

## تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية للاعبي محافظة ديالى بالتنس فئة ١٠ سنوات فما دون

عباس فاضل عباس

أ م د ماجد خليل خميس

المديرية العامة لتربية ديالى

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Abbas\_sport88@yahoo.com

Majed khlel@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، جهاز (Hit Zone) ، الضربة الارضية الامامية

### ملخص البحث

لعبة التنس كغيرها من الالعاب الرياضية تحتاج الى وسائل مساعدة ملائمة لتعلم مهاراتها لأنها تشكل البنية الاساسية لهذه اللعبة، اذ تكمن أهمية البحث في محاولة التوصل الى تحديد أكثر الوسائل المساعدة تأثيراً على المتعلمين المبتدئين لتحقيق أفضل النتائج في أسرع الأوقات وأقلها جهداً مع إضفاء المتعة على الممارسين لهذه اللعبة وبرزت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث كونه احد مدربي لعبة التنس في محافظة ديالى لاحظ ضرورة استخدام تمرينات خاصة باستخدام وسائل واجهزة تعليمية ملائمة للمبتدئين من اجل الوصول بهم الى مستوى افضل في اداء مهارة الضربة الارضية الامامية بالتنس. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي محافظة ديالى بالتنس ( فئة ١٠ سنوات فما دون) والمسجلين لدى اتحاد التنس الفرعي في محافظة ديالى للعام ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وسيتم توزيعهم عشوائياً إلى عينة منتظمة من مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (٤) لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التعليمية و(٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وبعد الانتهاء من الاجراءات الميدانية توصل الباحثان الى ان طبيعة التمرينات الخاصة باستخدام (Hit Zone) أثر بشكل ايجابي في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية، اما اهم التوصيات فكانت ضرورة اعتماد التمرينات باستخدام الأجهزة ضمن الوحدات التعليمية.

## *The impact of special exercises using the Hit Zone in learning the skill of the strike of the illiterate Diyala province by tennis class 10 years or less*

*Dr. Majed Khalil Khamis*

*Abbas Fadel Abbas*

### **Research Summary**

The game of tennis, like any other sport, requires appropriate aids to learn its skills because it is the basic structure of this game. The importance of research is to try to determine the most effective means of influencing novice learners to achieve the best results in the fastest and least effortless time. The game and emerged the problem of searching through the researcher as a tennis instructor in the province of Diyala noted the need to use special exercises using appropriate educational tools and devices for beginners to reach them to a better level in the performance of the skill of the ground strike Baltens. The researchers used the experimental method to design experimental and control groups with tribal and remote tests to suit the nature and problem of the research. The research community was chosen by deliberate method, namely, players of Diyala province (10 years or less) and registered with the Association of Sub-Tennis in Diyala Governorate, 2018-2019, 20 players will be randomly assigned to a regular sample of two equal and experimental teams with 6 players for each group after excluding (4) players for not complying with the educational units and (4) players for the exploratory experiment. After completing the field procedures, That the nature of the exercises for the use (Hit Zone) impact positively in learning the skill strike floor front, either the most important recommendations was the need to adopt exercises using devices within the educational units.

### **١ - المقدمة**

أنصب اهتمام الخبراء على توجيه العاملين في المجال الرياضي من مدرسين ومدرسين على ضرورة العمل بطرق وأساليب علمية مع المبتدئين، وكغيرها من الألعاب الرياضية لعبة التنس تحتاج الى وسائل مساعدة ملائمة لها لتعلم مهاراتها لأنها تشكل البنية الاساسية لهذه اللعبة، اذ لا يمكن الوقوف على هذه الوسائل ما لم يتم تجربتها ويتم اختيار الافضل منها استناداً للنتائج التي يتم التوصل اليها بغية الوصول باللاعبين الى مستويات اعلى وافضل في الاداء المهاري لهذه اللعبة.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في محاولة التوصل الى تحديد أكثر الوسائل المساعدة تأثيراً على المتعلمين المبتدئين لتحقيق أفضل النتائج في أسرع الأوقات وأقلها جهداً مع إضفاء المتعة على الممارسين لهذه اللعبة. وبرزت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث كونه احد مدربي لعبة التنس في محافظة ديالى لاحظ ضرورة استخدام تمرينات خاصة باستخدام وسائل واجهزة تعليمية ملائمة للمبتدئين

من أجل الوصول بهم الى مستوى افضل في اداء مهارة الضربة الارضية الامامية بالتنس. ويهدف البحث الى التعرف على تاثير التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية والتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية والتعرف على افضلية التأثير بين التمرينات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة والمنهج المتبع للاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وافترض الباحثان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى وايضا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة و الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

## ٢- اجراءات البحث الميدانية

### ٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي محافظة ديالى بالتنس ( فئة ١٠ سنوات ) والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وسيتم توزيعهم عشوائياً إلى عينة منتظمة من مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (٤) لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التعليمية و(٤) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، وبهذا فإن عينة البحث تمثل نسبة (٦٠%) من مجتمع البحث الكلي وستقوم المجموعة التجريبية بتطبيق التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) التي سيتم إعدادها من قبل الباحثان

### ٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث.

### ٣-١ وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، الملاحظة والخبرة الذاتية للباحث، استمارة الاستبانة، استمارة تسجيل.

### ٢-٣-٢ ادوات البحث

ملعب تنس قانوني. مضارب تنس (ITF) عدد (١٢)، شواخص عدد (٣)، شريط قياس (فيته). صافرة وساعة توقيت يدوية، كاميرا Nikon، جهاز كومبيوتر نوع DELL، قرطاسية (قلم جاف وورق A4)، أشرطة ملونة لاصقة.

### ٢-٤ جهاز (Hit Zone)

الجهاز صناعة امريكية ومستورد خصيصا للباحث



١- الوصف وهي وسيلة لنفخ الهواء تعمل بواسطة تيار كهربائي وتوضع الكرة عليها وتستقر معلقة في الهواء بارتفاع مناسب عن الأرض ويمكن أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية وتعليم المبتدأ كيفية الأداء وكما بالشكل ادناه



الشكل (٢)

يبين شكل الوسيلة المساعدة (Hit Zone)

٢-٥ اختبار مهارة الضربة الأرضية الأمامية:

مواصفات اختبار مهارة الضربة الأرضية الأمامية (عباس: ٢٠١٣: ٧٥)

الغرض من الاختبار: قياس الضربة الأرضية الأمامية وسيطرتها.

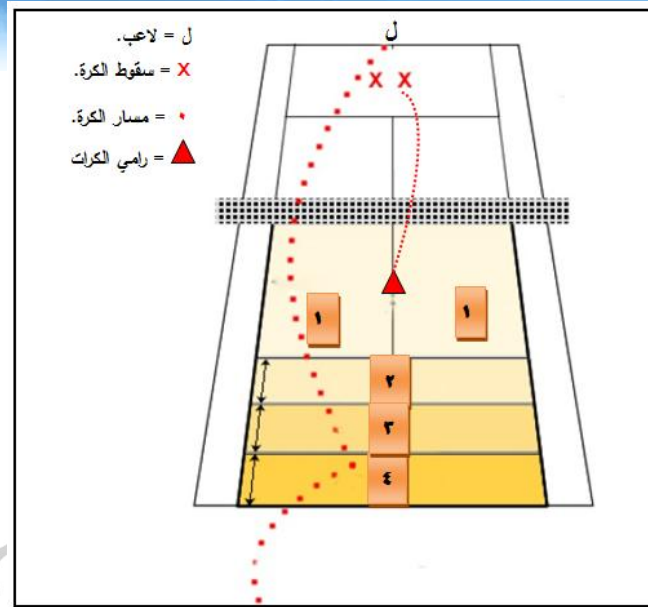
الأدوات المستعملة: مضرب تنس عدد ١، كرات تنس عدد ٥.

طريقة الأداء:

- ❖ يقف المختبر خلف خط القاعدة في الوسط مستعداً لضرب الكرات.
- ❖ يقف رامي الكرات عند خط الإرسال الوسطي في الجهة المقابلة للمختبر، ويقوم بعد الإيعاز برمي الكرة في المنطقة الواقعة بين خط منطقة الإرسال وخط القاعدة.
- ❖ يلاحظ المسجل الأداء ويختسب النقاط.
- ❖ يضرب المختبر (٥ كرات).

التسجيل:

- ❖ الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر).
- ❖ يتم حساب نقطة واحدة للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (١).
- ❖ يتم حساب نقطتين للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (٢).
- ❖ يتم حساب ثلاث نقاط للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (٣).
- ❖ يتم حساب أربع نقاط للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (٤).



الشكل (٦)

طريقة أداء اختبار الضربة الارضية الامامية

## ٢-٦ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم السبت المصادف ٢٤/١١/٢٠١٨ على (٤) من لاعبي محافظة ديالى بالتنس فئة ١٠ سنوات فما دون

## ٢-٧ الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية بإشراف الباحثان ومساعدة فريق العمل المساعد، وتم شرح الإجراءات الخاصة بالاختبار وعدد المحاولات فيه وكيفية احتساب النقاط وتسجيلها وشروط الاختبار في يوم الخميس المصادف ٢٩/١١/٢٠١٨ وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

## ٢-٨ تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل مساعدة

أعد الباحثان تمرينات خاصة(\*) تضمنتها (١٦) وحدة تعليمية(\*\*) تحوي على تمرينات خلال (القسم الرئيسي) من الوحدة التعليمية الخاصة بلعبة التنس وذلك من خلال اعتماده على المصادر العلمية والخبراء في لعبة التنس وما يتلاءم مع جهاز (Hit Zone) ، وملاحظة أن تكون التمارين المستعملة ملائمة لمستوى العينة.

بإشراف الباحثان بدأ تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) يوم الجمعة المصادف ٣٠/١١/٢٠١٨ على المجموعة التجريبية من الفريق المساعد ذوي الخبرة في مجال تعليم وتدريب التنس،

(\*) الملحق (٢)

(\*\*) الملحق (١)

أما المجموعة الضابطة فقد اتبعت المنهج المتبع ، إذ تضمنت التمرينات جزءاً من الوحدة التعليمية وهو القسم الرئيس بما يعادل (٦٥) دقيقة وبمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع وتبدأ الوحدة من الساعة (٩.٥-١١) صباحاً، وراعى الباحثان التدرج في تطبيق التمرينات من السهل إلى الصعب مع الزيادة المتدرجة في صعوبة الأداء.

## ٢-٩ الاختبارات البعدية:

بعد أكمال مفردات الوحدات التعليمية أجري الاختبار البعدي لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١/٥ وقد هيا الباحثان مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة الكوادر نفسها في الاختبار القبلي.

## ٢-١٠ المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي سيتم الحصول عليها.

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- (ت) للعينات المترابطة.

٤- (ت) للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها:

٣-١-١ وصف نتائج العينة

ولغرض وصف نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول (١) يبين ذلك

## جدول (١)

يبين وصفاً لنتائج أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

اختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
الضربية	المجموعة	٢.٦٦٧	١.٢١١	١٦.٣٣٣	١.٣٦٦
	التجريبية				
الامامية	المجموعة	٢.٨٣٣	١.١٦٩	١١	١.٠٩٥
	الضابطة				

### ٣-١-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

يوضح الجدول (٢) قيم الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المرتبطة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضربة الارضية الامامية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)

#### جدول (٢)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

اختبار	س ف	ع ف	هـ	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الضربة الامامية	١٣.٦٦٧	١.٢١١	٠.٤٩٤	٢٧.٦٤٢	٠.٠٠٠٠	معنوي

فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة الضربة الامامية (١٣.٦٦٧) والانحراف المعياري للفروق (١.٢١١) وقيمة الخطأ المعياري (٠.٤٩٤) وقيمة (ت) المحسوبة (٢٧.٦٤٢) ونسبة خطأ (٠.٠٠٠٠) اقل من (٠.٠٠٥) اذ يعد هذا مؤشرا الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الضربة الامامية

### ٣-١-٣ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

يوضح الجدول (٣) قيم الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الضربة الارضية الامامية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)

#### جدول (٣)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

اختبار	س ف	ع ف	هـ	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الضربة الامامية	٨.١٦٧	٠.٧٥٣	٠.٣٠٧	٢٦.٥٧٤	٠.٠٠٠٠	معنوي

فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة الضربة الامامية (٨.١٦٧) والانحراف المعياري للفروق (٠.٧٥٣) والخطأ المعياري (٠.٣٠٧) وقيمة (ت) المحسوبة (٢٦.٥٧٤) ونسبة خطأ (٠.٠٠٠٠) اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) اذ يعد هذا مؤشرا الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة الضربة الامامية.



### ٣-١-٤ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

لغرض التحقق من الفرض الثاني قام الباحثان بإيجاد معنوية الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٤) يبين ذلك.

#### جدول (٤)

يبين نتائج الاختبار البعدي للضربة الارضية الامامية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	فرق الايوساط	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
الضربة	المجموعة التجريبية	٥.٣٣٣	٠.٧١٥	٧.٤٦٠	٠.٠٠٠٠	معنوي
الامامية	المجموعة الضابطة					

اذ بلغ فرق الاوساط (٥.٣٣٣) والخطأ المعياري (٠.٧١٥) وقيمة ت المحسوبة (٧.٤٦٠) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٠) اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) اذ يعد هذا مؤشرا الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### ٣-٢ مناقشة النتائج:

#### ٣-٢-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية:

يبين الجدول (١) و (٢) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية مختلف بنسبة كبيرة عن الاختبار البعدي ونسبة خطأ اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) هذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يؤكد ان التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) له الاثر الايجابي في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية وهذا ما يحقق الشرط الاول من الفرض الاول.

ويعزو الباحثان هذا التطور الى التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) المستخدمة بالجزء الرئيسي من الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية والتي تحقق من خلالها رفع مستوى التعلم وجذبهم للتطبيق ودفعهم الى ابداء اهمية وجدية اكثر اثناء الوحدات مما كان له الاثر الايجابي في معنوية الفروق لنتائج الاختبار البعدي لهذه المجموعة والذي جاء من خلال التكرار المستمر والتدرج من السهل الى الصعب بالتمارين وهذا ما اكده (يوسف قطامي) "الادوات المساعدة تجعل المتعلم اكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد على التنوع واستثارة اللاعبين لتحسين الاداء الى الافضل" (قطامي: ١٩٩٨ : ٢٠٧)



### ٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة:

يبين الجدول (١) و (٣) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة مختلف عن الاختبار البعدي ونسبة خطأ اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) هذا يعني ان هناك فروقا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحثان ذلك الى استخدام هذه المجموعة المنهج المتبع في عملية التعلم من تمارين تعليمية والاعاب ترويحية تعليمية تؤثر في تعلم أداء المهارة وبشكلها الصحيح وكذلك زرع الثقة في نفس اللاعب عن طريق الإشادة ببعض الضربات التي قام بها بصورة جيدة وليس فقط تصحيح أخطاءه كي لا تؤثر على حالته النفسية مما يؤدي الى حدوث ملل للاعب، وان ما حصل من تحسن في المستوى ظهر بتأثير الاعادة والتكرار للتمارين واستقبال المعلومات عن طريق الشرح والتصحيح والملاحظات التي يوجهها المدرب اثناء تطبيق التمارين وهذا ما اشار اليه (عمار جبار) "الاثر الذي تتركه الممارسة في الاداء نتيجة التكرار والتصحيح والموجهات الاخرى قد يؤدي الى تغير الاداء او تقدمه او ثباته" (عباس: ٢٠١٣: ٧٨)، الا انها معلومات غير كافية لبناء تصور حركي كامل عن الهدف المراد تحقيقه مما اثر على طريقة اداء المتعلمين، ويؤكد (نبيل محمود شاكر ٢٠٠٥) "ان حاجة المتعلم للتكرار تحدد بضرورة ما تتطلبه المهارة المراد تعلمها فاذا كانت المهارة بسيطة والمثير بسيط فسوف لا تلزم الا محاولة واحدة لحدوث الاقتران" (محمود: ٢٠٠٥: ٨٩)

وتذكر (ناهدة عبد زيد) ان "عملية التعلم هي كل محاولة يقوم بها المتعلم لتعلم مهارة أو نشاط معين وما يتبعها من خطوات تشارك فيها حواس واجهزة الجسم الوظيفية والنفسية المختلفة" (الدليمي: ٢٠١١: ٢٧)

### ٣-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (١) و (٤) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في مهارة الضربة الارضية الامامية افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة ونسبة خطأ اقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) هذا يعني ان هناك فروقا معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق الفرض الثاني.

ويعزو الباحثان ذلك الى تاثير التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) والذي ادى الى رفع مستوى التعلم، اما المجموعة الضابطة فاتبعت المنهج المتبع اثناء التعلم والتي تعتمد الممارسة والتكرار ويذكر ( ضياء الحياي ونوفل الخياط ٢٠٠١) "ان المبادئ الاساسية المهمة والواجب مراعاتها خلال العملية التعليمية هي توفر الادوات والاجهزة المساعدة التي تعمل على سرعة التعلم من خلال الشعور بالقدرة والثقة بالنفس وفي تنمية وتطور الاداء من الناحية الحركية والمهارية فضلا عن التشويق المصاحب للاعب من خلال الاداء مع وجود اداة مساعدة لها تأثيرها الايجابي والفعال لتعلم المهارات الاساسية" (الخياط والحياي: ٢٠٠١: ٤٣٦)

في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان الى ان التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) اثرت وبشكل كبير في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية للمجموعة التجريبية، التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) ساهمت في تحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها، إن التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone) ساهمت في تعلم مهارة الضربة الارضية الأمامية في لعبة التنس لكونها تضمن استخدام جهاز (Hit Zone) لما له دور كبير في خلق الاثارة والرغبة بين اللاعبين مما ساعد في عملية التعلم.

#### المصادر والمراجع

- الخياط، ضياء ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
- الدليمي، ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلم الحركي: ( النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠١١).
- عباس، عمار جبار؛ تاثير تمرينات باسلوب (الثابت-المتغير) في تعلم مهارتي الضربة الامامية والضربة الخلفية في رياضة التنس الارضي: (مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، العدد الثالث، ٢٠١٣).
- عباس، عمار جبار؛ فاعلية اسلوب التمرين الثابت و المتغير و المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس: ( اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية، ٢٠١٠).
- قطامي، يوسف؛ سيكولوجيا التعلم والتعلم الصفي، ط١: (عمان، دار الشروق، ١٩٩٨).
- محمود، نبيل شاكر؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، ٢٠٠٥).

### الملحق (١)

#### نموذج الوحدة التعليمية الثالثة والرابعة

اليوم: الخميس والجمعة	الهدف التربوي	الهدف التعليمي
التاريخ: ٦ و ٧/١٢/٢٠١٨	١- تعزيز الثقة بالنفس	مهارة الضربة الارضية
الوقت: ٩٠ دقيقة	٢- التعويد على الضبط والاحترام	الامامية

ت	أقسام الوحدة	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
١	القسم الإعدادي	٢٠		
-	- الإحماء العام	١٠		
-	- الإحماء الخاص	١٠		
٢	القسم الرئيس	٦٥		
-	- الجانب التعليمي	١٥	شرح وعرض تمارين الجانب التطبيقي	
-	- الجانب التطبيقي	٥٠		
-		٢٥	- التمرين رقم (١)	
-		٢٥	- التمرين رقم (٢)	
٣	القسم الختامي	٥٥		
-	- تمارين تهدئة	٣		
-	- تمارين استرخاء	٢		

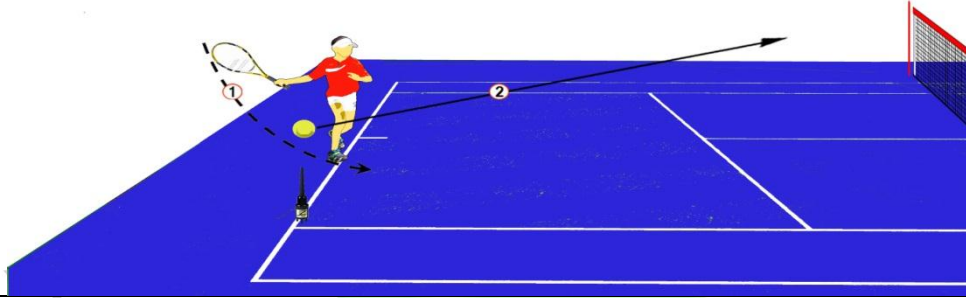
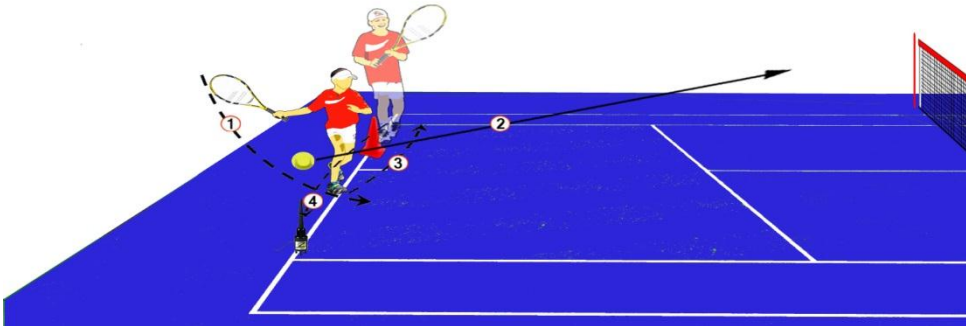
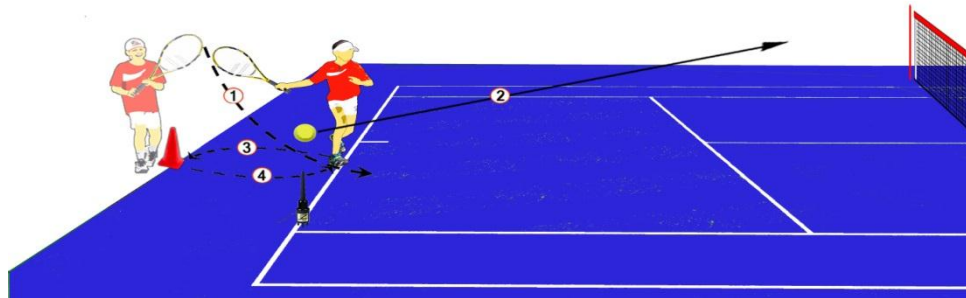
اليوم	التاريخ	الوحدة التعليمية	التمرينات المنفذة
السبت والخميس	٨ و ١٣/١٢/٢٠١٨	٥ و ٦	٣ و ٤
الجمعة والسبت	١٤ و ١٥/١٢/٢٠١٨	٧ و ٨	١ و ٢
الخميس والجمعة	٢٠ و ٢١/١٢/٢٠١٨	٩ و ١٠	١ و ٢
السبت والخميس	٢٢ و ٢٧/١٢/٢٠١٨	١١ و ١٢	١ و ٣
الجمعة والسبت	٢٨ و ٢٩/١٢/٢٠١٨	١٣ و ١٤	٢ و ٣
الخميس والجمعة	٣ و ٤/١/٢٠١٩	١٥ و ١٦	١ و ٢



- الوجدتين الاولى والثانية بتاريخ ٢٠١٨/١١/٣٠ و ٢٠١٨/١٢/١ تضمنت تعلم مسكة المضرب والاحساس بالكرة والمضرب واتاحة الفرصة لمتعة اللعب وللمجموعتين التجريبية والضابطة

## الملحق (٢)

### التمرينات الخاصة باستخدام جهاز (Hit Zone)

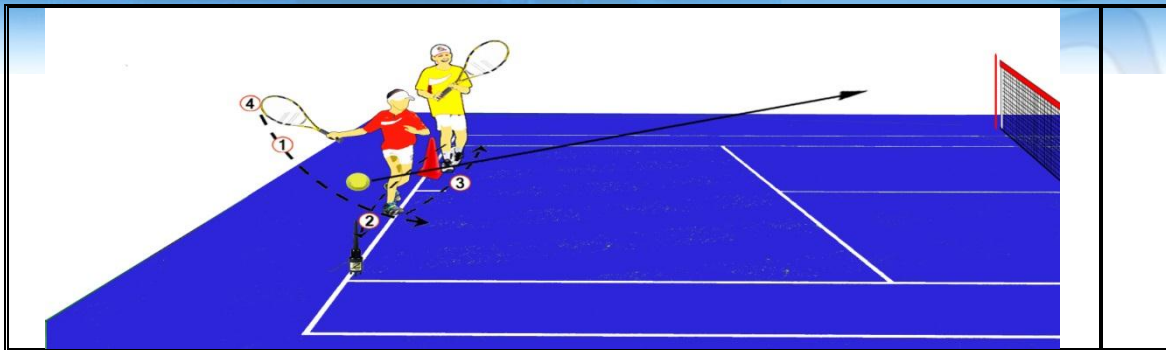
ت	التمرينات
١	<p>يقف اللاعب بمسافة مناسبة من الوسيلة ويؤدي الضربة الامامية</p> 
٢	<p>يؤدي اللاعب الضربة الامامية باستخدام الوسيلة المساعدة من الحركة الجانبية الى الشاخص والعودة للاداء مرة اخرى</p> 
٣	<p>يؤدي اللاعب الضربة الامامية باستخدام الوسيلة المساعدة والتفهم الى الشاخص والعودة للاداء مرة اخرى</p> 
٤	<p>يؤدي اللاعب الضربة الامامية باستخدام الوسيلة المساعدة بالتعاقب مع الزميل</p>



ISSN :6032-2074 الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

العدد الثالث



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

1998

