



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم الدراسات العليا

تأثير تمارينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم

رسالة تقدم بها

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في علوم التربية الرياضية

من الطالب

واثق شاكر محمود سلمان

بإشراف

أ.م.د. عمار جبار عباس

2021 م

1443 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ

طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ

وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ

مِنْ شَيْءٍ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ

وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ

فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا }



إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ : (تأثير تمارين خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم). من طالب (واثق شاكر محمود سلمان)، قد جرى بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية.

التوقيع:

أ.م. د عمار جبار عباس

المشرف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2021/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشد هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م. د محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2021/ /م



إقرار الخبر الإحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمارينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم) للطالب(واثق شاكر محمود سلمان) قد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية من قبلي فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م. د عدي عبدالحسين كريم

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2021



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم) قد كتبت بأسلوب علمي رصين محافظ على سلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ. م. د. منير مصطفى عبدالكريم

مكان العمل: جامعة ديالى / كلية التربية

الرياضية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2021



إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم) للطالب (واثق شاكر محمود سلمان) قد تمّ تقويمها من الناحية العلمية من قبلي فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم، فأصبحت مؤهلة للمناقشة ، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ. م. د. حميد حماد خلف

مكان العمل: جامعة الانبار/ كلية التربية

الرياضية وعلوم الرياضة.

التاريخ: 2021/ /



إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم) للطالب (واثق شاكر محمود سلمان) قد تمّ تقويمها من الناحية العلمية من قبلي فأصبحت ذات أسلوب علمي سليم، فأصبحت مؤهلة للمناقشة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ. د. محمد ياسر مهدي

مكان العمل: جامعة الكوفة / كلية

التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

التاريخ: / / 2021



إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، نشهد بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة ب:(تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبي تنس كرة القدم)، المقدمة من قبل طالب الماجستير(واتق شاكر محمود سلمان) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية ، في يوم الاربعاء الموافق 2021 / 9 / 1

أ. م. د ناظم احمد عكاب

عضوًا

2021/ /

أ. د ماجد خليل خميس

عضوًا

2021 / /

أ. د وسام صلاح عبدالحسين

رئيسًا

2021/ /

صُدِّقَت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى في

جلسته () المنعقدة بتاريخ / / 2021.

أ.د. ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

2021/ / م

الاهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه واله وسلم

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .

والدي العزيز

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلمس جراحي إلى أغلى الحبايب .

أمي الحبيبة

إلى من هوة اقرب إلي من روعي وفلذة قلبي وريحانة عائلتي أخي المرحوم

علي شاكر محمود سلمان العقابي

إلى من هم أقرب الي من روعي إلى من شاركوني حزن الأم وبهم استمد عزتي وإصراري سندي وقوتي وملادي بعد الله

إخوتي الأعزاء

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء ، إلى يناييع الصدق الصافي / إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت ، إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير .

إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

أصدقائي الأعزاء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

شكر وثناء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله خير البشر محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)، وبعد التحية والسلام لا يسعني إلا أن أشكر كل من أسهم في إنجاح هذه الرسالة وإيصالها إلى أبها صورة.

أبدأ بالشكر إلى الذي منحني الصحة والصبر والمعرفة خالق الكون والبشر (الله) عز وجل رب السموات والأرض أحمده وأشكره ما دمت حيا.

واقدم شكري وتقديري إلى الذي واكب هذه الرسالة ولم يبخل عليّ بجهد أو معلومة والذي كان خير عون لي في إتمامها مشرفي العزيز (أ.م.د. عمار جبار عباس) الذي أقدم له احترامي وتقديري الخالصين.

وأقدم شكري الوافر إلى قدوتي ومثلي الأعلى والذي الحبيب الذي كان له الفضل الأول والأخير في وصولي إلى هذه المرحلة لما قدمه لي من رعاية ونصح وإرشاد والعون المستمر الذي مازال نبراسا يضيئ دربي متمنيا له العمر الطويل.

وأسجل شكري وتقديري إلى أساتذتي واخوتي و زملائي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى زملائي من طلبة الدراسات العليا كافة لما أبدوه من مساعدة ومتابعة طيلة مدة دراستي فكانوا نعم الأخوة ، ونعم الأصـدقاء فجزاهم الله عنـي جزاء المحسنين.

يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى منتدى شباب المقفاداية وعلى وجه الخصوص مدرب الفريق أحمد صبحي جبار/ ورئيس اتحاد تنس كرة القدم

الاستاذ أحمد حسن أحمد لما قدموه من تسهيلات فعليه لإنجاز واتمام البحث.

كذلك أتوجه بالشكر العميق إلى فريق العمل المساعد وهم السادة (ياسر شهيد ، محمد احسان ، بكر باسل ، واحمد صبحي ، احمد حسن) وإلى عينة البحث والمتمثلة في فئة ناشئين تنس كرة القدم لما قدموه من مساعدة في تنفيذ متطلبات البحث.

كما يدعوني واجب العرفان أن أتقدم بالشكر والتقدير الكبيرين إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية المتمثلة بشخص الأستاذ الدكتور ماجدة حميد كمبش ، وقسم الدراسات العليا ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية على مساعدتهم لي في إنجاز هذا البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وفي الختام لا بد لي أن أشكر أفراد عائلتي لما بذلوه من جهد متواصل معي في شد أزري على إكمال الدراسة وتخطي المصاعب التي واجهتني والعمل بكل جهد على توفير الجو الملائم وأخص بالذكر منهم والدتي الغالية وإخوتي لأعزاء (طارق وصادق وناطق ومحمد وأحمد ومحمود وبارق ومازن) لما أبدوه من مساعدة معنوية طيلة مدة البحث فدعائي لهم بالنجاح والموفقية في جوانب الحياة كلها، وأرجو المعذرة من الذين فاتني ذكرهم وأسهموا ولو بحرف في إتمام هذا البحث.

واسأل الله العلي القدير أن يكون هذا البحث مصدرا للعاملين في المجال الرياضي، أسأل الله التوفيق للجميع إنّه نعم المولى ونعم النصير.

الباحث

مستخلص الرسالة

تأثير تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية
للاعبي تنس كرة القدم

الباحث

واثق شاكر محمود سلمان

بإشراف

أ.م.د. عمار جبار عباس

تعدّ التمرينات الخاصة في التعلم من الوسائل التي تمكننا من الربط بين القابليات والمهارات، وبشكلٍ يلائم مع مهارات تنس كرة القدم، وكذلك يساعد المدربين واللاعبين في ايجاد تفسيرات وتبريرات منطقية ومقنعة لكثير من الجوانب الايجابية والسلبية وتحديدها والوقوف عليها وهي من السبل الكفيلة للتخطيط السليم للعملية التعليمية لأجل تطوير ورفع مستوى الانجاز.

هدف البحث إلى اعداد تمرينات خاصة في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية لناشئي تنس كرة القدم، وكذلك معرفة تأثير التمرينات الخاصة في القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية لناشئي تنس كرة القدم، أستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملائمة طبيعة الدراسة على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعباً لتنس كرة القدم من ناشئي منتخب ديالى، والتي تشكل نسبتهم (100 % من مجتمع الاصل وتضمنت الاجراءات الميدانية للدراسة التجارب الاستطلاعية بهدف التعرف على الأسس العلمية للاختبارات، وتم إجراء الاختبارات القبليّة، والتجربة الرئيسيّة إذ خضع أفراد عينة البحث إلى المنهج المضمن (بدني مهاري) استمرت (8) اسابيع لتحسين بعض القدرات الحركية والمهارية بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، وبذلك يكون عدد الوحدات التعليميّة (24) وحدة، وتمّ البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (23-24 /

1 / 2021) ثمّ الانتهاء منها بتاريخ (27 - 28 / 3 / 2021) للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبعدها تمّ إجراء الاختبارات البعدية، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) والوسط الحسابي وانحراف المعياري والنسبة المئوية واختبارات (t-test) وتوصل الباحث إلى استنتاجات عدة وهي على النحو الآتي:

1. إنّ التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لها تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية لعينة البحث بتس كرة القدم.

2. أنّ للتمرينات الخاصة حققت التدرج في التخطي الصعوبة كان له الأثر في تعلم المهارات الأساسية لعينة البحث.

ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث:-

1. ضرورة إدخال التمرينات الخاصة في المناهج المعدة والتركيز عليها في تدريب لاعبي تنس كرة القدم في المدارس التخصصية في أنحاء العراق كافة.

2. إجراء بحوث مشابهة لتمرينات الخاصة على فئات عمرية أخرى ضمن المدارس التخصصية الأخرى.

ثبت المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع.	ت
1	العنوان.	1
2	الآية القرآنية.	2
3	إقرار المشرف.	3
4	إقرار المقوم الإحصائي.	4
5	إقرار المقوم اللغوي.	5
6	إقرار المقوم العلمي الاول.	6
7	إقرار المقوم العلمي الثاني	7
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	8
9	الإهداء.	9
10	شكر وثناء.	10
12	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	11
14	ثبت المحتويات.	12
20	ثبت الجداول.	13
22	ثبت الأشكال.	14
23	ثبت الملاحق.	15

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1-الباب الأول: التعريف بالبحث		
26	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
27	مشكلة البحث.	2-1
28	أهداف البحث.	3-1
28	فرضيات البحث.	4-1
29	مجالات البحث.	5-1
29	المجال البشري.	1-5-1
29	المجال الزمني.	2-5-1
29	المجال المكاني.	3-5-1
29	تحديد المصطلحات.	6-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
32	الدراسات النظرية والسابقة.	2
32	الدراسات النظرية.	1-2
32	التمرين في المجال الرياضي.	1-1-2
32	مفهوم التمرينات.	1-1-1-2
34	أهمية التمرينات.	2-1-1-2

35	أنواع التمرينات.	3-1-1-2
36	التوافق الحركي.	2-1-2
38	القدرات الحركية.	3-1-2
40	الرشاقة.	1-3-1-2
43	الدقة.	2-3-1-2
45	نبذة تاريخية عن لعبة تنس كرة القدم.	4-1-2
47	لعبة تنس كرة القدم .	5-1-2
50	المهارات الأساسية لتنس كرة القدم.	8-1-2
50	الإرسال .	1-8-1-2
51	الاستقبال .	2-8-1-2
52	الإعداد.	3-8-1-2
53	الكبس .	4-8-1-2
54	الصد .	5-8-1-2
55	اللعب الميداني .	6-8-1-2
58	الدراسات المتشابهة.	2-2
3-الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
64	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	3
64	منهج البحث.	1-3

64	عينة البحث .	2 - 3
65	تجانس العينة .	1-2-3
66	الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات .	3 - 3
66	وسائل جمع البيانات.	1 - 3 - 3
67	الأجهزة والأدوات.	2 - 3 - 3
67	تحديد القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث.	4 - 3
68	الاختبارات الخاصة بالدراسة.	1 - 4 - 3
68	الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية.	1-5 - 3
79	التجربة الاستطلاعية الأولى.	2-5-3
79	التجربة الاستطلاعية الثانية.	6 - 3
80	إجراءات البحث الميدانية.	1 - 6 - 3
80	الاختبارات القبليّة لعينة البحث.	2-6-3
80	تكافؤ العينة.	7-3
82	التجربة الرئيسة.	1 - 7 - 3
82	التطبيقات في الميدان	2 -7 - 3
85	الاختبارات البعدية.	4-7-3
85	الوسائل الاحصائية.	8-3
الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		

87	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
87	عرض وتحليل نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.	1 - 4
92	مناقشة وتحليل نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية.	2-4
95	عرض وتحليل نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة.	3-4
99	مناقشة وتحليل نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات الحركية والمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة.	4-4
101	عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرات الحركية والمهارات الأساسية في الاختبارات البعدية.	5-4
102	مناقشة نتائج الاختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية.	6-4
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.		
107	الاستنتاجات والتوصيات.	5

107	الاستنتاجات.	1 - 5
108	التوصيات.	2 - 5
110	قائمة المصادر والمراجع.	
116	الملاحق.	
	Abstract	

ثبت الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
66	يبين تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو.	1
81	يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث في الاختبار القبلي.	2
83	يبين أقسام الوحدة التعليمية.	3
88	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية والمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية.	4
89	قيمة الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والخطأ المعياري لفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية والمهارات الأساسية.	5
95	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحركية و المهارات الأساسية للمجموعة	6

	الضابطة.	
97	يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الأوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للقدرات الحركية للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة.	7
101	يبين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث في الاختبار البعدي للقدرات الحركية والبدنية والمهارات الأساسية	8

ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
69	يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع.	1
70	يوضح اختبار الدوائر المرقمة.	2
72	يوضح اختبار دقة الأداء لمهارة الإرسال .	3
74	اختبار مهارة الإرسال.	4
76	اختبار مهارة الأعداد.	5
78	اختبار مهارة الكبس.	6

84	أقسام الوحدة التعليمية.	7
84	النسبة في الدائرة البيانية.	8

ثبت الملاحق.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
117	يوضّح أسماء السادة المختصين والخبراء الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية.	1
118	قائمة بأسماء فريق العمل المساعد الذي تمّ الاستعانة بهم في إجراء الاختبارات والوحدات التعليمية.	2
119	نماذج للتمرينات الخاصة.	3
139	أنموذج الوحدة التعليمية.	4

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنّ الوصول الى البطولات وتحقيق الارقام والمستويات العالية في مختلف الانشطة الرياضية يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الاجراءات المبنية على اسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه للوصول به الى المستوى الامثل، ويأتي ذلك من خلال سعي المدربين الى اختيار افضل الوسائل التي تتناسب مع النشاط التخصصي بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى البدني والمهارى.

وتعدّ التمرينات الخاصة في التعلم من الوسائل التي تمكننا من الربط بين القابليات والمهارات، وبشكل يلائم مع مهارات الاساسية المختلفة، يساعد المدربين واللاعبين في ايجاد تفسيرات وتبريرات منطقية ومقنعة لكثير من الجوانب الايجابية والسلبية وتحديدها والوقوف عليها وهي من السبل الكفيلة للتخطيط السليم للعملية التعليم لأجل تحسين ورفع مستوى الانجاز.

أنّ التقدم الحاصل في الألعاب والفعاليات الرياضية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب بوساطة الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى المتعلم والمتدرب، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة تتمثل بأتباع الوسائل والأساليب العلميّة الجديدة للوصول بالمتعلم إلى مستوى متقدم في الأداء.

إنّ من بين الألعاب والفعاليات التي نالت اهتمام العاملين في مجالات عدة على الرغم من حداثتها في العراق وهي رياضة تنس كرة القدم التي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع، لأنها تعد من الألعاب التي تلعب بثلاثة أشكال أو تخصصات (فردية، زوجية، ثلاثية) والتي تحتاج إلى إعداد متكامل حتى يستطع المتعلم تحمّل الأعباء التي تواجهه في أثناء

تعلم المهارات، وتعد لعبة تنس كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تمتاز بمواقف وحالات كثيرة متعددة ومتغيرة، إذ تتطلب تمارين خاصة من قبل المتعلم لتمكنه من التحرك والحصول على المكان المناسب مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح له بالسيطرة على الكرة والتحكم بها، ولأن مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فإن متطلبات اللعبة تحتاج إلى أداء مهاري عالي المستوى.

اذ تكمن أهمية البحث في كيفية تعلم اللاعب مهارات تنس كرة القدم للناشئين على وفق الأسس العلميّة وذلك بوساطة إعداد الباحث تمارين خاصة تساعد على تشجيع اللاعبين على الاستمرار في التعلم مع استبعاد عامل الخوف والفضول، وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت من المدرب واللاعب، بالإضافة إلى ذلك فهي تساعد على تنمية التمارين الخاصة التي يستطيع المدرب بوساطتها تحقيق أهداف الوحدة التعليميّة والوصول باللاعبين إلى مستوى متقدم في العمليّة التعليميّة.

1-2 مشكلة البحث

إنّ التقدم الحاصل في المجال الرياضي وظهور رياضات جديدة ومنها رياضة تنس كرة القدم التي تعد من الرياضات الحديثة التي كان لها الاثر الكبير على فئة الناشئين، ومن خلال ملاحظة الباحث والاطلاع على طبيعة العمل الميداني وكونه ممارس إلى هذه الرياضة وجد تباين في مستوى المتعلمين وهناك حاجة الى رفد اللعبة بالتمارين الخاصة ، والتي بوساطتها سوف تعمل على تحسين القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسيّة ولهذه ارتأى الباحث دراسة المشكلة ووضع الحلول لها.

3-1 أهداف البحث

1. إعداد تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم .
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة في القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم.
3. التعرف على افضلية المجموعات في تحسين القدرات الحركية وتعلم المهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم.

4-1 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين تنس كرة القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

5-1 مجالات البحث**1-5-1 المجال البشري :**

لاعبي نادي المقدادية الناشئين بأعمار (13-15) سنة.

2-5-1 المجال الزمني :

2021/6/1 – 2020/9/ 15

3-5-1 المجال المكاني :

الملعب الخاص في منتدى شباب المقدادية لتنس كرة القدم.

6-1 المصطلحات :

لعبة تنس كرة القدم: ⁽¹⁾هي واحدة من الألعاب الرياضية التي يلعب فيها فريقان يتكون كل فريق من لاعب واحد أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين تفصل بينهما شبكة ارتفاعها (110) سم، وعلى الفريق ضرب الكرة من فوق الشبكة إلى منطقة المنافس بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدى اليدين".

(1) ميس محمود سلمان: تقييم مستوى أداء أهم المهارات الأساسية لناشئي تنس كرة القدم (رسالة ماجستير/ جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، سنة 2019) ص 24