كغم) مع الجدار وتحديد الجدار بمربعات دقة ويتم اعادة التمرين٣ مرات أي ٣ مجموعة بما معنا يصل الى ٣٠ تكرار وتتخللها راحات بينية بين المجموعات اما المسافة بين اللاعب والجدار تكون(٥ م)"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٢	"تمرين دقة مع زميل باستخدام كرات طبية مع كرات جمباز (عروض) يتم اداء ثلاث مجموعات ولكل مجموعة ١٠ تكرارات ويتخللها راحات بينية بين كل مجموعة والمسافة بين ممرر الكرة واللاعب (٥م)"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٣	"تمرينات الحلق وهي من تمرينات الدقة ويتم وضع حلقتان في نهايتي الملعب ويقوم اللاعب بإدخال الكرات التي يقوم بتسديدها في الحلقات ويتم التمرين بعشرة تكرارات وبواقع ثلاث مجموعات ووضع حلقتان لتحديد الفتحة المناسبة بين القدمين واتجاه القدمين اثناء الاداء واعطاء او اسقاط الكرة في المكان المناسب للاتصال مع المضرب"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٤	"تمرين تحديد نهاية المرجحة الخلفية بوضح حاجز يتصل بهي المضرب اثناء الوصول الى نهاية المرجحة الخلفية ثم بعد ذلك اعطاء كرات لأداء المهارة حتى يتم تحديد نهاية المرجحة مع الاداء الصحيح والكامل للضربة الخلفية بكلتا اليدين الهجومية"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا

٥	"اداء المهارة مع الجدار المحدد بمربعات دقة ولثلاث مرات يتم اداء التمرين"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٦	"يكون مشابه للتمرين الاول بفرق بسيط وهو تغير وزن الكرة من (٤كغم – ٥ كغم) وذلك لزيادة قوة الاكتاف والتحكم في قوة الكرات القادمة من الخصم مع التركيز على المسار الحركي للذراعين اثناء اداء الضربة الخلفية بكلتا اليدين"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٧	"مشابه للتمرين الثانية التغير فقط اولا في وزن الكرة الطبية من(٤كغم – ٥ كغم) وثانية في الكرة الثانية من كرات جمباز (عروض) الى كرات قدم خماسي وذلك لتغير التحكم في مسار الكرة التي تتصل في الكرة الطبية وتوجيهها الى الممرن بالشكل الصحيح اما زيادة وزن الكرة الطبية يعطي زيادة في القوة للذراعين والاكتاف"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا
٨	"يكون التمرين من الثبات بوضع كرة على جدار شبكي لتثبيتها بارتفاع ١١٠سم حتى يبين ارتفاع الكرة الذي تم استخراجه من خلال التحليل أي المكان الافضل للاتصال بين المضرب والكرة ويكون التمرين من ٣ مجموعات بواقع ١٠ تكرارات لكل مجموعة تتخللها راحة بينية"	(١٠) تكرار	(٣) مجموعات	٩٠ثا	٢٠ثا