



تأثير تمارينات بدنية مهارية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تعلم وتطوير دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس للطلاب

أ.م.د. علي عطية دخيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بابل

الملخص:

ان لعبة التنس احدى الالعاب الرياضية الفردية التي تمارس في كثير من بلدان العالم ولكلا الجنسين التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في معظم بلدان العالم في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة ، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية , وان غاية المناهج التي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحاً وتأثيراً , وتكمن مشكلة البحث في ان تعلم مهارات لعبة التنس وتطويرها لطلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يعتمد على الاسلوب المتبع وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمهارات في درس العاب المضرب حيث كان الاداء المهاري لكل طلاب المرحلة الثالثة ليس بالمستوى المطلوب فضلاً عن انه لم تجرى دراسة او بحث في حدود علم الباحث عن استعمال تمارينات بدنية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء المهارات الأساسية بالتنس للطلاب قيد البحث وهذا حدا بالباحث لإجراء هذا البحث , وقد هدف البحث الى إعداد تمارينات بدنية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير للطلاب المرحلة الثالثة ا جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021 وكذلك التعرف على تأثيرهما في تعلم وتطوير دقة اداء بعض المهارات الأساسية للتنس لطلاب المرحلة الثالثة .

الكلمات المفتاحية: تمارينات بدنية ومهارية , اسلوب الثابت والمتغير, التنس



The effect of skillful physical exercises using the fixed and variable sequential methods in learning and developing the accuracy of some basic tennis skills for students

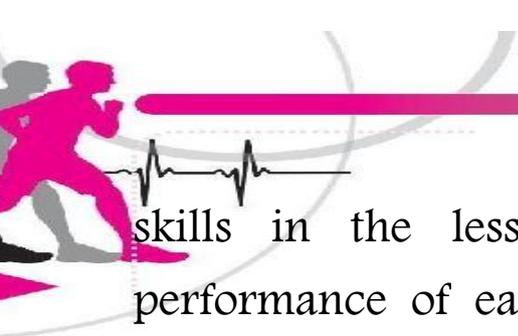
Prof. Dr. Ali Attia Dakhil

Faculty of Physical Education and Sports Sciences.

University of Babylon

Summary:

Tennis is one of the individual sports that is played in many countries of the world And for both sexes, which have taken a great position in most countries of the world in light of the high level that this game has reached, and this game needs high potentials in the physical, skill and psychological aspects, and that the purpose of the curricula prepared by those in charge of the educational process is to help learners learn skills and advance their level. In order for them to be able to perform more successful and influential, the problem of the research lies in that learning and developing tennis skills for students of the third stage of the College of Physical Education and Sports Science depends on the method used and this reflected negatively on the level of performance of students while they were engaged in



skills in the lesson of racket games, where the skillful performance of each The third stage students are not at the required level, in addition to the fact that no study or research has been conducted within the limits of the researcher's knowledge of the use of physical exercises in the fixed and variable sequential methods in developing the accuracy of performing basic tennis skills for the students under research, and this is what prompted the researcher to conduct this research, and the research aimed to prepare physical exercises By the fixed and variable sequential methods for students of the third stage, University of Babylon, College of Physical Education and Riyadh Sciences For the school year 2021, as well as identifying their impact on learning and developing the accuracy of the performance of some basic tennis skills for third-year students.

Keywords: physical and skill exercises, fixed and variable method, tennis.

ان لعبة التنس احدى الالعاب الرياضية التي تمارس في اغلب بلدان دول العالم ولكلا الجنسين التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وأمم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة وكذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق.

وتتضمن هذه اللعبة مهارات عدة كمتطلبات واجبة للأداء الافضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والامام بها اذ بدون اتقان المهارات الاساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية اثناء المباراة او اذ ان "إتقان هذه المهارات يتم من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقا لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة".

وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية , وان غاية المناهج التي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات و النهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحاً وتأثيراً ، ونظراً لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فأن اعداد التمرين وتنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ ان التمرين " يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان

وتتجلى أهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمرينات تعليمية خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير ومن ثم تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية للطلاب بالتنس ، وتكمن مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث ومتابعته الجادة لهذه اللعبة وتواجهه في العملية والتعليمية كونه مدرس لمادة العاب المضرب (تنس) للمرحلة الثالثة لاحظ ان تعلم مهارات لعبة التنس وتطويرها يعتمد على الاسلوب التقليدي (المتبع) وهذا انعكس سلبيا على مستوى اداء الطلاب اثناء خوضهم للمباريات التي تقام بين الفرق حيث كان الاداء المهاري لكل لاعب ليس بالمستوى المطلوب فضلاً عن انه لم تجرى دراسة او بحث في حدود علم الباحث عن استعمال تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تطوير دقة اداء المهارات الاساسية بالتنس قيد البحث وهذا حدا بالباحث لإجراء هذا البحث من خلال إعداد تمرينات خاصة بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير بالتنس لطلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2021.



2-1 مشكلة البحث :- إن مهارات التنس مهارات معقدة وصعبة وذلك لكثرة أنواعها وتعدد

استخداماتها في النقطة الواحدة ، كما إن اغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة مما يجب على المدرس والمدرّب زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على اغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه.

إن المنهج التعليمي المحدد بعدد قليل من الوحدات التعليمية والتي من خلالها يجب أن يمر اللاعب او الطالب بجميع مراحل التعلم للمهارات الأساسية مما يُحتم علينا زيادة فاعلية التعلم لهذه المهارة وتصحيح الأخطاء التي قد تواجهه، ومن هنا تمركزت مشكلة البحث في قلة فاعلية تعلم مهارة التنس للطلاب وكثرة الأخطاء الفنية والسبب هو قلة استخدام التمرينات المهارية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير وعدم تحديد الوقت المناسب لتقديمه بما يتناسب مع مراحل تعلم المهارة ، لذا ارتى الباحث دراسة أهمية التمرينات المهارية لمهارة التنس لطلاب كون الباحث هو مدرس مادة العاب المضرب في جامعة بابل وذلك لزيادة فاعلية التعلم والتسريع منه وتصحيح الاخطاء الفنية حتى يتمكن المتعلم من إتقان المهارة بأقل عدد من الأخطاء.

3-1 أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التمرينات البدنية المهارية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تعلم وتطوير بعض مهارات التنس للطلاب .
2. التعرف على أفضلية الفروق بين تأثير التمرينات المهارية في تعلم بعض العالى مهارات التنس للطلاب .

4-1 فروض البحث :

1. هناك تأثيراً معنوياً للتمرينات البدنية و المهارية بالأسلوبين المتسلسل الثابت والمتغير في تعلم وتطوير بعض مهارات التنس للطلاب
2. هناك فروق معنوية في الاختبار البعدي للتمرينات المهارية في تعلم بعض مهارات التنس للطلاب ولصالح التمرينات المهارية .

4 1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة جامعة بابل للعام 2020-2021 .



2. **المجال الزمني:** المدة من 2021/5/4 لغاية 2021/6/25.

3. **المجال المكاني:** ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

2- إجراءات البحث :

استخدم الباحث ان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة البحث .

1-2 مجتمع البحث وعينته :- تحدد مجتمع البحث طلاب المرحلة الثالثة جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021 في والبالغ عددهم (221) طالباً ، اما عينة البحث فتم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث الاصلي وبأسلوب القرعة وبعدد (24) طالباً تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة , وهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (21,200%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً وكما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الأسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمريبات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت
التجريبية الثانية	12	تمريبات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

معامل الالتواء	المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ± ع	المنوال
0,41	الطول	سم	166,16	2,81	165	
0,48	الوزن	كغم	60,11	2,31	59	
0,39	العمر	سنة	17,29	0,74	17	

يبين الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة

البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير		مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
غير دال	0,98	1,58	4	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الرمال
غير دال	0,45	1,63	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الامامية
غير دال	1,07	0,49	12,42	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الخلفية

يتبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بالتنس للطلاب .

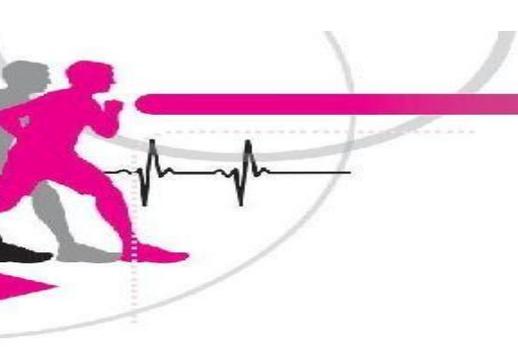
2-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة :

1-2-2 الوسائل البحثية :- استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية :

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة .
- الاختبارات و القياس .

2-2-2 الادوات والاجهزة المستعملة :- اما الادوات والاجهزة التي استعملها الباحث فهي :

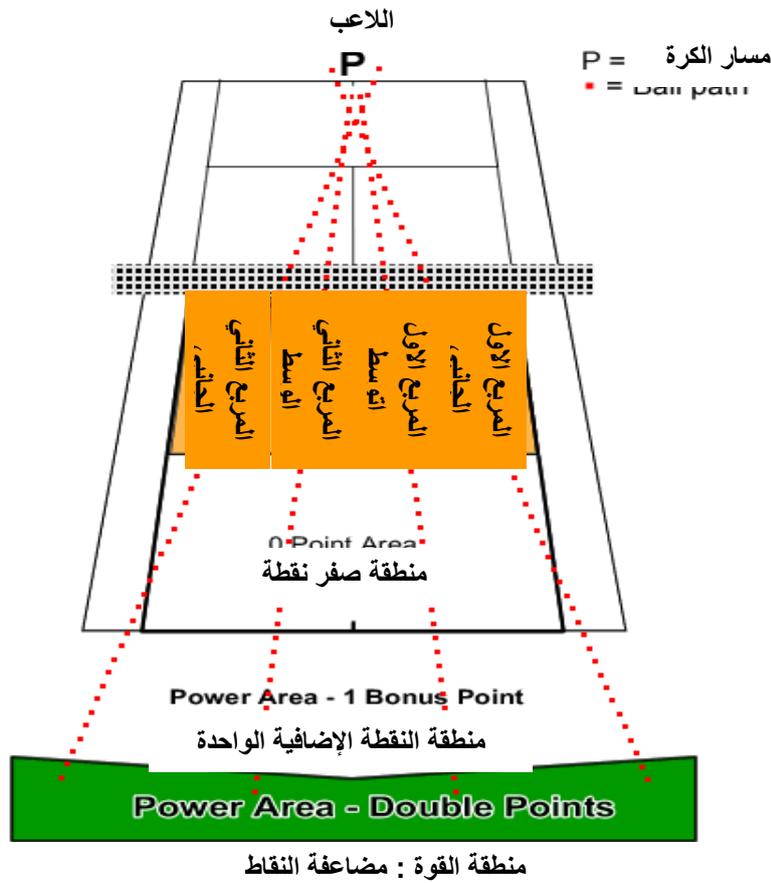
- ملاعب تنس قانونية عدد (2) .
- كرات تنس قانونية عددها (22) كرة .
- شواخص بلاستيكية و حبال .
- شريط قياس (سم) .
- طباشير .
- ساعة توقيت يدوية عدد(2) .
- جهاز لقياس الوزن والطول .



- صفارة .
- جهاز لابتوب .

3-2 اختيار الاختبارات :

توصل الباحث لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية والبحوث المشابهة وتم اختيار الاختبارات الآتية .



اختبار الارسال (تفصيلي) :-

اقصى مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 108 نقطة ويتم ضرب 12 ارسال 3 ارسالات لكل منطقة كما موضح في الرسم . في الارسال الاول يتم احتساب نقطتين لكل كرة تدخل منطقة الارسال واربع نقاط اذا كانت الطبقة الاولى في منطقة المقصودة من مناطق الارسال الاربعة الموجودة في مربع الارسال (منطقة الهدف) . وفي الارسال الثاني يتم احتساب نقطة واحدة لكل



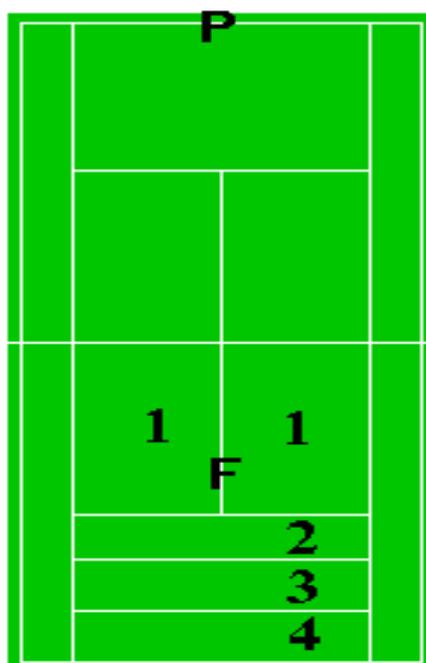
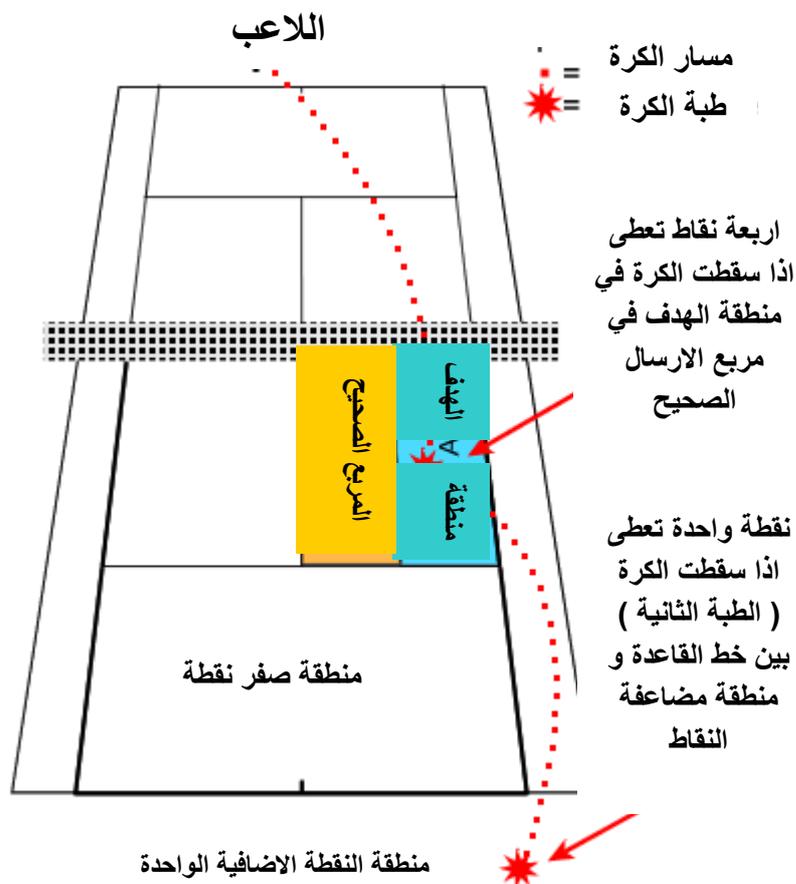
كرة تدخل منطقة الارسال ونقطتين اذا كانت الطبة الاولى في منطقة المقصودة من مناطق الارسال الاربعة الموجودة في مربع الارسال (منطقة الهدف).

و يكون احتساب نقطة ثبات لكل ارسال يكون في مربع الارسال و يكون هذا للارسالين الاول والثاني .

ويتم احتساب نقطة اضافة اذا كانت اذا كانت الطبة الاولى في مربع الارسال والطبة الثانية في منطقة النقطة الاضافية الواحدة ويتم مضاعفة النقاط اذا كانت الطبة الاولى في مربع الارسال والثانية في منطقة القوة لمضاعفة النقاط

مثال على تسجيل الارسالين الاول والثاني :

المجموع	الطبة الثانية		الطبة الأولى		الإرسال
	مضاعفة النقاط	نقطة إضافية	مربع الإرسال	المنطقة الهدف	
8	4			4	الارسال الاول
5		1		4	
4	2		2		
3		1	2		الارسال الثاني
4	2			2	
3		1		2	
2	1		1		
2		1	1		





- **اختيار الاختبارات المهارية** : اختار الباحث الاختبارات للضربتين الامامية والخلفية المعتمد من قبل (الاتحاد الدولي للتنس (2004)

اسم الاختبار: دقة عمق الضربات الامامية والخلفية بالتنس.

هدف الاختبار: تقييم دقة عمق الضربات الامامية والخلفية في العمق.

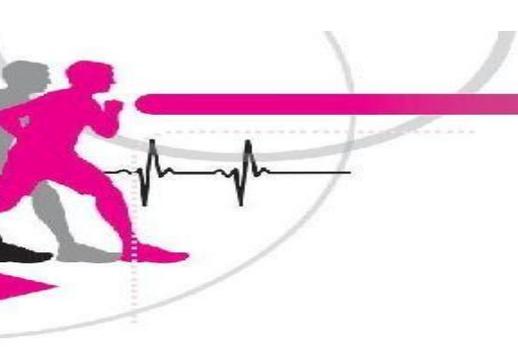
*أعلى نتيجة محتملة = 40 نقطة.

الإجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
2. ان تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة وعمق الضربات وقوتها.
3. اللاعب يحصل على ضعف النقاط اذا كان الارتداد الثاني للكرة خلف خط قياس القوة وكما مؤشر في الرسم.
4. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
5. اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة, احدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.
6. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة والارتداد الثاني لقوة الضربة.
7. على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم, ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم ادناه .



6-2 إجراء التجربة الرئيسية :

1-6-2 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 3 / 5 / 2021 وللمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في ملاعب التنس لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامع بابل في الساعة العاشرة صباحا .

2-6-2 مفردات المنهج التعليمي :

1. استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع .
2. عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية واحدة اسبوعياً (ينظر ملحق 1).
3. بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة.
4. زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة .
5. قام الباحث بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق تمارينات بدنية بالأسلوبين الثابت والمتغير .
- 6.

3-6-2 الاختبارات البعدية :

بعد اكمال (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع اجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية , وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية قيد البحث , واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 6 / 25 / 2021.

7-2 الوسائل الاحصائية : استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال
- معامل الالتواء



➤ اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة

➤ نسبة التطور

3- عرض ومناقشة النتائج :

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الاولى (تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل (الثابت)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	4,9	1,84	5,5	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الارسال
دال	3,8	1,41	4	1,79	3,66	درجة	اختبار الدقة لمهارة الضربة الامامية بالتنس
دال	3,75	0,45	11,8	0,32	12,23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الضربة الخلفية الارضية بالتنس

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11).

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الثانية (تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل (المتغير)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	8,29	0,95	6,83	1,58	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الارسال
دال	5,13	0,62	5,66	1,63	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الامامية
دال	8,15	0,66	10,92	0,49	12,42	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الخلفية



يبين الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,20) عند

مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (11).

يبين الجدولان (4, 5) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية (التي طبق عليهما تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والاسلوب المتسلسل المتغير) لتطوير بعض المهارات الاساسية بالتنس لصالح الاختبارات البعديّة ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التعليمي (تمارين خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير) المستعمل في البحث كون الهدف الذي تسعى إليه المناهج التعليمية كافة من خلال تطبيق وحداتها التعليمية هو التحسين والارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الذات للمتعلم وإكسابه الرضا عن مجمل أدائه وإكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها او تطويرها . اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للمتعلمين ان يكتسبوا فائدة اضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات " . (محمد محمود الحيلة, 1999 , ص64)

وكذلك الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية من قبل الطلاب وممارستهم لأساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات التعليمية الاعتيادية وبالتالي الاستفادة من الوقت المستثمر في الاداء المهاري حيث ان زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي إلى زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة وبالنتيجة هو زيادة خبرة الطلاب في دقة ادائها , حيث ان هذه الاساليب تكون بمثابة دافع وحافز (إذ يعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها ، وأن الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة). (محمد حسن علاوي ، 1971 , ص158)

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		س ± ع	س	س ± ع	س		
دال	2,26	0,95	6,83	1,84	5,5	درجة	اختبار الدقة لمهارة الارسال
دال	3,58	0,62	5,66	1,41	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الامامية
دال	2,21	0,66	10,9 2	0,45	11,8	ثانية	اختبار الدقة لمهارة الضربة الارضية الخلفية

يبين الجدول (6) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (22) , مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية التنس ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير) وهذا يدل على ايجابية التعلم بالأسلوب المتسلسل المتغير ويعزو الباحث سبب هذا التفوق الى ان المتعلم في هذا الاسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في آن واحد أي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالأزوية والسرعة والمسافة وهذا ما أكده (Schmidt) بان "المفروض على المدرسين او المدربين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع". (Schmidt, A. Richard, , 1991,p,274)

اذ ان المهارات قيد البحث تحتاج الى التنوع في التمارينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الأداء لإتقانها وان يكون مهيأ لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة ، (أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم أثناء الممارسة).

(طلحة حسين حسام الدين وآخرون, 2006, ص134)

وهذا ما سعى إليه الباحث من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الأداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثاره المتعلم وتشويقه فضلا عن المتعة وعدم الملل , إذ إن (أي عمل بدون أثاره وتشويق لا يكتب له



النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية اذا ما خلت من عناصر التشويق والأثارة، وفي المقابل سيكون التعلم أكثر ايجابية عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم تساعده في إحداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه). (قاسم لزام صبر، 2005، ص59)

كذلك فان هذا التنوع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل ، فقد أشير إلى أن عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد أعادته لمهارات معينة عدة مرات بدون أي تنوع يذكر وهذا يعني أن مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة. (نزار الطالب وكامل لويس، 2000، ص58)

الجدول (7) يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية للاختبارات البعديّة	الايوساط الحسابية للاختبارات القبليّة	نسبة مقدار التطور %
	الارسال	درجة	4	3,66	9,11
	الضربة الارضية الامامية	ثانية	16,91	15,25	3,5-
	الضربة الارضية الخلفية	درجة	11,8	12,23	10,92
	الارسال	درجة	5,66	4	41,65
	الضربة الارضية الامامية	ثانية	10,92	12,42	12,07-
	الضربة الارضية الخلفية	درجة	20,91	14,66	42,61

يتبين في الجدول (7) هناك تطوراً ملحوظاً في المتغيرات المهاريّة اعلاه وللمجموعة التجريبيّة بنسبة اكثر ولصالح الاختبارات البعديّة حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقة اعداد



واستعمال التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى
مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث , اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعه بشكل
علمي والتي تتناسب مع امكانية الطلاب تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي
والمهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع و مميزات الطالب الخاصة". (هاشم ياسر حسن ،
2011 , ص38)

1- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات : بناء على عرض النتائج و مناقشتها استنتج الباحث ما يأتي :

1. تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير ادى الى تطوير دقة اداء المهارات
الاساسية بالتنس لطلاب (الارسال والضربة الارضية الامامية والضربة الارضية الخلفية) .
2. تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير
على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير
المهارات الاساسية قيد البحث بكرة التنس للطلاب .

2-4 التوصيات :- يوصي الباحث بما يأتي :

1. استخدام التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير وتطويرها بما ينسجم مع امكانيات
2. ومستويات المتعلمين وبوقت مبكر في مراحل الاعداد الاولى .
3. ضرورة الاهتمام بإدخال التمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في تعلم وتطوير
مهارات كرة التنس الاخرى بصورة خاصة ومهارات الالعاب الرياضية بصورة عامة وفي
المراحل السنوية المختلفة .
4. ضرورة اجراء المزيد من الدراسات التي تستعمل اساليب التعلم المختلفة الحديثة لغرض
تعلم وتطوير مستوى الاداء المهاري بكرة التنس للطلاب واللاعبين

المصادر:

- بعث عبد المطلب ؛ تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية- مهارية) لاختبار ناشئ كرة القدم للصالات في بغداد بأعمار(14-16) سنة ,رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد ,2011.
- طلحة حسين حسام الدين وآخرون ؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي , ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2006 .
- قاسم لزام صبر ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم , بغداد , مطابع الجامعة , 2005 .
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد , دار البرق للطباعة والنشر , 2012 .
- قصي حاتم خلف ؛ تأثير تمارينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2 , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011.
- محمد حسن علاوي ؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط1 , القاهرة ، دار المعارف ، 1971.
- محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 , عمان, دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة , 1999 .
- علي كامل هدايت ؛ تأثير استخدام انواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات للنساء ، رسالة ماجستير ,كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى , 2004.
- نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي , ط2, الموصل ,دار الكتب للطباعة والتوزيع ,2000.
- هاره ؛ اصول التدريب , (ترجمة) , عبد علي نصيف , بغداد , اوفسيت التحرير , 1975.

➤ القانون الدولي للتنس 2004 .

➤ Schmidt, A. Richard, Motor Learning and performanc : (Chicago, ili Human Kenttics, 1991).

➤ (1)internutional tennis federation,translation,dhafirhashim,u.s.a,2004,p.5

الملحق (1)

نماذج من الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير التي تم تطبيقها

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الدحرجة

المجموعة : الاولى عدد المجموعة : (12) لاعب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتسلسل الثابت زمن الوحدة التعليمية : 60

دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الارسال بكرة التنس للطلاب

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	15 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الارسال بالتنس مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
2	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي الارسال وبصورة متسلسلة من خط اللان الخلفي الى منطقة الاستقبال الصحيحة . - يؤدي الطلاب الارسال بالكرة للأمام ومن خط البداية ولمسافة (10م) ثم يناول الكرة الى زميله الاخر لكي يقوم بنفس العمل . - يؤدي اللاعب الارسال بالكرة بها بشكل مستقيم نحو الطالب المقابل من المجموعة الثانية اذ يقوم بنفس العمل وحتى ينتهي جميع اللاعبين من الاداء . - يؤدي جميع اللاعبين الارسال بالكرة من كل دائرة وعند اشارة المدرس يترك الطالب الكرات .
3	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الضربة الامامية بالتنس

عدد المجموعة: 12 طالب

المجموعة : الثانية

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتسلسل المتغير زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية بكرة التنس للطلاب

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	10 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الضربة الامامية بالتنس مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
2	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي مهارة الضربة الامامية بصورة متسلسلة ومن اماكن متغيرة وكالاتي :- - يؤدي الطالب الضربة الامامية بالكرة من جهة اليمين الى وبشكل قطري الى جهة المستقبل من جهة اليسار بواقع 10 تكرارات . - يؤدي الطالب الضربة الامامية بالكرة بخط مستقيم بحيث الكرة تجتاز الشبك بشكل صحيح الى منطقة المستقبل بواقع 10 تكرارات . - يؤدي جميع اللاعب الضربة الامامية من جهة امام الملعب ومن ثم الانتقال الى جهة الخلفية من الملعب ليقوم باداء الضربة الامامية بشكل مستقيم وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات لتغيير اتجاه الضربات ، اذ يضرب كل طالب الكرة زميله الطالب من الجهة الثانية وبالعكس .
	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .

أنموذج وحدة تعليمية لمهارة الضربة الخلفية بالتنس

المجموعة : الثانية

عدد المجموعة : 12 طالب

نوع اسلوب التمرين المستخدم : المتسلسل المتغير زمن الوحدة التعليمية : 60 دقيقة

الهدف : تطوير دقة اداء مهارة الضربة الخلفية بكرة التنس للطلاب

ت	اقسام الوحدة	الزمن	تفاصيل مفردات الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	10 دقيقة	- احماء عام للجسم وتمارين بدنية خاصة بالمهارة .
	القسم الرئيسي	45 دقيقة	
	الجانب التعليمي	10 دقيقة	- يتم اعطاء معلومات عامة عن مهارة الضربة الخلفية بالتنس مع ذكر اهميتها وشرح الاداء الفني للمهارة مع التأكيد على اهم الاخطاء الشائعة فيها لتجنب ارتكابها . - يقوم انموذج بعرض المهارة مرات عدة امام الطلاب .
2	الجانب التطبيقي	30 دقيقة	- تؤدي مهارة الضربة الخلفية بصورة متسلسلة ومن اماكن متغيرة وكالاتي :- - يؤدي الطالب الضربة الخلفية بالكرة من جهة اليمين الى وبشكل قطري الى جهة المستقبل من جهة اليسار بواقع 10 تكرارات . - يؤدي الطالب الضربة الخلفية بالكرة بخط مستقيم بحيث الكرة تجتاز الشبك بشكل صحيح الى منطقة المستقبل بواقع 10 تكرارات . - يؤدي جميع اللاعب الضربة الخلفية من جهة امام الملعب ومن ثم الانتقال الى جهة الخلفية من الملعب ليقوم باداء الضربة الخلفية بشكل مستقيم وعند اشارة المدرس يترك الطلاب الكرات لتغيير اتجاه الضربات ، اذ يضرب كل طالب الكرة زميله الطالب من الجهة الثانية وبالعكس .
	القسم النهائي	5 دقائق	- تهدئة عامة للجسم واسترخاء لعضلاته . - إعطاء تغذية راجعة عن الاداء والتأكيد على الجوانب الصحيحة له . - التأكيد على حرص وجدية المتعلمين في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . - الانصراف .