



The effect of special exercises by means of assistance in the development of some physical abilities and the accuracy of the skill of transmission in floor tennis for young people

M. Sc. Suhair Kamel Awad

Education Directorate Rusafa/ 2

shaaebb4@gmail.com

Abstract

The research aims to prepare special exercises according to learning means in developing some physical capabilities And the accuracy of the skill of sending the ground tennis game for young players, Baghdad clubs, with ages (17-18) year. The extent of knowledge of the impact of these exercises on educational means to develop physical capabilities such as the explosive power And the distinctive speed of the arm aimed at the accuracy of the transmission skill in the game of tennis. The nature of the problem was The objectives of the research are the ones that define the research methodology for the suitability, so the researcher chose the curriculum Experimental group, one experimental group, in line with the nature of the problem and research procedures Field. The research community with the players of Baghdad Clubs represents ages (17-18) year of tennis ball The ground, some of the ground tennis players were chosen to conduct search on them on the intentional road Because of the availability of research requirements, all of them from a stadium and supplies, and their number reached (10) players with age year, and they were chosen by one experimental group consisting of (8) players, and (17-18) was chosen A player from outside the sample and from the research community for an exploratory (2) experience, where the researcher concluded that The impact of exercises on educational means affected the development of special physical capabilities and the level of performance The skill is for the accuracy of the transmission skill, and the exercises have positively affected the development of the two forces The explosive and distinctive arms of the arms in its skill performance level is under research The sample, and also that the use of modern educational means affected the development of . physical capabilities Study the skill of transmitting in the ground tennis game. The innovation and diversification of the exercises used In the educational units that were of importance in developing physical capabilities under study and accuracy The skill of sending young players for ground tennis, and thus the researcher recommended the use of modern means And innovation to the diversity of exercises and prepare cadres and machines that work to train and learn skills with experience. And an effective experience of such categories.

Keywords: Special Exercises, Physical Abilities , Accuracy of the Skill , Tennis.



تأثر تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تنمية بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الارسال بالتنس الارضي للشباب

م. م سهير كامل عواد

مديرة تربية الرصافة الثانية

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة وفق وسائل تعليمية في تنمية بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الارسال بلعبة التنس الارضي للاعبين الشباب اندية بغداد بأعمار (17-18) سنة ومدى معرفة أثر هذه التمارين بالوسائل التعليمية لتنمية القدرات البدنية كالقوة الانفجارية والمميزة للسرعة الذراع الرامية في دقة مهارة الارسال بلعبة التنس. وكانت طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائمة لذلك اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة انسجاماً مع طبيعة المشكلة واجراءات البحث الميدانية. وتمثل مجتمع البحث بلاعبين اندية بغداد بأعمار (17-18) سنة كرة التنس الارضي، وتم اختيار بعض من لاعبي للتنس الارضي لإجراء البحث عليهم بالطريق العمدية بسبب توافر متطلبات البحث جميعها من ملعب ومستلزمات، وبلغ عددهم (10) لاعبين بعمر (17-18) سنة، وتم اختيارهم لمجموعة تجريبية واحدة تكونت من (8) لاعبين، وتم اختيار (2) لاعباً من خارج العينة ومن مجتمع البحث للتجربة إستطلاعية، حيث استنتجت الباحثة إن أثر التمارين بالوسائل التعليمية أثرت في تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدقة مهارة الارسال، وإن التمارين قد اثرت بصورة ايجابية في تنمية القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين في مستوى الاداء المهاري لها قيد البحث لدى افراد العينة، وأيضاً أن استخدام الوسائل التعليمية الحديثة أثرت في تنمية القدرات البدنية قيد الدراسة في مهارة الارسال في لعبة التنس الارضي. وإن ابتكار وتنوع التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية التي كان لها من الأهمية في تنمية القدرات البدنية قيد الدراسة ودقة مهارة الارسال للاعبين الشباب للتنس الأرضي، وبذلك أوصت الباحثة استخدام وسائل حديثة وابتكار لتنوع التمارين واعداد كوادر وملاكات تعمل على تدريب وتعلم المهارات ذو خبرة وتجربة للفعالية لهكذا فئات.

الكلمات المفتاحية: القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، مهارة الارسال.



1- التعريف بالبحث

1-2 مقدمة البحث وأهميته

أن التطور الذي وصل بالرياضة نحو التقدم في كافة المجالات جعل لأستخدام الانسان للوسائل والادوات اللازمة في حياته لتسهيل كافة الأمور مما جعله يفكر ويبتكر ويصنع العديد من الأدوات والوسائل التي يحتاجها ليسد حاجا اللازمة للعمل والمضي إلى الوصول إلى نوع التطور وفق الحاجات البشرية التي وتنوعت واصبحت الحياة ذات طابع متحضر ومدني، إذ اصبح الأنسان يقطن المدن ويعمرها ويبنها ويعود الفضل في ذلك ايضاً الى الوسائل التي ابتكرها على مر الزمان، وهذا الطابع اصبح يضفي على الأنسان كامل الرفاهية والتقدم ليواكب الرفاهية التي جعلت منه يجد الوسائل الترفيهية والمحبة له، ومن هذه الوسائل هي الالعاب المختلفة التي تميزت وظهرت منذ اول بزوغ الحضارات وتطورت هذه الالعاب التي كان تمارسها الطبقات النبيلة في المجتمع إلى العاب ذات طابع تنافسي والتي يمارسها الجميع وتقام من أجلها البطولات العالمية وتعطى الجوائز فيها للفائزين الاوائل والذين يحرزون البطولات، ومن هذه الالعاب هي لعبة كرة التنس التي توصف بإنها لعبة الأمراء والملوك وهي لعبة ذات شعبية كبيرة لما لها من متعة في اللعب ويمارسها الصغار والكبار على حدٍ سواء ولهذه اللعبة خصائص خاصة بها لا بد من ان يتمتع بها ممارسوها هو القدرات الخاصة كقوة للذراعين واتقان المهارات الخاصة بها وتعلمها على مستوى مرضٍ وفعال، وهذه المهارات تحتاج إلى اساس صحيح لتعلمها، فاللاعبين إذا ما توفرت لهم الامكانيات لتعليمهم المهارات بالصورة الصحيحة والفعالة اصبحوا لاعبين متفوقين في المستقبل وهذا ما يحتاج إلى تعليم ذو مستوى عالٍ من الكفاءة والأتقان بعد تطور القدرات البدنية للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين. إن عملية التعليم هي عملية تتطلب السير على الاساس الصحيح فالبناء الصحيح يجعل من الصرح المشيد قوي ومتين كذلك البناء في تعليم المهارات ولاسيما مراحل الشباب منهم وهذا يتطلب مجهود كبير للعمل وتسخير الكثير من الوسائل لتلبية متطلبات البناء الصحيح لتطوير القدرات البدنية والمهارات لديهم والوصول بهم الى المستوى المناسب، وتكمن أهمية البحث في أن عملية التعلم تحتاج إلى وسائل تعليمية في تنمية وتسهيل تلك العملية ووجود هذه الوسائل يساهم في تنمية مراحل التعلم التي تساعد على نمو اسلوب المتعلم باستخدام الوسائل التعليمية في تطوير لتنمية القدرات البدنية قيد الدراسة تعزز من قدرة اللاعب على التعلم ويرفع من معدل نضوج المهارات لديه وخاصة مهارة الارسال في هذه اللعبة لدى أفراد عينة قيد الدراسة.



1-2 مشكلة البحث

إن استخدام الوسائل وما وصل إليه التقدم بالاستخدام الأمثل لهذه الوسائل يجعل التطور والنمو يكون مبكراً والحصول على نتائج فعالة ومؤثرة. وترى الباحثة إن العملية التعليمية هي حجر الأساس للفرد المتعلم فإن كانت صحيحة وثابته ثبت معها اداء المتعلم وتقدمه ومن خلال خبرة الباحثة كونها متابعة ومشاهدة الى العديد من المباريات والوحدات التعليمية في بطولات الاتحاد بالتنس الأرضي لأفراد العينة من الشباب ، لذا ارتأت الباحثة اضافة شيء جديد من خلال استخدام وسائل تعليمية وتعتقد ان هذه الوسائل التعليمية من الممكن ان توفر لحل مشكلة التي تواجه العملية التعليمية للاعبى أندية بغداد بأعمار (17-18)، وذلك لأنه تريد التقدم بالعمل التدريبي والتعليمي وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الرياضية للمباريات ان القصور في القدرات البدنية إلى تساعد اللاعبين على استثمار قدراتهم البدنية وإمكانياتهم المهارية والخطئية التي عالجتها المشكلة بإعداد تمارين خاصة بالوسائل المساعدة في تطوير القدرات قيد الدراس لمعالجة المشكلة وتطوير دقة الارسال لأفراد العينة، وبذلك امتلاك اللاعب للمهارات الفنية قد لا يكون وحده كافياً ما لم يكن مرتبط بالمستوى الجيد من اللياقة البدنية" (بسطويسي, قيس , 1987, ص112) في تنمية القدرات البدنية للقوتين المميزة بالسرعة والانفجارية للذراعين في التنس الأرضي والاسهام في ادخال الوسائل الحديثة في عملية التعلم في الأندية التي ترعى المواهب الرياضية ولاسيما الشباب منهم بلعبة التنس الارضي على وجه الخصوص من أفراد العينة.

1-3 هدفا البحث

1. إعداد تمارين بوسائل تعليمية في تنمية القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة في دقة مهارة الارسال بلعبة التنس الارضي للاعبى أندية بغداد بأعمار (17-18) سنة.
2. التعرف على تأثير هذه التمارين بالوسائل التعليمية لتطوير القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة ودقة مهارة الارسال بلعبة التنس الارضي للاعبى من أفراد العينة.

1-4 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة في دقة مهارة الارسال للتنس الارضي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد العينة.



1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي أندية بغداد بالتنس الأرضي بأعمار (17-18) سنة.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2023/6/25 ولغاية 2023/8/25

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس الأرضي للاتحاد العراقي للتنس - ملعب الشعب الدولي.

1-6 تحديد المصطلحات

- الإرسال: وهي مهارة من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل احراز أي نقطة، كما أنها اللعبة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها ويضيف (علي سلوم) على أن ضرب الإرسال في الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة واتقان لكي يتمكن المرسل تنفيذها ولكي يكون إرسالها ناجحاً يجب أن تؤدي عامل التوجيه والسرعة دور مهم بالنسبة لضربة الإرسال. (المختار, 1998, ص 48)

- القوة الانفجارية: وهي صفة بدنية يعرفها (اسماعيل) على أنها "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء. (الكاظمي, 2012, ص 24)

- القوة المميزة بالسرعة: عرفها (عبدالفتاح وسيد) على أنها قدرة الجهازين العصبي والعضلي على إنتاج قوة سريعة أو أنها القوة العضلية أو مجموعة التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها بوقت قصير وسرعة كبيرة. (عبد الرحمن, 1999, ص 257)

- الوسائل المساعدة: وهي من تعمل تأثيراً فاعلاً وفوائد مهمة وتعمل على تحسين مستوى الرياضيين في العديد من القدرات البدنية التي تتطلب وقتاً طويلاً عندما يتم اعتماد الطرائق التقليدية في التدريب عليها. (الن, 1991, ص 167)



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملاءم لأن "إجراء ضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ماعدا عامل واحد وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره في المتغير التابع" (الكاظمي, 2012, ص 137)

كذلك يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية، إذ يعني اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة، لذلك اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة التجريبية الواحدة للاختبار القبلي والبعدي انسجاماً مع طبيعة المشكلة المتعلقة بالبحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

وتمثل مجتمع البحث بلاعبين أندية بغداد للتنس الأرضي، وتم اختيار لاعبي نادي بالتنس الأرضي لإجراء متطلبات البحث عليهم بالطريق العمدية بسبب توافر متطلبات الخاصة بالبحث جميعها من ملعب ومستلزمات ولاعبين، وبلغ عددهم (10) لاعبين بعمر (17-18) سنة وتم اختيار الى مجموعة تجريبية واحدة تكونت من (8) لاعبين، وتم اختيار (2) لاعباً لأجراء التجربة الإستطلاعية، من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث للتأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها، استخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر البيولوجي والوزن والطول)، وكما مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1) يمثل تجانس أفراد العينة في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	17,98	17	0,800	0,351
الطول	سم	173,14	172	172,911	0,030
الوزن	كغم	67,29	57	71,976	0,007
طول الذراع	سم	58,86	67	61,773	0,794

انحصرت قيم معامل الالتواء كلها بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث.



2-3 وسائل جميع المعلومات

1. المصادر العربية والأجنبية 2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) 3. استمارة تسجيل

2-4 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1- ساعة توقيت

2- صافرة

3- مضارب تنس خاصة عدد (10).

4- كرات تنس خاصة عدد (40).

5- سلة لحمل الكرات.

6- ملعب تنس أرضي (قانوني).

7- شريط لاصق.

8- الوسائل المساعدة: الوسائل التعليمية (عصا ارسال)(خيوط نايلون) (الحلقات) الكرات (الاطواق المدورة) التي تعمل على تطوير الارسال والضرب الأمامية والخلفية.

- الوسائل المساعدة

وهي اهداف ذات فتحة في اعلاها مصنوعة من خيوط النايلون، تعلق على الشبكة الخاصة بملعب التنس الارضي، ذات فائدة في عملية تعليم الارسال والضربة الامامية والخلفية، إذ ان عملية التعليم فيها تنمي من الدقة والتركيز على هدف معين والضرب نحوه.



شكل (1) الوسائل المستخدمة في تنمية مهارة دقة الارسال



2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الإستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي تقوم بها الباحثة وكان الهدف منها توزيع المهام المختلفة على فريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبارات لعية البحث على طبيعة التمرينات وكيفية أداءها وزمن الاختبار وصلاحيه الاختبار. حيث اجرت الاختبار بتاريخ 2023/6/25 على (2) من خارج عينة البحث ومجتمع الأصل بمساعدة فريق العمل لمساعد وذلك للوقوف على المعوقات التي تواجهها قبل اجراء الاختبارات قيد الدراسة.

2-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

تم إجراء اختبارات القوتين قيد الدراسة على أفراد عينة البحث وهي كما يأتي:

أولاً: اختبار دفع الكرة الطبية (3) كغم لقياس القوة الانفجارية للذراع والكتف (ابراهيم , 2007, ص 94)

الغرض من الاختبار: اختبار القوة الانفجارية للذراع والكتف.

الأدوات: مساحة مناسبة للرمي، كرة طبية (3) كغم، استمارة تسجيل، شريط قياس (25) م

وصف الأداء: يقف المختبر من وضع الوقوف لمرجحة الذراع مع حمل الكرة أمام الصدر والقيام بدفع الكرة مع ثني القدمين قليلاً لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل: تسجل للمختبر أبعد مسافة لثلاث محاولات لأقرب متر/ سم.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين. (ابراهيم , 2007, ص 345)

اسم الاختبار : القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة للذراع المستخدمة.

الأدوات : ساعة إيقاف، مساحة لأداء الاختبار، استمارة تسجيل.

طريقة الاداء: يستلقي اللاعب بوضع الانبطاح مد وثني الذراعين لمدة (10) ثواني.

التقويم: عدد مرات الثني والمد خلال (10) ثواني



ثالثاً: اختبار تقييم الارسال (ابراهيم , 2007,ص12)

أسم الاختبار: تقييم الارسال.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال.

وصف الاداء:

1- على اللاعب ان يضرب الكرة (12) إرسالاً ثلاثة إرسالات الى المنطقة (القريبة لخط الارسال الجانبي) وثلاثة إرسالات الى المنطقة (القريبة لخط الارسال الوسطي) أيضاً للإرسال الاول، وثلاث إرسالات الى المنطقة القريبة لخط الارسال الوسطي، وثلاث إرسالات الى المنطقة (القريبة لخط الارسال الجانبي) للإرسال الثاني.

2- يكون احتساب النقاط على ضوء سقوط الكرة الاول والارتداد الثاني.

3- إذا سقطت الكرة في اي مكان ضمن منطقة الارسال الصحيحة لا يعطى للاعب محاولة ثانية للإرسال لان الارسال الاول صحيح، وإذا لمست الكرة الشبكة (LET) فيعاد الارسال.

- التسجيل

احتساب دقة الارسال:

الارسال الاول:

- نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الارسال الصحيحة (القريبة لخط الارسال الوسطي).

- (4) نقاط عندما تسقط الكرة في المنطقة القريبة التي يهدف اليها الارسال الاول (القريبة لخط الارسال الجانبي).

الارسال الثاني:

- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في منطقة الارسال الصحيحة (القريبة لخط الارسال الوسطي).

- نقطتان عندما تسقط في منطقة الهدف للإرسال (القريبة لخط الارسال الجانبي).

- اعلى نتيجة محتملة (27) = نقطة



2-7 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لكل افراد عينة البحث يومي (الاحد والاثنين) 26-27/6/2023 وذلك لمتطلبات الاختبار للقوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة ودقة الارسال بالنتس الأرضي لأفراد العينة.

التمرينات الخاصة

بعد أجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث قيد الدراسة تم البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة لعينة البحث للفترة من الاحد 2023/6/27 ولغاية الاحد المصادف 2023/8/28 قد راعت الباحثة ان تنفيذ هذه التمرينات ما يلي:

- استغرق تنفيذ التمرينات الخاصة (8) اسابيع وفق هذا الاسلوب باستخدام الوسائل المساعدة للمتطلبات للوحدات التعليمية قيد الدراسة، حيث تكونت التمرينات الخاصة (2) وحدة اسبوعياً كوحدة تعليمية وفق استخدام والتي اشتملت كل وحدة تعليمية في تنفيذها ايام الاحد والاربعاء وفق استخدام التمرينات الخاصة للقوتين الانفجارية والمميزة للسرعة في استخدام الوسائل حيث تضمنت هذه التمرينات الخاصة (16) وحدة تعليمية لتنمية المتطلبات قيد الدراسة في تنمية القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة ودقة مهارة الارسال لأفراد العينة.

2-8 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من التطبيق للتمرينات الخاصة على عينة البحث، أجرت الباحثة الاختبارات البعدية على عينة البحث الاربعاء 2023/8/30، ويوم الخميس 2023/8/31 إذ اتبعت في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعيةً في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبلية نفسها.

2-8 الوسائل الإحصائية.

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإتمام مجريات البحث.



3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاختبارات المبحوثة وتحليلها.

الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فرق الاوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (sig) ومستوى الدلالة في الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث للمتطلبات قيد الدراسة

دلالة الفروق	قيمة (T) المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	
				ع	س	ع	س		
معنوي	0,000	3,077	1,432	18,31	0,001	8,378	0,879	11,343	القوة الانفجارية للذراع المستخدم
معنوي	0,000	0,044	11,311	10,31	1,177	9,624	1,107	1,774	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0,000	30,504	1,574	18,143	1,976	22,71	1,397	4,57	دقة مهارة الارسال

مناقشة نتائج

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاحظت الباحثة معنوية الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ولصالح الاختبار البعدي لمهارات قيد الدراسة. وهذا يدل على تنمية القدرات قيد في تطوير مهارة الارسال لدى المتعلمين، إذ تعزو الباحثة هذا التطور الى التمارين المستخدمة بالوسائل التعليمية، إذ ان الوسائل المساعدة قد اسهمت وبشكل فعال على تطوير المهارة لدى لاعبو كرة التنس اندية بغداد بأعمار (17-18) سنة، اذ ان الوسائل التعليمية التي تعمل على تسهيل عملية التعلم، إذ يذكر "إن أهمية استخدام الوسائل التعليمية وتنويعها والتجديد بها بان يكون لها مغزى ومعنى في التعلم لغرض الحصول على شمولية كافية التمرينات الخاصة مؤثرة لتعلم المهارة نفسها، وكونها تشرك أكبر عدد من الحواس ويمكن التعلم بها بشكل مباشر وفعال (التعلم والممارسة)" (اسماعيل , 2009, ص124) يمكن أن نوجه الاداء نحو هدف معين وبذلك يمكن تحديد المسارات الحركية لكل مهارة، وهذا جعل من اللاعبين يعرفون مدى القوة المستخدمة والوضعية المناسبة للأداء اذ ان اغلب اللاعبين التنس الأرضي لا يتمكن من اخذ والوضع المناسب للأداء امام الكرة او فهم كيف يكون الوضع المناسب للأداء في أداء مهارة



الارسال فعند رمي الكرة للاعب كرة التنس على وجه الخصوص لا يفهم من المرات الاولى كيف يتخذ الوضعية المناسبة وفق الاداء الحركي فبعضهم يتوتر ويقبض على المقبض بصورة غير صحيحة ويثني المرفق اكثر او اقل مما ينبغي ولكن عندما تم استخدام الوسائل التعليمية اسهمت في تقليل تلك الاخطاء "اذ لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة في الاتقان في الاداء عند مراحل التعلم وتنمية القدرات البدنية كالفوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة في عملية اتقان مهارة الارسال على عدد مرات تكرار التمرين فقط ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية" (Tennis Federation, 2004, ص101) وبهذا لا ينثني اكثر من الحد المطلوب وبذلك يمكن بناء الاحساس الداخلي لدى اللاعبين وتثبيت الاداء على نحو جيد وحتى الوصول الى مراحل متقدمة للاعب وفق أداء هذه المهارة وتطورها وفق مراحل التعلم لديهم وبلوغ الآلية في تعلم المهارة والوصول الى الاستقرار لدى اللاعبين التي تعد مؤشراً ايجابياً في هذه الحالة، اذ ان تطور المتعلم الشباب يحتاج الى مدة زمنية لبلوغ الهضبة وهذه الايجابية نلاحظها من خلال الفروق في نتائج الاختبارات كافة لأفراد العينة من الشباب في كرة التنس الأرضي. لذلك أن التمرينات التي أعدها الباحث وفق هذا الاسلوب عملت على تطوير وتنمية القدرات البدنية ودقة الارسال لأفراد العينة باستخدام الوسائل المساعد قيد الدراسة وفق هكذا اسلوب من التمرينات من حيث استخدام الشدة والحجم والراحة والتكرار بين التكرارات والمجاميع للمجموعة التجريبية لأفراد العينة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

على ضوء نتائج البحث خلصت الباحثة بعدة استنتاجات وهي كالآتي:

4-1 الاستنتاجات

1. إن للتمرينات الخاصة وفق الوسائل المستخدمة التعليمية قد عملت على تنمية القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة للأفراد العينة.
2. إن الوسائل التعليمية قد اثرت بصورة ايجابية على تعلم دقة مهارة الارسال ورفع مستوى تنمية الأداء لهذه المهارة للاعب التنس الأرضي لأفراد العينة من الشباب.



4-2 التوصيات

على ضوء استنتاجات البحث توصي الباحثة بعدة توصيات:

1. استخدام الوسائل التعليمية الحديثة تؤثر في مراحل تعليم عينة أفراد العينة في لعبة التنس الارضي من الشباب.
2. ابتكار وتنوع التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية لما لها من اهمية في تحسين وتطوير المهارات لدى اللاعبين الشباب بالتنس الأرضي.
3. الاهتمام بأعمار أخرى في تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة لما لها من اهمية في المستقبل وتكوين نواة الفرق الوطنية لهذه الفئات أو فئات أخرى.
4. الاهتمام بتطوير الملاكات القائمة على تدريب وتعليم الفئات العمرية الصغيرة لما له من اثر كبير على في نفوسهم وقابلياتهم.
5. اجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات مختلفة للعبة التنس الارضي.

المصادر

1. أحمد بسطويسي وناجي قيس: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعلم العالي، بغداد، 1987.
2. ارثر كايتون وجون دي هول: المرجع في فسيولوجية الطبية، ترجمة صادق الهلالي السعودية، 1991.
3. حنفي محمود المختار، المدير الفني لكرة القدم، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر)، 1998.
4. ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية - التخطيط والتصميم، بغداد دار الكتب والوثائق، 2012.
5. عبدالله عبدالرحمن؛ ومحمود عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.



6. جميس ألن: تعلم التنس، ترجمة: غادة نديم، ط1، القاهرة، 1991.
7. الخولي، أمين والشافعي؛ جمال الدين: التنس، دار الفكر العربي، ط1، 2001.
8. محمد أحمد عبدالله ابراهيم: الأسس العلمية في الطاولة وطرق القياس، كلية التربية الرياضية بنين جماعة الزقازيق، مصر، 2007.
9. حازم محمد اسماعيل: علاقة بعض المهارات لنتائج المباريات في كرة الطاولة، رسالة ماجستير ، جامعة بهنا، 2006، القاهرة مصر.
10. Serve Assessment, Intentional Tennis Federation,(2004).
11. United States Professional Tennis Association , Tennis Professional Guide Kodansha International , 1984.



ملحق (1) أنموذج الوحدة التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة قيد البحث

اجزاء الوحدة	الزمن	الغرض	الأدوات	الاجراءات
الجزء التمهيدي	10د	الأحماء	-	مشي وركض بطول ملعب للتنس الارضي مع تحريك الذراعين والرجلين، تمارينات إطالة لجميع أجزاء الجسم، مع التركيز على مفاصل وعضلات الرجلين حيث يقوم المدرب بأخذ تمارينات وفق الوسائل المستخدمة قيد الدراسة كعصي الارسال وفق تحديد الضربة داخل وخارج الملعب وفق أهداف المصنعة من خيوط النايلون التي تعد كوسيلة تعليمية وفق مهارة الارسال للضربة الامامية والخلفية للتركيز على هدف معين الضرب نحوه.
الجزء الرئيسي	40د	تعلم الارسال الارضي والقدرات البدنية قيد الدراسة	ملعب تنس وعدد من مضارب وكرات (عصا ارسال، وحلقات وأطواق مدورة وخيوط نايلون)	يقوم المدرب بشرح وتوضيح مهارة (الارسال)، كأهم المهارات الاساسية في التنس الارضي ، فضلاً عن توجيه الموهوبين إلى النواحي الفنية للمهارة قيد الدراسة، ويطلب من الموهوبين أداء ذلك مع استخدام الكلمات لحافز الموهب للتعلم، وذلك عن تصحيح الأخطاء، ويستمر المدرب في ذلك إلى نهاية الوحدة التعليمية، تمارينات استرخاء أو العاب صغيرة مع استخدام كلمات تشجيعية مناسبة لغرض أنموذج لكبار منقذي (الارسال للتنس الارضي) من المشاهير لهذه اللعبة.
	10د	عودة الجسم لحالته الطبيعية		