

تأثير تمارينات مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ بالتنس للطالبات

م.د خالد علي حسون/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

من خلال عمل الباحث كونه تدريسي في الجامعة ومدرس لمادة التنس الارضي وكذلك كونه مدرب ومختص بهذه اللعبة لاحظ على مدى سنوات طويلة الضعف الواضح لدى الطلاب بصورة عامة وللطالبات بصورة خاصة في مهارة الارسال بجميع انواعه خصوصا ان مهارة الارسال تحتاج الى مهارة وتكنيك وكذلك الى ممارسة وتكرارات عديدة وهذا ما يتطلب عمل كبير من المدرب او التدريسي لاختيار الطرق المناسبة لتعليم الطلاب كذلك تكون نوعية الارسال مهمه ايضا لان هنالك ارسالات تحتاج الى مهارة عالية يصعب على الطالب اداءها الا باستخدام وسائل عديدة ومتنوعة وهذا ما دعى الباحث الى اعداد تمارينات نوعيه تعتمد على مدركات مختلفة كالمسافة والتغير بالاتجاهات والضربات والارتقاع محاوله لتعلم واتقان هذه الضربات. ويعد هذ النوع من الارسالات (القوسي الواطئ) من النوع الذي يحتاج الى تعليم وممارسة ويعتبر من الارسالات المؤثرة ويهدف البحث الى اعداد تمارين مقترحة لمعرفة مدى تأثيرها في تعلم هذا النوع من الارسال واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

ويهدف البحث إعداد تمارينات مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ و التعرف على تأثير التمارينات المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ. اما فرض البحث فهو للتمرينات المقترحة وفق بعض المدركات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات.

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط والبالغ عددهم 42 طالب للعام الدراسي 2021/ 2022 اما بالنسبة لعينة البحث فقد تم اختيار الطالبات لشعبة (أ) والبالغ عددهن (25) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية اما بالنسبة لاهم التوصيات فيوصي الباحث بضرورة استخدام التمارينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس الارضي بصورة عامة .

The effect of suggested exercises according to some perceptions in learning the skill of the low arc serve in tennis for female students

Abstract

Through the presence of the researcher in the field of teaching of tennis games in general and the tennis game in particular to urge the weakness of most students to perform the skill of transmission in general, especially the straight transmitter because of the messages that need great strength and accuracy because of the messages that hit the ball hit directly and always used the first attempt To the preparation of exercises assistant to know the extent of the impact in learning this type of transmission and used the researcher experimental approach to suit the nature of the research.

As for the research society and its eye, the research community was defined as the third stage students in the faculty of physical education and sports sciences, the University of Wasit, which is 25 students for the academic year 2021/2022. The sample of the research was chosen by random method. The most important recommendations are the researcher recommends the use of exercises in the process Educational programs being of great benefit in learning the basic skills of ground

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان عملية التعلم لم تعد معتمدة على اعطاء الطالب كمأ من المعلومات والخبرات فحسب ،وانما تعدت ذلك ليصبح دور المتعلم موجهاً نحو دفع الطالب وتحفيزه وتشجيعه لكي يتمكن من الوصول الى المعلومات والخبرات واكتشاف الحقائق المراد تعلمها بنفسه مما يؤدي الى ازدياد ايجابية المتعلم وتوسع دوره ليشمل التخطيط والمشاركة في تقويم الانشطة ليصبح بذلك محورا للعملية التعليمية .

وعلى ذلك فانه يجب تحديد المهارات التدريسية الحديثة التي على المعلم الالمام بها لكي تكون له القدرة على حث المتعلم للمشاركة في العملية التعليمية (الدليمي والشمري , ص22)

ولو نظرنا الى اي لعبة لوجدنا أن المدرب يقوم بتهيئة جسمية للاعبيه . وفي لعبة التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول أبتدأ من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالإضافة الى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبء الأكبر أثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي الى رفع مستوى اللاعبين. وان اعتماد المدرب على الطرق العلمية الحديثة في اختيار التمرينات المناسبة يوفر الوقت والجهد ويوصل الى المستويات العالية لنصل الى الهدف المنشود (فرج , 2007 , ص34)

1-2 مشكلة البحث :

إن مهارة الإرسال تعد من المهارات الأساسية التي ينبغي على الطالب إجادتها بإتقان حيث تبدأ بوقفة الاستعداد وتكون وقفة الاستعداد واحدة بجميع ضربات الإرسال وهي ذات أهمية لكونها تمثل جزءاً من أجزاء تنفيذ الضربة، فالإرسال من خلاله يستطيع الطالب المرسل من الحصول على نقطة مباشرة إذا كان صعب على الطالب المستقبل ان يرد الإرسال .

ومن خلال اطلاع الباحث وكونه تدريسي لمادة التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية لاحظ قلة استخدام التمرينات المتنوعة او التمرينات الحديثة في العملية التعليمية لما لهذه التمرينات من أهمية في خدمة تعلم المهارات الاساسية بصورة عامة ومهارة التنس بصورة خاصة .

1-3 هدفا البحث :

- 1- إعداد تمرينات مقترحه وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات .

1-4 فرض البحث :

للتمرينات المقترحة وفق بعض المدركات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الارسال القوسي الواطئ للطالبات

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري :

طالبات المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي 2021/2022

المجال الزمني :

الفترة من 2022/2/3 لغاية 2022/3/3

المجال المكاني :

ملعب التنس الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

ان التعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل انواعا مختلفة من النشاط والخبرة، كما انه مجموعة من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم، كما انه عملية عقلية لا يمكن ان نلاحظ الا نتائجها، حيث ان التعلم عملية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن الاستدلال على حدوثها عن طريق اثارها وذلك في صورة تعديل يطرأ على الشخصية مثال ذلك (الحالة البدنية/اكتساب توافقات عقلية جديدة في صورة مهارات حركية) ، (الحالة المعرفية/اكتساب معان ومعلومات جديدة يستعان بها الفرد عند التفكير في المواقف التي تواجهه) (الحالة الانفعالية/مثل اكتساب اتجاهات وميول وعواطف جديدة تدفعه وتوجه سلوكه)(متعب و صلاح 2014, ص 19)

والتعلم الحركي هو عملية عقلية داخلية يقوم بها المتعلم يمكن ان يستدل على حدوثها عن طريق اثارها , والتعلم الحركي هو تغيير السلوك الحركي تغييرا تقدما يتصف من جهة بتمثيل مستمر للوضع , ويتصف من جهة اخرى بجهود متكررة يبذلها المتعلم للاستجابة لهذا الوضع استجابة مثمرة تحقق الاهداف فضلا عن ما اكتسبه المتعلم عن طريق الممارسة والخبرة والتغذية الراجعة.(عبد زيد و عبدالهادي , 2018, ص25)

يستعمل المدرب مفهوم التعلم الحركي كموجه يساعده بدرجة كبيرة في محاولة تعليم المهارات الفنية في التنس، ويعني هذا المفهوم انه عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة أو يغير ويعدل من مهارة سبق له تعلمها فانه يحتاج إلى شيئين هما:

1 الشكل الصحيح المفروض رؤيته والإحساس به.

2 الاداء الفعلي للمهارة الفنية.

2-1-2 التنس الأرضي

تعد رياضة التنس أحد الأنشطة الرياضية التي تلقي أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظرا لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل الأجناس، بالإضافة الى التغطية الهائلة التي تقوم بها وسائل الإعلام في كثير من الدول وخاصة بالبحث المباشر من خلال الشاشة المرئية وعن طريق الأقمار الصناعية الأمر الذي زاد من شعبيتها بشكل كبير كما ساعدت التقنية الحديثة على تطوير أرضيات الملاعب، لذا فهي رياضة محببة لدى الجميع وأصبحت من الألعاب الجماهيرية لما تتمتع به من مزايا جعلت الجميع يحبونها ويميلون اليها من مختلف الأعمار من قبل الصغار والكبار والرجال والنساء على حد سواء

وقد دخلت رياضة التنس في الآونة الأخيرة ضمن فعاليات الدورات الأولمبية والتي تقام كل أربعة أعوام وهي من البطولات العالمية الدولية ذات المستوى العالي من الأداء والتي تضم مستويات مختلفة من جميع أنحاء العالم حيث اهتمت كثير من الدول بهذه الرياضة اهتماما كبير وتطورت بسرعة فائقة وتخطت العديد من الألعاب الرياضية وذلك لكونها لعبة فردية يستطيع اللاعب من خلالها أن يرفع اسم دولته عاليا بالفوز الذي يحققه على اللاعب المنافس من دولة أخرى، ومن هنا أخذت الأندية في الاهتمام بهذه الرياضة كما أخذت الاتحادات المعنية بشؤون هذه الرياضة تهتم باللاعب وإعداد الملاعب الخاصة الجيدة والمتنوعة حيث أن الملاعب قد تطورت مما كان له أثر كبير في تطوير رياضة التنس.

2-1-2 مهارة الإرسال :

" تعتبر مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل إحراز أي نقطة، كما إنها اللعبة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها (الن ندیم، 1991، ص48)

ويضيف علي سلوم جواد، (2002) ضربة الإرسال من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها... ولكي يكون إرسالها ناجحا يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دورا مهما بالنسبة لضربة الإرسال. (سلوم، 2002، ص63)

لذا نرى إن تحقيق النتائج المتقدمة في البطولات يكون من قبل اللاعبين الذين يتميزون بإرسال متميز من ناحية القوة والدقة في الأداء.

ويشير ظافر هاشم الكاظمي (2000) إلى إن " أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني ، هذا بالإضافة إلى التأثير في معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء. (الكاظمي، 2000، ص65)

ويرى براون (1995) " انه لابد أن نعتني ونهتم بالإرسال ونتقنه جيدا لان إرسالك إذا كان ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لان يبدأ هجومه في كل نقطة. (براون، 1995، ص45)

ويضيف ان بتمان (1986) " ان الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق (بتمان، 2008، ص69)

ولقد أكد خورشيد إلى إن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج أهمها:-

_ ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب .

_ توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي . (خورشيد ,1997,ص15)

أن الإرسال في التنس له ثلاثة أنواع رئيسية، وهي كالاتي:

1 الإرسال المستقيم او المسطح Flat Serve .

2 الإرسال القوسي العالي Slice Serve .

3 الإرسال القوسي الواطئ Topspin Serve .

وكل انواع من هذه الارسالات له مميزات خاصه وطريقه خاصه من حيث ضرب الكرة ودورانها .

3- منهج البحث وإجراءاته

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولا الى نتائج دقيقة .

3-2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة واسط وبواقع (25) طالبة تم اختيارهم من مجتمع البحث البالغ (42) طالبا ,تكون النسبة المئوية لطلبة البحث هي (46,86)% وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقيا .

3-3 وسائل وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة

3-3-1 الوسائل البحثية

استعان الباحث بوسائل بحثيه عدة ومنها :

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .

- استمارة تقويم الأداء الفني .

- استمارة تفريغ البيانات .

- المقابلات الشخصية .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

- ملعب تنس قانوني .

- مضارب تنس قانونية عدد (25).
- كرات تنس قانونية عدد (40).
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- طباشير ملون .

3-4 تحديد الاختبارات

3-4-1 تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال القوسي الواطئ للتنس الأرضي :

أعتمد الباحث في اختبار تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الارسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاث (التحضيرى ,الرئيسى ,الختامى) أذ تم إعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل طالبه لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10درجة) وتم احتساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لكل مقوم .

3-4-2 تحديد اختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ

أعتمد الباحث في تقويم مستوى دقة الأرسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي على اختبار هوايت الذي يقيس دقة الأرسال في التنس الأرضي كمل يلي :

اختبار هوايت

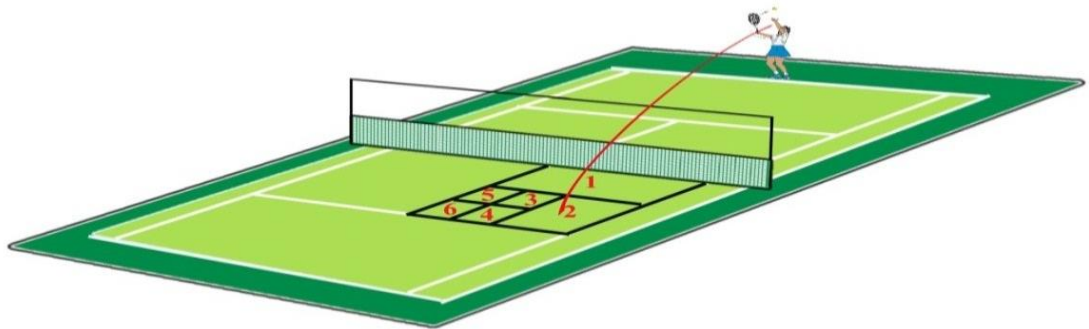
الغرض من الاختبار قياس دقة الأرسال :

وصف الأداء : يقف الطالب المختبر خلف قاعدة الأرسال ثم يقوم بأرسال عشرة كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة .

التسجيل :

- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية .
- الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- كل كرة صحيحة لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها. درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .

- أعلى درجة للاختبار هي (60)



3-4-2 التجربة الاستطلاعية

هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية للباحث وتعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا في تنفيذ البحوث ومنها يمكن للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات وانسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتأكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الأدوات والأجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللإختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق , الثبات , الموضوعية , والصلة الوثيقة بموضوع الهدف)

وعلى هذا الأساس اجرى الباحث تجربة استطلاعية مصغرة يوم الاربعاء 17 /11/ 2021 على عينة قوامها (10) طالبات من غير عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث .
- معرفة فريق العمل المساعد * لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث .
- معرفة زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

3-5 الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

1-صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين* في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة التنس الارضي التي تم عرضها على الخبراء

| الاختبار | النسبة المئوية | الدرجة المتحققة | الاختبارات المرشحة | ت |
|----------|----------------|-----------------|--|----|
| نعم | % 84 | 21 | اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطئ | -1 |
| | % 60 | 15 | اختبار دقة الارسال في التنس | -2 |

تم اعتماد الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة من بين الاختبارات علما ان الدرجة العليا هي (25), وعدد الخبراء هو (5)

2- ثبات الاختبار:

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (10) طالبات في يوم الخميس الموافق 2021/11/18 وعند مرور (4 أيام) تم اعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط بطريقة(بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين

3- موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين اثنين) * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال (أي أن معامل الارتباط بينهما عالي)

3-16 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحث الاختبارات القبليّة في يوم الاحد 2022/2 /6 في ملعب كلية التربية البدنية في جامعة واسط في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية .

3-7 التمارين المستخدمة في البحث:

اعد الباحث مجموعه من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الإدراكية من خلال أداء مجموعه من التمارين بمديات مختلفة وبسرع واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ، كما هدفت التمارين إلى تطور مهارة الارسال للطالبات ملحق(2).

وعمل الباحث على اداء تمارين متنوعه لمهارة الارسال ، ومن ثم تم دمج اكثر من تمرين ، بالإضافة الى تم التلاعب بارتفاعات الشبكة ووضع حبال فوق الشبكات وذلك لضبط ادراك الطالبات للمهارات المدروسة.

3-8 الاختبار البعدي على عينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 2022 /3/3 للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي ملعب التنس الارضي ، حيث تم مراعاة شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولية ، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

3-9 الوسائل الإحصائية

أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

4-1 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

جدول (1)

| نوع الدلالة | قيمة t المحتسبة | البعدي | | القبلي | | المعالم الاحصائية الاختبار |
|--|-----------------|----------|--------|----------|--------|---|
| | | - ع + | - س | - ع + | - س | |
| معنوي | 3.76 | 1.02 | 7.21 | 0.91 | 3.44 | اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطئ |
| الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14 | | | | | | |

يشير جدول (1) أن عينه البحث حققت وسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقداره (3.44) بانحراف معياري مقداره (0.91) في حين حققت المجموعة نفسها وسطا حسابيا مقداره (7.12) في الاختبار البعدي بانحراف معياري مقداره (1.02) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت قيمتها (3.76) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وهذا يعني أن الفرق معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الارسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي . ويعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الأداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساس ومنها مهارة الأرسال القوسي الواطئ في التنس الأرضي اذ يعد الأرسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيد والكبيرة في كسب المباراة . (عزالدين, الجواهري , 2003 , ص26)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الأرسال القوسي الواطئ بالتنس الأرضي

جدول (2)

| نوع الدلالة | قيمة t المحتسبة | البعدي | | القبلي | | المعالم الاحصائية الاختبار |
|--|-----------------|--------|-------|--------|-------|---|
| | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | 8.46 | 1.28 | 48.57 | 1.03 | 21.73 | اختبار دقة الاداء المهاري لمهارة الارسال القوسي الواطئ |
| الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14 | | | | | | |

يشير جدول (2) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار مهارة الارسال القوسي الواطئ في التنس الارضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعة البحث قد حققت وسطا حسابيا مقداره (21.73) بانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة نفسها وسطا حسابيا مقداره (48.57) بانحراف معياري مقداره (1.28) وبهذا كانت قيمة (t) المحسوبة هي (8.46) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) ويعزو الباحث سبب هذا الفرق الى استخدام عينة البحث التمارين المساعدة التي هي من التمرينات التي تساعد الفرد المتعلم في تشكيل قاعدة او خلفية يستند عليها المتعلم لتطوير عملية التعلم وبالتالي تطوير أدائه الحركي .

كذلك اضاف (امين الخولي، 1999) بان "المعرفة هي المحك الصحيح للإفادة منها بالمهارات الحركية في المباريات والذي يعتمد اساساً على اختيار المكان المناسب لها، واختيار بداية صحيحة للحركة، واختيار اسلوب مناسب للأداء وهي كلها عوامل ذات طبيعة عقلية تعتمد على المعرفة الصحيحة لأنواع واساليب الاداء للمهارات الحركية (الخولي , عنان , 1999, ص88)

6-1 الاستنتاجات والتوصيات

- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات على تعلم المهارات المدروسة.
- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات عينة البحث سرعة التنقل بين المهارات .

6-2 التوصيات

- من خلال الاستنتاجات التي اظهرتها نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المقترحة بلعبة التنس الارضي عند تعليم الطلاب .
 - ضرورة اعداد تمارين جديدة في لعبة التنس الارضي وتكون مشابهة لحالات اللعب
 - اجراء بحوث مشابهة ولمهارات مختلفة وضرورة حث المدربين والمدرسين على اجراء بحوث مشابهة لغرض الاستفادة منها .

المصادر

- 1- أبو النجا أحمد عز الدين ؛حمدي عبد الفتاح الجواهري ؛العاب المضرب (تنس -تنس المضرب الخشبي -تنس الطاولة -الريشة الطائرة) 2003 منشأة المعارف ؛الاسكندرية
- 2- الين وديع فرج ،الجديد في التنس الطريق الى البطولة ، 2007 منشأة المعارف ، الاسكندرية)
- 3- امين الخولي ومحمود عنان : المعرفة الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999

- 4- ان بتمان؛ التنس، (ترجمة)، قاسم لزام صبر: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد)
- 5- جميس ألن؛ تعلم التنس ، (ترجمة) ، غادة نديم ، ط1 : (القاهرة ، 1991)
- 6- سامر يوسف متعب ووسام صلاح : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، المكتبة الرياضية الشاملة , 2014
- 7- ظافر هاشم الكاظمي : الاعداد الفني والخططي بالتنس , بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة , 2000
- 8- علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب التنس الارضي , جامعة القادسية , مطبعة الطيف , 2002
- 9- هافال خورشيد رشيد ؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية جامعة بغداد,
- 10- ناهدة عبد زيد : العمليات العقلية والتعلم الحركي, الدار المنهجية للنشر والتوزيع, عمان, 2018,
- 10- ناهدة عبد زيد ومازن عبد الهادي : التعلم الحركي, دار الصفاء للطباعة والنشر, عمان, 2018.
- 11- Brown, Jim success, second Edition, Human Kinetices, Tennis steps to , 2012, . .

ملحق 1

اسماء الخبراء

| ت | اللقب العلمي | الاسم الثلاثي | الاختصاص | مكان العمل |
|---|--------------|----------------------|---------------------------|--|
| 1 | أ.د. | مازن عبد الهادي | تعلم حركي العاب مضرب | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ.د. | ماجد عزيز لفتة | تدريب رياضي العاب مضرب | جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | أ.د. | ماهر حمزة حردان | تدريب رياضي العاب مضرب | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ.د. | وسام صلاح عبد الحسين | تعلم حركي العاب مضرب | جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.د. | مازن هادي كزار | تعلم حركي العاب مضرب | كلية المستقبل الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة |

ملحق 2

فريق العمل المساعد

| ت | الاسم | مكان العمل |
|---|-----------------------------|------------|
| 1 | م.د. قاسم محمد علي | جامعة واسط |
| 5 | مدرب العاب / محمد حسين صالح | جامعة واسط |

ملحق (3)

التمارين المقترحة بالبحث

التمرين الأول :

الوقوف خلف خط القاعدة ورمي الكرة للأعلى عدة مرات من دون ضربها مع مراعاة ان تكون الكرة الى الاعلى وفوق الراس

التمرين الثاني :

يكرب نفس التمرين السابق مع محاولة المرجحة بالمضرب من دون ضربها ويكرر التمرين عدة مرات

التمرين الثالث :

نفس التمرين السابق مع ضرب الكرة وتوجيهها الى مربع الارسال مرة من اليمين ومرة من اليسار .

التمرين الرابع :

الوقوف خلف خط القاعدة ومحاولة توجه الى الارسال الى مربع يحدده المدرب عن طريق وضع شواخص

التمرين الخامس:

يضع المدرب شريط او حبل وبارتفاعات مختلفة ويحاول الطالب توجيه الارسال مع مرور الكرة بين الشريط والشبكة

التمرين السادس:

التحكم بارتفاعات الشبكة عن طريق المدرب ويحاول الطالب توجيه الارسال للمكان المخصص الذي يحدده المدرب

التمرين السابع:

يقف المدرب امام الطالب بالمنطقة المقابلة ويطلب من الطالب توجيه الارسال مرة على يمين المدرب ومرة على يساره ومرة في المنتصف

التمرين الثامن:

وضع علامات او ارقام داخل مربع الارسال ويطلب المدرب من الطالب توجيه كل ارسال دخل المربع او الرقم الذي يحدده المدرب