

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس
الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

هشام ناصر

إشراف

د. محمود الأطرش

د. قيس نعيرات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس
الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

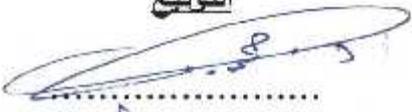
إعداد

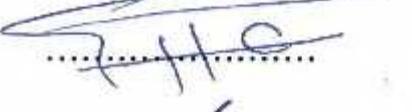
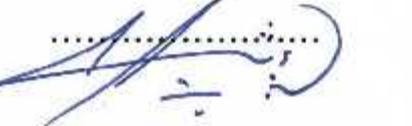
هشام يزيد غازي ناصر

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019 / 7 / 31م، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة


.....

.....

.....

.....

1. د. محمود الأطرش / مشرفاً ورئيساً

2. د. قيس نعيرات / ممتحناً ثانياً

3. د. حامد سلامة / ممتحناً خارجياً

4. د. بشار صالح / ممتحناً داخلياً

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنين) صدق الله العظيم

بعد التوكل على الله أهدي عملي هذا

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة ... ونصح الأمة ... إلى نبي الرحمة ونور العالمين ...

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى أرواح الشهداء الأبرار والمعتقلين والأسرى في سجون الاحتلال

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار ... إلى من علمني العطاء بدون انتظار ... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ... أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا حان قطفها بعد طول انتظار وستبقى

كلماتك نجوماً أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد ... والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة ... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني ... إلى بسمه الحياة

وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى ما أملك ... أمي الحبيبة

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد بعد الله سبحانه وتعالى ... إلى شموع التي تنير ظلمة حياتي ...

إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها ... إلى من عرفت معهم معنى الحياة ... إلى

رفقاء دربي ... إخواني وأخوتي الأعزاء

إلى من علمني حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى و أجلى عبارات في العلم ...

إلى من صاغوا لنا علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى ... أساتذتي

الكرام في كلية التربية الرياضية

الشكر والتقدير

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ... ولا تطيب الجنة إلا برويتك ...

فالحمد لله الذي وفقني لأتم دراستي هذه، ولا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر والجزيل والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير لمن غمروني بالفضل واختصوني بالنصح وتفضلوا علي بقبول الإشراف على رسالة الماجستير هذه، أساتذتي ومعلميني الدكتور الفاضل محمود الأطرش والدكتور الفاضل قيس نعيرات، والذين كان لإرشاداتهم وملاحظاتهم الأثر الأكبر في إثراء هذه الدراسة.

وأنتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة، إلى الممتحن الداخلي الدكتور بشار جواد الممتحن الخارجي الدكتور نضال القاسم وإلى عضو هيئة المناقشة الدكتور قيس نعيرات لتفضلهم وقبولهم بمناقشة هذه الدراسة وإعطاء الملاحظات العلمية والقيمة عليها، وبالتالي ستكون لهم البصمة المميزة لإثرائها.

كما أتقدم بالشكر للصرح العلمي الشامخ جامعة النجاح الوطنية في نابلس، وجميع أساتذتي الأفاضل في كلية التربية الرياضية الذين كان لهم الفضل فيما وصلت إليه من رتبة علمية، وأخص بالذكر الدكتور محمود الأطرش لوقوفه بجانبني وتقديم مساعدته لي في دراستي للماجستير.

ولا يسعني إلى أن أقدم الشكر لكل من شارك وساهم في إتمام وإنجاز هذا البحث من خلال تقييم برنامجي التعليمي أو تقديم النصح أو أي مساعدات أخرى.

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر برنامج تعليمي على منحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب
كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل نيل أي درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work providedIn this thesis, unlessotherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
7	مشكلة الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	فرضية الدراسة
8	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
28	ثانياً: الدراسات السابقة
36	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة
39	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
40	منهج الدراسة
40	مجتمع الدراسة
40	عينة الدراسة
41	أدوات الدراسة
41	الاختبارات المستخدمة
42	الصدق

42	الثبات
43	إجراءات الدراسة
44	متغيرات الدراسة
45	المعالجات الإحصائية
46	الفصل الرابع: عرض النتائج
47	عرض نتائج الدراسة
53	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
54	أولاً: مناقشة النتائج
57	ثانياً: الاستنتاجات
58	ثالثاً: التوصيات
59	قائمة المصادر والمراجع
66	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الجدول
42	خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة (ن=21)	1
43	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة	2
47	نتائج اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) لأثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. (ن = 21)	3
48	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الإرسال	4
48	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الإرسال	5
50	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية	6
50	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الضربة الأرضية الأمامية	7
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية	8
52	نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الضربة الأرضية الخلفية	9

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
17	يوضح كيفية أداء مهارة الإرسال	1
23	يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية	2
23	يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية	3
25	يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الخلفية	4
26	يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الخلفية	5
49	منحنى التغير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية	6
51	منحنى التغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية	7
52	منحنى التغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية	8

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملحق
66	البرنامج التعليمي لمنحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية	1
83	الاختبارات المهارية	2
89	أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	3

أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب

كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

هشام يزيد غازي ناصر

إشراف

د. محمود الأطرش

د. قيس نعييرات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (21) طالباً من طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره تصميم الحلقات الزمنية للمجموعة التجريبية الواحدة. وتم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة 8 أسابيع، وتم إجراء أربعة قياسات بمدة زمنية فاصلة بينها أسبوعين للمتغيرات المهارية وهي: (الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية، الضربة الأرضية الخلفية). وتحليل البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، حيث كانت أفضل نسبة مئوية للتغير بين القياسين الثاني والأول (165.23)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير (396.52%).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، حيث كانت أفضل نسبة مئوية للتغير بين القياسين الثالث والثاني (13.83)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير (92.60%).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، حيث كانت أفضل نسبة مئوية للتغير بين القياسين الثاني والأول (56.80)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير (128.40%).

ويوصي الباحث بالعديد من التوصيات، أهمها إجراء دراسة مشابهة على الطالبات في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

الكلمات الدالة: البرنامج التعليمي لمنحنى التغير، التنس الأرضي، المهارات الأساسية، طلاب كلية التربية الرياضية.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

تعد رياضة التنس من أكثر الرياضات انتشارا في العالم، وقد كانت قديما مقتصرة على الطبقات الأرستقراطية في البلاد المتقدمة، ولكن في العقود الثلاثة الماضية، لوحظ زيادة مضطردة في عدد ممارسيها من كل الطبقات، وفي الطلب على إعداد المزيد من الملاعب، في مختلف بلاد العالم (مدهر، 2007).

ويرى (جواد، 2002) أن لعبة كرة التنس من الألعاب الرياضية التي تؤدي بشكل فردي أو زوجي وتلعب في الملاعب المفتوحة والمغلقة ولما كانت هذه اللعبة تستمر لمدة ساعتين فهي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية فلذلك وجب على اللاعبين امتلاك لياقة بدنية عالية متمثلة بقوة القبضة والرجلين والذراعين وغيرها من الصفات البدنية الأخرى فاللياقة العامة والخاصة يجب أن تتوافر عند لاعبي التنس الأرضي وحتى يكون اللاعب ذو أداء مهاري عالي يجب أن يتحلى بعناصر اللياقة البدنية ويشير (const،2000) "أن الإعداد البدني يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عند وضع خطة التدريب وان يكون شاملاً (عام وخاص) وان تكون الزيادة في الحمل بشكل متدرج قد يصل إلى نسبة (90 - 100%) لخلق حالة من التكيف والتأثير وخاصة للصفات البدنية الفاعلة باللعبة (القوة - السرعة - المطاولة)" وتختلف النسبة المئوية لكل صفة من الصفات البدنية فنجد القوة والسرعة والمرونة نسبها تكون متساوية وتبلغ (15%) أما المطاولة فتكون (25%) أما الحيز الأكبر فيكون للرشاقة فتبلغ نسبتها (35%).

ويشير (علي، 2007) إلى أن لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي تتميز بالنشاط والحيوية والسرعة والقوة فقد أصبح الوصول إلى المستويات العليا في هذه اللعبة يتطلب الاستعانة بكل العلوم المرتبطة بالأداء لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعب لملاحقة تطور وتقدم هذه اللعبة على مستويات الدولية والعربية التي وصلت إليها في الآونة الأخيرة، وتتكون لعبة التنس كغيرها من الألعاب التنافسية من مجموعة مهارات أساسية التي يعد إتقانها إحدى عوامل دخول المنافسة وتحقيق الفوز

، ومهارة الإرسال هي إحدى المهارات الهجومية التي من خلالها يستطيع اللاعب الحصول على نقطة بطريقة مباشرة وسريعة. إذ تتمثل حركة الكرة في الإرسال بالتنس ضمن حركات الأجسام المقذوفة تحت شروط الدقة المتناهية من تحديد مكان سقوط الكرة والسرعة العالية لتعزيز دقة الأداء وهذا التصنيف يضم مهارة الإرسال الساحق وفي لعبة التنس الأرضي الذي لا يستطيع اللاعب الخصم رده، إذ بلغ متوسط سرعة الكرة في الإرسال عند أغلب اللاعبين المصنفين عالمياً إلى (120 كيلو متر / ساعة) مما يجعل هذه المهارة تتطلب الدراسة والتحليل.

وتعد لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي تحتاج إلى زمن طويل لأجل الوصول للمستوى الرياضي الجيد، وخلال هذه الفترة يجب التركيز على تدريبات اللياقة البدنية بشكل متزامن مع تدريبات الأداء الفني والخططي. حيث أن أداء ضربات اللعب مثل الإرسال الضربة الأرضية الأمامية والخلفية جميعها تتطلب قوة سريعة ورد فعل ومطاولة السرعة بالإضافة إلى المرونة والرشاقة التي تتناسب والواجب إذ أثبتت الكثير من البحوث الرياضية وجود علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية الخاصة ودقة الأداء تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس. إذ إن حركة الذراعين والرجلين تعد من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات بالتنس الأرضي في كثير من الحالات يقوم اللاعب بالتحرك لمختلف الاتجاهات لمحاولة استقبال الكرة وإرجاعها نظراً لأن الفرصة لا تسمح للاعب دائماً بتوجيه الكرة المباشرة إلى المكان الذي يقف فيه ولذا فكثير ما يقوم اللاعب باستخدام حركات الرجلين في التحرك لمحاولة استقبال الكرة مع أخذ خطوات مختلفة في طولها وسرعتها طبقاً لطول المسافة التي يجب عليه قطعها لكي يصل إلى النقطة التي تسمح له بأن تكون الكرة في متناولته وان هذا العمل لا يأتي، ما لم نعتمد على مكونات اللياقة البدنية الخاصة التي تمثل حجر الأساس للاعب التنس الأرضي للوصول إلى الأداء الحركي والفني المتكامل. (متعب وآخرون، 2012)

التنس لعبة المتعة والسرور واللياقة البدنية والعلاقات الاجتماعية إضافة للقيم الاجتماعية والأخلاقية الرفيعة لذا يمارسها عدد كبير جداً وفي تزايد مستمر وخاصة المبتدئين لأجل المتعة بينما يمارسها آخرون من أجل الجوائز والمردودات المالية والشهرة الاجتماعية. وتعد رياضة التنس من أكثر

الرياضات صحة والأقل خطورة ويمكن ممارستها في مختلف مراحل العمر ولكلا الجنسين دون فارق ولذلك سميت برياضة العصر. وتنمي رياضة التنس الثقة بالنفس والصدق والإخلاص وذلك من خلال توجيه الاتحاد الدولي بمنع إدارة المباراة من قبل الحكام بل إعطاء مهمة الإدارة والتحكيم إلى اللاعبين أنفسهم. (أي أداء المباراة دون حكم في مباريات الجونيور (ITF) وذلك يعمل على تنمية الصفات الحميدة كالصدق والأمانة ونكران الذات وكذلك تعمل رياضة التنس على بناء القوام بشكل سليم ومتناسق (مجلة علوم التربية الرياضية، 2013).

ويعلم التنس الأرضي كيفية السيطرة على الضغوطات المختلفة أثناء البطولات والتصرف السليم تحت تأثيرها. إن الناشئين يعانون من صعوبات تواجههم في تعلم المهارات وفي المنافسات ينعكس ذلك واضحا أثناء الأداء لاحتواء رياضة التنس على مهارات كثيرة ومتنوعة وصعبة في تعلمها وأدائها لأنها تؤدي بواسطة المضارب الاعتيادية والمشابهة بالحجم لمضارب المتقدمين. وكذلك استخدام كرات ذات ضغط عالي أي الكرات الاعتيادية الصفراء ذات الارتداد العالي مما كان له اثر في الإخفاق في التعلم والأداء، إذ إن ارتداد الكرة الصفراء بقوة متوسطة ترتفع مسافة أعلى من طول الأطفال المبتدئين مع امتداد المضرب في سن العشرة سنوات. ومن خلال ذلك لوحظ إن عدد كبير جدا من الذين يمارسون لعبة التنس بعد فترة ليست بالطويلة يعزفون عن ممارستها بسبب صعوبة أداء المهارات الأساسية بتلك الأدوات ذات القياسات الكبيرة وبالتالي الفشل في تعلم تلك المهارات والإخفاق. إن تكرار حالات خفاق تؤدي إلى العزوف عن اللعبة والاتجاه إلى الألعاب الأخرى وهنا تكمن أهمية دراسة ذلك وضرورة إيجاد البدائل المناسبة التي تسهل من عملية التعلم وتعزز النجاح من المحاولات الأولى للتعلم وذلك يتم من خلال استخدام الأدوات والتجهيزات المناسبة لسن المبتدئين من الأعمار الصغيرة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية محليا وعربيا ودوليا والمتابعة المستمرة لمجريات التدريب والمنافسات المختلفة شخصت هذه المشكلة للمبتدئين ومحاولة إثباتها وإيجاد الحلول المناسبة لها لاكتساب أكبر عدد من المبتدئين للعبة (مجلة علوم التربية الرياضية، 2013).

إن مستويات الأداء والتطور الذي تشهده الألعاب الرياضية المختلفة نتيجة الجهود التي تبذل من قبل الباحثين والمتخصصين المنظمة في اكتشاف الأساليب والطرائق التعليمية والتدريبية هدفت إلى الارتقاء بمستوى تعلم الأفراد وإنجازات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم الرياضية، وعلى الرغم من المحاولات العديدة التي تبذل في مجال تطوير العملية التعليمية والتدريبية وخاصة تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلمين في الألعاب الرياضية المختلفة، إلا أنه لا تزال هناك بعض المشكلات والعوائق التي تواجه المعلمين والمدربين والخبراء، وتحكمهم خصوصيات اللعبة أحياناً وخصوصيات المهارة المتعلمة أحياناً أخرى، وكذلك قدرات اللاعبين المختلفة، وهذه المشكلات والعوائق تتطلب حلولاً تستند على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى تعلم المهارات المختلفة للمتعلمين، لكونها تشكل الأساس الذي تبنى عليه المراحل المختلفة في إعداد اللاعبين، وهذا بدوره يتطلب العمل والبحث عن أساليب وطرائق ووسائل تساعد في تحقيق هذه الأهداف (الخلف، 2013).

تعد عملية التعلم من العمليات الأساسية والمهمة والشاقة في الوقت نفسه لأنها تقوم بالإسهام في تمكين الفرد بخفايا المهارات وكيفية أدائها بالصورة الصحيحة حيث أجرى الباحثون العديد من الدراسات والبحوث ولسنوات طويلة توصلوا من خلالها إلى نظريات عدة أغنت العملية التعليمية بطرقها وأساليبها المختلفة التي تساعد في تطوير العملية التعليمية في الجمال الرياضي ولأهمية هذه العملية في تطوير الرؤية العلمية للارتقاء بالواقع التعليمي الرياضي. (Schmidt، 1991)

ويشير صالح وآخرون (1991) إلى أن عملية التعليم الناجحة لا بد أن يتوافر فيها العناصر الأساسية لنجاحها، كالانسجام بين الهدف المطلوب وبين ما يحدث فعلاً خلال الدروس التعليمية، وللوصول إلى هذه الحالة فإن مهمة المعلم تتمثل في معرفة وامتلاك القدرة على توجيه وإدارة العديد من العوامل والمهام التي تؤدي إلى تعزيز حالة الانسجام هذه أو إعاقتها، بالإضافة إلى طبيعة العلاقة بين المعلم والمتعلم وما ينتج عنها من سلوكيات تعد أمراً مهماً في تحقيق الأهداف المطلوبة.

ويرى (shmidt، 1999) أن التعلم هو حالة حاسمه من وجودنا وينتج عن تفاعل بين الخبرة والتمرين وإن الطرق التي يتعلم فيها الأشخاص هي إستطاعتهم وتمكنهم من إكتساب معرفة جديدة ومهارات جديدة تقودنا إلى حالة قوية وممتعه في التعلم.

أن استخدام الاختبارات المهارية كأحد أدوات التقويم يمكن ان يظهر لنا المستويات الحقيقية للمتعلمين والتي تمكن المدرس او المدرب من تقسيم الأفراد الى فئات متجانسة في أثناء بناء الوحدة التعليمية او التدريبية وذلك لضمان عامل التنافس، كما يمكن من خلالها أن نحكم على مدى ملائمة البرامج التعليمية او التدريبية للاعبين ومحاولة إجراء التعديلات اللازمة في البرامج وبما يتلائم مع جميع اللاعبين فضلاً عن بناء البرامج القادمة على أسس علمية تعتمد على الأساليب التقويمية الصحيحة وفي مجال تدريس وتدريب لعبة التنس فان من اهم المشكلات التي تواجه المشتغلين تكمن في القياس والتقويم واللذان يعتمدان بشكل جوهري على الاختبارات المهارية المتوفرة ، أن عدم توفر الاختبارات الدقيقة والصادقة او عدم صلاحيتها قد يؤدي الى أخطاء في التقويم والى سوء الاختبار ويشير (فرج، 1986) " أنه يجب على المدرس ان يقرر ما إذا كان سوف يقوم بتقويم طلابه ذاتياً او موضوعياً، إذ يلاحظ أنه من الافضل للمدرس الحديث ان يستخدم الاختبارات الموضوعية شرط ان يكون لها معاملات صدق وثبات مقبولة ولا تاخذ وقتاً طويلاً في تنفيذها " ويذكر (حسانين، 1982) " أنه ثبت بالبحث العلمي ان الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً أن لم تكن أكثرها على الإطلاق "

وتعد المهارات الأساسية الدعامية الكبيرة والعمود الفقري الذي يبنى عليه اللاعب واللعبه، لذلك فإن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج والهدف الأساسي من التدريب وإعداد اللاعب مهارياً هو إتقانه للمهارات الأساسية الخاصة باللعبه فاللاعب الذي يكون أداؤه المهاري ضعيفاً يصعب عليه تطبيق خطط اللعب بصورة جيدة، وهذا ما أشار إليه (مهند وأحمد، 2005) بقولهما " إن وصول اللاعبين إلى المستويات العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية".

ويشير (علاوي، 1992) أن الارتقاء بدرجة الأداء المهاري لا يعتمد على التعليم فقط، وإنما يعتمد على قدرة الفرد في التركيز والانتباه والوعي والتحكم في مهارته الحركية، فتكرار الأخطاء المهارية خلال المنافسة يتطلب العمل على إصلاحها خلال التعليم للوصول للأداء المهاري المطلوب.

مشكلة الدراسة:

إن التعليم أو التدريب لأي مهارة أساسية في أي رياضة ينطلق من الفهم الدقيق للخصائص التكنيكية والمعرفية، وإن التعليم للعبة التنس الأرضي يعتمد على خصوصية الإعداد للمهارات الأساسية مثل مهارة الإرسال التي يتمكن من خلالها الحصول على نقاط واحدة تلو الأخرى بالشوط الواحد، ومن خلال عمل الباحث في التدريب في الجامعات فقد لاحظ ضعف في المستوى المهاري لدى الطلاب وتدني المستوى المهاري لدى الكثير من الطلاب نتيجة لعدم توفر الإمكانيات والأدوات التي تساعد على تنمية مثل هذه المهارات كما لاحظ الباحث النقص بعدد المختصين بمثل هذه النوع من الألعاب الرياضية وعدم وجود خلفية لدى الطلاب تساعد على أداء هذه المهارات وذلك لأن هذا النوع من الرياضة ليست ضمن الرياضات التي تدرس في المدارس، ومن هنا ظهرت المشكلة لدى الباحث وارتأتى على ضرورة عمل برنامج تعليمي لتطوير بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

- 1- تساعد الدراسة الحالية في توجيه مدربي ومعلمي التنس الأرضي نحو استخدام بعض التمرينات والبرامج التعليمية التي تساعد في تعليم مهارات التنس الأرضي.
- 2- تساعد الدراسة في تسليط الضوء على أهم التحديات التي تواجه الطلاب في تعلم المهارات الأساسية للتنس الأرضي.
- 3- تثري الدراسة الباحثين والقارئين بالمعارف النظرية الخاصة بالتنس الأرضي.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

فرضية الدراسة:

سعت الدراسة الحالية لاختبار الفرضية الآتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

محددات الدراسة:

اقتصرت الدراسة على المحددات الآتية:

المحدد البشري: طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

المحدد المكاني: ملعب التنس الأرضي، قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

المحدد الزمني: تم تطبيق البرنامج التعليمي في الفصل الدراسي الثاني خلال الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2019/2/1 – 2019/4/2).

مصطلحات الدراسة:

التنس الأرضي: عبارة عن لعبة (فردية وزوجية) يلعب بالمضرب والكرة وفق القوانين الدولية المنظمة لعبة التنس الأرضي. (إسماعيل، 2016)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- الإطار النظري
- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

أصول لعبة التنس التاريخية:

تعتبر رياضة التنس الأرض ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم بعد كرة القدم، وهي رياضة عريقة تاريخياً كانت حصراً على الطبقة الراقية الملكية. (إسماعيل، 2016)

وكانت لهذه الرياضة أسماء عديدة في البدايات من بينها (اللعبة البيضاء) و(لعبة الملوك) وستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية هم نبلاء فرنسا فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي ولكن بطريقة بدائية وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة . (إسماعيل، 2016)

حدثت عقب ذلك تطورات كبيرة في هذه اللعبة حيث استخدمت المضارب لأول مرة بشكل فعلي في القرن الخامس عشر الميلادي، وحتى ذلك الوقت لم تكن هذه الرياضة تتمتع بالطابع التنافسي حيث كانت تمارس كنوع من الترويح عن النفس لا أقل ولا أكثر ولم تدخلها الروح التنافسية إلا بعد ذلك التاريخ بفترة طويلة ولم تلبث هذه الرياضة أن انتشرت من فرنسا إلى باقي القارة الأوروبية حيث مارسها الانجليز في القرن الخامس عشر الميلادي، والانجليز هم من أطلق عليها اسمها المعروف (التنس). (إسماعيل، 2016)

وأقيمت أول بطولة رسمية لهذه الرياضة في إنجلترا وبالتحديد في مدينة ويمبلدون في شهر نوفمبر (1887م)، وسميت البطولة باسم (بطولة ويمبلدون) ولا تزال تقام حتى وقتنا الحاضر، ولم يتم تأسيس اتحاد خاص لهذه اللعبة حتى سنة (1913م). (إسماعيل، 2016).

تاريخ التنس الأرضي في فلسطين:

الاتحاد الفلسطيني للتنس هو أحد الاتحادات الرياضية الفلسطينية، تأسس منتصف تسعينيات القرن الماضي بعد إنشاء السلطة الوطنية الفلسطينية، تم قبوله عضواً في الاتحاد الدولي والآسيوي عام 1998، وعضواً في الإتحاد العربي للتنس الرضوي، جرت أول انتخابات للإتحاد عام (1996)، ومقره في مدينة بيت ساحور .

نشاطات الاتحاد:

- تنظيم بطولات تنشيطية للرجال والناشئين في محافظات الضفة وغزة .
- تنظيم بطولات مفتوحة في بيت لحم .
- تنظيم دورات تدريبية للناشئين من (6-18 سنة).
- تنظيم دورات تحكيم وتدريب في محافظات الضفة الغربية وغزة.

أهم البطولات المحلية:

- تنظيم بطولات مفتوحة في الضفة الغربية وغزة للرجال والناشئين بين عامي (1995-1999)
- .
- بطولة نادي الموظفين في القدس لعام (1998-1999).
- بطولة الدبلوماسيين في أريحا عام (1998).
- بطولة التنس الأرضي للرجال والسيدات (2008).
- بطولة التنس الأرضي للرجال والسيدات (2008).
- بطولة فلسطين النائية الفردية للتنس الأرضي (2009/4/3) .

- بطولة فلسطين للرجال يوم (2009/4/10) على ملاعب جامعة بيت لحم.

أهم البطولات الدولية:

- البطولة الدولية في العراق عام (1996).

- الدورة العربية الثامنة في لبنان للرجال (1997) .

- بطولة العربية التاسعة في الأردن (1998) .

- بطولة الجامعات في الصين عام (1998).

المواصفات القانونية للعبة:

الملعب:

تحتوي منافسات لعبة التنس علي نوعين من المباريات وهي إما مباراة فردية وهي مباراة بين شخصين او مباراة زوجية وهي مباراة بين أربع أفراد مع إختلاف مساحة الملعب لكل من المباراتين كما نوضح الابعاد القانونية لملاعب التنس الأرضي، مساحة الملعب الفردي 27 قدم - 23.8م، الملعب الزوجي 36 0. قدم - 97.10 م، مساحة مربع الإرسال 21 0. قدم، ارتفاع الشبكة من الأرض 0.3 قدم - 914.0 م.(إسماعيل، 2016)

وتصنيف ملاعب التنس الأرضي على النحو التالي:

- ملاعب رملية.

- ملاعب صلبة.

- الملاعب العشبية (الملاعب الخضراء).

المضارب:

مضرب التنس للكبار 27 بوصة، 25 بوصة .

من عمر 7 - 8 (21 بوصة)

من عمر 6 - 8 (19 بوصة) (إسماعيل، 2016)

كرة التنس:

يوجد أربعة أنواع من كرات التنس من حيث الحجم والوزن. الكرة الأولى Form عبارة عن كرة خفيفة الوزن تتناسب مع الأعمار من الرابعة ألي الخامسة، ثم يبدأ اللاعب التحول باللعب إلي الكرة الحمراء Ball Red يتناسب مع سن السابعة والثامنة، ثم الكرة البرتقالية Ball Orange وهي بحجم الكرة العادية ولكن أقل وزناً وضغطاً حتى تكون بطيئة الحركة، ومن ثم يتحول اللاعب إلي الكرة ذات النقطة 8 الخضراء Ball Green وهي كرة أقرب ما يكون إلي الكرة العادية نفس الحجم ولكن الضغط أقل مناسبة لعمر العشر سنوات. ثم بعد ذلك الكرة الرئيسية الكرة الصفراء ويوجد ثلاث أنواع ينطبق علي الملاعب: الرملية، العشبية، الصلبة. نفس الوزن والحجم ولكن هنالك اختلاف في الضغط. (إسماعيل، 2016)

البطولات الكبرى:

تلعب في الأجواء الكاشفة أو المغلقة (الصالات) وهي عبارة عن أربعة بطولات:

1. بطولة أستراليا المفتوحة (ملبورن) أرضية صلبة.
2. بطولة فرنسا المفتوحة رولان غاروس (باريس) ملعب ترابي.
3. بطولة أميركا المفتوحة (ميامي) أرضية صلبة.
4. بطولة ويمبلدون (لندن) أرضية عشبية.

لا يشترك في هذه البطولات إلا المائة الأوائل في العالم، جوائزها تتخطى 2 مليون دولار ويوجد أيضاً 9 بطولات الأساتذة (Master) عبارة عن 1000 نقطة وأيضاً هناك بطولات 500 و 250 نقطة في جميع أنحاء العالم، ويوجد أيضاً بطولة من الإتحاد الدولي ما بين الدول بأسماء الدول (Davis Cup) . (إسماعيل، 2016)

والتنس كغيرها من الألعاب التنافسية تتكون من عدة مهارات التي يمثل إتقانها أهمية كبيرة في القدرة على المنافسة وتحقيق الفوز، واليوم ينظر للتنس على أنها رياضة المهارة المفتوحة مع كل ضربة يوجد اختلاف اللاعب لا يلعب الضربة مرتين ، كل ضربة تتطلب من اللاعب لن يمر من خلال هذه العملية: (التحديد، القرار، الحركة، الاسترجاع) (مايلي، 2000).

المهارات الأساسية في التنس الأرضي

يستخدم مصطلح المهارات في مجالات الحياة اليومية للدلالة على معاني متعددة، كالمشي، أو مهارة قيادة السيارة، أو مهارة الرمي، ومن ناحية أخرى فإنه يلاحظ انه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي إن المهارة خاصة تشير إلى درجة الصعوبة منسوبه إلى مستوى الفرد أو مستويات الجماعة (علاوي، 1987).

ويشير (محجوب، 1985) أن مصطلح المهارة يعني الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور.

ويذكر (Wigley, 2001) أن المهارات المرتبطة بالرمي محددة علمياً على أنها تلك المهارات التي يكون فيها الهدف الميكانيكي هو لتطوير سرعة خطية عالية في نهاية نظام الوصلات لأجزاء الجسم وهذه المهارات قد تشمل أو لا تشمل تطبيقات مثل المضرب فإذا استخدمت مثل هذه التطبيقات فهي تخدم كونها عمل إضافي في نظام وصلات أو أجزاء الجسم.

قسم (الصراف، 1977) المهارات الأساسية في التنس الأرضي الى:

1- الإرسال.

2- الضربات الأرضية الأمامية.

3- الضربات الأرضية الخلفية.

4- الضربات الطائرة.

5- الضربات نصف الطائرة.

وسيركز الباحث في هذه الدراسة على المهارات التي اختارها كمتغير تابع لدراسته الحالية وهي:

مهارة الإرسال بالتنس الأرضي

تعتبر مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل إحراز أي نقطة، كما إنها اللعبة الوحيدة التي لا يدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها (ألن، 1991).

ويرى (طارق، 1987) أن ضربة الإرسال من الضربات الأساسية والمهمة في لعبة التنس فهي من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها يجب عليه إتقان سيطرة كبيرة إذ يعد نجاحها من مفاتيح الفوز في تسجيل النقاط .

إن الإرسال هو إحدى المهارات التي تهدف إلى تحقيق أعلى سرعة خطية في نهاية الحركة (الطرف البعيد من مفاصل الجسم)، " إذ تنتقل السرعة الخطية إلى الجسم المقذوف من خلال السرعة الدورانية لأجزاء الطرف المستخدم في الضرب، فالسرعة الخطية للطرف البعيد المسؤول عن أداء المهمة المطلوبة تعتمد على سرعته الدورانية وطول نصف قطر دوران الذراع للضربة وبالتالي زيادة فعالية الضربة" (الخفاجي، 2005).

أن لكل مهارة هدفاً أساسياً يسعى اللاعب من خلال أدائه للمهارة إلى تحقيقه، وأن التعامل مع المضرب في مهارة الإرسال بكرة التنس هو لتحقيق غرض أساس (الدقة والسرعة للكرة) لضمان تحقيق الهدف من الإرسال، ويتطلب الأمر استثمار حركات الجسم بكل ما يشملها من أوضاع ومعدلات حركة وإيقاع وتزامن حتى تحقق الحركة من الإرسال أفضل النتائج (الحكيم، 1988).

أن 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 لما لها دوراً مهماً بالنسبة لضربة الإرسال (جواد، 2002).

لذا نرى إن تحقيق النتائج المتقدمة في البطولات يكون من قبل اللاعبين الذين يتميزون بإرسال مميز من القوة و الدقة في الأداء.

" أنه لا بد أن نعتني ونهتم بالإرسال وننقنه جيداً لأن إرسالك إذا كان ضعيفاً سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لأن يبدأ هجومه في كل نقطة (Brown، 1995).

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

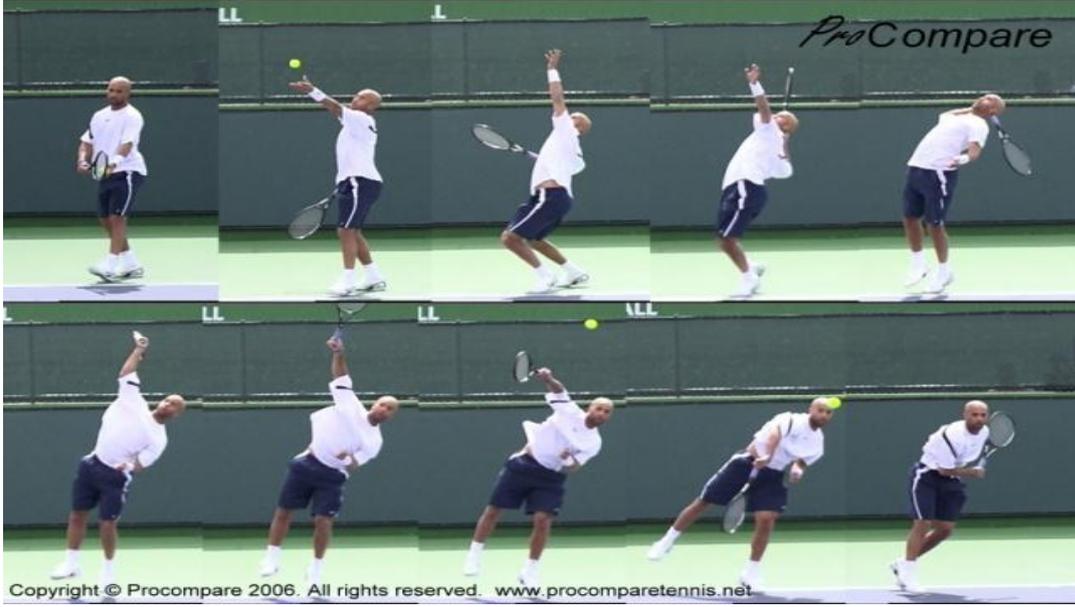
ولقد أكد (عبد الرزاق و آخرون، 1991) أن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج منها:

- ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب.

- توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي.

ولكي يكون الإرسال فعال في التأثير والسرعة يجب إن يكون اللاعب متقناً لأجزاء الضربة بشكل جيد أي إن هنالك انسيابية في الحركة والتي هي معيار لتكامل الأداء الفني والمستوى الذي يوصل إليه في مراحل التعلم الحركي وإن استمرارية السير الحركي تعد احد ظواهر التوافق الحركي (Hirtz،1997).

يتأثر النجاح في التنس بالأسلوب الذي يستخدمه اللاعب، ويلعب البايوميكانيك دوراً مزدوجاً في إنتاج الضربة، إذ أن جميع الضربات ومنها الإرسال لها تركيبة ميكانيكية أساسية وأن الإصابات الرياضية في الأساس سببه ميكانيكي. (Elliott,2006).



شكل (1): يوضح كيفية أداء مهارة الإرسال

ويقسم فعل الضربة للإرسال بشكل عام إلى ما يأتي:

المرحلة الأولى هي مرحلة التحضير للحركة وتتخلص بما يأتي:

أ- مرجحة الذراع عن طريق مفصل الكتف.

ب- نقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.

ج- دوران مفصل الكتف والورك باتجاه عقرب الساعة خلال المرجحة الخلفية وعكس عقرب الساعة خلال ابتداء المرجحة الأمامية.

د- استخدام حركة الرسغ بالنسبة إلى الذراع الضاربة.

ويؤكد الخفاجي (2005) على احتواء الإرسال عدة أشكال من المرجحة وهي على ما يأتي:
المرجحة إلى الأسفل إذ يتجه الذراعان سوية إلى الأسفل وتكون راحة اليد اليسرى متجهة إلى الأعلى، وتتجه راحة اليد اليمنى إلى الأسفل، في حين تفترق الذراعان ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية.. أما المرجحة إلى الأعلى أي مرجحة المضرب فتكون إلى الأعلى باتجاه قمة السياج الخلفي (السياج الذي يكون خلف اللاعب) وراحة اليد تكون إلى الأسفل في حين يكون المرفق إلى الخلف والكتف عالياً، ثم المرجحة الأمامية عند محاولة إبقاء المرفق إلى الأعلى والخلف، مع نقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية بعد ذلك يتم خفض المضرب (عندما يكون خلف الظهر. (وأخيراً المرجحة إلى الأعلى باتجاه الكرة مع ضرب الكرة بذراع مستقيمة".

المرحلة الثانية هي الضربة الرئيسة " التقاء المضرب بالكرة التي تظهر لنا مدى العلاقة البايوميكانيكية للأطراف العليا المتمثلة بالذراع الضاربة مع الكرة أثناء التماس وترك يد اللاعب إياها، وكلما كان التماس مع الكرة قوياً وسريعاً، استطاع الرياضي أن يضرب الكرة بسرعة عالية وكذلك تتحرك الكرة نتيجة لاتجاه القوة في أثناء التصادم، فإذا كانت في المركز حدثت الحركة الخطية المستقيمة للكرة، وإذا حدث التصادم إلى الأعلى أو إلى الأسفل أو إلى الجانب حدثت الحركة الدائرية" (الصميدعي، 1987).

إن جل اهتمام اللاعب المرسل هو أن تتطلق الكرة بأقصى سرعة وفي المنطقة التي يريد التصويب إليها. وأن استعمال المضرب كعتلة غالباً ما تكون من النوع الأول إذ تقع نقطة الارتكاز بين القوة والمقاومة وتستخدم لزيادة السرعة. كما أن اتجاه حركة المضرب قبل إرسال الكرة هو الذي يحدد اتجاه سرعة انطلاقها بعد اصطدامها بالمضرب. (الخفاجي، 2005)

والمرحلة الثالثة والأخيرة تسمى مرحلة الختام أو الإعاقة أو المتابعة. (الصميدعي، 1987)

إن فاعلية اللاعب في لعبة التنس عبارة عن المسار المركب من مجموعة حركات، وإنفعل اللعب يستخدم في ضرب الكرة إذ تصل سرعة الكرة (200) كيلومتر/ساعة وتتطلب زمن رد الفعل سريع ولا يستغرق أكثر من (25.0) ثانية. لأن الذراع الرمي يمكن أن تصل حركة سحبها بسرعة

قصوى تقدر بـ (25) كيلومتر/ساعة.. لذا وجب الاهتمام بسرعة الفعل وخاصةً الذراع الضاربة (الخفاجي، 2005).

تكون سرعة المضرب في لعبة التنس ضرورية بشكل عام ولا بد من تنسيق حركات عدد من أجزاء الجسم إذا ما أُريد تحقيق السرعة والدقة على حد سواء. وحيثما تكون الدقة مطلوبة كما في الألعاب الطائرة المنتخبة فإن عدد الأجزاء الضرورية لإنتاج هذه السرعة النهائية يتم تقليلها وتحدث الحركة بين الأجزاء في وقت واحد، في حين في ضربات القوة يتحرك عدد أكبر من أجزاء الجسم في شكل متناسق (Elliott and others, 2003)

ومن الناحية الميكانيكية فإن الجهاز الحركي للاعب التنس يقسم إلى أجزاء متمفصلة مع بعضها ابتداء من القدم وقوة رد فعل الأرض لها ثم الساقين ثم الفخذين ثم الوركين ثم الجذع ثم الكتف ثم الذراع الضاربة وصولاً إلى المضرب والكرة .

ويعرف بالسلسلة الكينماتيكية أي النظام المتكون من أعضاء مختلفة، والتي يرتبط بعضها ببعض عن طريق المفاصل، على أن يكون هذا النظام قابلاً للحركة " (الخفاجي، 2005)

ويرى (Elliott and others, 2003) أن حركة الأجزاء في إنتاج ضربة تنس عالية السرعة تتعاقب بصورة عامة بطريقة الأقرب إلى الأبعد (الأرجل، الجذع، الذراع، المضرب) وإن كل حركة في أثناء إنتاج الضربة قد تعد جزءاً منفصلاً ولكن إزالة أيها منها سوف يقلل القدرة على توليد سرعة المضرب.

مراحل التدريب على مهارة الإرسال:

وتتسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال الخطوات التالية:

وضع الاستعداد: يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة مع المرونة في مفصل الرسغ . وفي وضع الاستعداد يقف

اللاعب لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العالمة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء ، الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريبا بينما تؤشر القدم الأمامية باتجاه العمود الايسر للشبكة.

قذف الكرة والمرجحة الخلفية: تبدأ مرجحة المضرب لأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عاليا الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الممسكة للكرة بحركة المد لأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة الارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (6 بوصات) أمام إصبع القدم الأمامية، يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزواوية قائمة يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودةً تماما للأعلى، تكون الذراع الأخرى للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثليا . (جواد، 2002)

المرجحة الأمامية ونقطة التماس: في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بتحريك الذراع الضاربة

للأمام ثم يقوم برفع الرسغ للأعلى وللأمام بسرعة باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم اليسرى الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلا للأمام بحيث يكون ممدودا تماما . ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى أقصى ارتفاعها لها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك دون تصلب على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة (جواد، 2002).

الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال:

- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الأمامية بدلا من أن يكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين معا وفي توقيت واحد.

- قذف الكرة للأعلى يكون منخفضا وذلك لعدم وصول الذراع الفاذفة للكرة للارتفاع المطلوب عند قذف الكرة.

- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية.

- عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من المرفق.

- استدارة الجانب الأيمن للأمام في توقيت مبكر وقبل اتصال الكرة بالمضرب.

- اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلا من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ .

- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.

- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.

(الصراف، 1987)

- الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرضي

تعد مهارة الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استخداما في استقبال كرات الإرسال في اللعب وخاصة لدى اللاعبين المبتدئين، وتتميز هذه المهارة بسهولة أدائها لاستقبال الإرسال بعد أن تمس الكرة المرسله الأرض مرة واحدة فقط في المنطقة المخصصة للإرسال، وتعتبر الضربة الأمامية من الضربات الهجومية التي تمكن اللاعب من الفوز بالنقاط حيث إنها السلاح الفعال في يد جميع اللاعبين، هذه الضربة تستخدم لوضع المنافس تحت ضغط كبير ويمكن تقسيم أنواع الضربة الأمامية إلى:

1. الضربة الأمامية بالدوران العلوي (العالية).

2. الضربة الأمامية بالدوران السفلي (الساقطة).(الصراف، 1977)

الضربة الأرضية الأمامية من الضربات المألوفة وأكثرها انتشارا في لعبة التنس كما أنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى لذلك يجب على اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل بدء في التعلم أي من الضربات الأخرى (أيلين، 1986).

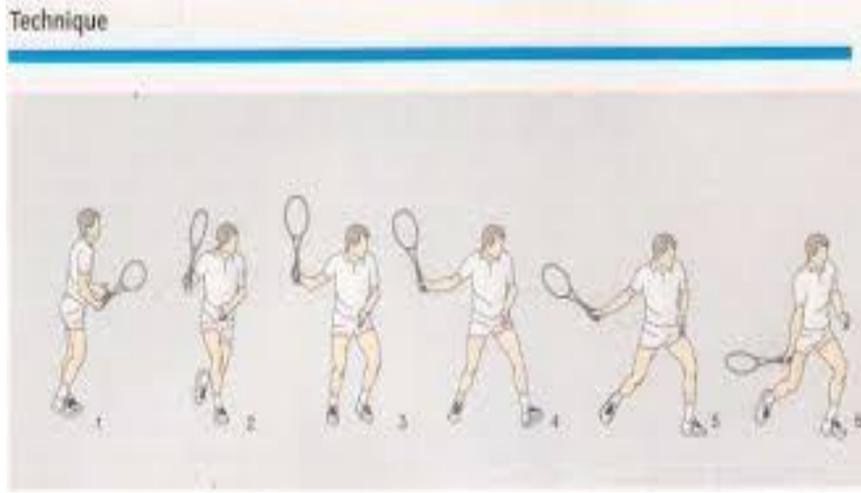
يضيف مارفي (1995) إن " الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس وعلى اللاعب تعلم لعبة التنس الأرضي من خلال تعلم الضربات الأرضية أولا " .

ويؤكد أمين (1987) " إن الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في التنس إلى اللعب المبتدئ لأنها تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط " .

ويضيف سلوم (2002) بقوله " تعد الضربة الأرضية الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة التنس الأرضي ، إنها أيضا تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء بتعلم أي ضربات أخرى " .

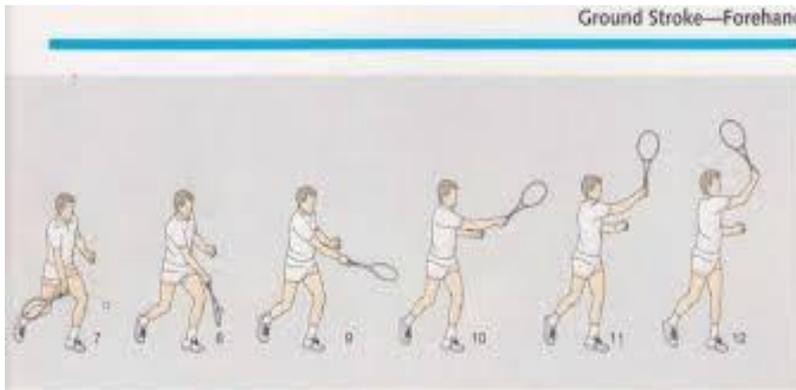
وتعد الضربة الأرضية الأمامية الضربة الأساسية الأولى التي يجب إن تعلم وبدونها ليس لبقية الضربات أهمية كبيرة كأهمية الضربة الأرضية الأمامية، لأن الضربات الأخرى أقل تأثير في اللعب، ويجب التمرن عليها حتى تصبح جزءاً منك وتعد الأساس في الهجوم والرياح، وهي التي تجعل النصر حليفك.(Zwiège،1973)

عندما نلاحظ الشكل رقم (2) والشكل رقم (3) حيث تم تقسيم مهارة الضربة الأرضية الأمامية إلى (12) اثنا عشر حركة متسلسلة وحسب الأرقام الظاهرة تحت كل لاعب والتي سوف يتم شرحها بالتفصيل .



الشكل رقم (2): يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية

يقوم اللاعب بوقف الاستعداد المعروفة كما موضح (2) ثم يقوم اللاعب استعدادا لبداية الأداء بتدوير الجزء العلوي من الجسم وتكون القدم اليمنى باتجاه اليمين كما موضح في (3) ثم يقوم بتحريك المضرب بحيث يرتفع إلى الأعلى والخلف كما موضح في (2-4) لكي يتم تحقيق أفضل انتقال انسيابي لغرض أداء الضربة كما موضح في (4-6) مع ملاحظة انه يجب أن يرافق الحركة انثناء في الركبتين ، والساق اليسرى للاعب تكون بالاتجاه الأمام والمسافة بين اللاعب والمضرب يحددها توقع اللاعب لأداء الضربة كما موضح في (4) وعند هذه النقطة يجب التأكيد على توازن الجسم بحيث يقع الامتداد العمودي الوهمي لمفصل الورك بين القدمين. كما يجب على اللاعب التنبؤ إلى نقطة تماس المضرب مع الكرة واتخاذ الوضع المناسب لذلك كما موضح في (5-6) .



الشكل رقم (3): يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية

وعليه يجب أن يتحرك الجسم بحيث يكون وزنه على القدم الأمامية كما موضح في (5-7) مع دوران الجزء العلوي من الجسم في اتجاه الرمي عند تماس المضرب مع الكرة كما موضح في (7-8). ولا بد من ذكر إن مرجحة المضرب يجب أن تأخذ مدى واسع باتجاه رمي الكرة لغرض إتمام الضربة الأمامية بدقة عالية وثقة كبيرة كما موضح في (6-8).

إن تدوير الجزء العلوي من الجسم يساعد في تزايد تسارع حركة المضرب ويعطي قوة أكبر وفي هذه المرحلة يبدأ الساقان بالاستقامة تدريجياً لغرض زيادة ثبات الحركة العليا مع امتداد الذراع اليمنى حتى يتلاشى الانثناء تدريجياً وصولاً إلى السرعة العظمى للضربة حيث تصل التواءات الجسم إلى أبعد ما يمكن كما موضح في (8-10) ، مع ملاحظة استمرار المضرب بالمرجحة للأمام الأعلى في اتجاه الرمي كما هو موضح في (9-12) ، واستمرار حركة المتابعة حتى يكون وضع الساقين أكثر استقامة. (German,2000)

- الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي

تستخدم الضربة الخلفية في استقبال كرات الإرسال عندما تسقط الكرة في الجهة المعاكسة للذراع الحاملة للمضرب، وإذا استخدمت هذه الضربة يمكن اعتبارها مهارة هجومية كما هي الضربة الأمامية ويمكن تقسيم أنواع الضربة الخلفية إلى :

1. الضربة الخلفية بالدوران العلوي (العالية)

2. الضربة الخلفية بالدوران السفلي (الساقطة) (الصراف،1977).

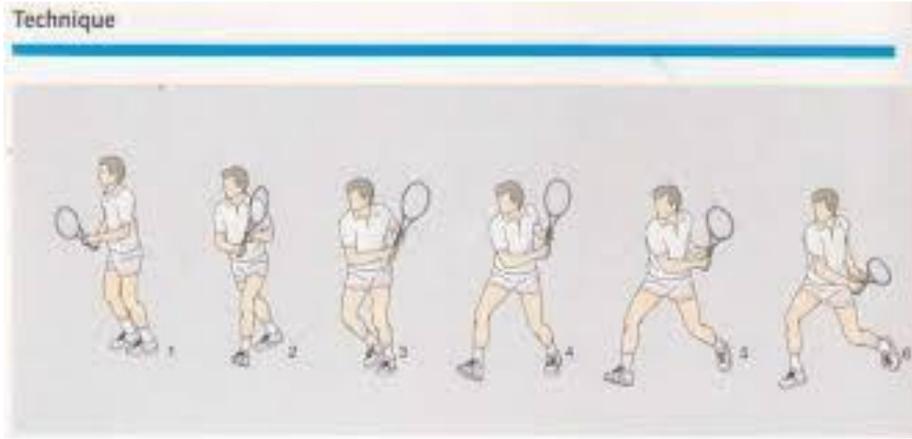
يرى الصراف (1987) " إن الضربة الخلفية تستخدم كثيراً في التنس الأرضي وأهميتها لا تقل عن أهمية الضربة الأمامية وتعتبر هذه من الوسائل الدفاعية والهجومية وطريقة أدائها مشابهة للضربة الأمامية والاختلاف بينهما هو في مسك المضرب والذي يتم قتل اليد إلى جهة اليسار قليلاً " .

كما وأكد (الخولي والشافعي، 2001) " الضربة الخلفية الأرضية أكثر صعوبة من الضربة الأرضية الأمامية " .

وإن المبتدئين يجدون صعوبة في أداء الضربة الأرضية الخلفية وذلك بسبب طبيعة الجسم الذي هو خارج مدار حركة الذراع لأننا نجد في الضربة إن الجسم يجب أن يدور أولاً مع حركة الذراع وهذه الحالة صعبة نجدها لدى الكثير من اللاعبين الناشئين.(Marphy)

وإن الضربة الخلفية مشابه تماماً للضربة الأمامية وذلك من خلال تكتيك الأداء وتطور تعليمها وهناك اختلاف رئيسي واحد هو كيفية مسك المضرب عند أداء الضربة.(could 1978)

عندما نلاحظ الشكل رقم (3) والشكل رقم (4) حيث تم تقسيم مهارة الضربة الأرضية الخلفية إلى (12) اثنا عشر حركة متسلسلة وحسب الأرقام الظاهرة تحت كل لاعب والتي سوف يتم شرحها بالتفصيل.

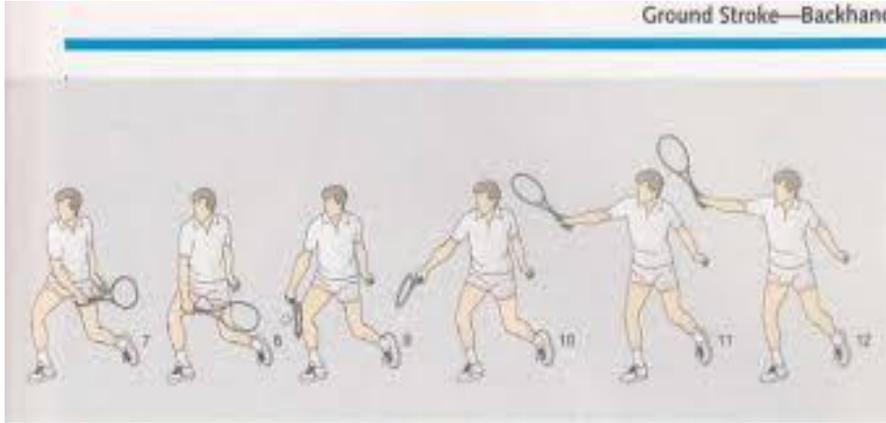


الشكل رقم (4): يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الخلفية

يقوم اللاعب بوقفه الاستعداد لأداء الضربة الخلفية كما موضح في (4) حيث يمسك اللاعب المضرب بطريقة القبضة الخلفية وعليه فأن وجه المضرب يكون رأسياً (عمودياً) عند التماس مع الكرة.

يعمل اللاعب على تدوير الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف وبرشاقة عالية بحيث يتخذ موقعا جانبا واضحا كما موضح في (2)، في نفس الوقت تسحب اليد اليسرى المضرب إلى الخلف بحيث تكون فوق الذراع الضاربة كما موضح في (3)، التي تعمل بدورها على توازن المرجحة الخلفية وتساعد في دوران الجزء العلوي من الجسم إلى أبعد مسافة وأقصى حد كما موضح في (4).

وتكون خطوات القدم اليمنى إلى الأمام بحيث يكون النصف الأيمن من الجسم مواجهًا للشبكة كما موضح في (5) ، حيث تساعد هذه الحركة في تزايد التسارع اللاحق (التالي) عند حركة الذراع باتجاه الرمي ويكون وضع المضرب إلى الخلف الأعلى والركبتين مثنيتين .



الشكل رقم (5): يوضح كيفية أداء مهارة الضربة الأرضية الخلفية

مع الإشارة إلى الانتباه إلى توقع نقطة التماس مع الكرة بحيث يبدأ رأس المضرب بالنزول إلى الأسفل خلال حالة الضرب كما موضح في (5-6-7).

ولهذا لا بد أن تكون مرجحة المضرب إلى الأمام والأعلى في القسم الرئيسي اللاحق ولغرض لإحداث توازن في الجزء الرئيسي فإنه يجب أن يقع امتداد الخط الوهمي العمودي لمفصل الورك بين القدمين. عندما يزداد تسارع المضرب فأوزن الجسم يبدأ بالتحرك بحيث يكون استناده على الساق الأمامية معلنا بداية حدوث تماس بين المضرب والكرة. ولا بد من ملاحظة أن مرجحة المضرب تكون إلى الأمام وقليلًا إلى الأعلى لكي تكسب الكرة الدوران حول نفسها. كما أن حركة المضرب تتسارع لكي تنتج السرعة المطلوبة وللازم للكرة، وقبل التماس فإن الذراع اليسرى تصبح أكثر امتدادًا كما موضح في (7-8)، فكلما كانت نقطة التماس أفضل فإن نقل الطاقة يكون في أعلى درجاته. وأن مرجحة المضرب تأخذ مدى واسع باتجاه الرمي كما موضح في (7-9) مما تعطينا ضربة أكثر دقة وأمن، يرافق هذه الحركة ميلان الجزء العلوي من الجسم الذي يدور بحيث يكون المحور الأفقي الممتد حول الكتف في اتجاه الرمي كما موضح في (8-9).

وفي الضربة الخلفية يجب أن تضرب الكرة بالوجه الرأسي (العمودي) للمضرب بحيث كون مسافة المضرب عن الجسم لأداء الضربة بشكلها الصحيح إلى الجانب وبعيدة قليلا وأمام الجسم كما موضح في (9)، أن الرمي بهذا الشكل يعتبر النقل المثالي للطاقة، ولا بد أن نلاحظ قل التماس إن مفصل الرسغ يكون في وضع ملائم للتحكم في سرعة انحراف الكرة وذلك لغرض حدوث أعظم درجة من الدقة وعليه يجب أن تكون مسكة المضرب مشدودة بقوة لكي يوفر للاعب المقاومة اللازمة لضرب الكرة.

وفي حركة المتابعة تستمر مرجحة المضرب في اتجاه الرمي كما موضح في (10-12) وعند نهاية حركة المتابعة يكون المضرب إلى الجانب الأيمن كما موضح في (12).

تشارك هاتان الضربتان في معظم مراحلها، ولكنها تختلف من جهة الأداء باستخدام وجه المضرب الأمامي أو الخلفي وكما يلي:

1- حركة القدمين للجانب وعدم تقاطعهما.

2- توافق دوران المرجحتين الأمامية والخلفية ولف الجذع والكتفين مع حركة الذراع الضاربة.

3- التوقيت والتقدير بمكان ضرب الكرة .

4- المتابعة بعد ضرب الكرة.

ومن الأسس الضرورية السليمة لعملية التعلم الحركي وإتقان المهارات وتطويرها، هي كيفية التعامل مع إجراءات التمارين وأنواعها وأسلوب الممارسة، وعدد المحاولات التكرارية ومراعاة نوع الفعالية والمهارة المستخدمة وتطبيقها وتعليمها وتطويرها ضمن الظروف والإمكانات المتوفرة لغرض التوصل إلى التعلم الأكثر تأثيراً. (German، 2000).

ثانياً: الدراسات السابقة

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة بالمهارات الأساسية في التنس الأرضي وبعض عناصر اللياقة البدنية، وحاول إكمال دراسته بعرض ما توصلت إليها البحوث والدراسات السابقة بالتنس الأرضي، مما يؤكد الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال:

- دراسة عمران وعبد الله (2018) " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي " وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في رياضة التنس الأرضي وللتعرف على أثره. استخدم الباحثان المنهج التجريبي، تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين الفئة العمرية (14-16) سنة من أندية محافظة بابل بالعراق وقد بلغ عددهم (45) لاعباً، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية عن طريق القوائم، وتم تقسيمها إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (20) لاعبا وطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح لتطوير دقة الإرسال في رياضة التنس الأرضي والمجموعة الضابطة (20) لاعباً. وقد بلغ عددهم (20) لاعبا من الذكور، استخدم الباحثان اختبار هوايت المعدل لقياس دقة الإرسال في التنس وإحصاء وصفى واستدلالي لمعالجة البيانات، وتمت المعالجة عبر برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، تمثلت أهم نتائج الدراسة في الآتي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء المجموعة الضابطة في تطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند استخدام البرنامج التدريبي المقترح لدقة الإرسال لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية مما يعنى تأثير واضح للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير دقة الإرسال، أوصى الباحثان بالاتي: الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير مهارة الإرسال في التنس الأرضي . إقتراح برامج أخرى لتحسين وتطوير الأداء في المهارات الأخرى لرياضة التنس لتطويرها.

- ودراسة عبد الهادي (2017) "تأثير أساليب تدريبية متنوعة لتنمية القدرة العضلية بأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي"، ويهدف البحث إلى تنمية القدرة العضلية وتأثيرها على أداء مهارة الإرسال المتمثل ب (القوة والسرعة والدقة) في التنس الأرضي، واستخدمت الباحثة المنهج

التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وقد اختارت الباحثة العينة عمديا وتمثلت بالأفراد المختصين بلعبة التنس الأرضي وهم طلاب المرحلة الرابعة تخصص (تنس ارضي) /جامعة بغداد وعددهم (27) طالب تم استبعاد (12) طالب (6) منهم (الإناث والمؤجلين) و(6) طالب تم إجراء التجارب الاستطلاعية عليهم وبقي (15) طالب وهم يمثلون (55.55%) من مجموع الأصل. وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع كل مجموعة تضم (5) طلاب تتدرب بأسلوب معين وفق منهاج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية للقدرة العضلية (للرجلين، الذراع والكتف، البطن، الظهر) التدريب البلايومتري (المط المعكوس) وأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي.

- قام قدوري (2017) بدراسة بعنوان "تأثير التعلم الإتقاني باستخدام قاذف الكرات في تعلم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية"، وهدف البحث الى الاتقاني المصاحب لتكنولوجيا الحاسوب باستخدام قاذف الكرات في تعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للطالبات وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث. اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية وهم (40) طالبه من طالبات المرحلة الثالثة وبنسبة مئوية مقدارها (62,5) من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عدده (64) طالبه، وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استعمال المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات المذكورة، اما أهم التوصيات فكانت ضرورة استخدام اسلوب التعلم الاتقاني باستخدام قاذف الكرات في تعلم الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للطالبات.

- وقام دلاور (2014) بدراسة عنوانها "مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئي التنس الأرضي من 15-17 سنة " وهدفت الدراسة الى تحديد القدرات التوافقية الخاصة بناشئي التنس 15-17 سنة ووضع المستويات المعيارية لإختبارات القدرات التوافقية الخاصة لناشئي التنس 15-17 سنة وإستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث، وكانت عينة البحث التي إختارها بالطريقة العمدية قوامها 70 ناشئ مقيدين بالإتحادات الفرعية للتنس بمحافظة أربيل- دهوك - سليمانية، وكانت أهم النتائج هي التوصل الى أهم القدرات التوافقية لناشئي التنس (القدرة

على سرعة الاستجابة الحركية-الرشاقة-التكيف مع الاوضاع المتغيرة- الحفاظ على التوازن الحركي- الربط الحركي-الإدراك الحس الحركي-المرونة الحركية) وتم تحديد المستويات المعيارية لتلك القدرات التوافقية.

- ودراسة قدوري (2013) بعنوان " تأثير استخدام الإرسال المستقيم في إصابة مناطق الإرسال في التنس الأرضي "هدفت الدراسة المعرفة تأثير استخدام الإرسال المستقيم في إصابة مناطق الإرسال في التنس الأرضي للمبتدئين، فرض البحثان استخدام الإرسال المستقيم يؤثر وبشكل أفضل في نجاح إصابة مناطق الإرسال من الأنواع الأخرى. توصيف عينة البحث: شملت عينة البحث (40) طالب من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى للعام الدراسي 2007-2008 من أصل مجتمع الأصل البالغ(246) طالب أي بنسبة (26 . 16%). وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمار وأطوال وأوزان المجموعة الضابطة (20) سنة و(171) سم و(68) كغم، وبلغ الوسط الحسابي لأعمار وأطوال وأوزان المجموعة التجريبية (20) سنة و(168) سم و(165) كغم. وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالتساوي يتلقى كل منها نفس مفردات المنهج الدراسي وتمارس أفراد المجموعة الضابطة الأنواع الثلاثة من الإرسال (المستقيم والدائري والقاطع). أما المجموعة التجريبية فتمارس فقط نوع واحد من الإرسالات إلا وهو (الإرسال المستقيم) بنفس التكرارات للمجموعتين. وقد تم استبعاد الطلاب الممارسين للعبة والراسيين. تصميم الدراسة: أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب نظام المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة البحث. اختبار البحث: تم تنفيذ اختبار (جونس) المعدل بالتنس لقياس مهارة الإرسال من قبل عينة البحث. أهم النتائج: أظهرت النتائج فاعلية كلا المنهجين التقليدي والمقترح في تعلم مهارة الإرسال بالتنس الأرضي، أظهرت النتائج تفوقاً أكبر للمجموعة التجريبية في اختبار (جونس) لقياس مهارة الإرسال في تعلم مهارة دقة الإرسال في التنس الأرضي. أهم التوصيات: استخدام الإرسال المستقيم في تعلم مهارة دقة الإرسال للمبتدئين بالتنس الأرضي لكونه أكثر فاعلية في تعليم المبتدئين هذه المهارة.

- ودراسة عباس (2013) بعنوان " تأثير تمرينات بأسلوب (الثابت - المتغير) في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية في رياضة التنس الأرضي" جاءت أهمية هذا البحث لمعرفة تأثير بعض هذه التمرينات والتي تستخدم فيها أسلوب معين من جدولة التمرين (الثابت - المتغير) بعد أن وجد الباحث أن الأسلوب الاعتيادي غير مجزي حيث أن هناك مشكلة في تعلم بعض من المهارات التنس الأرضي وخصوصاً أن العينة لم تمارس مثل هذه الرياضة من قبل. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (75) طالب قسمت إلى ثلاث مجاميع، اثنين منها تجريبية وواحدة ضابطة وبواقع (20) طالباً. وتم تطبيق التمرينات بأسلوب (الثابت - المتغير) على المجموعتين التجريبتين وبعد إجراء الاختبار القبلي واستنتج الباحث تأثير هذه التمرينات في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية على المجموعتين التجريبتين حيث أوصى الباحث بتطبيق هذه التمرينات بأسلوب (الثابت - المتغير) لتطوير باقي المهارات الأخرى في رياضة التنس.

- ودراسة هادي (2010) بعنوان " تأثير استخدام جهاز قاذف الكرات في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية بالتنس الأرضي " وهدفت الى تأثير استخدام جهاز قاذف الكرات في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية بالتنس الأرضي أن مشكلة البحث تتلخص في كون أن الباحث يعتقد بوجود ضعف في بعض المهارات بالتنس الأرضي وخاصة مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية. وتأتي أهمية البحث في محاولة العلمية لمعالجة ما يعتقد الباحث منحصر مشكلة البحث وإيجاد الحلول المناسبة وذلك باستخدام جهاز قاذف الكرات في تدريس مادة التنس الأرضي. وكان هدف البحث التعرف على تأثير جهاز قاذف الكرات في مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية لدى عينة البحث. حيث تم اختيار عينة البحث والبالغة عددها (40) طالباً وتم تقسم العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى ضابطة والمجموعة الثانية تجريبية، وقد تضمن المنهج التعليمي لمهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية (8) وحدات تعليمية بواقع (1) وحدة واحدة في الأسبوع ويكون زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، ولكلا مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية في نفس الوحدة التعليمية. وقد استنتج الباحث إن جهاز المستخدم كان وسيلة توجيهه ساعد بشكل كبير في تعليم المسار الحركي الصحيح

للذراع الضاربة للمتعلم. وقد توصل الباحث إلى عدة توصيات منها تعميم الجهاز على كليات التربية الرياضية في جامعات قطر لاستخدامه كجهاز تعليمي مساعد في التنس الأرضي.

- ودراسة خميس وعبود (2010) بعنوان " تأثير استخدام كرات مختلفة الأوزان في تعلم مهاتري الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي للمبتدئين " تعد لعبة التنس الأرضي من الألعاب ذات الشهرة الواسعة في العالم لما تحتويه هذه اللعبة من جوانب بدنية ومهارية واجتماعية إضافة للمتعة والسرور لممارسيها . فقد شهدت اللعبة التطور الكبير والسريع في مختلف مجالاتها مما أدى إلى تحقيق نتائج متطورة. وإن استخدام الأدوات الحديثة في التعلم وبالذات أدواتها المتمثلة بالكرات التدريبية الملونة في العملية التعليمية لتلك المهارة. وإن استخدام الباحثين هذه الكرات في تعلم مهاتري الضربتين الأمامية والخلفية ذات التأثير الأساسي في حسم المباريات. هدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام كرات مختلفة في تعلم مهاتري الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي وكذلك تحديد نوع الكرة الأفضل المستخدمة في التعلم.

- قامت دارين (2009) بدراسة عنوانها " فعالية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي " وهدفت الدراسة إلى تأثير التدريبات المقترحة على تنمية بعض القدرات التوافقية في رياضة التنس الأرضي لطالبات تخصص التنس بالفرقة الرابعة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي لطالبات تخصص التنس بالفرقة الرابعة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وكانت عينة البحث التي اختارها بالطريقة العمدية قوامها 20 طالبة ، وكانت أهم النتائج ان التدريبات لها تأثير إيجابي على تنمية القدرات التوافقية وهي (الرشاقة - التوافق العام - سرعة الإستجابة - الإدراك الحس الحركي - مرونة الكتفين - القدرة العضلية للذراعين - دقة الذراع - السرعة الحركية للذراعين - التوازن الديناميكي) وتدرجات لها تأثير إيجابي على إرتفاع مستوى أداء المهارات وتنمية القدرات التوافقية لها تأثير إيجابي على إرتفاع المستوى المهاري لدى عينة البحث.

- ودراسة أشرافي و أنجاري (2006) بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي " وهدف البحث إلى الكشف عن أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز للضريتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وضربة الإرسال بالتنس الأرضي. و استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة .وقد تكونت عينة البحث من (30) متطوعاً وبأعمار (12-13) سنة موزعين على ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع (10) متطوعين لكل مجموعة، وتم التكافؤ بينهم في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ونفذت كل مجموعة من المجاميع الثلاث برنامجها الخاص به وفق الأساليب الآتية: البرنامج التعليمي الأول (أسلوب تنفيذ التمارين التطبيقية على الحائط) ،البرنامج التعليمي الثاني (أسلوب تنفيذ التمارين التطبيقية في الملعب النظامي)،البرنامج التعليمي الثالث الدمج (أسلوب تنفيذ التمارين التطبيقية على الحائط وفي الملعب النظامي) وأستغرق تنفيذ البرامج التعليمية عشرة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد، ويزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية. وأستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط والمتعدد، اختبار تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد، وقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D)، وقد استنتج الباحثان ما يأتي، اثبت استخدام البرنامج التعليمي الأول (باستخدام أسلوب تنفيذ التمارين التطبيقية على الحائط) فاعلية في تطوير فن الأداء ودقة الانجاز للضريتين الارضيتين الامامية والخلفية وضربة الارسال عند مقارنتهم بزملائهم في البرنامجين الثاني والثالث. ويوصي الباحثان ما يأتي، ضرورة استخدام أسلوب تنفيذ التمارين التطبيقية على الحائط وبوصفه أنسب الأساليب التعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الانجاز مع المبتدئين الذين هم باعمار (12-13) سنة للضريتين الارضيتين الامامية والخلفية وضربة الارسال.

- ودراسة عباس وآخرون (2006) بعنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية في التنس الأرضي لطلبة السنة الثالثة بكلية التربية البدنية بالزواوية "، وهدفت الدراسة اختبار وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وتحديد مستويات معيارية لعينة البحث وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم اختيار (٥٢) طالباً في السنة الدراسية الثالثة تربية بدنية وتم

اختيار الاختبارات البدنية في والمهارة وتطبيق الاختبارات ومعالجتها احصائياً ثم التوصل إلى جداول الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية والمهارة وكانت أهم الاستنتاجات إن هناك ضعف في الاختبارات البدنية والمهارة.

- ودراسة المعماري وآخرون (2006) بعنوان " تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي"، وهدف البحث الى تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي واستخدم الباحثون المنهج الوصفي حيث قاموا بتحليل محتوى المصادر والوقوف على الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في لعبة التنس وتم عرضها على الخبراء للتعرف على مدى ملائمتها على وإجراء التعديلات المقترحة بعد ذلك تم عينة البحث وصدقها في قياس ما وضعت من اجله تجارب استطلاعية كان الهدف منها التعرف على المعاملات العلمية لهذه الاختبارات من صدق وثبات وموضوعية وملائمة لعينة البحث وبعد استخلاص هذه الاختبارات تم تطبيقها على عينة من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية بلغت (92) طالبا وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً تم التوصل الى المواصفات الكاملة للاختبارات لقياس المهارات الأساسية في لعبة التنس تتوفر فيها المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية وأوصى الباحثون باستخدامها في قياس وتقويم الأداء المهاري لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية في مادة التنس.

- ودراسة الطائي (2003) بعنوان " تأثير الارتفاعات المختلفة للشبكة في تطور اكتساب تعلم مهارة الإرسال والضربتين الأرضيتين الامامية و الخلفية بالتنس"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير الارتفاعات المختلفة للشبكة في تطور اكتساب تعلم مهارة الإرسال والضربتين الامامية والخلفية بالتنس الأرضي وتحديد افضل ارتفاع للشبكة في تعلم مهارة الإرسال والضربتين الامامية والخلفية، وتحديد الارتفاع المناسب لكل مهارة من هذه المهارات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث بلغت عينة البحث (30) طالباً وقد راعى الباحث تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر فضلاً عن التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعات التجريبية الثلاث، تم تطبيق مفردات الوحدات التعليمية على مجموعات البحث الثلاثة بمعدل

(9) وحدات لكل مهارة ، وتم التوصل إلى الآتي: إن أفضل أرتفاع للشبكة لتطور إكتساب تعلم مهارة الإرسال هو (100) سم. ان استخدام ارتفاعين مختلفين للشبكة (100 و 80) سم قد حقق افضل النتائج في تطور اكتساب تعلم مهارة الضربة الأمامية 3. أن أفضل ارتفاع للشبكة لتحقيق الأكتساب والتطور لمهارة الضربة الخلفية هو (80) سم.

- ودراسة علي والزهيرى (1998) " تقويم مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات التنس الأرضي "، أجريت هذه الدراسة على لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالتنس والبالغ عددهن (16) لاعبة واستخدم الباحثان استمارة الملاحظة العلمية وتسجيل البيانات وقد استنتجا أن أعلى نسب محاولات للمهارات الهجومية حصلت عليه مهارة الإرسال وجاءت مهارة الكبسة على اقل نسبة وان أعلى نسبة نجاح للمهارات الهجومية كانت لصالح الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وكان أعلى نسبة فشل للضربة الأرضية الخلفية المستقيمة يليها الكبسة.

- ودراسة الزهاوي (1997) بعنوان " تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح"، وهدف البحث إعداد نظام تحليل وتشخيص حالات أداء لاعبي التنس ومن خلاله التعرف على الحالات الناجحة والفاشلة للمهارات وبعدها تقويم لأداء اللاعبين المتقدمين للتنس في العراق وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأسلوب تحليل ثمانية مباريات كاملة وقد اقترح نظام ملاحظة من خلال التصوير الفديوي وشملت عينة البحث (8) لاعبين متقدمين وكان من نتائج نظام الملاحظة المقترح التوصل إلى نسب الأخطاء للمهارات الخاصة باللاعبين فضلاً عن الأخطاء الخاصة بالدفاع وأخطاء اللعب قرب الشبكة وأوصى عدة توصيات بناء على نتائج التحليل.

- ودراسة المعماري (1997) بعنوان " تقويم مستوى الأداء المهاري للاعبي التنس"، وهدف البحث التعرف على النسب المئوية لتكرار المهارات الأساسية كذلك التعرف على النسب المئوية لتكرار المهارات الناجحة والفاشلة للاعبي التنس. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الملاحظة العلمية الدقيقة وكان مجتمع البحث لاعبو التنس المشاركين في بطولة محافظة نينوى المفتوحة وقد شملت عينة البحث (14) لاعباً حيث قام الباحث ويساعده فريق عمل بمشاهدة

مباريات التنس الخاصة بالبطولة وخصر وتسجيل كل المهارات التي تحدث الناجحة والفاشلة اذ تم تحليل (18) لعبة وتم استخدام النسبة المئوية لاحتماب نسب النجاح والفشل للمهارات وقد كان من نتائج البحث ان ترتيب تكرار المهارات كالاتي الضربة الأرضية الأمامية ثم الخلفية ثم الإرسال ثم الضربات الطائرة ثم الضربات الساحقة والضربات العالية والضربات النصف طائرة وأخيرا الضربات الساقطة ما أكثر المهارات الفاشلة فقد كانت على الترتيب الآتي، الضربات الساقطة الخلفية والأمامية وتليها الضربات نصف الطائرة الخلفية والأمامية ثم الإرسال تليها الضربات الطائرة الخلفية والأمامية. وأوصى الباحث باعتماد النسب في المناهج التدريبية والتعليمية والارتقاء بمستوى المهارات الفاشلة وتطويرها.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

- من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة لاحظ أن بعض الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة كل من (دراسة عمران و عبد الله، 2018)، (دراسة عبد الهادي، 2017)، (دراسة قدوري، 2013)، (دراسة عباس، 2013)، (دراسة هادي 2010)، (دراسة خميس وعبود 2010)، (دراسة أشرافي وألنجاري، 2006)، (دراسة الطائي 2003)، (قدوري، 2017)، (دارين، 2009).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من (دلاور، 2014)، (دراسة عباس وآخرون، 2006)، (دراسة المعماري وآخرون 2006)، (دراسة الزهاوي، 1997)، (دراسة المعماري، 1997)، (دراسة عبد الله).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي استخدمت استمارة الملاحظة العلمية وتسجيل البيانات مثل دراسة (دراسة علي والزهيرى، 1998).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت فقط مهارة الإرسال، مثل دراسة (دراسة عمران و عبد الله، 2018)، (دراسة عبد الهادي، 2017)، (دراسة قدوري، 2013).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت فقط مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والضربة الأرضية الخلفية، مثل دراسة (دراسة عباس، 2013)، (دراسة هادي 2010)، (دراسة خميس وعبود 2010)، (قدوري، 2017).

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الأساسية في التنس الأرضي، مثل دراسة كل من (دراسة أشرفي وألنجاري، 2006)، (دراسة المعماري وآخرون 2006)، (وإدراسة الطائي 2003)، (دراسة علي والزهيرى، 1998)، (وإدراسة المعماري، 1997)، (وإدراسة الزهاوي 1997)، (دارين، 2009).

- كما لاحظ أن هناك بعض الدراسات التي تناولت المتغيرات البدنية والنفسية، أو المتغيرات البدنية والمهارية مثل دراسة كل من، (دراسة عباس وآخرون، 2006).

- وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (8 - 330) طالباً وطالبة.

- كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت القدرات التوافقية، مثل: دراسة كل من (دولار، 2014)، (دارين، 2009).

- أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (اللعب، الخبرة في اللعبة، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، التحصيل الدراسي).

- ثم تطبيق الدراسات السابقة على عينات مختلفة (لاعبين ناشئين، لاعبين متقدمين، طلاب، لاعبات أندية، طالبات).

- تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب أتباعها في البحث.

- كيفية اختيار العينية وتحديدتها.

- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.

- الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار الاختبارات المهارية المناسبة، وتصميم البرنامج التعليمي الخاص على منحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:

- تعتبر الدراسة الوحيدة في حد علم الباحث في الضفة الغربية التي تناولت أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- كما أن هذه الدراسة تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت البرنامج التعليمي على منحنى التغيير والمهارات الأساسية في التنس الأرضي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
- الاختبارات المستخدمة
- الصدق
- الثبات
- إجراءات الدراسة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يعرض هذا الفصل الطريقة والإجراءات التي استخدمها الباحث في دراسته من حيث منهج الدراسة ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدم والصدق والثبات للاختبارات المهارية ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة وإجراء العديد من القياسات المتكررة (Gay, 1981). وذلك نظرا لتوافق ذلك مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب قسم التربية الرياضية المسجلين في مساق التنس الأرض في جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (30) طالبا تبعا للفصل الدراسي الثاني للعام 2019/2018.

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (21) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة وتجانسهم تبعا لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة تبعا لمتغيرات العمر والكتلة وطول القامة (ن=21).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	20.62	0.67	0.626
الوزن	كغم	74.66	11.89	0.240
طول القامة	متر	1.76	0.06	0.114

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العمر (20.62) سنة وانحراف معياري قدره (0.67) وبمعامل التواء (0.626)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الكتلة (74.66) كغم وانحراف معياري قدره (11.89) وبمعامل التواء (0.240)، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير طول القامة (1.76) متر وانحراف معياري قدره (0.06) وبمعامل التواء (0.114). وبما أن قيم معامل الالتواء جاءت ما بين (± 3) ، يدل ذلك على تجانس أفراد عينة الدراسة وتوزيعهم طبيعيا وبشكل معتدل.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: البرنامج التعليمي

قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي للتعرف إلى أثره على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرض لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعة تجريبية واحدة لمدة ثمانية أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تعليمية (50) دقيقة، والمعلق رقم (1) يبين ذلك.

ثانياً: الاختبارات المهارية

اشتملت الدراسة على الاختبارات المهارية الآتية:

- اختبار الإرسال.
- اختبار الضربة الأرضية الأمامية .

- اختبار الضربة الأرضية الخلفية .

والمحلق رقم (2) يبين وصف الاختبارات المهارية قيد الدراسة وطريقة تطبيقها.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتعليم:

ملعب تنس أرضي عدد (1)، شبكة ملعب تنس أرضي عدد (1)، صافرة من نوع Fox، أقماع، كرات تنس عدد (21)، مضارب عدد (21)، استمارة لجمع البيانات، صندوق خشبي، المقعد السويدي.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

أ- الصدق:

وللتأكد من صدق الاختبارات المهارية وكذلك البرنامج التعليمي المقترح، قام الباحث باستخدام صدق المحتوى (المحكمين)، وذلك من خلال عرضهما على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الرياضية وممن يدرسون مساق التنس الأرضي في الجامعات الفلسطينية، والمحلق رقم (2) يبين أسماءهم ورتبهم العلمية. و تم الاخذ بعين الاعتبار آرائهم من خلال تعديل وحذف وإضافة ما هو مناسب، وبالتالي تقيس الاختبارات ما وضعت لأجله.

ب- الثبات:

وللتأكد من معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد الدراسة تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات المهارية مرتين خلال فترة زمنية فاصله بينهما أسبوعاً من قبل عينة استطلاعية قوامها (9) طالباً من خارج عينة الدراسة. ولدلالة العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبارات المهارية
0.943	**0.89	الارسال
0.953	**0.91	الضربة الأرضية الأمامية
0.932	**0.87	الضربة الأرضية الخلفية

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن معامل الثبات لمتغير الإرسال (0.89)، وكان معامل الثبات لمتغير الضربة الأرضية الأمامية (0.91)، بينما كان معامل الثبات لمتغير الضربة الأرضية الخلفية (0.87)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.932 - 0.953)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$). وبالتالي تدل هذه القيم على صلاحية الاختبارات قيد الدراسة لتحقيق أهدافها.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بإجراء الدراسة وفقاً للمراحل الآتية:

أولاً: مرحلة ما قبل تنفيذ البرنامج التعليمي

- الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتصميم البرنامج التعليمي المقترح.
- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- تحديد نموذج الاستمارة المستخدمة من أجل جمع البيانات، الملحق رقم (3).
- التأكد من المعاملات العلمية لأداة الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، والتأكد من ثبات الاختبارات المهارية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.
- تحديد الفريق المساعد للباحث في جمع البيانات.

- تحديد الأدوات اللازمة للقياس.

- إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات الدراسة.

ثانياً: مرحلة تنفيذ البرنامج التعليمي

- قام الباحث بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح على أفراد عينة الدراسة لمدة ثمانية أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، وكانت المدة الزمنية لكل وحدة تعليمية (50) دقيقة.

- تم إجراء القياسات الأول والثاني والثالث والرابع لمتغيرات الدراسة كل على حدة، وكانت الفترة الزمنية الفاصلة بين كل قياس أسبوعين.

ثالثاً: مرحلة ما بعد تنفيذ البرنامج التعليمي

- تم إجراء القياس الرابع لمتغيرات الدراسة بعد الانتهاء مباشرة من تنفيذ البرنامج التعليمي.

- تم التأكد من صحة البيانات وترميزها وإدخالها إلى الحساب الآلي.

- تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

متغيرات الدراسة:

أ- المتغيرات المستقلة:

تمثل المتغير المستقل في البرنامج التعليمي المقترح.

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت المتغيرات التابعة في المهارات الأساسية (الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية، الضربة الأرضية الخلفية).

المعالجات الإحصائية:

- لاختبار فرضية الدراسة والتأكد من صحتها تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
 - تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures ANOVA)، وذلك من خلال تطبيق اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace).
 - اختبار بنفيروني (Bonferroni) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية.
 - معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد الثبات.

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لفرضيتها وهي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة Repeated (Measures ANOVA)، وذلك من خلال تطبيق اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): نتائج اختبار هوتلنج تريس (Hotelling's trace) لأثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. (ن = 21)

المهارات	وحدة القياس	هوتلنج تريس	قيمة (ف) التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
الإرسال	درجة	58.612	351.67	3	18	*0.000
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	4.573	27.436	3	18	*0.000
الضربة الأرضية الخلفية	درجة	7.134	42.802	3	18	*0.000

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وبالتالي تقبل الفرضية.

ولتحديد مصادر الفروق بين القياسات في جميع المهارات قيد الدراسة، استخدم الباحث اختبار بنفيروني (Bonferroni) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول رقم (5، 7، 9) تبين ذلك.

أولاً: مهارة الإرسال

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الإرسال.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
الأول	درجة	2.10	1.18	
الثاني	درجة	5.57	1.72	165.23
الثالث	درجة	8.52	1.21	52.96
الرابع	درجة	9.86	0.36	15.72
النسبة المئوية للتغير (396.52%)				

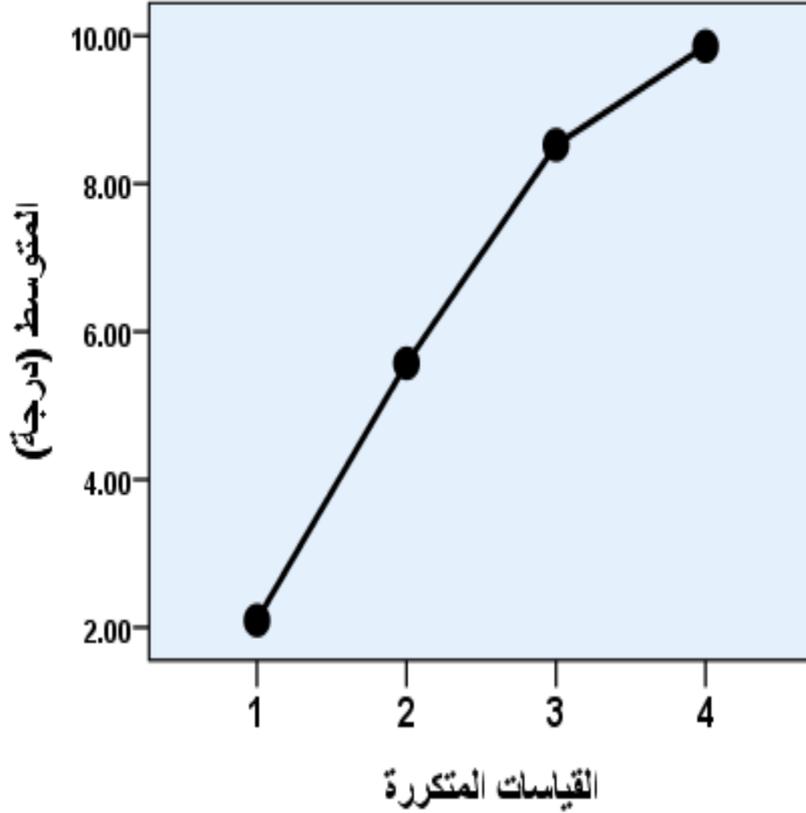
يتضح من الجدول رقم (4) أن النسبة المئوية للتغير في مهارة الإرسال كانت بين القياسين الأول والثاني (165.23) وبين القياسين الثاني والثالث (52.96) وبين القياسين الثالث والرابع (15.72)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير بين القياسين الأول والأخير (396.52%).

الجدول رقم (5): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الإرسال.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	2.10		*3.47-	*6.42-	*7.76-
الثاني	5.57			*2.95-	*4.29-
الثالث	8.52				*1.34-
الرابع	9.86				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\geq \alpha$ (0.05) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (6) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (6): منحنى التغيير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية.

ثانياً: مهارة الضربة الأرضية الأمامية

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
الأول	درجة	5.14	2.41	
الثاني	درجة	8.24	1.34	60.31
الثالث	درجة	9.38	0.59	13.83
الرابع	درجة	9.90	0.30	5.54
النسبة المئوية للتغير (92.60 %)				

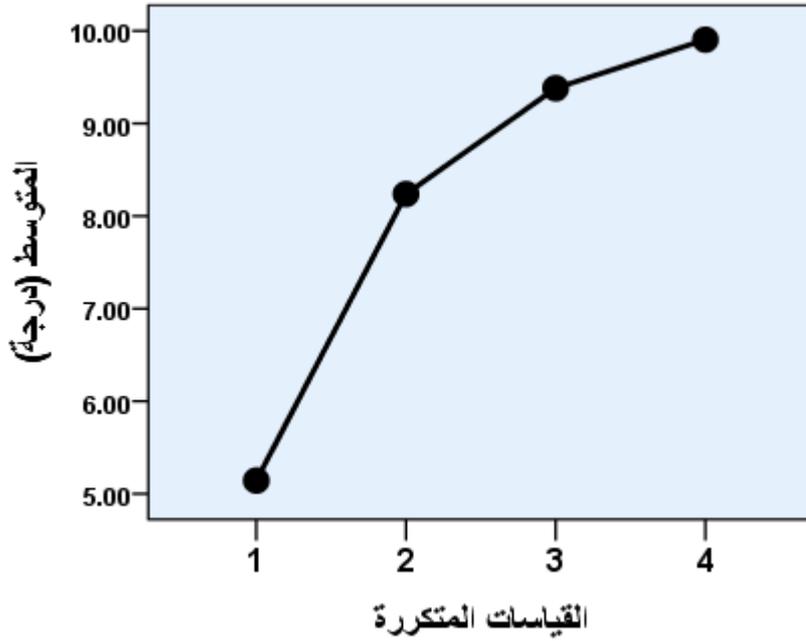
يتضح من الجدول رقم (6) أن النسبة المئوية للتغير في مهارة الضربة الأرضية الأمامية كانت بين القياسين الأول والثاني (60.31) وبين القياسين الثاني والثالث (13.83) وبين القياسين الثالث والرابع (5.54)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير بين القياسين الأول والأخير (92.60%).

الجدول رقم (7): نتائج اختبار بنفيريوني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الضربة الأرضية الأمامية.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	5.14		*3.10-	*4.24-	*4.76-
الثاني	8.24			*1.14-	*1.66-
الثالث	9.38				*0.52-
الرابع	9.90				

*دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (7) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (7): منحى التغير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية.

ثالثاً: مهارة الضربة الأرضية الخلفية

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية.

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
الأول	درجة	4.19	2.23	
الثاني	درجة	6.57	2.09	56.80
الثالث	درجة	8.33	1.32	26.78
الرابع	درجة	9.57	0.75	14.88
النسبة المئوية للتغير (128.40 %)				

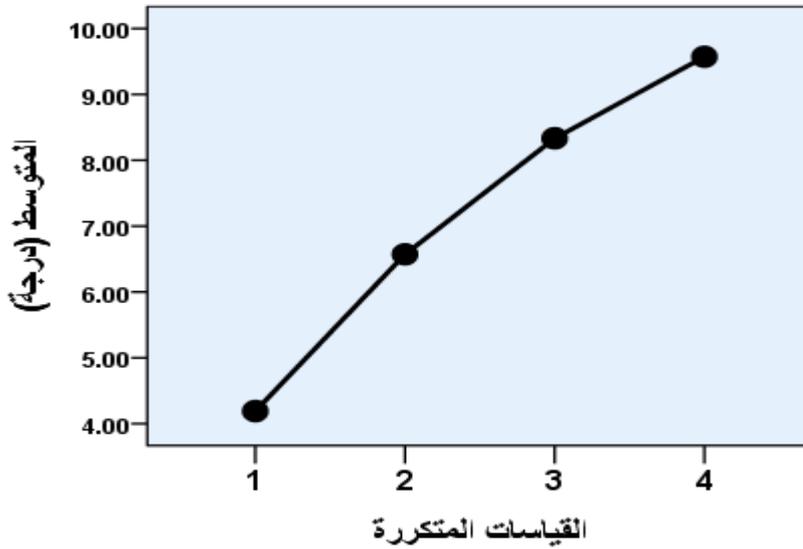
يتضح من الجدول رقم (8) أن النسبة المئوية للتغير في مهارة الضربة الأرضية الأمامية كانت بين القياسين الأول والثاني (56.80) وبين القياسين الثاني والثالث (26.78) وبين القياسين الثالث والرابع (14.88)، وبلغت النسبة المئوية الكلية للتغير بين القياسين الأول والأخير (128.40%).

الجدول رقم (9): نتائج اختبار بنفيروني (Bonferroni) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الضربة الأرضية الخلفية.

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	4.19		*2.38-	*4.14-	*5.38-
الثاني	6.57			*1.76-	*3-
الثالث	8.33				*1.24-
الرابع	9.57				

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني)، والشكل البياني رقم (8) يوضح ذلك.



الشكل البياني رقم (8): منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية لدى طلاب التربية الرياضية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

• الاستنتاجات

• التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- مهارة الإرسال:

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني).

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة هناك اثر للبرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الإرسال لدى طلاب التربية الرياضية بين القياسات الأربعة ولصالح القياس الرابع، ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي الذي تتضمن استخدام تمارين تطبيقية على الحائط وبدون حائط، الامر الذي عمل على زيادة الفرصة لممارسة التمارين (أي زيادة تكرارها) واعتماد المتعلم على ذاته في تنفيذ سرعة الكرة والاتجاه الذي يختاره أدى الى زيادة فرصته في الاهتمام بمهارة الإرسال وطريقة الأداء، وتعد من الشروط الأساسية لنجاح المهارة، فضلاً عن مراقبته بصورة دقيقة لاصطدام الكرة بالمضرب وعدم فشله في تنفيذه، وتركيزه على حركة القدمين ومرجحة الذراع.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عمران وعبد الله (2018)، وعبد الهادي (2017)، وقُدوري (2013)، والشريف والنجاري (2006)، والطائي (2003)، وعلي والزهيري (1998)، لوجود اثر للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين مهارة الإرسال لدى لاعبي التنس الأرضي.

ويؤكد الصراف (1987) إن التمرين على الحائط هو وسيلة ضرورية لتحسين مهارة الإرسال، وكذلك تعد نقطة جوهرية في تعلم المهارات الأساسية بالتنس .

حيث يؤكد كلا من (mosston and ashwart, 1994) أن استثمار الوقت في زيادة عدد المحاولات التكرارية يشكل علاقة ترابطية لخلق ظروف تعزيز كفاءة عملية التعلم .

- الضربة الأرضية الأمامية :

يتضح من الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني).

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة هناك اثر للبرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياسات الاربعة ولصالح القياس الرابع، ويعزو الباحث هذا التحسن الى إن البرنامج التعليمي المتبع والمقترح أدى إلى حصول تطور في مستوى أداء المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك إلى كفاية الوحدات التعليمية وتنفيذ مفرداتها باستثمار وقت التعلم والمحاولات التكرارية والتغذية الراجعة المنسجمة والإيجابية إلى جانب الشرح والعرض الملائم لطبيعة عينة البحث، والبرنامج التعليمي يحتوي على تمارين تطبيقية تنافسية وعلى حالات متنوعة مثل استخدام الحائط ولكن بمحيط ثابت نسبياً وقبل الانتقال بهم إلى محيط متغير كاللعب مع زميل مثلاً حيث تمر على المتعلم هنا تطبيقات عملية بمحيط متغير.

ولابد من الإشارة هنا إلى إن اكتساب تعلم مهارة الضربة الأمامية الأرضية كان بشكل متدرج وبصورة أسهل من تعلم المهارات الأخرى في التنس مثل الإرسال والضربة الأرضية الخلفية، حيث إن تطور تعلم كل مهارة يعتمد على (درجة صعوبة تلك المهارة ومحيط أدائها). علماً إن الضربات الأمامية والخلفية هي مهارات مفتوحة وضربة الإرسال هي مهارة مغلقة نوعاً ما.

والتي أدت بالمتعلمين إلى الإثارة والدافعية وتوفير جو المتعة وتفعيل العملية التعليمية وتم تعلم مهارة الضربة الأمامية الأرضية بدقة عالية من ناحيتين مهمتين وهما التركيز على أداء المهارة (بدقة سقوط الكرات في المنطقة الخلفية قدر الإمكان وفي أماكن متنوعة من ملعب المنافس) والتركيز على التصحيح عن طريق التغذية الراجعة .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من قدوري (2017)، ودولار (2014)، وعباس (2013)، وهادي (2010)، وخميس وعبود (2010)، والشريفي والنجاري (2006)، والطائي (2003)، والمعماري (1997) الى وجود اثر على تحسين مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس الارضي .

- الضربة الأرضية الخلفية:

يتضح من الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الأرضية الخلفية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياس (الرابع) وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس (الرابع)، وكذلك بين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وكذلك بين القياسين (الأول) و(الثاني) ولصالح القياس (الثاني).

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة هناك اثر للبرنامج التعليمي على منحنى التغيير لمهارة الضربة الارضية الخلفية لدى طلاب التربية الرياضية بين القياسات الاربعة ولصالح القياس الرابع، ويعزو الباحث هذا التحسن التطور الحاصل في تحسين مهارة الضربة الأرضية الخلفية لما يحتوى المنهاج التعليمي الذي طبق على طلاب عينة الدراسة، من تمارينات وتدرجات تنافسية وبعض الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير المهارة وذلك وفق الاسس العلمية والموضوعية والتعرف

على نقاط الضعف خلال اداء الطلاب للمهارة وتحديد سبل معالجتها من خلال استخدام الوسائل التعليمية قيد الدراسة والتدريبات اللازمة، مما كان له الاثر الواضح في تطوير تلك المتغيرات واستيعاب الواجب الحركي مما انعكس ذلك على سرعه انطلاق الكره وادائها باقل جهد واقصر زمن وهذا ما اكده (نصيف، 1980) حيث يرى ان قابليه التعلم الحركي مرتبطة باستقبال واستيعاب المعلومات الحركية ومن ثم اعطائها كأوامر الى الجهاز الحركي ليؤثر في فعل العضلات وعملها لحل الواجب الحركي بطريقه ميكانيكيه.

كما يتضح بان قيم الضربة الخلفية اقل من قيم الضربة الأمامية وذلك يعود الى صعوبة ميكانيكيه اداء الضربة الخلفية والتي تستخدم للعب الكرات من الجانب الايسر من الجسم وكذلك من الجانب الايمن من الجسم. وعليه يجب على لاعب التنس ان يملك توافقا حركيا مثل التوافق بين العين واليد ويعد التوافق الحركي من المتطلبات الهامه في رياضه التنس لماله من تأثير فعال في نوعيه تنفيذ الضربات وسرعه انجازها فالإحساس البصري يلعب دورا رئيسيا في التعرف على وضع الجسم وتصحيحه وهذا ما تضمنه المنهاج التعليمي فالإحساس البصري من الحواس المهمة في التنس نظرا لما يحتاجه اللاعب من مستوى عال من الاحساس البصري المقترن بالمسافة والقوة في الاداء المهارى المرتبط بدقه توجيه الكره.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من قدوري (2017)، ودولار (2014)، وعباس (2013)، وهادي (2010)، وخميس وعبود (2010)، والشريفي والنجاري (2006)، والطائي (2003)، والمعماري (1997) إلى وجود اثر على تحسين مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي.

الاستنتاجات:

من خلال عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- أن البرنامج التعليمي حقق أعلى نسب تحسن في مهارة الإرسال وتلاها الضربة الأرضية الأمامية واخيرا الضربة الأرضية الخلفية.

- ظهور تحسن واضح في تعلم المهارات الأساسية (الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية، الضربة الأرضية الخلفية)

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بالآتي:

1. تعميم البرنامج التعليمي لمهارات التنس الأرضي على كليات التربية الرياضية وأندية التنس الأرضي.
2. إجراء دراسات تربط الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي التنس الأرضي.
3. ضرورة تأهيل المدربين بدورات عالية وربطهم بأخر التطورات العلمية والعملية في مجال التدريب .
4. ضرورة اعتماد جهاز قذف الكرات عند تعليم مهارتي الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وذلك من اجل تطوير دقة الأداء المهاري.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية :

- اسماعيل، ظافر هاشم. (2000). الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص68.
- إسماعيل، سامية محمد. (2016). التعرف على الأهمية النسبية للمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين القومي للشباب في رياضة التنس الأرضية بولاية الخرطوم، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- أشرفي، وليد وعد الله علي وألنجاري، أحسان قدوري أمين. (2006). أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- أمين، طارق حمودي. (1987). العاب الكرة والمضرب، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، ص42 .
- إن بتمان. (1986). التنس، (ترجمة)، قاسم لزام صبر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ص 75.
- البشتاوي، مهند حسين، احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، ص199، عمان.
- بيل مرفي. (1995). الكتاب الشامل لتمرين البطولات بالتنس، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون، بغداد، مطابع التعليم العالي. تاريخ استلام البحث 2011/10/17، وتاريخ قبوله 2013/2/20.

- جواد، علي سلوم. (2002). ألعاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ص 63-64.
- جواد، علي سلوم. (2002). ألعاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ص 80.
- جواد، علي سلوم. (2002). ألعاب الكرة والمضرب (التنس الأرضي)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ص 37-49.
- جيمس ألن. (1991). علم التنس، ترجمة غادة نديم، ط1، القاهرة، ص 48.
- حسانين، محمد صبحي. (1982). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، القاهرة.
- الحكيم، علي سلوم جواد. (1998). بعض أنواع ضربات الإرسال وعلاقتها بسرعة الكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الخفاجي، عدي مهدي هادي. (2005). تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الإرسال القوسي العالي للاعبين المنتخب الوطني العراقي وأحد المصنفين العالميين بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- الخلف، معين محمد. (2013). مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية، قسم الصحة والترفيه، الجامعة الأردنية.
- خميس، ماجد خليل وعبود، سهى عباس. (2010). تأثير استخدام كرات مختلفة الأوزان في تعلم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي للمبتدئين، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

- دلاور، كريم محمد عمر. (2014). مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئي التنس الأرضي 15-17 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ديف مايلي. (2000). المرجع المتقدم للمدربين، الاتحاد الدولي للتنس الارضي، ص 89.
- الزهاوي، هفال خورشيد. (1997). تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. العراق.
- صالح، جمال وآخرون. (1991). تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- الصراف، عبد الستار حسن. (1987). ألعاب المضرب التنس، المنضدة، الريشة، مطابع التعليم العالي، ص 64، بغداد.
- الصراف، عبد الستار حسن. (1977). ألعاب المضرب، مطبعة الإرشاد، بغداد، ص 31.
- الصميدعي، لؤي غانم. (1987). البايوميكانيك والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- طائي، ماجد خليل (2003): تأثير الارتفاعات المختلفة للشبكة في تطور اكتساب تعلم مهارة الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- عباس، عمار جبار. (2013). تأثير تمرينات بأسلوب (الثابت - المتغير) في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية في رياضة التنس الأرضي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

- عباس، باسم فاضل وآخرون. (2006). تحديد مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية في التنس الأرضي لطلبة السنة الثالثة بكلية التربية البدنية بالزاوية، بحث منشور في جامعة السابع من ابريل، كلية التربية الرياضية، الجماهيرية العربية الليبية.
- عبد الجبار، قيس ناجي واحمد، بسطوسي. (1987). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.
- عبد الرزاق، هلال وآخرون. (1991). الإعداد الفني والخططي بالتنس، جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ص 66 .
- عبد الهادي، آلاء. (2017). تأثير أساليب متنوعة لتنمية القدرة العضلية بأداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر، ط1، ص167، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، ص270، مصر.
- علي، آلاء عبد الوهاب. (2007). الإرسال الساحق وعلاقته بنتائج المباريات في لعبة التنس الأرضي، مجلة علوم التربية الرياضية.
- علي، وليد وعد الله والزهيرى، سبهان محمود. (1998). تقويم مستوى أداء المهارات الهجومية للاعبات التنس الأرضي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الرابع، العدد الثامن. جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- عمران، نوفل طعمة وعبد الله الطيب حاج إبراهيم. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة الإرسال في التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- قدوري، رافد مهدي. (2013). تأثير استخدام الإرسال المستقيم في إصابة مناطق الإرسال في التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- متعب، احمد يوسف وآخرون. (2012). أثر تمارينات البلايومترك في قوة ودقة الضربة الأمامية والخلفية في التنس للاعبين المتقدمين، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- مجلة علوم التربية الرياضية. (2013). العدد الثالث، المجلد السادس.
- مدهر، أيمن. (2007). التنس الأرضي (تعريف باللعبة + نبذة تاريخية + مهارات + قوانين).
- المعماري، إيثار عبد الكريم، وآخرون. (2006). تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية للعبة التنس الأرضي، مجلة الرافيدين للعلوم والرياضية، المجلد (12)، العدد (40)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- المعماري، إيثار عبد الكريم. (1997). تقويم الأداء المهاري للاعب التنس، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق، مجلة ديالى الرياضية، المجلد الثالث، الموصل، العراق.
- هادي، عدي مهدي. (2010). تأثير استخدام جهاز قاذف الكرات في تعلم مهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية بالتنس الأرضي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثاني، جامعة بابل.
- وجيه محجوب. (1985). علم الحركة - التعلم الحركي، مطابع جامعة الموصل، ج1، ط1، ص89.

- Elliott, Bruce. (2006). **biomechanics and tennis** , www.bmj.com.
- Brown ، Jim success.(1995). **second Edition, Human Kinetices**, Tennis steps to ,p 45 .
- Const Germaniscu.(2000).**A ntranet De sport**, Editorial C.N.T.F.S, Bucuresti, Romania,.
- Could, Dick. (1978).**Tennis any one**, Mayfid publishing co .
- Elliott, Bruce and others. (2003). (A), **Biomechanics of advanced tennis**, ITF, ltd, London.
- Gay, R. (1981). **Educational research, competencies for analysis & application**. 2d ed, Charles E Publishing CO, p.237.
- German tennis association, **tennis course**, the same reference, 2000, p: 84 – 85.
- **German tennis association**. (2000) . tennis course , volume 1 , barrons educational serie , inc, new york p: 80 – 81
- Hirtz, P.; Coordination Training: In Schnabel G., Harre D., Borde A. (Hrsg.): **Training swissenschaft**. Leistung. Training. Wettkampf, Berlin,p32.
- Marphy, Chet & Bill, ey,cit, P.10.
- Schmidt A . Richard , 1991 , op . cit . p . 274.

- Schmidt A . Richard .(1991) . op . cit . p . 274.
- Schmidt ,A , Richard .(1999). and Liathy . D . Lee ; **motorcontrol and Learning**; 3rded, Human Kinetics, p264.
- Wigley, Richard.(2001).**tennis biomechanics** www.teachingtennis.com.
- Zwiege, John. (1973). **Court side com pam**, No, 1, chronide Book, San Francisco.

الملاحق

الملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي المقترح على منحى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

الهدف العام من البرنامج

يهدف هذا البرنامج المقترح للتعرف إلى أثر البرنامج التعليمي على منحى التغيير لبعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية مثل، الإرسال، والضربة الأرضية الأمامية، والضربة الأرضية الخلفية .

أسس البرنامج التعليمي المقترح

- مراعاة الهدف من المنهج التعليمي .
- مراعاة أن تحقق التدريبات الهدف من المنهج التعليمي .
- مراعاة التشويق والإثارة في مكونات المنهج التعليمي .
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب .
- استخدام عبارات التشجيع .
- أن تكون محتويات المنهج التعليمي بسيطة وغير مركبة .
- مراعاة توزيع محتوى المنهج التعليمي على عدد المحاضرات الدراسية .
- مراعاة توافر الإمكانيات والأدوات اللازمة .
- أن يتمشى المنهج التعليمي المقترح مع الجدول الدراسي لطلاب .
- عدم الوصول بالطلاب إلى مرحلة الإجهاد .

محتوى البرنامج والتوزيع الزمني

يتكون البرنامج التعليمي من (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، ولمدة (8) أسابيع، وقد تم تحديد فترة زمنية للوحدة التدريبية من (50) دقيقة، بحيث تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية، وفي ما يأتي توضيح لأجزاء الوحدة التدريبية والتوزيع الزمني لها ومحتوى كل جزء:

أولاً: الجزء التمهيدي

المدة الزمنية للجزء التمهيدي (10) دقائق طيلة فترة البرنامج التعليمي، وتحتوي على ما يلي:

1- تمارين مرونة وإطالة.

2- الجري لمدة (5) دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي

المدة الزمنية للجزء الرئيسي (50) دقيقة طيلة فترة البرنامج التعليمي.

ثالثاً: الجزء الختامي

مدة هذا الجزء (5) دقائق طيلة فترة البرنامج التدريبي.

خطوات وضع البرنامج التعليمي

- تحديد مراحل ألعاب المضرب.
- تحديد التدريبات والخطوات التعليمية التي يحتويها البرنامج التعليمي.
- تحديد الأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي.

البرنامج التعليمي المقترح

الهدف: تعلم مسكة المضرب والإحساس بالكرة

الأسبوع: الأول

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

زمن الوحدة: (50) د

الأسبوع	اليوم	الأجزاء	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى
	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، الرشاقة)
		الجزء الرئيسي	تعلم مسكة المضرب والإحساس بالكرة النشاط التطبيقي	15د 20 د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تعلم مسكة المضرب طبطة الكرة بالمضرب من مختلف الأوضاع، تمارين الإحساس بالكرة مثل ضرب الكرة للأرض والإمساك بها مرة أخرى وإعادة ضرب الكرة
		الجزء الختامي	تمرينات إطالة	5د	الاسترخاء
	الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، الرشاقة)
		الجزء الرئيسي	تعلم مسكة المضرب والإحساس بالكرة النشاط التطبيقي	15د 20 د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تعلم مسكة المضرب طبطة الكرة بالمضرب من مختلف الأوضاع مثل وضع المشي والهرولة

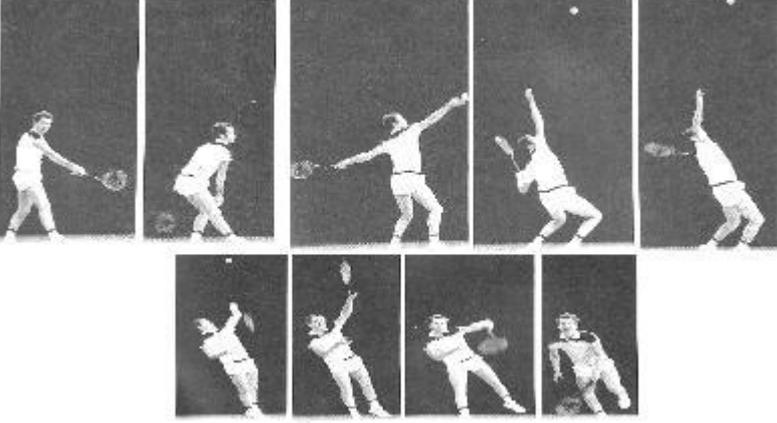
الاسترخاء	د5	تمريبات إطالة	الجزء الختامي	الأسبوع الأول
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، تحمل عام)	د10	الإحماء	الجزء التمهيدي	
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تعلم مسكة المضرب طبطة الكرة بالمضرب من مختلف الأوضاع مثل وضع شواخص ، تمرين كرة الطائرة البسيطة الغرض منها تطبيق الإحساس بالكرة	د15 د 20	تعلم مسكة المضرب والإحساس بالكرة النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي	الخميس
	د5	تمريبات إطالة	الجزء الختامي	

الأسبوع: الثاني

الهدف: مهارة الإرسال في التنس الأرضي

زمن الوحدة (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

المحتوى	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	الأجزاء	اليوم	الأسبوع
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، مرونة)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الأحد	الأسبوع الثاني
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تمارين التمهيد للإرسال على الحائط أو من أماكن مختلفة، اختبار الإرسال من خلال الوقوف على المقعد السويدي مع التدرج بالمسافة	15د 20د	مهارة الإرسال في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي		
					
الاسترخاء	5د	تمرنات إطالة	الجزء الختامي	الثلاثاء	
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة المميزة بالسرعة)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي		
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : اختبار الإرسال دون الوقوف على المقعد السويدي مع التدرج بالمسافة ، تمارين التمهيد للإرسال على الحائط أو من أماكن مختلفة	15د 20د	مهارة الإرسال في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي		



الاسترخاء

5د

تمريبات إطالة

الجزء
الختامي

الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية
(إطالة العضلات ، القوة العضلية للذراعين والقدمين)

10د

الإحماء

الجزء
التمهيدي

شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية
تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تمارين الإرسال يقوم
اللاعب بأداء عشرة إرسالات ويتم حساب الإرسالات الصحيحة ، تمارين التمهيد
للإرسال على شبكة من خلف خط الملعب

15د

مهارة الإرسال
في التنس
الأرضي

20د

النشاط
التطبيقي

الخميس

الجزء
الرئيسي



Copyright © Procompare 2006. All rights reserved. www.procomparetennis.net

الاسترخاء

5د

تمريبات إطالة

الجزء
الختامي

الأسبوع: الثالث

الهدف: الضربة الأمامية الأمامية

زمن الوحدة: (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

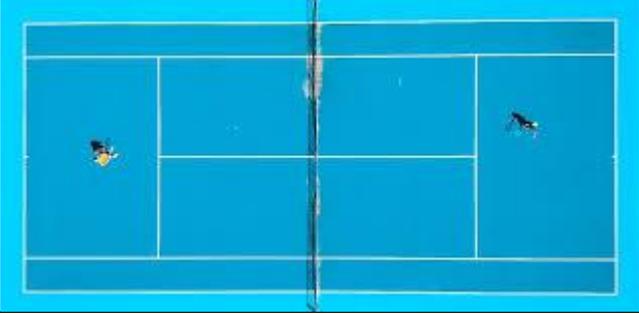
الأسبوع	اليوم	الأجزاء	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى
الأسبوع الثالث	الأحد				القياس الأول سوف يتم إجراء الاختبارات المهارية
	الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، السرعة)
		الجزء الرئيسي	مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	15د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية
				20د	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : قيام اللاعب بأداء الضربة الأرضية الأمامية لتعلم الأداء الآلي للمهارة دون استخدام كرات، بعد ذلك أداء التمرين مع كرات
		الجزء الختامي	تمارين إطالة	5د	الاسترخاء
	الخميس	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، تحمل عام)
		الجزء الرئيسي	مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	15د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية
				20د	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تمرين المداومة من 10 ضربات الغرض منه المداومة البسيطة القابلة للتطور، تمارين قيام اللاعب برمي الكرة وأداء الضربة الأمامية مع الحانط
			الجزء الختامي	تمارين إطالة	5د

الأسبوع: الرابع

الهدف: الضربة الأرضية الأمامية

زمن الوحدة: (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

المحتوى	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	الأجزاء	اليوم	الأسبوع
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة العضلية)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الأحد	الأسبوع الرابع
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدرجات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : أن يقوم الطالب برمي الكرة وأداء الضربة الأرضية الأمامية وتبادل الضربات مع الزميل وكذلك قيام الزميل بأداء نفس التمرين	15د 20د	مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرض النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي		
الاسترخاء	5د	تمرينات إطالة	الجزء الختامي		
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة العضلة للذراعين)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الثلاثاء	
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدرجات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : الوقوف على خط القاعدة في الوسط ويمنح المختبر عشر محاولات لضربة الأرضية الأمامية، تمرين قيام اللاعب بأداء الضربة الأمامية من خلال اللعب	15د 20د	مهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس الأرض النشاط التطبيقي	الجزء الرئيسي		
					
					

الإسترخاء	د5	تمريبات إطالة	الجزء الختامي	
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة العضلية للقدمين)	د10	الإحماء	الجزء التمهيدي	الخميس
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية	د15	مهارة الضربة الأمامية في التنس الأرضي من الحركة	الجزء الرئيسي	
تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل :تمرين الأهداف المرقمة الغرض منه تطوير الدقة لدى اللاعب	د20	النشاط التطبيقي		
	د5	تمريبات إطالة	الجزء الختامي	

الأسبوع: الخامس

الهدف: الضربة الأرضية الخلفية

زمن الوحدة: (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

المحتوى	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	الأجزاء	اليوم	الأسبوع
القياس الثاني سوف يتم إجراء الاختبارات المهارية				الأحد	
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، السرعة)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الثلاثاء	الأسبوع الخامس
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية	15د	مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرض	الجزء الرئيسي		
تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل :: تمرين الرمي البسيط الغرض منه تعلم مبدأ رمي الكرة وأيضا ضرب الكرة بطريقة الضربة الخلفية	20د	النشاط التطبيقي			
					
الاسترخاء	5د	تمرينات إطالة	الجزء الختامي		
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، تحمل عام)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الخميس	
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية	15د	مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي	الجزء الرئيسي		
تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : أن يقوم الطالب برمي الكرة وأداء الضربة الأرضية الخلفية وتبادل الضربات مع الزميل وكذلك قيام الزميل بنفس أداء التمرين	20	النشاط التطبيقي			



الاسترخاء

د5

تمريبات إطالة

الجزء الختامي

الأسبوع: السادس

الهدف: الضربة الأرضية الخلفية

زمن الوحدة: (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

الأسبوع	اليوم	الأجزاء	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى
	الأحد	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، سرعة رد الفعل)
		الجزء الرئيسي	مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	15د 20د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدرجات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدرجات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تمرين الدوران الغرض منه تسديد الضربة الأرضية الخلفية تحت الضغط
		الجزء الختامي	تمريبات إطالة	5د	الاسترخاء
الأسبوع السادس	الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، السرعة الانتقالية)
		الجزء الرئيسي	مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي النشاط التطبيقي	15د 20د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدرجات متنوعة مع ألعاب تمهيدية تطبيق المهارة من خلال تدرجات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل تمرين المداومة المتقاطعة الغرض منه السيطرة على ضرب الكرة بجانب المضرب ،تمرين الضغط المبسط وذلك من خلال ضرب الكرة تحت الضغط ومن فوق الشبكة
		الجزء الختامي	تمريبات إطالة	5د	الاسترخاء
		الجزء التمهيدي	الإحماء	20د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، تحمل عام)

<p>شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية</p> <p>تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية مثل : تمرين لعبة ضرب الكرة ومسكها الغرض منه تطوير الضربة الخلفية الأرضية والسيطرة عليها ، تمرين الهدف وإمساك الكرة لغرض تطوير الدقة من حيث إصابة الهدف</p> 	<p>15د</p> <p>20د</p>	<p>مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس الأرضي</p> <p>النشاط التعليمي</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>	<p>الخميس</p>
<p>الاسترخاء</p>	<p>5د</p>	<p>تمرنات إطالة</p>	<p>الجزء الختامي</p>	

الأسبوع: السابع

الهدف: مهارة الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية

زمن الوحدة: (50) د

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

الأسبوع	اليوم	الأجزاء	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوى
الأسبوع السابع	الأحد				القياس الثالث سوف يتم إجراء الاختبارات المهارية
	الثلاثاء	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، الرشاقة)
		الجزء الرئيسي	مهارة الإرسال ثم الضربة الأمامية في التنس الأرضي	15د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية
			النشاط التطبيقي	20د	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية تمارين الإرسال من خلف خط الملعب، تمارين تبادل الضربة الأرضية من زميل أو من خلال اللعب
	الجزء الختامي	تمارين إطالة	5د	الاسترخاء	
	الخميس	الجزء التمهيدي	الإحماء	10د	الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة)
		الجزء الرئيسي	مهارة الإرسال ثم الضربة الخلفية في التنس الأرضي	15د	شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية
			النشاط التطبيقي	20د	تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية أداء الإرسال من خلف خط الملعب، وأداء الضربة الخلفية بالتبادل مع زميل أو من خلال اللعب

					
<p>الاسترخاء</p>	<p>5د</p>	<p>تمارين إطالة</p>	<p>الجزء الختامي</p>		

الأسبوع: الثامن

الهدف: مهارة الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية

زمن الوحدة: (50د)

اليوم: أحد، الثلاثاء، خميس

المحتوى	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية	الأجزاء	اليوم	الأسبوع
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة العضلية للذراعين)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي	الأحد	
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية	15د	مهارات الإرسال والضربات الأرضية الأمامية والخلفية في التنس الأرضي	الجزء الرئيسي		
تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية	20د	اللعبة الفردي			
					
الاسترخاء	5د	تمارين إطالة	الجزء الختامي		
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ، القوة المميزة بالسرعة)	10د	الإحماء	الجزء التمهيدي		
شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية	15د	مهارة الإرسال في التنس الأرضي	الجزء الرئيسي		
تطبيق المهارة من خلال تدريبات منوعة ولعبة تمهيدية	20د	اللعبة الفردي			

				الثلاثاء	
الاسترخاء	د5	تمرينات إطالة	الجزء الختامي		الأسبوع الثامن
الإحماء العام والخاص مع التركيز على القدرات البدنية (إطالة العضلات ،الرشاقة)	د10	الإحماء	الجزء التمهيدي		
<p>شرح المهارة وطريقة أدائها وتطبيقها بأشكال وتدريبات متنوعة مع ألعاب تمهيدية</p> <p>تطبيق المهارة من خلال تدريبات متنوعة ولعبة تمهيدية</p> 	<p>د15</p> <p>د20</p>	<p>مهارة الضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي</p> <p>اللعبة الفردي</p>	الجزء الرئيسي	الخميس	
الاسترخاء	د5	تمرينات إطالة	الجزء الختامي		

- تم إجراء القياس الرابع لمتغيرات الدراسة بعد الانتهاء مباشرة من تنفيذ البرنامج التعليمي.

الملحق رقم (2)

الاختبارات المهارية :

1-الاختبار الأول

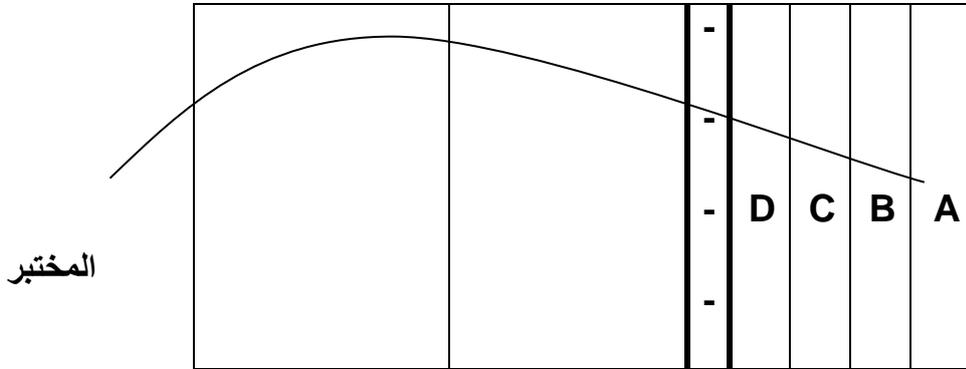
اسم الاختبار: قياس الضربة الأمامية.

هدف الاختبار: قياس الضربة الأرضية الأمامية.

الأدوات المستخدمة: ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والمنطقة الخلفية إلى منطقتين

متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D كما موضح في مخطط الاختبار.

- مضرب تنس - كرات تنس بحالة جيدة



تعليمات الاختبار:

1 . يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح بالاجتياز .

2 . يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة .

3 . يقوم طالب مساعد بجمع الكرات وبمساعدة المعلم .

4 . يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار.

5 . يمنح للمختبر 10 محاولات للضربة الأرضية الأمامية.

طريقة الأداء:

يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب.

تسجيل الدرجات :

1 . تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي:

- 4 درجات للكرة الساقطة في منطقة A .

- 3 درجات للكرة الساقطة في المنطقة B .

- 2 درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C .

- 1 درجة للكرة الساقطة في المنطقة D.

- صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج اللعب الفردي.

2 . درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر.

3 . الدرجة الكلية للاختبار 40 درجة.

ملاحظة: يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية.

2- الاختبار الثاني

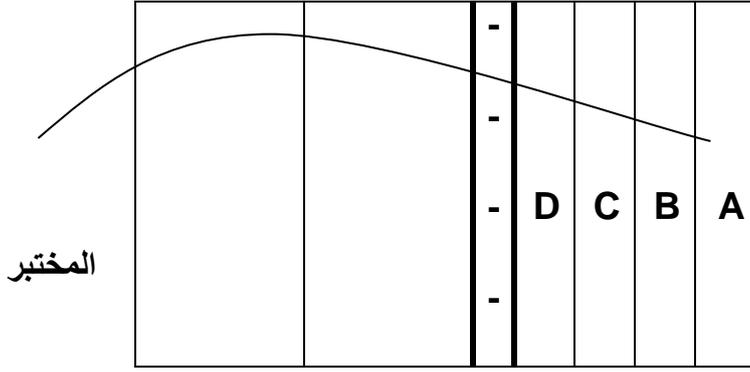
اسم الاختبار: قياس الضربة الخلفية.

هدف الاختبار: قياس الضربة الأرضية الخلفية.

الأدوات المستخدمة: ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخلفية إلى منطقتين

متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D كما موضح في مخطط الاختبار.

- مضرب تنس - كرات تنس بحالة جيدة



تعليمات الاختبار:

1 . يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح بالاجتياز.

2 . يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة.

3 . يقوم طالب مساعد بجمع الكرات وبمساعدة المعلم.

4 . يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار.

5 . يمنح للمختبر 10 محاولات للضربة الأرضية الخلفية.

طريقة الأداء:

يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية خلفية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب.

تسجيل الدرجات:

1 . تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي:

- 4 درجات للكرة الساقطة في منطقة A.
 - 3 درجات للكرة الساقطة في المنطقة B.
 - 2 درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C.
 - 1 درجة للكرة الساقطة في المنطقة D.
 - صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج اللعب الفردي.
- 2 . درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر.
- 3 . الدرجة الكلية للاختبار 40 درجة.

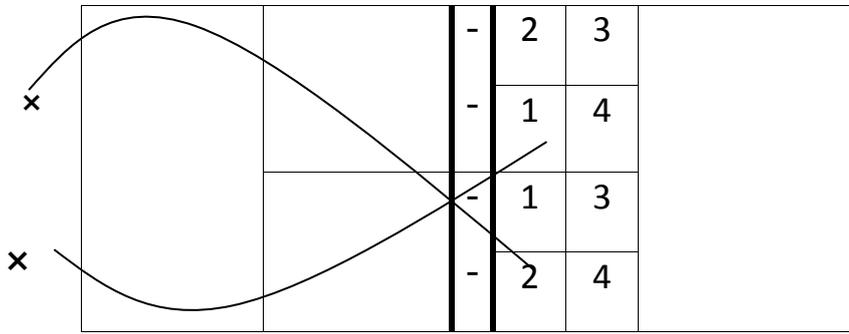
ملاحظة: يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الخلفية.

3- الاختبار الثالث

اسم الاختبار: اختبار الإرسال لأربع مناطق متساوية.

هدف الاختبار: قياس ضربة الإرسال.

الأدوات المستخدمة: ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربع مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة، وكما موضح في مخطط الاختبار.



تعليمات الاختبار:

- 1 . يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري.
- 2 . يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكرات الصحيحة.
- 3 . يقوم طالب مساعد بجمع الكرات ومساعدة المعلم .
- 4 . يعطي المختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .
- 5 . يمنح المختبر 10 محاولات 5 محاولات من جهة اليمين و5 محاولات من جهة اليسار.

طريقة الأداء:

يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولا إسقاط كرات في المنطقة الأكثر درجات.

تسجيل الدرجات:

- 1 . تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالتالي:
 - الكرة الساقطة في المنطقة 4 تمنح 4 درجات .
 - الكرة الساقطة في المنطقة 3 تمنح 3 درجات .
 - الكرة الساقطة في المنطقة 2 تمنح 2 درجتين .
 - الكرة الساقطة في المنطقة 1 تمنح 1 درجة .
 - صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في الخارج منطقة الإرسال المحددة.
- 2 . درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي سجلها في المحاولات العشر .

الملحق رقم (3)

أسماء لجنة المحكمين وتخصصاتهم ورتبتهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. بهجت أبو طامع	أستاذ	التعلم والأداء الحركي	جامعة فلسطين التقنية
2	أ.د. عماد عبد الحق	أستاذ	تدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
3	د. مها جراد	أستاذ مساعد	تدريب السباحة	جامعة فلسطين التقنية
4	د. بشار صالح	دكتور	فسيولوجيا التدريب	جامعة النجاح الوطنية
5	د. بدر رفعت	أستاذ مساعد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
6	د. ثابت شتيوي	أستاذ مشارك	علم النفس الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
7	د. حامد سلامة	دكتور	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية
8	أ.معتصم أبو عليا	دكتور	الإدارة في التربية الرياضية	جامعة فلسطين التقنية
9	د. وليد شاهين	دكتور	تدريب الرياضي	جامعة بير زيت
10	د. جمل أبو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	الجامعة العربية الأمريكية

An-Najah National University

Faculty of Graduate Students

**The Impact of Learning Program on the Curve of
Change for Some Tennis Basic Skills Among Physical
Education Students At An-Najah National University**

By

Hisham Naser

Supervisor

Dr. Mahmoud al-atrash

Co- supervisor

Dr. Qais Nairat

**This Thesis is Submitted in partial Fulfillment of the Requirements for
the Dgree of Masterof physical Education, Faculty of Graduate
Studies, AN-Najah National University, Nablus - Palestine.**

2019

**The Impact Of Learning Program On The Curve Of Change for Some
Tennis Basic Skills Among Physical Education Students At An-Najah
National University**

By

Hisham Naser

Supervisor

Dr. Mahmoud Al-atrash

Co-Supervisor

Dr. Qais Nairat

Abstract

The purpose of this study was to identify the effect of a proposed learning program on the curve of change of some tennis skills for physical education students at An-Najah National University. To achieve that, the study was conducted on a sample including (21) male students from the physical education department. The researcher used the experimental approach in its method “time series design” for one experimental group. The learning program has been implemented for (8) weeks, and the studied skills has been tested every two weeks consisting of (the serve, forehand and backhand ground strokes). To analyze data SPSS program was used v.21.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level of educational program on the changing curve for serve skill for physical education student, between the (fourth) measurement and all the other measurement and for the (third) measurement, and the (two) measurement, the (first) and the (second) as well, and for the (second) measurement, which the best percentage of the changing between the second and the first was (165.23), and the total percentage of the changing reached (396.52%).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level of educational program on the changing curve for forehand ground strokes skill for physical education student, between the (fourth) measurement and all the other measurement and for the (third) measurement, and the (two) measurement, the (first) and the (second) as well, and for the (second) measurement, which the best percentage of the changing between the third and the second was (13.83), and the total percentage of the changing reached (90.62%).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences at the level of educational program on the changing curve for backhand ground strokes skill for physical education student, between the (fourth) measurement and all the other measurement and for the (third) measurement, and the (two) measurement, the (first) and the (second) as well, and for the (second) measurement, which the best percentage of the changing between the third and the second was (56.80), and the total percentage of the changing reached (128.40%).

The researcher recommends several recommendations where the most important is to conduct a similar study on the females students of physical education at An-Najah National University.

Relating words: The educational program for the changing curve, Flooring tennis, Basic skills, Students of physical education collage.