

تأثير تمرينات بأسلوب (المكثف – الموزع) في تعلم مهارة الإرسال في رياضة التنس الأرضي

طالب الدكتوراه - م.م. عمار جبار عباس

ملخص البحث

جاءت أهمية هذا البحث لمعرفة تأثير بعض هذه التمرينات والتي استخدم فيها أسلوب معين من جدولة التمرين (المكثف – الموزع) 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 (75) طالب قسمت الى ثلاث مجاميع ،اثنين منها تجريبية وواحدة ضابطة وواقع (20) طالبا. وتم تطبيق التمرينات بأسلوب (المكثف – الموزع) على المجموعتين التجريبيتين وبعد إجراء الاختبار القبلي واستنتج الباحث تأثير هذه التمرينات في تعلم مهارة الإرسال على المجموعتين التجريبيتين حيث أوصى الباحث بتطبيق هذه التمرينات بأسلوب (المكثف – الموزع) لتطوير باقي المهارات الأخرى في رياضة التنس .

**Effect style exercises (condenser - distributor) to learn the skill
of transmission In the sport of tennis**

PhD student - 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 (condenser - distributor) 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 such sport before. Where the researcher used the experimental approach to a sample of (167) students were divided into three groups, two experimental and one control group and the rate of (20) students. Was applied exercise style (condenser - distributor) on the two experimental groups and after a pre-test and concluded researcher impact of these exercises in learning a skill transmission on the two experimental groups, where the researcher recommended the application of this exercise style (condenser - distributor) for the development of the rest of the other skills in the sport of tennis.

الباب الأول

1 التعريف بالبحث:

1-1 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 المكثف والموزع من الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات من خلال تقديمها لمفردات 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 جدول 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 المكثف والموزع 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.

1-2 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 تمرينات من جدول التمرين واستخدامهما في تعليم مهارات لعبة التنس الأرضي حيث يتم بعد ذلك اختيار أي التمرينات تكون ملائمة في تعليم وأداء تلك المهارات.

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث للتعرف على :-

- 1- أعداد تمرينات وفق أسلوب (الموزع، والمكثف) والتمرين المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب برياضة التنس الأرضي.
- 2- التعرف على مدى تأثير التمرين (الموزع، والمكثف) والتمرين المتبع في تعلم بعض المهارات الأساسية للطلاب برياضة التنس الأرضي.

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة بين المجموعات البحثية في تعلم بعض المهارات برياضة التنس الأرضي لصالح الاختبارات البعدية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعات البحثية في تعلم لبعض المهارات برياضة التنس الأرضي .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :-

عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى للعام الدراسي 2012- 2013 .

2-5-1 المجال الزماني :- المدة من 15 / 1 / 2012 ولغاية 15 / 3 / 2013

3-5-1 المجال المكاني :- ملاعب التنس الأرضي بكلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2-2 الدراسات النظرية:

2-2-1 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".⁽¹⁾

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 منهم "محمد عثمان" عن (بوني 1961 Puni) هو عبارة عن "عملية اكتساب للسلوك يمكن تقويمها وقياسها من خلال تقويم المستوى الحركي".⁽²⁾

ويرى "وجيه محجوب" بان التعلم الحركي يعني "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة والذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في قابلية الفرد على الأداء المهاري".⁽³⁾

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"⁽¹⁾، 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".⁽²⁾

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

(2) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار العلم، 1987) ص125.

(3) ووجيه محجوب؛ موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب: (بغداد، مطبعة اديب، 2002) ص1.

(1) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ط2 (بغداد، الكلمة الطبية للطباعة والنشر، 2010)، ص17.

(2) نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص35.

وهذا يعني ان التعلم الحركي يتطلب إلى حتمية 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 إبطائه.

2-2-2 مفهوم التمرين :-

تعددت آراء الباحثين والمتخصصين في تصنيف التمرين وتقييمه ومقداره والعوامل المؤثرة فيه التي يؤثر فيها. للتمرين مفهوم واسع ويشمل على خبرات عديدة وفي مواقع عديدة وبتوقيات مختلفة في ظروف وحالات متنوعة، ويدخل 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⁽²⁾، ويؤكد (نبيل شاكر 2005) " إن هناك اختلافات كبيرة في درجة صعوبة وتعقيد بعض المهارات الحركية مما يتطلب العمل على تنظيم وتوجيه التعلم الحركي"⁽³⁾.

يجب إتباع التخطيط الصحيح في استخدامات وتنظيم وجدولة تمريننا التعلم وكيفية ممارستها (لأنه 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)⁽⁴⁾

وقد أضاف سنكر (1980) ان المبادئ الأساسية لممارسة التمرين التعليمي هي :

أولاً : مقدار التمرين

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

(2) محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة، ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2011) ص33.

(3) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2005) ، ص76 .

(4) قاسم لزام؛ المصدر السابق، 2012، ص111.

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 وضع وجيه (1998) تعريفاً مبسطاً عن التمرين وجعله (اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي...) وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار ... وهي الوسيلة الوحيدة لعملية التعليم الحركي .

وقد وضع مبادئ أساسية للتمرين وهي :

1. كمية التمرين .

2. نوعية التمرين .

وهناك عوامل مؤثرة في التمرين هي :

1. التعليمات والإرشادات

2. العرض والأنموذج

3. الحث والدوافع .

4. أداء المتعلم ويعتمد على التغذية الراجعة.

5. البيئة والحالات الاجتماعية .

اما أهداف التمرين فهي : -

1. توسيع عناصر الإدراك الحسي الحركي للمتعلم .

2. ربط الاجزاء للتوصل الى الاداء الكلي للمهارة.

3. رفع مستوى الصفات البدنية والحركية.

4. وسيلة لتطور الارادة والصبر .

5. ثبات شكل الحركة وذلك خلال مسارها وزمانها.

6. التوصل الى الآلية.

لقد ذكر دان (1999) 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 .

2-2-3-2-3 جدول 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 المبتدئ 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 باستمرار 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" (1) . لذا يجب أن يكون " اولى أهتمامات المدرسين والمدربين تعليم مهارات الالعاب الرياضية وأتقانها وتطويرها ضمن وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم والتركيز على كل وحدة تعليمية خلال محاولات التمرين وتكرارها " (2) ، ولغرض الوصول الى التدريب او التعلم المؤثر لابد من " تنظيم وجدولة التمرين خلال موسم التدريبات والاعداد، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء

(1) نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2005) ص 197
(2) ميسر مصطفى أسماعيل؛ تأثير برنامج تمهيدي - تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1998) ص 33

أكانت مهارة واحدة ام مهارتين لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ فضلاً عن تطور الية أداء المهارة وتجنب الاخطاء " (3) 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 و اعمارهم ومستوياتهم وكذلك على طبيعة المهارة المتعلمة ، اذ ان لكل مهارة اسلوبها الملائم لتعلمها ، على هذا الاساس يرى (Schmidt & Craig) (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 (4)

أساليب التمرين (1).

- 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 هذه الأساليب وبالأخص أسلوب التمرين الثابت والمتغير و أسلوب التمرين المكثف والموزع لأنه موضوع الدراسة ، وكما موضح في الجدول ادناه والذي يعرض بشكل مختصر جدا أساسيات هذه الأساليب.(2)

2-2-3-1 أسلوب التمرين المكثف :-

إن المبدأ الذي يحدد التدريب المكثف والموزع هو فترات الراحة بين التكرارات والتدريب المكثف يعني ((وجود تكرارات وبدون فترة راحة أو فترات

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

(4) Schmidt , A.Richard & Craig wisberg , Motor lerning and performance : (zed , edition) Human kinetics . 2000 . P 232

(1) نبيل محمود شاكر ، 2005، ص 76 .

(2)www.ivsl.org.

راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات ((⁽²⁾ وايضاً هو ((ممارسة التعلم باستمرار وثبات المهارة المطلوبة للتعلم وبعد برهة قصيرة للراحة))⁽³⁾ . ويعني هذا إن المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وزيادة عدد محاولات التمرين اما التدريب الموزع فيعني ((إن هناك فترات راحة كافية بين التكرارات))⁽⁴⁾ . فان فترات الراحة بين المحاولات مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لانجاز كل محاولة والتي تعطي راحة اكبر في حالة تتابع التمرين .

ويضيف شمت إن الممارسة وتحديد مقدار أوقات الراحة خلال موسم لا بد وان يكون من أولى اهتمامات المدرس والمدرّب في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية وحدد ذلك بصنفين من التمرين نسبة الى مقدار التمرين والراحة التي تتخللها وهو التمرين المكثف الذي يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التمرين فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة تستغرق (30 ثانية) فالمفروض إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثوان) أو ربما يمكن القول بدون وقت للراحة ولهذا يطلق عليها أحيانا الاستمرار في التمرين.

لذا فالمتعلم الحركي استفاد كثيراً من عمليات فترات الراحة بين الوحدات التعليمية، وقد استخدمت تلك الفترة في تنظيم عمليات التعلم والى حد كبير وخصوصاً فترات الراحة بين ايام التعلم ضمن البرنامج التعليمي او بين جرعات الوحدات التعليمية نفسها في اليوم الواحد ونتيجة لذلك ظهر ما يسمى بجدولة التدريب والذي افادة كثيراً عمليات التعلم وتطور مستوى الاداء المهاري من خلال تنظيم عمليات فترات الراحة ويؤخر من ظهور حالات التعب الذي قد يعيق عمليات التعلم، ولذلك واستناداً الى أساسيات علم التدريب تعد فترات الراحة طولها وعلاقتها بحجم وشدة التدريب من اهم المتغيرات والمرتكزات والتي تدفع باتجاه استخدام طريقة التدريب الموزع وقد توصل عدد من الباحثين والدارسين من خلال دراساتهم وبحوثهم في مجال التدريب المكثف والموزع الى جملة من الاستنتاجات ومنها:⁽¹⁾

⁽²⁾ يعرب خيون . 2002. مصدر سبق ذكره .ص84،
⁽³⁾ وجيه محجوب .2000. مصدر سبق ذكره ، ص215.

⁽⁴⁾ www.ivsl.org .

- ينتج التمرين الموزع انجازاً عظيماً.
- هناك اختلاف قليل جداً في التعلم بين جداول التمرين الموزع والمكثف ولكن جداول التمرين الموزع لديها فائدة قليلة .
- ان التمرين الموزع افضل في الفعاليات التي تحتاج الى متطلبات متطابقة عالية.
- كما ان التمرين الموزع ينتج اداء افضل عندما يكون الواجب او المهمة صعبة ويستغرق انجازها زمن اطول .

2-3-2-2 أسلوب التمرين الموزع :-

اما التمرين الموزع فتعطي نسبة راحة أكثر بين محاولات التمرين وربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين أو أكثر فاذا كانت مدة الممارسة (3 ثوان) يعطى وقت للراحة (30 ثانية) أو ربما أكثر بقليل وليس هناك خط ثابت يفصل بين التمرين المكثف والموزع وإنما يكون الاختلاف على أساس أن التمرين المكثف عموماً يعني تخفيض مدة الراحة بين محاولات التمرين في حين يمنح الموزع راحة أكثر بين التمرين وهذا أيضاً يكون مع المهارات المنفصلة والمستمرة تأثير متغير فعند زيادة فترة الراحة بين محاولات التمرين يحسن التعلم في المهارات المستمرة ويكون تأثيرها اقل في المهارات المنفصلة .

2-2-4 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 مئابرته ، واستمراره بالتدريب عليها.

أولاً: مهارة الإرسال :-

" تعتبر مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل إحراز أي نقطة، كما إنها اللعبة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها."⁽³⁾

ويضيف علي سلوم جواد، (2002) ضربة الإرسال من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها... ولكي يكون إرسالها ناجحاً يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً بالنسبة لضربة الإرسال ولم تكن لضربة الإرسال في بادئ الأمر أهمية سوى أنها وسيلة لبدء اللعب، وكان اهتمام اللاعب عند أدائه أن يكون مطابقاً لقانون اللعبة فقط، أي أنه كان يرسل بطريقة الضربة المرفوعة بهدف عبورها من فوق الشبكة وسقوطها في منطقة الإرسال المحددة، والآن بتطور اللعبة وتقدمها تطور أداء المهارات الأساسية الخاصة بها وخاصة ضربة الإرسال وتتنوعت وأصبحت ضربات هجومية هدف المرسل من خلالها كسب النقطة والفوز بالشوط، وقد أثبتته مباريات اللاعبين المصنفين، حيث نجدهم يفوزون بالشوط عندما يكون الإرسال لصالحهم، ويحقق اللاعب المرسل فوزه من خلال إرساله السريع والمؤثر.⁽¹⁾

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

وللاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، حيث تعد ضربة الإرسال هي الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، إذ يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة، وكثيراً من اللاعبين يحاولون الإسراع دون سبب وخاصة أداء ضربة الإرسال الثانية بعد فشل الضربة

(3) جميس ألن؛ تعلم التنس، (ترجمة)، غادة نديم، ط1: (القاهرة، 1991) ص48 .
(1) علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2002) ص63-64.

الاولى، لذلك ينصح بقيام اللاعب المرسل بالتنفس بعمق لمرتين مما يساعد على تهدئة اللاعب وتركيزه قبل اداء الضربة.

وغالباً ما تبدو ضربة الارسال سهلة الأداء ولكنها تحتاج الى كثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان لهذه المهارة وذلك لانها تحتاج الى توافق عضلي عصبي بالاضافة الى سرعة الحركة حتى يكون إرسالاً ناجحاً ولكي يكون إرسالاً ناجحاً يجب ان تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً بالنسبة لضربات الارسال، وينبغي ايضاً مراعاة إتقان اللاعب لاداء الضربة الثانية حتى لا يعطي فرصة الهجوم للاعب المنافس.

وهناك اربع طرائق رئيسية يجب إتباعها عند تدريس او تعليم ضربة الإرسال

وهي :

✚ الوقوف (مسك المضرب ومسك الكرات) .

✚ المرجحة (مرجحة الذراع الضاربة).

✚ الرمي (رمي الكرة للاعلى او تهيئتها للضرب) .

✚ الضرب (ضرب الكرة).

ويشير ظافر هاشم ألكاظمي (2000) إلى إن " أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني ، هذا بالإضافة إلى التأثير في معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء."⁽¹⁾

ويرى براون (1995) " انه لا بد أن نعتني ونهتم بالإرسال ونتقنه جيدا لان إرسالك إذا كان ضعيفا سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لان يبدأ هجومه في كل نقطة."⁽²⁾

(1) ظافر هاشم ألكاظمي، مصدر سبق ذكره ، ص68.

(2) Brown, Jim success, second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to , 1995, p. 45 .

ويضيف ان بتمان (1986) " ان الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق." (3)

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

_ ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب .

_ توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي . (4)
ويرى ظافر (2000) " إن السبب لامتلاك اللاعب أنواعاً مختلفة من الإرسال هو في إيجاد طرق ومصادر مختلفة يتمكن منها اللاعب في توقع اللاعب الخصم ويضعف من قدرته في إرجاع كرة الإرسال." (5)

قام الباحث بتعليم الإرسال الدائري للمتعلمين كونهم من المبتدئين وهذا النوع من الإرسال مضمون النجاح في منطقة الإرسال وان توفير فرصة الأداء الناجح بالنسبة للمبتدئين يكون عاملاً مشجعاً ودافعاً للتعلم ولاسيما وان له الأثر الملحوظ الواضح في تطور هذه المهارة هذا ما أكده هلال (1991) " انه يفضل استخدام الإرسال الدائري عند أداء الإرسال الثاني أو عند الإرسال الأول... وذلك لان احتمال الخطأ في هذين النوعين من الإرسال يكون قليلاً." (1)

ويضيف " علي سلوم جواد (2002) " لكي يكون الإرسال ناجحاً يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً لضربات الإرسال." (2)

دراسة (مازن عبد الهادي أحمد 2003) (1)

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

(3) ان بتمان؛ التنس، (ترجمة)، قاسم لزام صبر: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد) ص75 .
(4) هفال خورشيد رشيد ؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1997، ص15 .
(5) ظافر هاشم ألكاظمي، مصدر سبق ذكره، ص76 .
(1) هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) ص66.
(2) علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص63- 64.
(1) 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 ، 2003) .

- هدفت الدراسة الى :-

- 1- التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء لمهارة الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع .
 - 2- التعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواء المكثف او الموزع او التقليدي
- شملت عينة البحث (24) طالبة يمثلون طالبات السنة الدراسية الثانية والثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، ثم تقسيمهن الى ثلاث مجاميع تجريبية بواقع (8) طالبات لكل مجموعة .
- استنتج الباحث مايتي :-

- 1- أن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف والأسلوب الموزع والتقليدي) كان لها تأثيراً معنوياً في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية .
- 2- أن تعلم مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التعلم المكثف أفضل من الأسلوب الموزع والتقليدي المتبع في تدريسي هذه المهارات .
- 3- أن أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات المغلقة والمفتوحة .
- 4- ان أسلوب التعلم الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي في تدريس هذه المهارات .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 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.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

اشتمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى للعام الدراسي 2012-2013 والبالغ عددهم (75) طالب والموزعين على ثلاث شعب دراسية (أ،ب،ج)، واستبعد الباحث الطلبة الراسيين والمرقنة قيودهم والمعلمين الدراسيين والطلبة الممارسين (لاعبي الأندية والمنتخبات) والبالغ عددهم (15) طالب . وبذلك يصبح عدد مجتمع البحث (60) طالبا، و اختيرت العينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة بمعدل (20) طالبا لكل مجموعة .

3-3 وسائل جمع المعلومات

قام الباحث بجمع المعلومات من خلال استخدام الوسائل الآتية :-

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة الانترنت.
- 2- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي .
- 3- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد فقرات الاختبارات الخاصة بلعبة التنس الأرضي.
- 4- الاختبارات والقياس .

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

- 1- ملعب التنس الأرضي عدد (2).
- 2- مضارب تنس عدد (20).
- 3- كرات تنس عدد(40) .
- 4- شريط ملون .
- 5- شريط قياس .
- 6- ساعة توقيت عدد (3) .
- 7- شواخص عدد (10) .
- 8- شبكة ملعب تنس عدد (2).
- 9- كاميرا تصوير نوع SONY عدد (1).
- 10- أقراص DVD عدد (5).

3-5 تحديد متغيرات البحث

3-5-1 تجانس وتكافؤ المجموعات البحثية

قام الباحث بإجراء تجانس عينة البحث بالمتغيرات (العمر بالسنوات، الطول، كتلة الجسم، الاختبارات القبلية)، كما في الجدول (1):

الجدول (1)

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	174.450	175.000	7.086	0.150	0.241
كتلة الجسم	كغم	69.280	68.000	8.902	0.864	0.241

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 2012/1/1، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربع، كانت القيمة (F) المحسوبة (1.083) والقيمة (F) الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حريتي (4، 95) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً بين أعمار الطلاب لمجموعات البحث، لذلك كانت المجموعات متكافئة في العمر الزمني للطلاب، كما في الجدول (2) :

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعات بالعمر بالسنوات

مستوى الدلالة 0,05	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	فرق المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	2.46	1.083	2.585	4	10.340	بين المجموعات
			2.386	95	226.650	داخل المجموعات
				99	236.990	المجموع الكلي

3-5-1-1 تكافؤ المجموعات بمهارة الإرسال من جهة اليمين

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على المهارات الأساسية بالتنتس الأرضي على المشمولين بتجربة البحث ، وتم حساب تكافؤ المجموعات بمهارة الإرسال من جهة اليمين، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربع، كانت القيمة (F) المحسوبة (0.097) والقيمة (F) الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (4، 95) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي دال، كما في الجدول (3):

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعات بالإرسال من جهة اليمين

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0,05	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	فرق المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	2.46	0.097	.310	4	1.240	بين المجموعات
			3.193	95	303.350	داخل المجموعات
				99	304.590	المجموع الكلي

3-5-1-2 تكافؤ المجموعات بمهارة الإرسال من جهة اليسار

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على المهارات الأساسية بالتنس الأرضي على المشمولين بتجربة البحث ، وتم حساب تكافؤ المجموعات بمهارة الإرسال من جهة اليسار، وباستخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات الأربعة، كانت القيمة (F) المحسوبة (0.097) والقيمة (F) الجدولية (2.46) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (4، 95) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق دال، كما في الجدول (4):

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعات بالإرسال من جهة اليسار

الدالة الإحصائية عند مستوى 0,05	قيمة (F) الجدولية	قيمة (F) المحسوبة	فرق المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
			.860	4	3.440	بين المجموعات
	2.46	0.271	3.170	95	301.150	داخل المجموعات
غير دال				99	304.590	المجموع الكلي

3-5-4 تحديد اختبارات مهارات التنس قيد البحث:

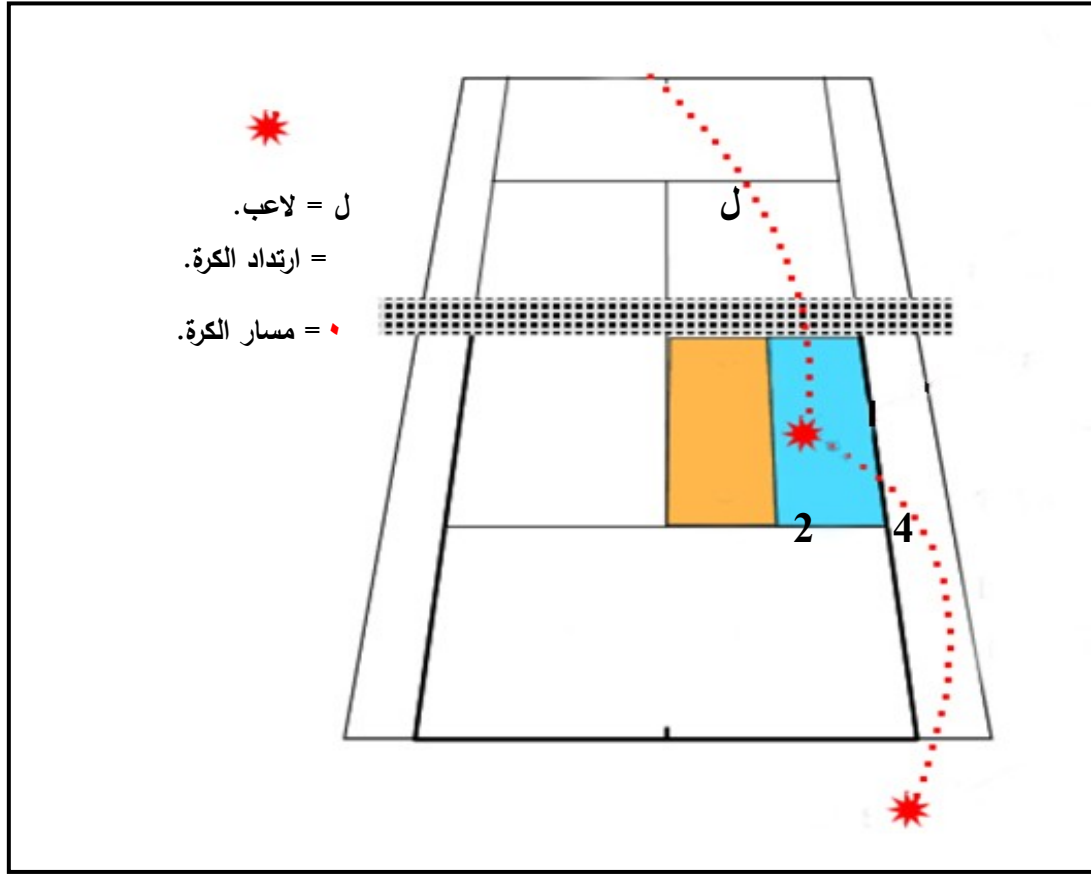
بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والبحوث المتعلقة باختبارات مهارات التنس "لؤي غانم الصميدعي وآخرون" (2010) ⁽²⁾ وبعد الأخذ بنظر الاعتبار مستوى العينة كونهم من المبتدئين تم اختيار اختبارات الاتحاد الدولي للتنس 2004 وهي (الإرسال).

اختبار قياس مهارة الإرسال.

الغرض من الاختبار: تقييم الإرسال.

الأدوات المستخدمة: مضرب تنس عدد 1، كرات تنس عدد 12.

⁽²⁾ لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (أربيل، 2010) ص218.



طريقة الأداء:

- يقف المختبر عند خط الارسال مستعدا لضرب الارسال.
- يقوم المسجل بملاحظة الارسال واحتساب النقاط.
- اذا لامست الكرة الشبكة فيعاد الارسال .
- تقسم منطقة الارسال الى نصفين وبشكل طولي المنطقة الخارجية تحمل الرقم (4) والمنطقة الداخلية تحمل الرقم (2).
- يضرب المختبر (12 ارسال)، (3 أرسلات) من جهة اليمين ثم (3 أرسلات) من جهة اليسار ثم (3 أرسلات) من جهة اليمين و (3 أرسلات) من جهة اليسار.

التسجيل:

- يتم احتساب اربع نقاط للكرات التي تسقط ضمن المنطقة الخارجية الهدف.

- يتم احتساب نقطتان للكرات التي تسقط ضمن المنطقة الداخلية .
- الكرات التي تسقط خارج منطقة الإرسال تحصل على درجة (صفر).

3-6 التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لعينة من الطلاب من غير عينة البحث والبالغ عددهم (20) طالبا لغرض معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات وكذلك كفاءة فريق العمل المساعد وذلك يوم الأحد 2012/1/29.

3-7 الاختبارات القبليّة :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على المجموعات البحثية كما مبين أدناه:

1- الاثنين 2012 / 2 / 6 : اختبار المجموعة التجريبية الأولى.

2- الثلاثاء 2012 / 2 / 7 : اختبار المجموعة التجريبية الثانية.

3- الأربعاء 2012/2/8 : اختبار المجموعة الضابطة.

3-8 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 2012/2/12 ولغاية 2012/5/9 ولمدة (12) أسبوعاً وكما يلي :-

المجموعة التجريبية الأولى: درست باستخدام التمرين المكثف.

المجموعة التجريبية الثانية: درست باستخدام التمرين الموزع.

المجموعة الضابطة: درست بالطريقة المتبعة.

3-9 الاختبارات البعدية:-

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

1- الاثنين 2012 / 5 / 14 : اختبار المجموعة التجريبية الأولى.

2- الثلاثاء 2012 / 5 / 15 : اختبار المجموعة التجريبية الثانية.

3- الأربعاء 2012/5/16 : اختبار المجموعة الضابطة.

3-10 الوسائل الإحصائية

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

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارات التنس الأرضي وتحليلها:

أدناه عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الفني لمهارات التنس الأرضي لكل مجموعة من المجموعات الثلاثة بعد إجراء المعالجات الإحصائية الملائمة لها وكما مبين في المباحث الآتية .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للإرسال من جهة اليمين للمجموعات البحثية

ت	المجموعات	المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي
1	المجموعة التجريبية الأولى (المكثف)	الدرجة	الدرجة	1.700	1.867	3.100	1.021
2	المجموعة التجريبية الثانية (الموزع)	الدرجة	الدرجة	1.900	1.889	3.400	0.940
3	المجموعة الضابطة	الدرجة	الدرجة	1.550	1.538	2.900	1.021

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للإرسال من جهة اليمين للمجموعات البحثية. فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) (1.700، 1.867)، وللإختبار البعدي (3.100، 1.021). أما المجموعة التجريبية

الثانية (الموزع) فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.900، 1.889)، وللاختبار البعدي (3.400، 1.940) وللمجموعة الضابطة كأن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.550، 1.538)، وللاختبار البعدي (2.900، 1.021).

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 الوسط الحسابي لكل من المجموعات ، وكذلك الفرق بين أقيام الانحراف المعياري في المجموعة الواحدة عند الاختبار القبلي والبعدي .

الجدول (6)

يبين قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (t) و حجم الأثر لقياس الإرسال من جهة اليمين

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
1	المجموعة التجريبية الاولى (المكثف)	1.400	1.957	3.199	2.093	0.05	دال	%59
2	المجموعة التجريبية الثانية (الموزع)	1.500	2.039	3.290			دال	%60
3	المجموعة الضابطة	1.350	1.954	3.090			دال	%58

يبين الجدول (14) قيمة (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبار الإرسال من جهة اليمين، إذ بلغت للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) (3.199)، وحجم الأثر التعلم (59%). وللمجموعة التجريبية الرابعة (الموزع) (3.390)، وحجم الأثر التعلم (60%). وللمجموعة الضابطة (3.090)، وحجم الأثر التعلم (58%). وهي أعلى من (t) الجدولية (2.093) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) 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 (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للإرسال من جهة اليسار للمجموعات البحثية

ت	المعالم الإحصائية المجموعات	وحدات القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي
1	المجموعة التجريبية الأولى (المكثف)	الدرجة	1.700	1.626	3.000	1.026
2	المجموعة التجريبية الثانية (الموزع)	الدرجة	1.600	1.789	3.300	0.979
3	المجموعة الضابطة	الدرجة	1.800	1.824	2.800	1.005

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للإرسال من جهة اليسار للمجموعات البحثية. فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) فبلغ

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.700، 1.626)، وللاختبار البعدي (3.000، 1.026). أما المجموعة التجريبية الثانية (الموزع) فبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.600، 1.789)، وللاختبار البعدي (3.300، 0.979) وللمجموعة الضابطة كإن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي (1.800، 1.824)، وللاختبار البعدي (2.800، 1.005). 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.

الجدول (8)

يبين قيم فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلاله الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار (t) وحجم الأثر لقياس الإرسال من جهة اليسار

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
1	المجموعة التجريبية الأولى (المكثف)	1.300	.080	2.795	2.093	0.05	دال	%54
2	المجموعة التجريبية الثانية (الموزع)	1.700	1.625	4.677			دال	%73
3	المجموعة الضابطة	1.450	1.791	3.621			دال	%64

يبين الجدول (8) قيمة (t) المحسوبة وحجم الأثر التعلم بين الاختبارات القبالية والبعديّة لاختبار الإرسال من جهة اليمين، إذ بلغت للمجموعة التجريبية (المكثف) (2.795)، وحجم الأثر التعلم (54%). وللجموعة التجريبية الثانية (الموزع) (4.677)، وحجم الأثر التعلم (73%). وللجموعة الضابطة (3.621)، وحجم الأثر التعلم (64%). وهي أعلى من (t) الجدولية (2.093) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) 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

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي :

- 1- إن للتمرينات المستخدمة بأساليب (لمكثف – الموزع) والأسلوب المتبع لها تأثيرا " ايجابيا" في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة لمجموعات البحث في تعلم المهارات الأساسية للتنس الأرضي ولصالح الاختبارات البعديّة .
- 3- هناك أفضلية لمجموعة الأسلوب (الموزع) في تعلم الأداء الفني لمهارة الإرسال من الجهة اليمنى والجهة اليسرى عن بقية الأساليب.
- 4- لا توجد فروق معنوية بين مجموعات البحث في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي في الاختبارات البعديّة.

5-2 التوصيات:

من أهم التوصيات التي يوصي بها الباحث هي :

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

2- التركيز على استعمال الأسلوب (الموزع) في تعلم مهارة الإرسال

3- ضرورة تجريب أساليب التمرين أخرى في تعلم المهارات - قيد البحث- أو مهارات أخرى لألعاب فردية أو جماعية.

4- ضرورة استعمال الصور والرسوم التوضيحية في درس التربية الرياضية لأهميتها الكبيرة في ربط حاسة السمع بالبصر وبالتالي الإسراع في تعلم المهارة الحركية .

5- 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 ، ط1 : (القاهرة ، 1991)
- ✚ ظافر هاشم الكاظمي؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2000)
- ✚ قاسم لزام؛ موضوعات في التعلم الحركي: (بغداد، دار البرق للطباعة والنشر، 2012).
- ✚ علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، 2002)
- ✚ لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، 2010)
- ✚ 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 ، 2003)
- ✚ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار العلم، 1987)
- ✚ محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضة، ط1: (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2011)
- ✚ ميسر مصطفى أسماعيل؛ تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي باستخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس المنفصلة والاحتفاظ بها : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 1998)

✚ نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق

ومفاهيم، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2005)

✚ نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي: (بغداد، دار الحكمة

للطباعة والنشر، 1993)،

✚ هافال خورشيد رشيد؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال

استخدام نظام ملاحظة مقترح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية

جامعة بغداد، 1997،

✚ هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس: (جامعة

الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991)

✚ وجيه محبوب؛ موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب: (بغداد،

مطبعة اديب، 2002)

✚ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: ط2 (بغداد، الكلمة الطيبة

للطباعة والنشر، 2010)،

✚ 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

تمرينات الإرسال

1. تمرين وضع الأقماع في زوايا مربعات الإرسال لإصابتها عند أداء الإرسال.
2. تقسيم مربعات الإرسال الى 4 مربعات صغيرة ومرقمة 10,20,30,40 .
3. تمرين تحديد المربعات المرقمة لمناطق الإرسال ليتم إسقاط الكرة في المربعات الخاصة بالإرسال
4. تمرين الإرسال بعمق في مربعات الإرسال والتي تحدد في مربعات الإرسال
5. ضرب الكرة من منتصف الملعب وبواقع 10 ضربات ثم الانتقال الى الجهة الأخرى ليعاد التمرين مرة أخرى
6. تمرين الإرسال الفردي الممارسة على المسافة او المنطقة الصحيحة لضرب الكرة بوضع تنافسي وتطوير تكتيك الانتباه .
7. تمرين موقع الكرة وتطوير دقة تحديد موقع الكرة
8. تمرين تحديد موقع الكرة من الارتفاع وممارسة وضع الكرة على الارتفاع الصحيح
9. تمرين الظهر المقابل للحائط والتشجيع على الضربة الصحيحة وتقليل أرجحة الظهر
10. تمرين الإرسال البسيط ، الإرسال بصورة متقاطعة الى منطقة الإرسال المتقاطعة في الجانب المقابل لمستوى المبتدئين والمتقدمين
11. تمرين الإرسال مع لاعب الرمي ،الإرسال مع الأرجحة ودفع الكرة المستمر.
12. تمرين إرسال المنطقة ، استخدام كرة أسفنجية في الإرسال اذا كان الإرسال من جانبي الملعب و كرة عادية اذا كان الإرسال من جهة واحدة فيكون في جانب اللاعبين الذين يرسلون الكرة وفي الجانب لاعبي جمع الكرات
13. تمرين الإرسال من منطقة الإرسال حيث يقوم اللاعب بتنفيذ الإرسال من منطقة خط الإرسال ويكون عدد الارسالات (8).
14. تمرين الإرسال من المنطقة الواقعة بين خط القاعدة والإرسال، حيث يمنح كل لاعب (8) كرات.
15. تمرين الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية ، يقوم اللاعب بتنفيذ الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية ويمنح كل لاعب (8) كرات .