

# تأثير تمارينات بأسلوب (الثابت - المتغير) في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية في رياضة التنس الأرضي

طالب الدكتوراه - م.م - عمار جبار عباس

## ملخص البحث

جاءت أهمية هذا البحث لمعرفة تأثير بعض هذه التمارينات والتي استخدم فيها أسلوب معين من جدولة التمرين (الثابت - المتغير) بعد ان وجد الباحث ان الأسلوب الاعتيادي غير مجزي حيث ان هناك مشكلة في تعلم بعض من مهارات رياضة التنس الأرضي وخصوصا ان العينة لم تمارس مثل هذه الرياضة من قبل . حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ( ٧٥ ) طالب قسمت الى ثلاث مجاميع ، اثنين منها تجريبية وواحدة ضابطة وبواقع ( ٢٠ ) طالبا . وتم تطبيق التمارينات بأسلوب (الثابت - المتغير) على المجموعتين التجريبيتين وبعد إجراء الاختبار القبلي واستنتج الباحث تأثير هذه التمارينات في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية على المجموعتين التجريبيتين حيث أوصى الباحث بتطبيق هذه التمارينات بأسلوب (الثابت - المتغير) لتطوير باقي المهارات الأخرى في رياضة التنس .

## **Impact exercises style (hard - variable) to learn strike front and rear strike in the sport of tennis**

**Assistant teacher - Ammar Jabbar Abbas**

### **Research Summary**

**The importance of this research to determine the impact of some of these exercises, which used a particular method of scheduling exercise (hard - variable) after researcher found that method routine is rewarding, where there is a problem in learning some of the skills Sports tennis, especially since the sample has not exercised suchsport before. Where the researcher used the experimental approach to a sample of (75) students were divided into three groups, two experimental and one control group and the rate of (20) students. Was applied exercise style (hard - variable) on the two experimental groups and after a pre-test and concluded researcher impact of these exercises in learning my skills strike the front and rear on the two experimental groups, where the researcher recommended the application of this exercise style (hard - variable) for the development of the rest of the other skills in the sport of tennis.**

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث:

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الهائل والمتعدد الجوانب الذي امتاز به القرن الماضي، واكبه تطوراً مماثلاً في مجال العملية التعليمية، ونتيجة لهذا التقدم تطورت نظم التعليم في وقتنا الحاضر تطوراً سريعاً، وبدأت الدول المتقدمة تتسابق في اكتشاف كل ما هو جديد وملائم من هذه النظم لتعليم مختلف العلوم.

ويعد تعلم المهارات الأساسية لكل فعالية من أهم شروط نجاح التقدم في الأداء بشرط إن يكون مبنياً على أسس علمية صحيحة مما يساعد على سرعة التعلم ويحقق اقتصادية في الجهد والحركة وان الشيء الوحيد الذي يميز الوحدة التعليمية هو التمرين وفي ضوءه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء وبالنظر لتعدد أساليب التمرين وتنوعها، فقد اختلف المختصون حول كيفية اختيار أفضلها لأن لكل أسلوب مميزاته وأهدافه الخاصة لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار عند اختيار أي أسلوب مستوى اللاعب وعمره الزمني والتدريبي ونوع المهارة المراد تعلمها من اجل ضمان استخدام الأسلوب الناجح لتعلم المهارة ويعد التمرين الثابت - المتغير من الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات من خلال تقديم مفردات متنوعة للعملية التعليمية مبنية على أساس التدرج في تعلم المهارات الحركية بالإضافة إلى مراعاتها لخصائص المرحلة العمرية التي بدورها تعمق آثار التعلم من خلال التدريب في مهارات أخرى. وهذه الصفة من أهم صفات الأسلوب الناجح الذي يطور العملية التعليمية البنائية الفعالة عند تعلم المهارات.

إن تعلم مهارات معينة وممارستها بشكل متقن يسهم وبشكل غير مباشر في تعلم مهارات أخرى وخاصة في الألعاب الفردية حيث تحتوي على العديد من المهارات المتنوعة والتي قد تتشابه في خط سيرها ومنها لعبة التنس الأرضي التي تعد من الألعاب التي يمكن أن تستخدم فيها مبدأ جدولة التمرين خلال المراحل التعليمية

للمهارات الأساسية عن طريق تطبيق بعض هذه التمرينات ومن مهارة إلى أخرى أو من شكل مهارة معينة إلى آخر لنفس المهارة. وهذا بدوره يسهم في تسريع عملية التعلم والاقتصاد في الوقت والجهد والمال إذ ما استخدم بالطريقة العلمية الصحيحة والتي تعتمد على نسب الفاعلية الحقيقية للتعلم.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الثابت والمتغير في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ومعرفة مدى تأثير التمرينات بالأسلوب المكثف والموزع في عملية التعلم مما يساعد على التسهيل في عملية التعلم والاقتصاد في الجهد.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

أن لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي قلّة ما تمارس في المدارس وتكون محدودة في الجامعات وحصراً في كليات التربية الرياضية حيث نرى الطالب يواجه بعض الصعوبة في تعلم وأداء مهارات اللعبة ، ومن خلال ذلك سوف يقوم الباحث باختيار بعض الأساليب من جدولة التمرين واستخدامهما في تعليم مهارات لعبة التنس الأرضي حيث تكون ملائمة في تعليم وأداء تلك المهارات.

#### ٣-١ هدفاً للبحث:

يهدف البحث للتعرف على :-

١- أعداد تمرينات وفق أسلوب (الثابت - المتغير) والتمرين المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب برياضة التنس الأرضي.

٢- التعرف على مدى تأثير التمرين (الثابت - المتغير) والتمرين المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب برياضة التنس الأرضي.

#### ٤-١ فرضيتا البحث

١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة بين المجموعات البحثية في تعلم بعض المهارات برياضة التنس الأرضي لصالح الاختبارات البعدية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعات البحثية في تعلم لبعض المهارات برياضة التنس الأرضي .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :-

عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى للعام الدراسي

٢٠١٢-٢٠١٣ .

٢-٥-١ المجال الزمني :-

من ١٥ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ١٥ / ٣ / ٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني :-

ملاعب التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

### الباب الثاني

٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢-٢ الدراسات النظرية:

٢-٢-١ مفهوم التعلم الحركي:

كثيراً من الباحثين تباينت وجهات نظرهم من حيث تحديد اهم ما يمكن ان يؤثر في التعلم الحركي، وعلى سبيل المثال، قد اشار (Mosston) إلى ذلك بقوله "ان القاعدة الأساسية الضرورية هي زيادة عدد محاولات التمرينات وتنوعها"<sup>(١)</sup> .  
ويعد التعلم الحركي احد الفروع العملية التعليمية العامة التي تميز الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته، اذ لا يخلو النشاط البشري وبمختلف انواعه من التعلم، فضلا عن كون عملية التعليم والتعلم تعد احدى الأسس الهامة في حياة الإنسان، وعليه فقد تناوله مختصون من علماء النفس والحركة والتعلم الحركي بتعاريف عدة

(1) Mosston, M. Teaching physical education: (Ohiocharles E. Merrill publishing company, 1981) p.54.

منهم "محمد عثمان" عن (بوني ١٩٦١ Puni) هو عبارة عن "عملية اكتساب للسلوك يمكن تقويمها وقياسها من خلال تقويم المستوى الحركي".<sup>(١)</sup>

ويرى "وجيه محجوب" بان التعلم الحركي يعني "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الأداء المهاري".<sup>(٢)</sup>

وان عملية التعلم الحركي هي ليست إرادية فقط لأننا لو لاحظنا الجانب اللاإرادي لما تطورت الحركات والمهارات التي أخذت مسميات شتى كالحركات الانعكاسية، والمهارات الأساسية، وقد رأى (يعرب خيون) بان التعلم "هو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك والتصرف الحركي، وان التعلم يكون نتيجة التكرار والتدريب وليس نتيجة النضج أو الدوافع"<sup>(٣)</sup>، اذ ان هناك كثيراً من التغيرات في السلوك الحركي تظهر طبيعية نتيجة تطور ونضج الفرد، لذلك لا يمكن جعل هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم الحركي، وعرف "نزار الطالب وكامل الويس" التعلم الحركي بانه "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليات عن طريق الممارسة والتجريب".<sup>(٤)</sup>

وهذا يعني ان التعلم الحركي يتطلب الممارسة والتمرين إلى جانب معرفة وفهم جوانب ومراحل الأداء المهاري للحركة، لذا يمكن الحكم على التعلم الحركي من خلال الملاحظة الموضوعية للأداء ويمكن من خلاله استنتاج التغيرات التي حدثت نتيجة الممارسة، فالأثر الذي تتركه الممارسة في الأداء نتيجة التكرار والتصحيح والموجهات الأخرى قد يؤدي إلى تغيير الأداء أو تقدمه أو ثباته.

## ٢-٢-٢ مفهوم التمرين :-

تعددت آراء الباحثين والمتخصصين في تصنيف التمرين وتقويمه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه التي يؤثر فيها. للتمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة في ظروف وحالات متنوعة، ويدخل

(١) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، دار العلم، ١٩٨٧) ص١٢٥.

(٢) ووجيه محجوب؛ موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مطبعة اديب، ٢٠٠٢) ص١.

(٣) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ط٢ (بغداد، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر، ٢٠١٠)، ص١٧.

(٤) نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣)، ص٣٥.

ضمن أساليب متعددة، وإن استخدام الأسس العلمية والتنوع في أساليب التمرين او جدولة التمرين التي اعتمدها علوم التربية الرياضية في نطاق التطور العلمي والتقني الذي شهده العالم جاء نتيجة البحوث والدراسات التي أدت إلى تطوير المستوى وتحقيق الإنجازات الرياضية<sup>(١)</sup> ، ويؤكد (نبيل شاكر ٢٠٠٥) " إن هناك اختلافات كبيرة في درجة صعوبة وتعقيد بعض المهارات الحركية مما يتطلب العمل على تنظيم وتوجيه التعلم الحركي"<sup>(٢)</sup>.

يجب إتباع التخطيط الصحيح في استخدامات وتنظيم جدولة التمرين مما يؤدي الى التعلم وأيضا كيفية ممارستها ( لانه يرتبط بتأثيره في التعلم فلا بد من عدم إضافة الوقت الكثير، لان التمرين هو أداء او انجاز عمل معي او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة)<sup>(٣)</sup>

وقد أضاف سنكر (١٩٨٠) ان المبادئ الأساسية لممارسة التمرين التعليمي هي :

#### أولاً : مقدار التمرين

وهو الإجراء الرئيس لتعلم المهارات الحركية وتطويرها من خلال زيادة عدد محاولاته .

#### ثانياً: نوعية التمرين-

ويعني الكيفية التي سيؤدي فيها التمرين وهدفه ويعتمد على الدافع والإعادة وتجنب الأخطاء وإدراك ظروف بيئة التمرين وحالاته ولهذه المفاهيم أهداف رئيسية أخرى وهي التغير الحاصل والواضح في شكل أداء الحركة والبحث للتوصل على مستوى متقدم في الأداء والشدة والتمكن والتحكم في السيطرة على الأداء.

لقد وضح وجيه (١٩٩٨) تعريفاً مبسطاً عن التمرين وجعله ( اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي...) وهو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار ... وهي الوسيلة الوحيدة لعملية التعليم الحركي .

وقد وضع مبادئ أساسية للتمرين وهي :

(١) محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة، ط١: (النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١) ص٣٣.

(٢) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط١: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠٠٥)، ص٧٦.

(٣) قاسم لزام؛ المصدر السابق، ٢٠١٢، ص١١١.

١ . كمية التمرين .

٢ . نوعية التمرين .

وهناك عوامل مؤثرة في التمرين هي :

١ . التعليمات والإرشادات

٢ . العرض والأنموذج

٣ . الحث والدوافع .

٤ . أداء المتعلم ويعتمد على التغذية الراجعة.

٥ . البيئة وللحالات الاجتماعية .

اما أهداف التمرين فهي : -

١ . توسيع عناصر الادراك الحسي الحركي للمتعلم .

٢ . ربط الاجزاء للتوصل الى الاداء الكلي للمهارة.

٣ . رفع مستوى الصفات البدنية والحركية.

٤ . وسيلة لتطور الارادة والصبر .

٥ . ثبات شكل الحركة وذلك خلال مسارها وزمانها.

٦ . التوصل الى الآلية.

لقد ذكر دان (١٩٩٩) ان هدفا تطوير الأداء المهاري من خلال القيام بالتمارين على المهارات لمرات عديدة، ولكن يجب ان تكون البداية صحيحة ( التمرين على الأداء الصحيح) لان معظم المبتدئين يميلون الى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطى من الإحساس والقيام بعدة محاولات بوعي والإدراك حسي لها وتركيز على الأسلوب الصحيح للأداء وبرغبة ممتعة وقد اخذ تمرين صفة التميز لأنه المكون الأساسي للوحدة التدريبية ولأهميته تعددت أشكاله والذي لا يمكن تجاهل واحدة .

## ٢-٢-٣ جدولة الاساليب التعليمية وأنواعها :-

بعد اختيار طريقة التعلم أمراً مهماً وجانباً رئيساً من جوانب التعلم ، أذ أن الهدف الرئيس الذي يسعى اليه المعلم أو المدرب الوصول بالمتعلم الى التعلم المؤثر بأقصى حد ولمهارات عديدة خلال مدة محدودة من الوقت قد تكون فصلية أو سنوية ، وفي القرن الماضي ظهرت العديد من اساليب التعلم الحديثة والتي تهدف الى تطبيق افضل الطرائق في العملية التعليمية والتي يستطيع من خلالها المعلم او المدرب الوصول بالمتعلم المبتدىء الى افضل مستوى من الاداء المهاري، اذ ان اساليب التعلم التي يتبعها المعلم او المدرب تؤثر الى حد كبير في عملية التعلم .

والمعلم الكفاء " هو الذي يستطيع ان يقدم الجديد بأستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً ايجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي عليه"<sup>(١)</sup>. لذا يجب أن يكون " اولى أهتمامات المدرسين والمدربين تعليم مهارات الالعب الرياضية وأتقانها وتطويرها ضمن وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم والتركيز على كل وحدة تعليمية خلال محاولات التمرين وتكرارها " <sup>(٢)</sup> ، ولغرض الوصول الى التدريب او التعلم المؤثر لابد من " تنظيم وجدولة التمرين خلال موسم التدريبات والاعداد، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء أكانت مهارة واحدة ام مهارتين لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ فضلاً عن تطور الية أداء المهارة وتجنب الاخطاء " <sup>(٣)</sup> ويرى الباحث أن هناك العديد من أساليب جدولة الممارسة ، وانه لا يوجد هناك أسلوب يمكن القول بأنه الاحسن أو الافضل من غيره ، وانما هناك مميزات معينة لكل اسلوب من هذه الاساليب حيث يختلف الاسلوب باختلاف المادة التعليمية ، فضلاً عن ان اثر فاعلية أي اسلوب يتوقف على طبيعة المتعلمين واعدادهم ومستوياتهم وكذلك على طبيعة المهارة المتعلمة ، اذ ان لكل مهارة اسلوبها الملائم لتعلمها ، على هذا الاساس يرى ( Schmidt & Craig )

(١) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط١: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠٠٥) ص ١٩٧

(٢) ميسر مصطفى أسماعيل ؛ تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي بأستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في أكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ) ص ٣٣

(٣) Schmidt , A.Richard : Motor learning and performance : ( Human kinetics Book , champaign , Illinois , 1991 ) p.1999

( 2000 بأن هناك أساليب عديدة لتنظيم جدولة الممارسة تعتمد كل منها على أهداف معينة ، فضلاً عن كونها مختلفة في تصاميمها وإعدادها وأسلوب أدائها .  
وهذه الأساليب هي: (١)

### أساليب التمرين

- أولاً : أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل
- ثانياً : أسلوب التمرين الكلي والجزئي .
- ثالثاً : أسلوب التمرين المكثف والموزع .
- رابعاً : أسلوب التمرين البدني والذهني .
- خامساً : أسلوب التمرين الثابت والمتغير .

سوف يتناول الباحث بعض من هذه الأساليب وبالأخص أسلوب التمرين الثابت والمتغير لأنه موضوع الدراسة .

### ٢-٢-٣ أسلوب التمرين الثابت :

أسلوب التمرين الثابت يعني " التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت اذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية (٢) . كما يعرف بأنه سلسلة من ممارسات التمرين التي يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموعة المتغيرات خلال الممارسة الواحدة " (٣) .

ويعني " التكرارات المتعاقبة لاداء وتنفيذ ثابت اذ يخضع لمتغير واحد فقط خلال مدة الوحدة التعليمية " (٤) .

فالتمرين الثابت هو التدريب على مهارة ما من موقع ثابت كان يكون التدريب على الإرسال في الكرة الطائرة من نقطة الإرسال فقط لغرض الإتقان والتكيف مع البعد المكاني لمهارة الإرسال، وان التعلم من الوضع الثابت وبنفس الشروط والمتطلبات الثابتة للمهارة، ويعني التدريب على برنامج او بناء برنامج حركي ثابت

(١) نبيل محمود شاكر؛ مصدر سابق، ٢٠٠٥، ص ٧٦ .

(٢) يعرب خيون . ٢٠٠٢. مصدر سبق ذكره. ص ٨٣ .

(٣) وجيه محجوب . ٢٠٠٠. مصدر سبق ذكره. ص ٢٠١ .

(٤) قاسم لزام صبر؛ اثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء الرياضي في المهارات المغلقة والمفتوحة (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧)، ص ٤٠-٤١ .

له كل أبعاده وأشكاله والتي تسهل فيه عملية خزنه في الذاكرة والرجوع اليه في كل مرة لاستخدامه كما هو.

وقد تأكدت صحة هذه التجربة من خلال دراسة قام بها (زلرنك) ١٩٩٧. ولكن الفرق هو ان دراسة زلرنك كانت بسرعة مختلفة اذ وجد الثابت اكثر تاثيرا في مرحلة الاكتساب<sup>(١)</sup>.

اما (شمت) ١٩٨٢ فقد وجد بان كل من التدريب الثابت والمتغير لهما نفس التأثير عند التعامل مع المهارات المغلقة، أي ان المحيط الخارجي ثابت بكل التفاصيل<sup>(٢)</sup>.

واخيرا فان معظم البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال أكدت في الخصائص التالية:

" ان التدريب الثابت هو الأفضل خلال المراحل الأولى من التعلم لما تحققه هذه الطريقة من اكتساب و تعلم سريع للمهارة و مبادئها الأساسية والتي على ضوءها يتم أعداد البرامج"<sup>(٣)</sup>.

ويرى الباحث ان هذين الأسلوبين هما الأنسب في تعليم المهارة الواحدة مع تغيير الطرف ليكون التعلم اكثر فاعلية.  
٢-١-٧-١٠ أسلوب التمرين المتغير:-

ويعني " سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم إلى متغيرات عدة في ان واحد خلال الممارسة الواحدة"<sup>(٤)</sup>.

كما ويعرف بأنه " التكرارات المتعاقبة إذ يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة و التحرك على أساس هذا التغير"<sup>(٥)</sup>.

(١) جمال صالح واخرون؛ التدريب الثابت والمتنوع في التهديد بكره القدم: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المؤتمر الرابع لكليات التربية الرياضية، العراق، ١٩٨٨).

(٢) Schmidt A. Richard, Op.Cit. 1991, P.206.

(٣) ولهان حميد هادي؛ تأثير بعض أساليب التعلم في أداء مهارتي الإرسال واستقباله في الكرة الطائرة: أطروحة دكتوراه (بغداد، ٢٠٠٠م)، ص ٢٢.

(٤) Schmidt A. Richard, Ipid, P.274.

(٥) يعرب خيون؛ مصدر سبق ذكره: ٢٠١٠، ص ٨٣

ويكون هذا النوع من أساليب التمرين اكثر ملائمة للمهارات المفتوحة إذ ان الأنموذج الصحيح للأداء يأتي في الدرجة الثانية اما في الدرجة الأولى فان نتيجة استخدام البرنامج الحركي هو الأهم.

ويعرفه آخرون " بأنه التدريب الذي يتم فيه التمرن على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف الحركة إلى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة إبعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة"<sup>(١)</sup>.

وأخيرا فان معظم البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال أكدت الخصائص التالية " ان التدريب المتغير هو الأجدى والأفضل في المراحل اللاحقة من التعلم لما تحققه هذه الطريقة في أيجاد برامج وقوانين حركية ينتفع بها الرياضي وتساعده على أداء تلك المهارات تحت ظروف المباراة اذ يستوجب ان يتم الأداء من أماكن وزوايا واتجاهات مختلفة"<sup>(٢)</sup>.

#### ٢-٢-٤ مهارات التنس الأرضي:-

إن عملية إجادة اللاعب لمهارات التنس الأرضي الأساسية في أي لعبة من الألعاب يعد العامل المهم لتحقيق النجاح لتلك اللعبة، سيما وان لكل لعبة مهاراتها الخاصة بها والتي تشكل الدعامة القوية التي تستند إليها هذه اللعبة أو تلك.

إن لعبة التنس الأرضي كأي لعبة أخرى لها مبادئها الخاصة التي تشكل الدعامة القوية الأساسية التي تستند إليها وان تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى أو درجة إتقانه لتلك المبادئ الأساسية ويمكن إن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التدريب، واللاعب الجيد هو الذي يجيد أداء الضربات بأنواعها ودرجة إتقانه لها يتوقف إلى حد كبير على مثابرتة ، واستمراره بالتدريب عليها.

(١) جمال صالح وآخرون؛ مصدر سبق ذكره: ص ١٦٩.

(٢) عامر سبع؛ اثر عملية التصحيح و دقتها في اكتساب و احتفاظ الحركات القصيرة: (جامعة بغداد، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية، العراق، ١٩٨٢).

## أولاً: مهارة الضربة الأمامية :-

تعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمهمة التي يبدأ اللاعب المبتدئ تعلمه لها لكونها من المهارات الأساسية السهلة التعلم والتي تستخدم بشكل كبير جداً أثناء المباريات. ويقصد بالضربة الأمامية ضرب الكرة وهي أمام اللاعب أو من جهة الذراع الذي يلعب فيها، فإن كان يلعب بيده اليمنى فإنه يضرب الكرة من جهة اليمين وإذا كان يلعب بيده اليسرى فإنه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلا الحالتين يطلق عليها الضربة الأمامية.

إن إتقان هذه الضربة يعد من الأساسيات قبل الانتقال إلى الضربات الأخرى وتستخدم طريقة اللعب الحديث للضربة الأمامية والتي تستخدم فيها كلتا اليدين كي تعمل على مضاعفة القوة المستخدمة وتحمل وزن المضرب وخاصة للمبتدئين والناشئين وذلك بسبب وزن المضرب وهذه الطريقة هي أفضل من استخدام ذراع واحدة.

ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح والذي يجب أن يتحرك بمختلف الاتجاهات من أجل أن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الأمامية والتي يجب أن تسقط الكرة على الأرض إما يمين اللاعب الأيمن وأما أمام اليسار اللاعب الأيسر، وإن الضربة الأمامية تنفذ بصعوبة أقل من الضربة الخلفية خاصة في البداية بسبب انسيابية الحركة وتنفيذ الضربة باتجاه الذراع الحاملة للمضرب وهناك خطوات أساسية لتعلم الضربة الأمامية وهذا ما أكدته مصادر الباحثين على وضع خطوات مهمة لتعليم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وعلى شكل خطوات رئيسية نذكر أهمها:-

✚ ضبط الخطوات وعدم تقاطعها .

✚ توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.

✚ التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.

✚ متابعة ضرب الكرة .

يضيف "مارفي" (١٩٨٧) إن "الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس... وعلى اللاعب تعلم لعبة التنس الأرضي من خلال تعلم الضربات الأرضية أولاً"<sup>(١)</sup>

ويؤكد "طارق حمودي أمين (١٩٨٧)" "إن الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس إلى اللاعب المبتدئ لأنها تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط."<sup>(٢)</sup>

ويضيف "علي سلوم (٢٠٠٢)" بقوله "تعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة التنس الأرضي، إنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها بالنسبة إلى للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى."<sup>(٣)</sup>

### ثالثاً: مهارة الضربة الخلفية :-

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في اللعب ويجب تعلمها وإتقانها بعد الضربة الأمامية وتكمن صعوبة الضربة الخلفية في ضرب الكرة في الجهة المعاكسة للذراع الحامل للمضرب.

ويفضل استخدام كلتا اليدين في تنفيذ الضربة الخلفية وهذا ما لوحظ في بطولات التنس الأرضي الأخيرة وما لذلك من أهمية كبيرة في دفع الكرة بقوة مضاعفة نتيجة استخدام الذراعين.

ويرى عبد الستار الصراف (١٩٧٨) "إن الضربة الخلفية تستخدم كثيراً في التنس الأرضي وأهميتها لاتقل عن أهمية الضربة الأمامية وتعتبر هذه من الوسائل الدفاعية والهجومية وطريقة أدائها مشابهة للضربة الأمامية والاختلاف بينهما هو في مسك المضرب والذي يتم قتل اليد إلى جهة اليسار قليلاً"<sup>(٤)</sup>.

(١) بيل مارفي؛ الكتاب الشامل لتمارين البطولات بالتنس، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون : ( بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ) ص ٢٥.

(٢) طارق حمودي أمين؛ العايب الكرة والمضرب: ( جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ) ص ٤٢.

(٣) علي سلوم جواد؛ مصدر سبق ذكره، ص ٨٠.

(٤) عبد الستار الصراف؛ العايب المضرب: ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ ) ص ٦٤.

ويرى الباحث إن الضربة الخلفية ذات فاعلية كبيرة في اللعب ويجب إتقانها رغم صعوبتها وعند إتقانها سيشعر المبتدئ أو اللاعب بسهولة أدائها وان فاعليتها أساسية في اللعب ولا تقل أهميتها عن الضربة الأمامية ، وان تقدم مستوى اللاعب وتطوره يتحقق من خلال إتقان هذا النوع من الضربات المهمة إضافة للضربات الأخرى .

## ٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة ( مازن عبد الهادي أحمد ٢٠٠٣ )<sup>(١)</sup>

بعنوان (( أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس )) .

- هدفت الدراسة الى :-

١- التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء لمهارة الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع .

٢- التعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواء المكثف او الموزع او التقليدي

- شملت عينة البحث ( ٢٤ ) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، ثم تقسيمهن الى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع ( ٨ ) طالبات لكل مجموعة .

- استنتج الباحث مايتي :-

١- أن مجاميع البحث الثلاث ( الأسلوب المكثف والأسلوب الموزع والتقليدي ) كان لها تأثيراً معنوياً في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية .

٢- أن تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التعلم المكثف أفضل من الأسلوب الموزع والتقليدي المتبع في تدريسي هذه المهارات .

<sup>(١)</sup> مازن عبد الهادي أحمد ؛ أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الاداء في بعض مهارات التنس : ( بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الاول ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ ) .

- ٣- أن أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات المغلقة والمفتوحة .  
٤- ان أسلوب التعلم الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي في تدريس هذه المهارات .

### الباب الثالث

#### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

##### ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.  
أما التصميم التجريبي : استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم والمكون من المجموعات التجريبية الأربعة والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

##### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٢- ٢٠١٣ والبالغ عددهم (٧٥) طالب والموزعين على ثلاث شعب دراسية ( أ،ب،ج)، واستبعد الباحث الطلبة الراسبين والمرقنة قيودهم والمعلمين الراسبين والطلبة الممارسين ( لاعبي الأندية والمنتخبات ) والبالغ عددهم (١٥) طالب .وبذلك يصبح عدد مجتمع البحث (٦٠) طالبا، و اختيرت العينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة بمعدل (٢٠) طالبا لكل مجموعة .

##### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- قام الباحث بجمع المعلومات من خلال استخدام الوسائل الآتية :-  
١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت.  
٢- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي .  
٣- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد فقرات الاختبارات الخاصة بلعبة التنس الأرضي.  
٤- الاختبارات والقياس .

### ٣-٤ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

١- ملعب التنس الأرضي عدد (٢).

٢- مضارب تنس عدد (٢٠).

٣- كرات تنس عدد (٤٠).

٤- شريط ملون .

٥- شريط قياس .

٦- ساعة توقيت عدد (٣) .

٧- شواخص عدد (١٠) .

٨- شبكة ملعب تنس عدد (٢).

٩- كاميرا تصوير نوع SONY عدد (١).

١٠- أقراص DVD عدد (٥).

### ٣-٥ تحديد متغيرات البحث

#### ٣-٥-١ تجانس وتكافؤ المجموعات البحثية

قام الباحث بإجراء تجانس عينة البحث بالمتغيرات ( العمر بالسنوات، الطول، كتلة الجسم، الاختبارات القبلية )، كما في الجدول (١):

#### الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

للمجموعات البحثية لغرض التجانس

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
العمر الزمني	السنوات	22.530	22.000	1.611	0.936	0.241
الطول	سم	١٧٤,٤٥٠	١٧٥,٠٠٠	٧,٠٨٦	٠,١٥٠	٠,٢٤١
كتلة الجسم	كغم	٦٩,٢٨٠	٦٨,٠٠٠	٨,٩٠٢	٠,٨٦٤	٠,٢٤١

أما تكافؤ عينة البحث بمتغيرات (العمر ، والاختبار القبلي للمهارات الأساسية للتنس الأرضي) فهي كما يأتي:

## - العمر بالسنوات:

حصل الباحث على تاريخ ولادة كل طالب من الطلاب المشمولين بتجربة البحث من الطلاب مباشرة ، وتم حساب العمر الزمني بالسنين لغاية تاريخ بدء التجربة في ٢٠١٢/١/١، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربع، كانت القيمة (F) المحسوبة (١,٠٨٣) والقيمة (F) الجدولية (٢,٤٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرتي (٤، ٩٥) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين أعمار الطلاب لمجموعات البحث، لذلك كانت المجموعات متكافئة في العمر الزمني للطلاب، كما في الجدول (٢) :

### الجدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعات بالعمر بالسنوات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	فرق المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	10.340	4	2.585	1.083	2.46	غير دال
داخل المجموعات	226.650	95	2.386			
المجموع الكلي	236.990	99				

### ٣-١-٥-١ تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الأمامية:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على المهارات الأساسية بالتنس الأرضي على المشمولين بتجربة البحث ، وتم حساب تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الأمامية، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربع، كانت القيمة (F) المحسوبة (٠,٦٧٤) والقيمة (F) الجدولية (٢,٤٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٤، ٩٥) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال، كما في الجدول (3):

### الجدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الأمامية

الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	فرق المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	2.46	0.674	1.565	4	6.260	بين المجموعات
			2.323	95	220.700	داخل المجموعات
				99	226.960	المجموع الكلي

- تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الخلفية

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على المهارات الأساسية بالتنس الأرضي على المشمولين بتجربة البحث ، وتم حساب تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الخلفية ، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربع ، كانت القيمة (F) المحسوبة (٠,٢٨٦) والقيمة (F) الجدولية (٢,٤٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٩٥، ٤) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال ، كما في الجدول (4):

### الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعات بمهارة الضربة الخلفية

الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	فرق المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	2.46	0.286	0.590	4	2.360	بين المجموعات
			2.063	95	196.000	داخل المجموعات
				99	198.360	المجموع الكلي

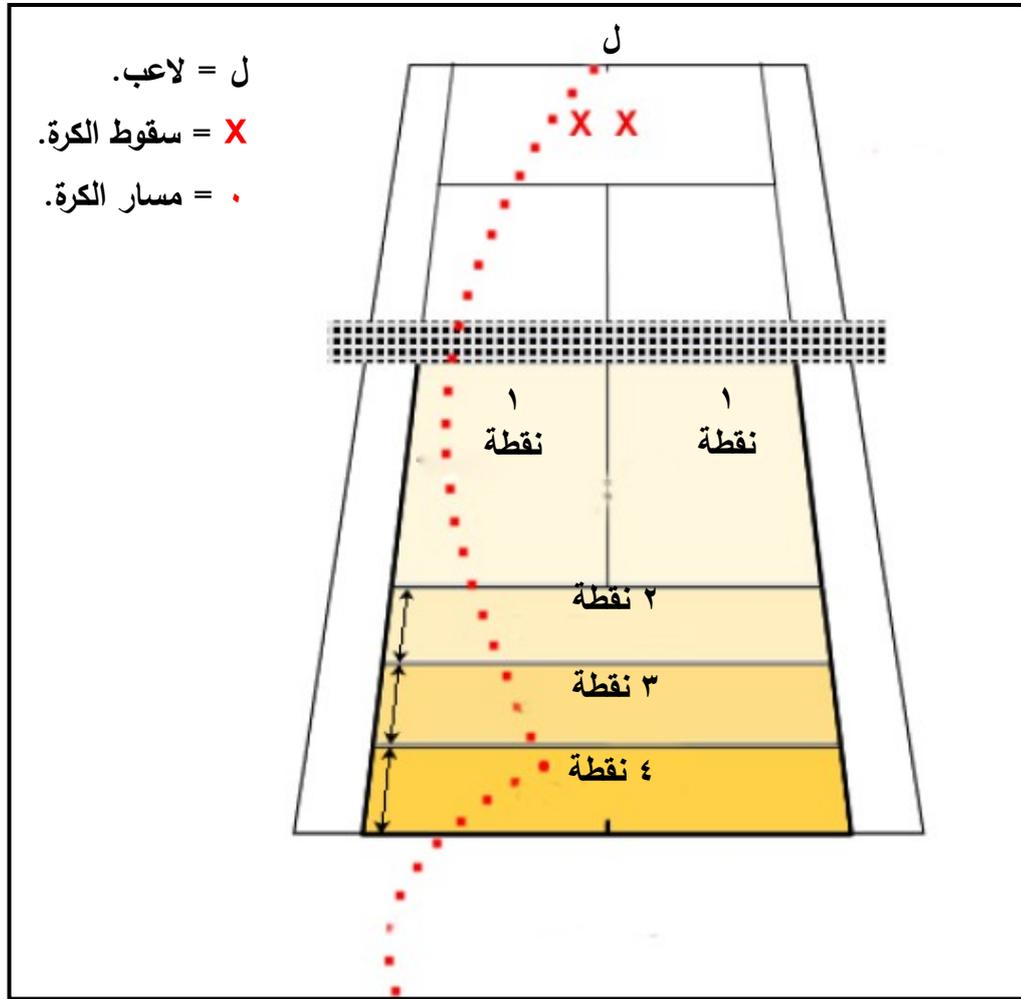
### ٣-٥-٤ تحديد اختبارات مهارات التنس قيد البحث:

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث المتعلقة باختبارات مهارات التنس "لؤي غانم الصميدعي وآخرون" (٢٠١٠) <sup>(١)</sup> وبعد الأخذ بنظر الاعتبار مستوى العينة كونهم من المبتدئين تم اختيار اختبارات الاتحاد الدولي للتنس ٢٠٠٤ وهي (الضربة الأمامية والخلفية).

اختبار قياس مهارة الضربات الأرضية (الأمامية والخلفية).

الغرض من الاختبار: قياس عمق وسيطرة الضربات الأرضية (الأمامية والخلفية).

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس عدد ١، كرات تنس عدد ١٠.



شكل (١)

طريقة أداء اختبار الضربة الأمامية والخلفية

<sup>(١)</sup> لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١: (أربيل، ٢٠١٠) ص ٢١٨.

## طريقة الأداء:

- يقف المختبر عند خط الارسال في الوسط مستعدا لضرب الكرات.
- يقف رامي الكرات عند خط الوسط في الجهة المقابلة للمختبر ويقوم بعد الايعاز برمي الكرة في المنطقة الواقعة بين خط منطقة الارسال وخط القاعدة.
- يقوم المسجل بملاحظة الاداء واحتساب النقاط.
- يضرب المختبر (١٠ كرات) واحدة أمامية والثانية خلفية وبالتناوب.

## التسجيل:

- الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر).
- يتم احتساب نقطة واحدة للكرات التي تسقط ضمن منطقة رقم (١).
- يتم احتساب نقطتان للكرات التي تسقط ضمن منطقة رقم (٢).
- يتم احتساب ثلاث نقاط للكرات التي تسقط ضمن منطقة رقم (٣).
- يتم احتساب اربع نقاط للكرات التي تسقط ضمن منطقة رقم (٤).

## **٣-٦ التجربة الاستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لعينة من الطلاب من غير عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) طالبا لغرض معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات وكذلك كفاءة فريق العمل المساعد وذلك يوم الأحد ٢٩/١/٢٠١٢.

## **٣-٧ الاختبارات القبليّة :-**

- قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على المجموعات البحثية كما مبين أدناه:
- ١- الاثنين ٦/٢/٢٠١٢ : اختبار المجموعة التجريبية الأولى.
  - ٢- الثلاثاء ٧/٢/٢٠١٢ : اختبار المجموعة التجريبية الثانية.
  - ٣- الأربعاء ٨/٢/٢٠١٢ : اختبار المجموعة الضابطة.

### ٣-٨ تنفيذ المنهج التعليمي الخاص بالتمرينات لكل مهارة :-

بعد اختيار التمرينات الخاصة لكل مهارة، قام الباحث بإعداد المنهج التعليمي خاص لكل مجموعة تجريبية من المجموعات البحثية، أما المجموعة الضابطة فسوف تستخدم الطريقة المتبعة من قبل المدرس وتم تنفيذه للفترة من ٢٠١٢/٢/١٢ ولغاية ٢٠١٢/٥/٩ ولمدة (١٢) أسبوعاً وكما يلي :-

المجموعة التجريبية الأولى: درست باستخدام التمرين الثابت.  
المجموعة التجريبية الثانية: درست باستخدام التمرين المتغير.  
المجموعة الضابطة: درست بالطريقة المتبعة.

### ٣-٩ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على المجموعات البحثية كما مبين أدناه:

- ١- الاثنين ١٤ / ٥ / ٢٠١٢ : اختبار المجموعة التجريبية الأولى.
- ٢- الثلاثاء ١٥ / ٥ / ٢٠١٢ : اختبار المجموعة التجريبية الثانية.
- ٣- الأربعاء ١٦ / ٥ / ٢٠١٢ : اختبار المجموعة الضابطة.

### ٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات التي حصل عليها باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS .

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارات التنس الأرضي وتحليلها:  
أدناه عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للأداء الفني لمهارات التنس الأرضي لكل مجموعة من المجموعات الثلاثة بعد إجراء المعالجات الإحصائية الملائمة لها.

## الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للضربة  
الأمامية للمجموعات البحثية

ت	المجموعات الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي
١	المجموعة التجريبية الأولى ( الثابت )	الدرجة	٢,٠٠٠	١,٦٢٢	٣,٤٠٠	٠,٥٩٨
٢	المجموعة التجريبية الثانية ( المتغير )	الدرجة	١,٥٠٠	١,٥٠٤	٣,٢٠٠	٠,٧٦٨
٣	المجموعة الضابطة	الدرجة	١,٣٠٠	١,٣٨٠	٣,١٥٠	٠,٨١٣

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للضربة الأمامية للمجموعات البحثية. فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى ( الثابت ) (٢,٠٠٠، ١,٦٢٢). وللإختبار البعدي (٣,٤٠٠، ٠,٥٩٨). وللمجموعة التجريبية الثانية ( المتغير ) بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٥٠٠، ١,٥٠٤)، وللإختبار البعدي (٣,٢٠٠، ٠,٧٦٨). أما المجموعة التجريبية الثالثة (المكثف) فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٣٥٠، ١,٦٣١)، وللإختبار البعدي (٣,٣٠٠، ٠,٧٣٣). أما المجموعة التجريبية الرابعة (الموزع) فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٤٥٠، ١,٤٦٨)، وللإختبار البعدي (٣,٠٠٠، ٠,٧٩٥) وللمجموعة الضابطة كأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٣٠٠، ١,٣٨٠)، وللإختبار البعدي (٣,١٥٠، ٠,٨١٣).

ومن خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق أساليب

التمرين المطبقة من قبل الباحث بالإضافة إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرسي المادة للمجموعة الضابطة.. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين أقيام الوسط الحسابي لكل من المجموعات الثلاثة.

### الجدول (٦)

يبين قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ( t ) وحجم الأثر لقياس الضربة الأمامية

ت	المعالم الإحصائية المجموعات	متوسط الفروق في الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائي	حجم الأثر التعلم
١	المجموعة التجريبية الأولى ( الثابت )	1.400	1.957	3.199	2.093	0.05	دال	%٥٩
٢	المجموعة التجريبية الثانية ( المتغير )	1.500	2.039	3.290				
٣	المجموعة الضابطة	1.350	1.954	3.090				

يبين الجدول (٦) قيمة (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم بين الاختبارات القبالية والبعدي لاختبار الضربة الأمامية، إذ بلغت للمجموعة التجريبية الأولى (الثابت) (٣,٦٨٧)، وحجم الأثر التعلم (٦٥%). وللمجموعة التجريبية الثانية (المتغير) (٤,٧٧٣)، وحجم الأثر التعلم (٧٤%). وللمجموعة الضابطة (٤,٧٩٦)، وحجم الأثر التعلم (٧٤%). وهي أعلى من (t) الجدولية (٢,٠٩٣) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) وهي ذات دلالة إحصائية.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق

أساليب التمرين المطبقة من قبل الباحث بالإضافة إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرسي المادة للمجموعة الضابطة.. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين أقيام (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم لكل من المجموعات الثلاثة.

### الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للضربة الخلفية للمجموعات البحثية

ت	المعالم الإحصائية المجموعات	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي
١	المجموعة التجريبية الأولى (الثابت)	الدرجة	١,٧٠٠	١,٥٢٥	٣,٢٠٠	٠,٧٦٨
٢	المجموعة التجريبية الثانية (المتغير)	الدرجة	١,٢٥٠	١,٣٧٢	٣,٣٠٠	٠,٧٣٣
٣	المجموعة الضابطة	الدرجة	١,٤٥٠	١,٤٣٢	٢,٩٠٠	٠,٨٥٢

يبين الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للضربة الخلفية للمجموعات البحثية. فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى (الثابت) (١,٧٠٠، ١,٥٢٥). وللإختبار البعدي (٣,٢٠٠، ٠,٧٦٨). وللجموعة التجريبية الثانية (المتغير) بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٢٥٠، ١,٣٧٢)، وللإختبار البعدي (٣,٣٠٠، ٠,٧٣٣). وللجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (١,٤٥٠، ١,٤٣٢)، وللإختبار البعدي (٢,٩٠٠، ٠,٨٥٢).

ومن خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدية .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق أساليب

التمرين المطبقة من قبل الباحث بالإضافة إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرسي المادة للمجموعة الضابطة.. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين أقيام الوسط الحسابي لكل من المجموعات الثلاثة.

### الجدول (٨)

يبين قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ( t ) وحجم الأثر لقياس الضربة الخلفية

ت	المعالم الإحصائية المجموعات	متوسط الفروق في الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر التعلم
١	المجموعة التجريبية الأولى (الثابت)	1.500	1.850	3.627	٢,٠٩٣	٠,٠٥	دال	٦٤%
٢	المجموعة التجريبية الثانية (المتغير)	2.050	1.731	5.295			دال	٧٧%
٣	المجموعة الضابطة	1.450	1.791	3.621			دال	٦٤%

يبين الجدول (٨) قيمة (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار الضربة الخلفية، إذ بلغت للمجموعة التجريبية الأولى (الثابت) (٣,٦٢٧)، وحجم الأثر التعلم (٦٤%). وللمجموعة التجريبية الثانية (المتغير) (٥,٢٩٥)، وحجم الأثر التعلم (٧٧%). وللمجموعة الضابطة (٣,٦٢١)، وحجم الأثر التعلم (٦٤%). وهي أعلى من (t) الجدولية (٢,٠٩٣) بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) وهي ذات دلالة إحصائية.

ومن خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق

أساليب التمرين المطبقة من قبل الباحث بالإضافة إلى الأسلوب المتبع من قبل مدرسي المادة للمجموعة الضابطة.. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين أقيام (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم لكل من المجموعات الثلاثة.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥-١ الاستنتاجات:

من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي :

- ١- إن للتمرينات المستخدمة بأساليب ( الثابت - المتغير ) والأسلوب المتبع لها تأثيرا " ايجابيا" في تعلم بعض المهارات الأساسية للتنس الأرضي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث في تعلم المهارات الأساسية للتنس الأرضي ولصالح الاختبارات البعديّة .
- ٣- هناك أفضلية لمجموعة الأسلوب (الثابت ) في تعلم الأداء الفني لمهارة الضربة الأمامية عن بقية الأساليب.
- ٤- هناك أفضلية لمجموعة الأسلوب (المتغير ) في تعلم الأداء الفني لمهارة الضربة الخلفية عن بقية الأساليب.
- ٥- لا توجد فروق معنوية بين مجموعات البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية للتنس الأرضي في الاختبارات البعديّة.

#### ٥-٢ التوصيات:

من أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث هي :

- ١- ضرورة استعمال التمرينات بالأساليب ( قيد البحث ) في تعلم مهارات التنس الأرضي للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق أفضل تعلم لهذه المهارات .

- ٢- التركيز على الأسلوب (الثابت) في تعلم مهارة الضربة الأمامية والأسلوب (المتغير) في تعلم الضربة الخلفية لمالها من اثر فاعل في تعلم هذه المهارات لهذه الفئة من المتعلمين .
- ٣- ضرورة تجريب أساليب التمرين أخرى في تعلم المهارات - قيد البحث- أو مهارات أخرى لألعاب فردية أو جماعية.
- ٤- ضرورة استعمال الصور والرسوم التوضيحية في درس التربية الرياضية لأهميتها الكبيرة في ربط حاسة السمع بالبصر وبالتالي الإسراع في تعلم المهارة الحركية .
- ٥- تطبيق هذه الأساليب على فئات عمرية مختلفة ومن كلا الجنسين في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي لمعرفة أفضليتها بالتعلم .

## المصادر

- ✚ أن بيتمان؛ التنس، (ترجمة)، قاسم لزام صبر: ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد )
- ✚ جميس ألن؛ تعلم التنس ، ( ترجمة ) ، غادة نديم ، ط ١ : ( القاهرة ، ١٩٩١ )
- ✚ ظافر هاشم الكاظمي؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : ( بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠٠٠ )
- ✚ قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، دار البرق للطباعة والنشر، ٢٠١٢).
- ✚ علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي : ( وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٢ )
- ✚ لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط ١: ( اربيل، ٢٠١٠ )
- ✚ مازن عبد الهادي أحمد؛ أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الاداء في بعض مهارات التنس : ( بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الاول ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ )
- ✚ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط ١: (الكويت، دار العلم، ١٩٨٧ )
- ✚ محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة، ط ١: ( النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١١ )
- ✚ ميسر مصطفى أسماعيل؛ تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي بأستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في أكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : ( رسالة ماجستير ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ )

- ✚ نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط ١: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠٠٥)
- ✚ نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣)،
- ✚ هافال خورشيد رشيد؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٧،
- ✚ هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخطي بالتنس: (جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١)
- ✚ وجيه محبوب؛ موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مطبعة اديب، ٢٠٠٢)
- ✚ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ط ٢ (بغداد، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر، ٢٠١٠)،

- ✚ Brown, Jim success, second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to , 1995
- ✚ Mosston, M. Teaching physical education: (Ohiocharles E. Merrill publishing company, 1981)
- ✚ Schmidt , A.Richard : Motor lerning and performance : ( Human kinetics Book , champaign , Illinois , 1991 )
- ✚ Schmidt , A.Richard & Craig wisberg , Motor lerning and performance : ( zed , edition ) Human kinetics . 2000
- ✚ www.ivsl.org

الملاحق

## التمارين التعليمية المقترحة للضربة الأمامية

ت	اسم التمرين
١	تمرين طبطبة الكرة وضربها، الغرض منها تطوير السيطرة على الكرة.
٢	تمرين ضرب الكرة اعتماداً على الرقم والغرض منه التوجه باتجاه الكرة الساقطة، يقف اللاعبون الذين يرمون الكرة على الخط الجانبي للملعب وحسب أرقامهم (١-٢-٣-٤-٥-٦) ويقوم اللاعب برمي الكرة الى اعلى من (١-٦) وعلى اللاعب صاحب المضرب الذهاب الى موقع الكرة وضربها فوق الشبكة ويعود الى خط القاعدة Baseline.
٣	تمرين فرقي ضرب الكرة من منطقة الإرسال الفردي، الغرض منه الممارسة على ضرب الكرة من المسافة الصحيحة بالمنافسة.
٤	تمرين الكرة الطائرة البسيطة الغرض منه تطبيق إحساس الكرة الطائرة.
٥	تمرين التآرجح، الغرض منه تشجيع الأرجحة عند ضرب الكرة الى الأرض حيث يقف اللاعبون على مسافة ٢-٣ متر من الحائط ويضرب الكرة بقوة شديدة على الحائط وذلك لغرض أداء الأرجحة بشكل صحيح.
٦	تمرين فرقي لرمي الكرة باليد وضربها بالمضرب، لممارسة ضرب الكرة الضربة الأمامية الأرضية
٧	تمرين ضرب كرة طويلة بدقة الغرض منه التشجيع على الضربات الطويلة العميقة الدقيقة
٨	تمرين بناء المداومة والتتابع الغرض منه لتطوير المداومة وزيادة وقتها، حيث يتم في البداية ضرب الكرة مرتين ثم أربعة ثم ستة ثم ثمانية ثم عشرة الغرض منه الوصول الى الرقم المطلوب وبعد ذلك إكمال التمرين للاعبين الآخرين
٩	تمرين المداومة والركض والغرض منه يعتبر لعبة للتسلية والثبات في صد الضربة الأرضية مع الحركة
١٠	تمرين المداومة من ١٠ ضربات الغرض منه المداومة البسيطة القابلة للتطور، والتحرك الى النقاط المؤشرة على الأرض
١١	تمرين الأهداف المرقمة الغرض منه تطوير الدقة لدى اللاعب، يقوم المدرب برمي الكرة الى اللاعب وينادي برقم الهدف الموجود في الجهة المقابلة ( جهة المدرب وتكون الأهداف محددة مسبقاً )
١٢	تمرين الهدف لتطوير التصويب على موقع الضربة وعلى نقطة معينة والذهاب إلى الجهة الأخرى من الملعب .
١٣	تمرين المداومة في العمق ولتطوير صد الضربة الأمامية والتي تصل إلى العمق ويكون اللعب على عدد معين من النقاط.
١٤	تمرن الزوجي المتقاطع في الملعب ولتطوير مبدأ الثبات عن طريق المداومة المتقاطعة
١٥	تمرين سباق رمي الكرة الطائرة وضربها ،وبواقع ٥ ضربات من قبل اللاعب الغير حامل للمضرب كما يؤدي كلا اللاعبين الرجوع والتقدم الى الأمام والخلف عند الأداء.

## التمارين التعليمية المقترحة للضربة الخلفية

ت	اسم التمرين
١	تمرين المداومة المتقاطعة الغرض منه السيطرة على ضرب الكرة بجانب المضرب
٢	تمرين الضغط المبسط وذلك من خلال ضرب الكرة تحت الضغط ومن فوق الشبكة
٣	تمرين الدوران الغرض منه تسديد الضربة الخلفية الأرضية تحت الضغط.
٤	تمرين المداومة بأحسن ما يكون الغرض منه المداومة بثبات مع التسديد على منطقة الهدف.
٥	تمرين رمي كرات طائرة متعددة الغرض منه لإعطاء سلسلة من الضربات لكل لاعب يضرب الكرات الطائرة بطريقة الضربة الخلفية.
٦	تمرين الرمي البسيط الغرض منه تعلم مبدأ رمي الكرة وأيضا ضرب الكرة بطريقة الضربة الخلفية.
٧	تمرين رمي الكرة الطائرة والركض الغرض منه الممارسة على الكرة الطائرة وتمرين السرعة
٨	تمرين لعبة ضرب الكرة وإمسакها الغرض منه تطوير الضربة الخلفية الأرضية والسيطرة عليها.
٩	تمرين الزوجي المتقاطع في الملعب الغرض منه تطوير الثبات اثناء اداء الضربة الخلفية وايضا يعتبر تمرين المداومة بالكرة الهوائية المتقاطعة الغرض منه تطوير السيطرة عليها.
١٠	تمرين منطقة الهدف الغرض منه تطوير الدقة
١١	تمرين لعبة الاعتماد على الكرات الهوائية المتقاطعة الغرض منه زيادة القدرة على رد الفعل للكرة الطائرة الخلفية.
١٢	تمرين الهدف وإمساك الكرة لغرض تطوير الدقة من حيث إصابة الهدف.
١٣	تمرين صد الكرة الطائرة وضربها إلى العمق الغرض منه تشجيع ضرب الكرة الهوائية الخلفية والى العمق. ويعتبر تمرين للمداومة في العمق الغرض منه تطوير صد الضربة الخلفية الأرضية التي تصل إلى العمق.
١٤	تمرين الضغط عند صد الكرة الطائرة قرب الشبكة، يقوم اللاعبون الذين يرمون الكرة بدفعها باتجاهات مختلفة قريبة من الشبكة في الجانب المقابل، واللاعب الأول في الطابور الجانب المقابل يتقدم ليضرب الكرة الطائرة القريبة من الشبكة ويعيدها الى الرامي.
١٥	تسديد الضربة الخلفية الأرضية تحت الضغط الغرض منه حيث ترمى الكرة باتجاهات مختلفة ويعتبر تمرين الضغط عند صد الكرة الطائرة الخلفية والغرض منه الحركة قرب الشبكة.