



The effect of special motor coordination exercises on developing the accuracy of the tennis forehand skill for students

Asst. Lect. Zeina Wijdan Jabbar *, Asst. Lect. Ihab Ahmed Nouri, Prof. Dr. Ghada Mahmoud Jassim

Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

ihab.ahmed.noori@gmail.com

Research submission date: 12/7/2023

Publication date: 12/25/2023

Abstract

Motor learning is the main means of influencing the individual in terms of movement and skill, raising his level, and then developing and developing physical qualities and abilities, motor skills, and tactical knowledge. The problem of the research includes, and through informing the researchers that they are practitioners of the game of tennis, I notice a weakness in the performance of players and students for this game in academies and colleges, so He decided to study this problem by employing motor coordination exercises to develop the forehand skill, which is one of the skills of the game of tennis, and by informing the researchers that, as they are practitioners of the game of tennis, they noticed weakness in the performance of players and students for this game in academies and colleges, so he decided to study this problem by employing exercises Regarding motor coordination to develop the accuracy of performing the forehand skill, the researchers chose the experimental method in line with the nature of the problem related to the research and the representation of the research community by students from Al-Isra University College.

Through the results obtained by the researchers from the main field experiment on members of the research sample, the researchers concluded that special exercises have a positive effect on motor coordination and the forehand skill of college students. In light of the conclusions reached by the researchers, the researchers recommend the following: emphasizing the use of game-specific exercises to develop basic skills.

Keywords: motor coordination exercises, forehand, tennis

تأثير تمارينات التوافق الحركي الخاصة لتطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية للتنس للطلاب

م.م زينة وجدان جبار*، م.م ايهاب احمد نوري، أ.د. غادة محمود جاسم

الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

lhab.ahmed.noori@gmail.com

تاريخ النشر/2023/12/25

تاريخ تسليم البحث /2023/7/12

الملخص

يعد التعلم الحركي الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد حركياً ومهارياً والارتقاء بمستواه ومن ثم تنمية وتطوير الصفات و القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة الخططية وحيث تتضمن مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحثون كونهم من الممارسين للعبة التنس الأرضي لأحظو ضعف في أداء اللاعبين والطلاب لهذه اللعبة في الاكاديميات والكليات لذا ارتأى إلى دراسة هذه المشكلة من خلال توظيف تمارينات للتوافق الحركي لتطوير مهارة الضربة الامامية وهي احد مهارات لعبة التنس ومن خلال اطلاع الباحثون كونهم من الممارسين للعبة التنس لأحظو ضعف في أداء اللاعبين والطلاب لهذه اللعبة في الاكاديميات والكليات لذا ارتأى إلى دراسة هذه المشكلة من خلال توظيف التمارينات الخاصة بالتوافق الحركي لتطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية , اختار الباحثون المنهج التجريبي انسجماً مع طبيعة المشكلة المتعلقة بالبحث و تمثل مجتمع البحث بطلاب كلية الاسراء الجامعة .

استنتج الباحثون من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثون من التجربة الميدانية الرئيسية على افراد عينة البحث للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية لدى لطلاب الكلية. في ضوء ما توصل اليه الباحثون من الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي التأكيد على استخدام تمارين خاصة باللعبة لتطوير المهارات الاساسية.

الكلمات المفتاحية : تمارينات التوافق الحركي , الضربة الامامية , التنس الارضي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث واهمية :

لقد حظيت الرياضة بنصيب وافر من التطور , الذي انعكست آثاره على اداء الرياضيين في مختلف الالعاب الرياضية . ويأتي هذا التطور من خلال التعلم و التدريب الرياضي الذي له علاقه بما يحدث في جسم الانسان من تغيرات وظيفيه وحركية وبنائيه وتكوينية وباتت حقيقه ان الرياضة المستمرة لها اثر كبير في تطوير امكانيات الرياضي بصورة عامه ومن ثم وصوله الى مستوى الانجاز العالي بصورة خاصه .

وذهب اغلب العلماء في العصر الحديث الى تشخيص مواطن القوه والضعف في جسم الرياضي من اجل ادراك ما يحصل له من تغيرات خلال التدريب وبعده ومن ثم وضع الخطط المبرمجة والموضوعة على اساس ان التدريب يصل بالرياضي الى المستويات العليا (i: 2000).

لذا يعد التعلم الحركي الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد حركياً ومهارياً والارتقاء بمستواه ومن ثم تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة الخططيه (ii: 1996 - 14).

التوافق الحركي هو نظام للضبط الحركي لكل شيء و يعتمد على الدماغ الذي هو مركز المعلومات التي تأتي عن طريق الحواس وتخزن في الذاكرة الحركية تمهيداً لاستيعابها واستعادتها من قبل الفرد متى شاء ويرتكز على التوافق الحركي لاستقبال المعلومات بواسطة الحواس أي ان التصرف الحركي ناتج عن منهج مرسوم بالدماغ يتم التدريج على اساس ان هذا النظام يهضم المعلومات ويرتبها يبحث هذا النظام بدراسة كل ما يحدث بالدماغ من نقل للمعلومات وتحليلها والسيطرة عليها ، ويعتمد على التغذية الراجعة ، وهذا النظام يعبر عنه بإشارات صوتية أو مرئية ومن ثم تفسر لرسم البرنامج المطلوب وتعطي الايعازات للعضلات للقيام بالأداء الحركي المطلوب (iii: 2006).

ومن وجهة نظر الباحثين ان القدرات التوافقية أحد المهارات الاساسية في جيع الالعاب الرياضية التي من خلالها تؤدي الى رفع مستوى الاداء الرياضي من اجل الوصول او الارتقاء بالمستوى المطلوب لغرض الاداء المثالي ومن بين الفعاليات والالعاب الرياضية لعبة التنس الارضي.

(وتعد لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً باستخدام التطبيق العلمي الصحيح وخاصة في عملية التعلم والخاص بتعلم المهارات الأساسية والتي هي الإرسال, الضربة الأمامية الضربة الخلفية والتي تعد العمود الفقري للعبة حيث تعتبر ضربة الإرسال مهمة جداً في لعبة كرة التنس الأرضي ضربة البداية وتعتبر الضربة الهجومية الأولى حيث يستطيع المرسل وضع اللاعب الخصم تحت

الضغط وتعطي المرسل زمام قيادة المباراة لذلك نجد إن كافة اللاعبين يختارون الإرسال فيما إذا ربخوا القرعة.

أما الضربة الأمامية فهي أهم الضربات وأكثرها استعمالاً وخاصة بالنسبة للاعب المبتدأ حيث أسهل طريقة لإرجاع الكرة فيما إذا جاءت الكرة أمام اللاعب أو على جهة اليمين منه، وهي الضربة الثانية التي تأتي بعد الإرسال أي استلام الإرسال) (2005iv).

وتكمن أهمية البحث في أن تكون تلك التمرينات من الوسائل التعليمية التي تساهم وتسرع في اكتساب المهارات الأساسية والحركية للعبة التنس الأرضي وتسهل من أداء هذه التمرينات لإتقان مهارة سرعة أداء الضربة الأمامية في التنس والتي تعطي أثراً واضحاً في تعلم المهارات الأساسية بلعبة وهذا البحث يمكن أن نجعله الحجر الأساس في تعلم لعبة التنس الأرضي وتطويره.

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب الرياضية التي تتطلب كفاءة بدنية و مهاريه و حركية عالية وبالتالي كان من الضروري إيجاد تمرينات خاصة بالتوافق الحركي تخدم تعلم المهارات الأساسية للتنس ، ومن خلال اطلاع الباحثون كونهم من الممارسين للعبة التنس لاحظوا ضعف في أداء اللاعبين والطلاب لهذه اللعبة في الاكاديميات والكليات لذا ارتأى إلى دراسة هذه المشكلة من خلال توظيف التمرينات الخاصة بالتوافق الحركي لتطوير دقة أداء مهارة الضربة الأمامية وهي احد مهارات لعبة التنس مستندا إلى تأثير التوافق الحركي الى التحسن في اكتساب المهارة وهذا أمر صعب لا يمكن أن تفي سنوات عمر المتعلم لإتقانه.

3-1 اهداف البحث:

- ✓ إعداد مجموعة من تمرينات خاصة بالتوافق الحركي لتطوير أداء مهارة الضربة الأمامية بلعبة التنس للطلاب.
- ✓ التعرف على تأثير تمرينات خاصة بالتوافق الحركي لتطوير أداء مهارة الضربة الأمامية بلعبة التنس للطلاب.
- ✓ التعرف على نسبة تمرينات خاصة بالتوافق الحركي لتطوير أداء مهارة الضربة الأمامية بلعبة التنس للطلاب.

4-1 فروض البحث:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير دقة أداء مهارة الضربة الأمامية بلعبة التنس للطلاب.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير دقة أداء مهارة الضربة الأمامية بلعبة التنس للطلاب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طلاب كلية الاسراء الجامعة / المرحلة الثالثة.

2-5-1 المجال الزمني:- من 2023/10/16 ولغاية 2023/1/15.

3-5-1 المجال المكاني:-القاعة المغلقة لنادي الارمني.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

حيث أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم لأن إجراء ضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ماعدا عاملاً واحداً وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره في المتغير التابع (2012- 137) . كذلك يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث حلاً للمشكلات بالطريقة العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة لذلك اختار الباحثون المنهج التجريبي انسجاماً مع طبيعة المشكلة المتعلقة بالبحث (1999vi-107).

2-2 مجتمع وعينة البحث:

وتمثل مجتمع البحث بطلاب كلية الاسراء الجامعة / المرحلة الثالثة (165) طالباً وطالبة للعام الدراسي (2022-2023) و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وبلغ عددهم (25) طالباً من شعبة (D) وهم يمثلون المجتمع وبنسبة (40%).

وتم تقسيمهم على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وبواقع (10) طلاب لكل مجموعته ، وتم اختيار (5) طلاب للتجربة الاستطلاعية وبنسبة مئوية (15%) للتجربة الاستطلاعية. ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث قام الباحثون باستخدام (معامل الالتواء) بين متوسطات (الطول والوزن و العمر التدريبي) لمجمل عينة افراد عينة البحث كما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	55,70	53,51	4,45	0,33%
الطول	سم	160,03	158,00	5,56	0,33%
العمر التدريبي	شهر	3,71	4,50	0,08	11,0-0%

تبين من الجدول (1) ان العينة كانت متجانسة في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي اذ كانت قيمة معامل الالتواء اقل من $(3+/-)$ وهذا يدل على تجانس عينة البحث. وبعد معالجة نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث (القبلية) احصائياً لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبي) ثبت الباحثون تكافؤ عينة البحث حيث قام بمعاملة النتائج احصائياً باستخدام (T) للمجاميع المستقلة كما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة بالمتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبي		قيمة T	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الضربة الامامية	درجة	1,02	20,00	0,25	2,27	1,00	0,10	غير معنوي
التوافق الحركي	زمن	2,25	19,00	0,27	22,00	2,07	0,05	غير معنوي

3-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة:

من اجل حل مشكلة البحث لابد من الاستعانة بأدوات تتناسب مع المشكلة اذ تسهم هذه الادوات في

الحصول على بيانات دقيقة لتحقيق اهداف البحث.

• المراجع والمصادر العربية والاجنبية.

• الاختبارات والقياسات.

• فريق عمل مساعد* ملحق ().

• استمارة تسجيل لتثبيت درجات الاختبارات

• شبكة المعلومات الدولية(Internet).

2-3-2 الاجهزة والأدوات البحث:

ونعني بها الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلتها مهما كانت تلك الأدوات، بيانات،

عينات، أجهزة، الخ (1985/ii - 122)، مما يقتضي من الباحثان اختيار أنسب الأدوات التي تتوافق مع

طبيعة بحثهم في سبيل تحقيق الفروض ، لأن طبيعة الفروض هي التي تحدد الأدوات المستخدمة في

ذلك البحث (2000/iii).

ومن هذه الأدوات:

• لابتوب نوع (fujitsu) عدد (1).

• كاميرا عدد (2)

• ملعب قانوني (للتنس الارضي)

• ساعة إيقاف

• مضارب عدد (20)

• صندوق جمع كرات التنس الارضي

• كرات تنس عدد (10) تيوب

• شبكة عدد (1) عمود (حامل للشبكة)

• سبورة

• شريط لاصق

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد القدرات الحركية والمهارات الاساسية المستخدمة في البحث:

قام الباحثين بالاطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية وبالاتفاق بينهم ، اذ تم تصميم استمارة استبانة تتضمن مجموعة من القدرات التوافقية وبعض المهارات الاساسية للتنس وعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (5) خبيراً وتم تحديد القدرة التوافقية (التوافق الحركي) واحدى المهارات الاساسية للعبة التنس هي(ضربة الامامية).

2-4-2 التجارب الاستطلاعية :

1-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الاولى:

وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من الطلاب بواقع (5) طلاب من عينة البحث وبنسبة (15%) والغرض منها هو الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها اثناء التجربة الرئيسية , تم اجراء التجربة الاستطلاعية لأداء الاختبارات المهارية وذلك في يوم الاحد المصادف (2022/10/16) على ملعب التنس في نادي الارمني ، حيث تم تحضير الادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات اداء الاختبار لعينة البحث والغرض منها :

- سلامة التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات
- التعرف على مدى تفهم عينة البحث للاختبارات
- التوصل لأفضل طريقة لأجراء البحث

2-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عدد (5) طلاب من عينة البحث ليوم الاثنين والمصادف (2022/10/17) على ملعب التنس في والغرض منها الوصول الى المراحل النهائية لتثبيت مواصفات وقياسات الاختبارات للتوقف الحركي ومهارة سرعة اداء الضربة الامامية للتنس الارضي المستخدمة قيد الدراسة.

3-4-2 تحديد الاختبارات للمهارات الاساسية للتنس الارضي

بعد تحديد اختبارات البحث واجراء الاسس للاختبارات اصبحت الاختبارات جاهزة للتطبيق على افراد عينة البحث كما يلي:

2-4-3-1 اختبار الضربة الامامية (2022x-487):

اسم الاختبار : سرعة الاداء للضربة الامامية.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاداء.

الادوات المستخدمة: ملعب تنس قانوني ، مضارب تنس، كرات تنس ،شواخص.

وصف الاداء : توضع الشواخص على شكل بيضوي مفتوح من الامام و الخلف بمسافات تغطي منتصف الملعب يقف المدرب على خط الشبكة ويحمل الكرة في كل يد ويقف اللاعب على خط مربع الارسال في منتصف الملعب يقوم المدرب بتحريك احد الذراعين عكس اتجاه رمي الكرة ومن ثم يقوم برمي الكرة بالاتجاه الاخر بقرب من منطقة وقوف المدرب يقوم اللاعب بالجري بسرعة خارج الشواخص الموضوعة يضرب الكرة بعد اصطدامها وارتدادها من الارض لمرة واحدة واذا ارتدت الكرة مرة ثانية تعتبر محاولة فاشلة.

طريقة التسجيل: تعطي (12) محاولة لكل لاعب ويسجل افضل (10) محاولات. (1999-426x)

2-4-3-2 اختبار التوافق الحركي:

2-4-3-1 اختبار الدوائر المرقمة⁽²⁾:

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين.

الادوات المستعملة: ساعة توقيت، رسم (8) دوائر على الارض قطر كل دائرة (60سم) ، صافرة .

اجراءات الاختبار: يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل المختبر الوقت الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة.

2-4-5 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث قبل البدء بتطبيق مفردات التمرينات وتحضير الادوات الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد ملحق(*) من اجل اجراء الاختبار المهاري (الضربة الامامية) والقدرة الحركية(التوافق الحركي) الخاصة بالبحث بتاريخ (2022/10/18) على ملعب التنس في نادي الارمني لطلاب كلية الاسراء الجامعة / في الساعة (الثامنة صباحاً).

2-4-6 التجربة الرئيسية المستخدمة في البحث:

أعد الباحثين تمرينات تضمنت (8) وحدات تعليمية تحوي على تمرينات خلال (القسم الرئيس) من الوحدة التعليمية الخاصة بلعبة التنس وذلك من خلال اعتمادهم على المصادر العلمية في لعبة التنس

الارضي وما يتلاءم مع التمرينات التي اعتمدها الباحثين لتطوير عينة البحث ، مع ملاحظة النقاط الاتية في عملية وضع التمرينات :

1- ان يكون التمارين المستعملة ملائمة لمستوى العينة.

2- ان يكون هناك تدرج في مستوى صعوبة التمارين المستعملة في الوحدات .

3- ان تحقق التمارين المستعملة الغرض منها

إذ بدأ تطبيق التمرينات يوم (الثلاثاء) المصادف (2022/10/25) وقام الباحثين بالأشراف على تطبيق التمارين التجريبية فقط وتطبيقها على عينة البحث من الفريق المساعد من ذوي الخبرة في مجال تعليم و تدريب التنس (*) ، إذ تضمنت التمرينات جزءاً من الوحدة التعليمية وهو القسم الرئيس أي ما يعادل (60) دقيقة بمعدل وحدة واحدة في الاسبوع وتبدأ الوحدة من الساعة (الثامنة) صباحاً ، تمت الوحدة التعليمية وبواقع (8) تمرينات خلال الوحدة التعليمية ، من مجموع التمارين المستعملة (***) خلال مدة التجربة وزعت على الوحدات التعليمية ، وراع الباحثين التدرج في تطبيق التمرينات من السهل الى الصعب مع زيادة المتدرجة في صعوبة الاداء .

2-4-7 الاختبارات البعدية:

أجر الباحثين الاختبارات البعدية على عينة البحث في الساعة (الثامنة صباحاً) من يوم الثلاثاء المصادف (2022/12/20) ، إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبليّة مراعيّاً في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والادوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبليّة نفسها .

2-6 الوسائل الاحصائية:

قام الباحثين باستعمال الحقيبة الاحصائية spss لإتمام مجريات البحث .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث الضابطة.
3-2 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعتين بنتائج الاختبارات البعدية.

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وفرق الاوساط والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف ع ف	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة	نسبة التطور
		ع	س	ع	س					
الضربة الامامية	درجة	25,00	0,50	29,12	0,67	1,50	1,03	0,01	معنوي	3,81
التوافق الحركي	زمن	31,85	2,62	31,03	2,72	0,55	0,50	0,02	معنوي	1,50

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحثون تمت مناقشة النتائج اذ يوضح الجدول (3) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار مهارة الضربة الامامية و التوافق الحركي في التنس وان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزيه الباحثون الى التمرينات الروتينية التي يتلقاها الطلاب من المدرس والتركيز على تطوير هذه المهارة كون ان الضربة الامامية تعتبر من اهم المهارات الهجومية والتي يحتاجها الطالب خلال المرحلة الدراسية. وان التمرينات اعتمدت على التنوع في التمارين واستخدام الادوات المساعدة خلال التدريب على اداء الضربة الامامية والتوافق الحركي وبشدد مختلفة ومراعاة التدرج والتموج في الوحدات التدريبية التي تتطلب اخراج التوافق الحركي والدقة في اداء مهارة الضربة الامامية وتنفيذ عدد معين من تكرارات الاداء للتدريبات الخاصة بهذه المهارة وذلك يؤدي الى حصول تكييف الجهة واعضاء الجسم لضغوط الجهود التدريبية الواقعة على اجسامهم بصورة تدريجية.

2-3 يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعتين بنتائج الاختبارات البعدية.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المعنوية للمجموعتين بنتائج الاختبارات البعدية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبي		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الضربة الامامية	درجة	0,56	28,57	0,56	30,00	1,21	0,04	معنوي
التوافق الحركي	زمن/ثا	2,72	31,28	1,37	27,55	1,28	0,04	معنوي

من خلال نتائج جدول (4) اذ تبين معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية-بعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبي الاختبارات (الضربة الامامية،التوافق الحركي) ويعزو الباحثون التطور الحاصل للنتائج التي تم الحصول عليها من التمارين المستخدمة حيث ركزت على تطوير التوافق الحركي من خلال اداء الطلاب وتكرارات الاداء لمهارة الضربة الامامية ، حيث كان الطلاب يؤدي التمارين في البداية بصورة فردية ومن ثم يؤدي التمارين من الحركة والغرض من ذلك هو تكييف الطلاب على اداء تلك المهارة .وتم التدرج في اداء التمارين من السهل الى الصعب من حيث الاداء والتكرارات وزمن وشدة كل التمارين التي يؤديها الطلاب ."

اذ ان العنصر الرئيسي في تطوير سرعة اداء مهارة الضربة الامامية هو الاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات اثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان التوافق الحركي" (xi1980-238).

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثون من التجربة الميدانية الرئيسية على أفراد عينة البحث

ونتيجة الوسائل الاحصائية تمكن الباحثون من الوصول الى الاستنتاجات الآتية:

- ✓ للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي على التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية لدى لطلاب الكلية.
- ✓ ان تنوع التمرينات الخاصة بالتوافق الحركي وتكراراتها المختلفة ادى الى حدوث تطور ملحوظ للتوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية.
- ✓ ان التمرينات المعدة من قبل الباحثون كان لها تأثير فعالاً في التوافق الحركي ومهارة الضربة الامامية.

4-2 التوصيات:

- في ضوء ما توصل اليه الباحثون من الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي:
- ✓ التأكيد على استخدام تمارين خاصة باللعبة لتطوير المهارات الاساسية.
- ✓ يوصي الباحثون بضرورة التركيز على تدريب القدرات البدنية والحركية التي يحتاجها الطلاب بصورة كفية في التنس.
- ✓ اجراء بحوث ودراسات اخرى على عينات اخرى تختلف في السن والجنس والمتغيرات الاخر.
- ✓ ضرورة تنوع التمرينات باستخدام الادوات وبطرق مختلفة وجديدة للتشويق والاثارة ولأبعاد الملل عن الوحدة التعليمية.

المصادر:

Aerobic Training , (2000) WWW.Health Atozo.com.

1() محمد ابراهيم شحاتة , صباح السيد فاروز , برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع : (الاسكندرية , منشأة المعارف للنشر , 1996 م).

1() يعرب خيون , عادل فاضل : التطور الحركي وإختبارات الأطفال , العراق , مكتب العادل للطباعة , 2006.

1() عمار جبار عباس الشمري؛ تأثير نقل التعلم لبعض تمارين الألعاب في اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، 2005.

1() ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطراح التربوية والنفسية – التخطيط والتصميم ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012.

1() عبدالله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط2، الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1999.

1() وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه ، (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985).

1() نوري إبراهيم الشوك؛ محاضرات البحث العلمي لطلبة الماجستير : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).

1() غادة محمود جاسم : تصميم اختبار لقياس سرعة اداء مهارة الضربة الامامية للاعبين اكااديمية الجارية للتنس باعمار من (14-16) سنة،مجلد علوم التربية الرياضة، 2022.

1() محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

1() قاسم حسن حسين؛ وعبد علي نصيف، 1980.

i) (Aerobic Training , (2000) WWW.Health Atozo.com.

ii) محمد ابراهيم شحاتة , صباح السيد فاروز , برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع : (الاسكندرية , منشأة المعارف للنشر , 1996 م).

iii) يعرب خيون , عادل فاضل : التطور الحركي وإختبارات الأطفال , العراق , مكتب العادل للطباعة , 2006.

iv) عمار جبار عباس الشمري؛ تأثير نقل التعلم لبعض تمارين الألعاب في اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، 2005.

- (^v) ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية – التخطيط والتصميم، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
- (^{vi}) عبدالله عبد الرحمن ومحمود عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط2، الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- (^{vii}) وجيه محجوب؛ طرق البحث العلمي ومناهجه، (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985).
- (^{viii}) نوري إبراهيم الشوك؛ محاضرات البحث العلمي لطلبة الماجستير: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
- (^{ix}) غادة محمود جاسم :تصميم اختبار لقياس سرعة اداء مهارة الضربة الامامية للاعبين اكاديمية الجادرية للتنس باعمار من (14-16) سنة،مجلد علوم التربية الرياضية، 2022.
- (^x) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ،ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- (^{xi}) قاسم حسن حسين؛ وعبد علي نصيف، 1980.