ABSTRACT
Study aimed to investigate the effect of nutrition and sport program on patients with.

The research aims to determine the impact of the use of balls of different weights in the accuracy and performance of some basic skills in tennis for the students of the third stage, Faculty of Physical Education, University of Qadisiyah for the academic year 2013-2014. 14 students Representing two experimental groups and 7 student Representing control group 7 were divided randomly to Amthelo research community. The researcher used the descriptive approach in the current study because it is appropriate to the nature of the research. Was chosen set of tests, transmitter accuracy and the ability of the two-stroke technique front and rear tests were conducted using the totals for the three balls of various weights and colors. Data have been dealt with appropriately- statistical extraction was the arithmetic mean and the standard deviation and the value of F. has appeared. The researcher concluded.

Balls of different weights that have a positive effect on the accuracy of the performance of the transmitter and the ability of the technique totals for the three pilots.
The green ball-pressure (25%) is the best influence the accuracy of the transmitter. The ball is orange-pressure (50%) are the best effect in the ability of the two-stroke technique front and rear.

Key words: Basic skills in tennis, balls of different weights, ability of the technique.
ان طبيعة الاختلاف بين هذه المجموعتين هو في استخدام كرات مختلفة إذ ان المجموعة الأولى تستخدم الكرات الصفراء (اللون الاسمي) اما المجموعة الثانية فتستخدم الكرات البرتقالية (الملحقه الوزن واللون ونسبة الضغط فيها 50% من الكرة العادية). اما المجموعة الثالثة فتستخدم الكرات الخضراء (الملحقة الوزن واللون ونسبة الضغط فيها 25%).

والجدول (1) يبين التكافؤ بينهما في متغيرات العمر والطول والوزن كما هو واضح.

<table>
<thead>
<tr>
<th>المجموعة</th>
<th>المجموعة المجرفية</th>
<th>المجموعة المجرفية (النائية)</th>
<th>المجموعة الاحترافية الضيقة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المعيونية</td>
<td>1.02</td>
<td>1.33</td>
<td>2.7</td>
</tr>
<tr>
<td>المعيونية</td>
<td>0.87</td>
<td>21</td>
<td>60</td>
</tr>
</tbody>
</table>

العمر/سنة 21 21 58
الطول/سم 164 3.1 165
الوزن/كم 2.3 2.7 3.1

قيمة T عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) هي 2.07.

التخطيط
بعد الاختيار أحد أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي هي استخدام المجموعات التي تستخدم في البحث والمدراسة خلف الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي (النودلاوي وآخرون، 1989).

2.2.1 اختبار لوح الحسن لدقة الارسال

أدوات الاختبار:
- مسطلح من الخشب نوع NDF يكون بارتفاع ثلاثة أقدام من الحافة العليا للشبكة، بعرض (4.11م) وبرسم مستطيل على طول منطقة سقوط كرزة الارسال قاعدته السفلى (4) متر والعبا (2.12 متر) علما ان ضلعه السفلي أكبر من الصلب العلوي كما مبين في الشكل (3) حيث يكون على جانبي منطقة الارسال مثلثين عرض قاعدة المثلث الواحد (5) مس وعرض حافة العليا (1) متر وجمع المستطيل مع المثلثين تكون مساحة منطقة الارسال المشار إليها سابقا (4.11 متر). بلوين كل جزء من هذه الاجزاء بلوين مغابير لتحديد درجات الإداء للمختبر.
شرح الاختبار:

1. يظهر ملعب النتس كما موضح في الشكل (1).
2. يقوم اللاعب بالداخين لفترة عشرة دقائق ثم يقوم بعد ذلك بأداء ضربات الارسال.
3. تعطي ثلاثة محاولات ابتدائية لا يتم حسابها تمهيداً للاعبة اللاعب ذاتياً للاعبي الضربات.
4. يقوم اللاعب بأداء ضربات الارسال فوقه في المكان الصحيح لمحاة الموضع لمحاة الرسالة ويودي عشرة ضربات.
5. يحاول فيها اللاعب إضافات الكرة في التقييم الموضح في الرسم للحصول على أعلى الدرجات المقدمة في لوحة الخشب.

الجزء المواجه لمحاة خط الارسال الوسط يعطي (3) درجة إذا كانت الكرة في المثلث المطلوب، أما الجرز
6. المباني للخط الجانبي فيعطي (2) درجة إذا كانت الكرة في المثلث المطلوب - أما الزوايا الوسطي
7. في لوحة الخشب فيعطي (1) درجة.
8. المركب الخارجي عن حد المثال الموضع تعتبر محاولة فاشلة ويتكون نتيجة المحترف فيها صفر.
9. إذا لم تستحكم الكرة أحد حواف المستطيل بكافة أجزاءة وغيرت أجابها تعاون للمحاور هذه الضرير من حديد (مرة
10. واحدة) وتعتبر فاشلة إذا تكرر الالتباس.
11. إذا لم تستحكم الكرة الحد الفاصل بين جزو آخر عبّب نتيجة الجزء الأفضل من حيث ترتيب النقاط.

1. نوع من الخشب المضغوط ذو ارتداد قوي مثل المحاط الكوكبتي
2. وهي مساحة المنطقة الخاصة بسقط الكرة في ضرية الارسال

شكل رقم (1)

يوضح دقة الارسال والمناطق المبوبة لتحديد النقاط
التفاصيل:

الصورة 1 (أ) نمثل مكان وقوف اللاعب لأداء ضربة الارسال لذلك ستُحدد ضمن مفهوم الاختبار ثلاثة مناطق (1-2-3) وبذلك فإن أنماط الكرة يكون نحو نقطة (ب) وتكون هذه الكرة سهلة الاستقبال على اللاعب المستقبلي لان ارتداد هذه الكرة سيسكن مواجهة فتعطى درجة (1) أما إذا قام اللاعب بأعمال الكرة الى نقطة (ج) فان هذه الكرة سوف تؤدي بالمستقبلي لان حذل قدر أكبر من السرعة لتحقيق قابلية رد الكرة هذا حدث درجة صعوبتها بـ (2). أما إذا أرسل اللاعب الكرة الى نقطة (د) فان مقدار المسافة التي يقطعها اللاعب بين موقعه للإرسال حتى مكان توجه الكرة سيكون متميزة الصعوبة بان ضربة الارسال تكون بكرة سريعة تفرض على اللاعب عتبة أضافي بفوق النقاطين (ب-ج) لذلك تم تحديد درجة الصعوبة (3).

2.2.2 اختبار داير للفترة العامة للنسس:

الهدف من الاختبار : قياس القدرة العامة في الاداء والمعرفة على مستوى التقدم الذي يحققه الأفراد في اللعبة.

الأدوات : حائط للتصد ارتفاعه حوالي (10) قدما وعرضه (15) قدما لكل لاعب يؤدي الاختبار بمفرده، ساعة إيقاف، مضرب تسجيل عدد مناسب من الكرات.

الإجراءات: يخطط حائط وفقاً كما هو مبين في الشكل (2).

![صورة](https://example.com/image.png)

**شكل (2)**: يوضح اختبار داير للنسس على حائط الصد.
برسم على الحائط بلون أبيض بعرض (3) بوصات موازيا للأرض وعلى ارتفاع (3) أقدام منها، هذا الخط يمثل الشبكة. يرسم خط للبدء على بعد (5) أقدام من حائط الصد وبطول (15) قدما. يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه مضرب للتنس في أحد اليدين (عدد 2) كرات تنس في اليد الأخرى. توضع الكرات الإضافية في صندوق يوضع على خط البداية على الجانب الأيسر للاعب الأيمن وعلى الجانب الأيمن للاعب الأيسر. عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بإسقاط الكمة على الأرض عند ارتدادها يقوم بإرسالها بالمضرب نحو الحائط أعلى منطقة (3) أقدام يستمر اللاعب في إرسال الكورة إلى الحائط بدون توقف خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (30) ثانية.

تعليقات الاختبار:
يمكن ضرب الكفة المرتدية من الحائط مباشرة قبل سقوطها على الأرض أو بعد سقوطها وارتدادها لأكثر من مرة. يمكن استخدام أي نوع من أنواع الضربات الامامية أو الخلفية. جميع الضربات تؤدي من خلف خط البداية، أي بعد أن ثبت الكفة المرتدية هذا الخط. إذا خرجت الكفة بعيد عن منطقة الاختبار يمكن استخدام كرة أخرى من الكرات الاحترافية بسرعة، وفي هذه الحالة يستأنف الاختبار بإسقاط الكفة على الأرض مرة واحدة ثم يقوم بإرسالها نحو الحائط كما في حالة بدء الاختبار. كل كفة تُسمى خط الشبكة (خط 3 أقدام) تعتمد صحيحة. حاسب الدراجات: تعتمد للاعب درجة واحدة لكل كفة صحيحة تُسمى خط حائط الصد في المنطقة الصحيحة المحددة لذلك خلال زمن (30) ثانية. يتسع اللاعب (3) درجة متتالية تحتسب له النتيجة لأحسن محاولة.

3.2 طريقة أجراء الاختبارات:
بعد اختيار العينة والأدوات المستخدمة تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وجمع شرائح توضح وصور خاصة ثم اجريت التحريب الرئيسية جميع أفراد عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 31/12/2013 وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية، لقياس القدرات المهارية للضريبين الامامية.

4.2 الوسائل الإحصائية:
1. الوسط الحسابي.
2. الأخطار المعيار (1).
3. تحليل التباين لاختبار التحريب الرئيسية (2).
4. معنوي الفروق L.SD.
3. عرض ومناقشة النتائج

جدول (2)

بين قيمة (F) المحوسية والجدولية اختبار لوح الحسب دقة الأرسال بالتنس بين المجموعات التجريبية الثلاث

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدلالة</th>
<th>قيمة F</th>
<th>متوسط المربعات</th>
<th>درجات الحرية</th>
<th>مجموعات المربعات</th>
<th>مصدر التبباين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>معوني</td>
<td>16,921</td>
<td>423,18</td>
<td>2</td>
<td>846,36</td>
<td>بين المجموعات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>1725,58</td>
<td>داخل المجموعات</td>
</tr>
</tbody>
</table>

من خلال الجدول (2) أظهرت النتائج لاختبار الصرمية الأمامية بين الكرات المختلفة الأوزان، إذ كانت قيمة (F) المحوسية (16.921) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (4.26) عند مستوى دالة (0.05) ودرجة حرية (2 – 69) كانت القيمة المحوسية أكبر من قيمةها الجدولية، مما يدل على متوسط الكرات في المجموعات الثلاث التي استخدمت الكرات المختلفة الأوزان، ولعمر معرفة أقل فرق معوني (L.S.D) للأفضلية بين الكرات في القدرة المهارية للضريبتين الأمامية والخلفية للمجموعات الثلاث، وهذا يحقق الهدف والفرض من البحث

جدول (3)

لاختبار دقة الأرسال بين الكرات المختلفة الأوزان والألوان (L.S.D)

<table>
<thead>
<tr>
<th>L.S.D قيمة</th>
<th>فرق الأوساط</th>
<th>الكرات حسب الأوزان والألوان</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>أخضر</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>اصفر</td>
</tr>
<tr>
<td>5.067</td>
<td>7.1667</td>
<td>أخضر – أخضر</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0.308</td>
<td>أخضر – برتقالي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>برتقالي – برتقالي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>أخضر – برتقالي</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>أخضر – برتقالي</td>
</tr>
</tbody>
</table>

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج لأقل فرق معوني (L.S.D) لاختبار دقة الأرسال بين الكرات المختلفة الأوزان والألوان المستخدمة من المجموعات التجريبية، حيث كانت فرق الأوساط هذه الكرات على الترتيب (L.S.D، والبالغة (5.067)، وكماب Vale (7.166، 0.308، 7.375)، وكانت قيمة (L.S.D) والبالغة (5.067)، مما يدل على أفضلية بين الكرات من حيث الاستخدام، حيث ظهرت الكرات (البرتقالية، والأخضراء) جدول (4)
جدول (4)

<table>
<thead>
<tr>
<th>الدالة</th>
<th>قيمة (ف)</th>
<th>متوسط المربعات</th>
<th>درجات الحرية</th>
<th>مجموعه المربعات</th>
<th>مصدر التباين</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>معيوني</td>
<td>6,424</td>
<td>206,76</td>
<td>2</td>
<td>413,53</td>
<td>بين المجموعات</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>داخل المجموعات</td>
</tr>
</tbody>
</table>

من خلال الجدول (4) أظهرت النتائج لاختبار الضرارة الخلفية بين الكرات مختلفة الأوزان، إذ كانت قيمة (F) الخمسية (4,242) وعند مقارنتها مع القيمة الاصلية والبالغة (4,26) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-69) كانت القيمة الخمسية أكبر من قيمة الاصلية، مما يدل على معنيتها الفروق بين الكرات المختلفة للأوزان والألوان، ولعرض معرفة أقل فرق معوني (L.S.D) للأفضلية بين الكرات.

جدول (5)

<table>
<thead>
<tr>
<th>L.S.D قيمة (F)</th>
<th>فرق الأساطير</th>
<th>الكرات حسب الأوزان والألوان</th>
</tr>
</thead>
</table>
|                |                | اخضرية  
| 5,067          | 5,125*         | اخضرية  
|                | 0,0833         | اخضرية  

من خلال الجدول (5) أظهرت النتائج لاقل فرق معوني (L.S.D) لاختبار القدرة المهارية باستخدام (L.S.D) الكرات المختلفة الأوزان والألوان، حيث كانت فرق الأساطير اتشتت الكرات على الترتيب (5,125، 0,0833، 5,042، 5,067، 0,0833) وعند مقارنتها مع القيمة الاصلية والبالغة (5,042، 5,067، 0,0833) للمعايير (L.S.D) (الضرارة، بارتفاقية) من خلال الجدول (5) أظهرت النتائج دقة الإرسال لكرات مختلفة الأوزان من خلال قيمة (F) الخمسية وعند مقارنتها مع القيمة الاصلية والبالغة أظهرت معنيتها الفروق بين الكرات مختلفة الأوزان والألوان، ولعرض معرفة الأفضل بين هذه الكرات استخدمت الباحثة فاقد أقل فرق معوني (L.S.D).
في الجدول (4.5) حيث كانت الأفضلية بالكرات القدرية المهارية للضيوفين الامامية والخلفية للكرة (البرتقالي) ومن ثم (الخضرة).، وتعزو الباحثة ذلك في القدرة المهارية للكرة البرتقالية، ان مميزات هذه الكرات تتلامس مع العمر والمستوى الجسمي والجسمى لطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الامامية - جامعة القادسية. إذ تتميز هذه الكرة رغم كونها بنفس قياس الكرة الصفراء الا ان ضغطها أقل مما يجعل سرعتها أقل ب 30% من الكرة الامامية. وهذه السرعة البطيئة تتاسب مع العينين لكونها مبيضة كوميني، طالبات، وامام الكرة الخضراء ثانية في الافضلية وتعزو الباحثة ذلك الى عملية تعلم حدثت نتيجة مواصفات الكرات الخضراء التي هي نفس الكرة الامامية ولكن ضغطها أقل مما يجعلها أقل سرعة (25%) من الكرة الامامية مما هيأ فرصة للمتعلم من اداء المهارة بشكل أفضل كون الكرة الامامية سريعة للمبتدئاً في المرحلة الأولى إضافة لصغر كسرة الكرة والحركة البسيطة حتى تساوي نجاحات أولية تعزز وتضارب التعلم على تكرار النجاح. وهذا ما أكدته (موضى) في العديد من الالعاب الرياضية يكون من المفيد تقليل درجة الشعور في البداية ... تعرض ضمان استمرارية المشاركة في الاداء والتطوير.

4. الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتجت الباحثة ان الكرات المختلفة الاوزان لها تأثير ايجابي في ذقة اداء الارسل والقدرة المهارية للمحامين الاحترافية الثلاث. كما ان الكرات الخضراء ذات الضغط (25%) هي الافضل تأثيراً ذقة الارسل. وان الكرة البرتقالية ذات الضغط (50%) هي الافضل تأثيراً في القدرة المهارية للضيوفين الامامية والخلفية.

المصادر والمراجع

علي سلمويل جوداز الحكيم, 2002. . العاب الكرة والمضرب (النس ارضي) , مطبعة الطيف , بغداد عدد الصفحات 54-56.
حسين علي السعداوي وآخرين 2007: نتائج البحث العلمي في تدريب الكرة الاحترافية, ط2, النحف الاشرف, دار المواعل للطباعة والنشر والتوزيع, عدد الصفحات ص 20.
مشتاق عبد الرواس، هشام هنداوي، 2010، تأثير التدريبات الادارية في مستوى أداء بعض مهارات الكرة الأرضي والتوازن الدينيسكي، مجلة علم جامعة القادسية, عدد الصفحات ص 10.
موسى موسى وسارة الشويري, 1991, نزاعات الكرة الاحترافية, ترجع جمال صالح واحمر, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, عدد الصفحات ص 189.
نازير الطلب، محمد السامري، 1981 : مبادئ الاحترافية وامتيازات اليدية والرياضية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, عدد الصفحات ص 82, ص 44.
وديع ياسين محمد، حسن محمد، حسن، 1999، التدريبات الاحترافية في الكرة الاحترافية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, عدد الصفحات ص 151, 289.

المجلة الدولية للبحث الرياضية المتقدمة, المجلة, العدد 02, نيسان 2014, 164-172.