تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم واثرها في تطوير دقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس

د. وسام صلاح عبد الحسين / العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية الرياضية
د. حيدر سلمان /العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية الرياضية
د. وسام رياض حسين /العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية
wisam_aldulimy@yahoo.com

الملخص

أن اغلب اللاعبين الشباب يعانون ثباتاً في أداء بعض المهارات الأساسية وعدم القدرة على اختيار المهارة المطلوبة بما يتناسب مع مواقف اللعب الحقيقية ، لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال الاعتماد على استخدام تنوع الممارسة لتمرينات مهارية (تمرينات فوق التعلم) تهدف الى توفير استجابات متنوعه وبباراميترات مختلفه (اختلاف في القوة , السرعة , الاتجاه , المسافة) للضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس. وكانت اهداف البحث هي اعداد تمرينات فوق التعلم للضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس. والتعرف على تأثير تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث . مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبوا منتخب الشباب في محافظه كربلاء للموسم 2013م والبالغ عددهم (12) لاعبي وهذا يعني استخدم الباحثون طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيم العينة عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبيه والثانية ضابطه. وجاءت اهم الاستنتاجات هي ان تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم تأثيراً إيجابياً في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس.

في حين كانت اهم توصيات الباحثون هي ضرورة الاهتمام بتنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس. وضرورة الاهتمام بالتنوع في استخدام الأساليب والطرق العلمية في التعلم والتدريب لتطوير المهارات الأساسية بالتنس.

الكلمات المفتاحية : تنوع الممارسة ، تمرينات فوق التعلم ، الضربة الأمامية والخلفية ، التنس

1- المقدمة :

إن للمهارات الرياضية أهمية كبيرة في المجال الرياضي فأنها تساعد المتعلم على أداء الحركات الرياضية وإتقانها بصورة جيدة وانسيابية تامة واقتصادية كبيرة في الجهد والوقت من خلال الممارسة والتنوع في الأداء والتدرج في زيادة عدد التكرارات ضمن الوحدة التعليمية التي هي أصغر وحدة ضمن المنهج التعليمي . إن تنوع الممارسة في التنس من الأمور المهمة لأنها تساعد المتعلم على رفع قدرته وقابليته على أداء المهارة في المواقف التي يتعرض لها بدرجة عالية من الكفاية والفاعلية من خلال تحديد المواقف المستقبلية التي سوف يؤدي فيها المتعلم مما يؤدي إلى الانتقال الايجابي من الممارسة إلى المنافسة, وان عملية تنوع الممارسة تهدف إلى إيجاد وخلق برنامج حركي وتعميمه وخزنه في ذاكرة المتعلم الطويلة الأمد كما تمكنه من استخدام المعلومات المخزنة لأداء المهارة الحركية بأشكالها كافة نتيجة المرونة التي يوفرها هذا البرنامج للمتعلم في اختيار مقاييس لكل حركة ومهارة، وهذا ما عمد اليه الباحثون في استخدام تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم على وفق متغيرات الارتفاع والاتجاه والمسافة ونوعيه التمرين فضلا عن التكرارات الإضافية والتي تهدف الى تطوير المهارة من خلال توفير استجابات مشابهه لحالات اللعب الحقيقية. وبما أن لعبة التنس من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة, مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم.

لذا تكمن أهمية البحث في الاستفادة من تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم وتأثيرها في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس.

ولاحظ الباحثون من خلال تواجدهم في مجال التنس لاعباً ثم تدريسياً، قله استخدام اغلب المدربين لتمرينات مهارية بعد مرحله الاداء الناجح (ثبات الاداء) تهدف الى توفير استجابات مثاليه لمثيرات مختلفة ومشابهه لما يتعرض له اللاعب اثناء المنافسة ، حيث أن اغلب اللاعبين الشباب يعانون ثباتاً في أداء بعض المهارات الأساسية وخاصه الضربة الأمامية والخلفية وعدم القدرة على اختيار المهارة المطلوبة بما يتناسب مع مواقف اللعب الحقيقية ، لذا ارتى الباحثون دراسة هذه المشكلة بالاعتماد على استخدام ممارسات متنوعه لتمرينات مهارية (تمرينات فوق التعلم) تهدف الى تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس وذلك من

خلال توفير استجابات متنوعه بيبراميترات مختلفه (اختلاف في القوة , السرعة , الاتجاه , المسافة).

ويهدف البحث الى :

1- اعداد تمرينات فوق التعلم للضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس

2- التعرف على تأثير تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم في تطوير دقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم(المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبوا منتخب شباب محافظه كربلاء للموسم 2013-2104م والبالغ عددهم (12) لاعب وهذا يعني استعمل الباحثون طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبيه والثانية ضابطه ، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثون اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات البحثية	وحدة القياس	قيمه مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الضربة الأمامية	درجه	9	0,15	غير معنوي
الضربة الخلفية	درجة	11	0,43	غير معنوي

ن1= 6 ن2=6 مستوى الدلالة (0,05)

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- ملعب تنس ذات أبعاد قانونية عدد (2) .

2- مضارب تنس قانونية نوع (Wilson) عدد (20) .

3- كرات تنس قانونية صفراء اللون نوع (Wilson)عدد (20علبة).

4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)

5- أشرطه لاصقه ملونه عدد(10) روله.

6- شريط قياس كتان ذات طول 20م

7- ساعة توقيت صينية عدد(2).

8- الاختبارات

9- استمارة تفريغ البيانات

2-4 المهارات موضوع الدراسة :

درس الباحثون مهارتي الضربة الأمامية والخلفية بالتنس وذلك لدرهما في المباراة.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس : (مازن هادي كزار ، 2008، ص55)

هدف الاختبار: دقة الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

الإجراءات:

1- يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المختبرين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.

2- أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في دقة الضربة الأمامية والخلفية بالتنس.

3- يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.

4- اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة احدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.

5- تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة

6- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

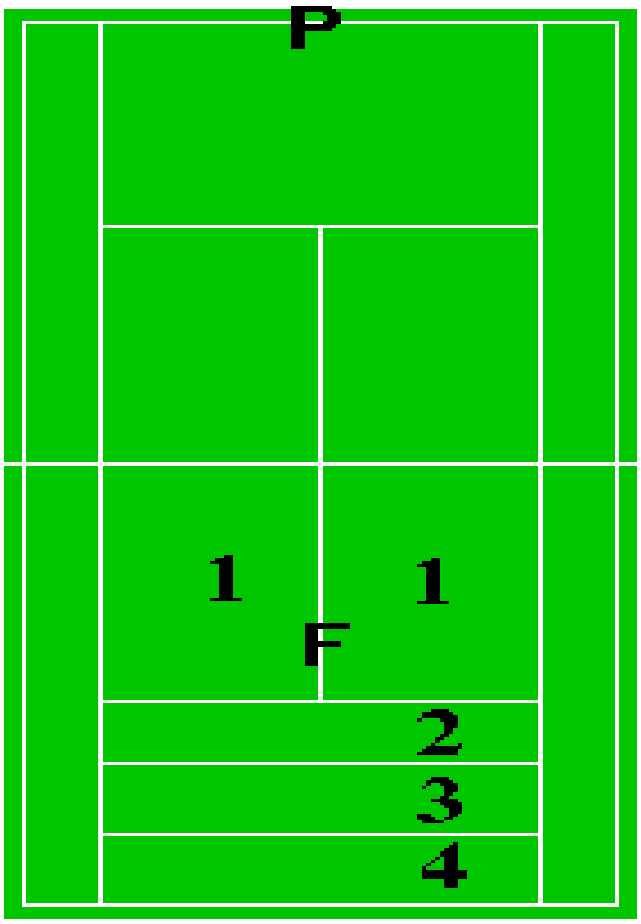
احتساب نقاط دقة عمق الضربات :

1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.

2- نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.

3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.

4- أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.



الشكل (1)

يوضح اختبار قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

2-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 5/ 4/2014 م صباحا .

- مكان التجربة : مركز شباب الوحدة في محافظه كربلاء.

- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو منتخب الشباب في محافظه كربلاء والبالغ عددهم (4)

- أهداف التجربة :

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحثون أثناء تنفيذ الاختبارات .

3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .

4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات

5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة

6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

2-7 الأسس العلمية للاختبارات :

1- الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية الخاصة بالتنس على السادة الخبراء والمختصين(1- أ. م. د. مازن هادي 2- م.د. ماهر عبد الحمزة 3- م.د. حذيفة إبراهيم 4- أم. صاحب عبد الحسن 5- م.م. جبار علي 6- م.م. محمد معاذ 7- م.م. علي عطيه إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^2 للاختبارات المبحوثة

الاختبارات	عدد الخبراء	%	غير الموافقين	%	قيمة كا^2		نوع الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الضربة الأرضية الأمامية	7	%100	صفر	صفر%	9	3,84	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	7	%100	صفر	صفر%	9	3,84	معنوي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلاله =0,05

2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ طبّق الباحثون الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه الاستطلاع بتاريخ 2014/4/5 وبعد مرور(7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ12 /4 /2014 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحثون معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضا ، وكما مبين في الجدول(3).

3- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثون بدرجات محكمين

(احسان عبد اللطيف / مدرب 2- بركات حسين/لاعب منتخب)

سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 4/12 /2014 وبعد معالجة نتائجهما إحصائيا باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية كما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الضربة الأرضية الأمامية	*0,91	*0,92
الضربة الأرضية الخلفية	*0,94	*0,90

للدلالة على معنوية الاختبار

2-8 الاختبارات القبلية :

طبق الباحثون الاختبارات القبلية في 15/ 4/2014 في منتدى شباب الوحدة في محافظه كربلاء، حيث تم اختبار المهارات التي كانت موضوع الدراسة.

2-9 التمارين المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون مجموعه من التمارين ذات الممارسات المتنوعة (تمارين فوق التعلم) التي تهدف إلى زيادة فاعلية البرنامج الحركي من خلال أداء المهارات بمديات (باراميترات) مختلفة وبسرع وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من البرامج الحركية المخزنة في الدماغ .

2-10 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 16/ 4 إلى 2014/6/3في مركز شباب الوحدة وكما يأتي:

1- تم تطبيق المنهج المعد من قبل المدرب على المجموعتين التجريبية والضابطة ولمده (18) وحده تدريبيه .

2- بعد تطبيق المنهج المعد (9) وحدات تعليميه من قبل المدرب وبواقع ثلاثة وحدات اسبوعيه تم اجراء اختبارات مهارية للمهارات المدروسة . وبعد التأكد من تساوي المجموعتين بالنتائج تم اجراء الاتي.

3- تم إعطاء التمارين (تمارين فوق التعلم) لمده (9) وحدات تعليميه ينظر ملحق (1) التي أعدها الباحثون ولمده (3) وحدات في الاسبوع إلى المجموعة التجريبية وبواقع (25) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التعليمية ، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت على منهج المدرب .

2-11 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية للمهارات التي كانت موضوع الدراسة ولمجموعتي البحث في 5/ 6 /2014في منتدى شباب الوحدة في محافظه كربلاء وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية.

2-12 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار كا2
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار سبيرمان

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبيتين) في الاختبارات المهارية واختبار اتخاذ القرار.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

جدول (4) يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأرضية الأمامية	17	1,23	5,26	1	2,043	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	16,9	0,88	25	1,43	2,042	0,04	معنوي

ن=6 ومستوى دلاله (0,05)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، يبيّن الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (5) يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأرضية الأمامية	17,1	1,27	21	07,1	2,231	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	16,8	0,88	19.5	0,47	2,433	0,04	معنوي

ن=6 ومستوى دلاله (0,05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية.

من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (4) و(5) تبين أن هناك فروقا" معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى :

* ان هذه النتائججاءت نتيجة إلى التنويع والتغيير في ظروف أداء المهارة مع ممارسة كل الأشكال المهارية لمواقف مشابهة لحالة اللعب الحقيقية، حيث إن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة وللبرنامج الحركي نفسه من خلال استخدام مقاييس مختلفة تتناسب ومتطلبات المواقف التي تحدث داخل الملعب مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الإشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام, كما إن تمرينات فوق التعلم ساعدت أفراد العينة الرئيسة على اتقان المهارات المدروسة نتيجة الممارسات المتنوعة لتمرينات فوق التعلم للمهارات المدروسة مما ساعد في سرعة ودقة اختيار الاستجابة الملائمة للمثير .

* إن الاستخدام الأمثل لأشكال المهارة الواحدة من خلال تطبيق التمارين الملائمة بما يتناسب مع المواقف الحقيقية للعب ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لأشكال الضربات الأمامية والخلفية ، وهذا يجعل المتعلم يقوم بتهيئة برامج حركية سريعة لغرض

مواجهة تغير مواقف اللعب حيث يكوّن خبرات سابقة للأداء بفترة قصيرة نتيجة التدريب المستمر المؤثر، وكذلك تمكن المتعلم من مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة في لعبة تتميّز بالتعقيد والسرعة.

(وسام صلاح عبد الحسين،2008، ص68)

* إن تمرينات فوق التعلم صممت على مبدأ التنويع في المسافات والسرع والأزمان والتركيز في الأداء وأن زيادة مقدار التمرين والإثارة في التدريب يجعل المتعلم يحصل على مستوى عالٍ من إنتاج أفعال أوتوماتيكية وزيادة عالية في الاستعداد النفسي فضلاً على التحكم في أداء المهارة بمدياتها المتنوعة وأشكالها كافة.

* إن تمرينات فوق التعلم كانت قد وسّعت مدارك واستيعاب اللاعبين وزيادة قدراتهم حيث ان التكرار الزائد لأي عمل سوف يقلل من الاحتياج الى الانتباه وكذلك يؤدي الى سرعة سحب المعلومات من الذاكرة لذلك يعطى اللاعب التكتيك وطريقة التفكير أثناء اللعب.

(فراس كسوب ، 2012، ص106)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحثون اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضربة الأرضية الأمامية	26,5	1	21	07،1	0,00	0,00	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	25	1.43	19.5	0,47	0,00	0,00	معنوي

ن1=6 ن2=6 مستوى دلاله (0,05)

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية.

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (6)، نتبيّن أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

* إن تنوع الممارسة لتمارين فوق التعلم ساعد في تطوير أفراد المجموعة التجريبية حيث " إنَّ تعلّم كل شيء جديد يكون نتيجة تغيّر في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ ، وإن التغيير في السلوك هو آخر نتيجة تحليلية التي تحدث في الجهاز العصبي".

(يعرب خيون ،2001، ص18)

* إن تمرينات فوق التعلم ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التعرف على مثيرات وحالات متنوعة وهذا ساعد أفراد هذه المجموعة على توسيع قدراتهم الإدراكية والتي كان لها الدور الكبير في سرعة ودقة اتخاذ القرار ، ففي المهارات المفتوحة ينبغي على المدرب أن يقدم ممارسات متنوعة للمهارات، فالتنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مواجهة الحاجات المتغيرة للمهارات.

* ان التنظيم الجيد لتمارين فوق التعلم من خلال الاستخدام الامثل لكل اشكال المهارة الواحدة ومزاوجتها مع مهارات اخرى وبحالات لعب مشابهه لما يحدث اثناء المنافسة ساعد افراد المجموعة التجريبية من تطوير دقه المهارات المدروسة وبشكل ملحوظ عن المجموعة الضابطة.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم كان له تأثيراً إيجابي في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس .

2-هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس.

4-2 التوصيات

1- ضرورة الاهتمام بتنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالتنس

2- ضرورة الاهتمام بتمرينات فوق التعلم لزيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارات الأساسية بالتنس.

3- ضرورة الاهتمام بالتنوع في استخدام الأساليب والطرق العلمية في التعلم والتدريب لتطوير دقه المهارات الأساسية بالتنس.

4- إجراء بحوث مشابهة على مهارات وعينات مختلفة.

المصادر

- فراس كسوب : تأثير تمرينات فوق التعلم في تطوير بعض القدرات العقلية ودقة الإعداد في الكرة الطائرة للشباب. اطرحوه دكتوراه . جامعه بابل. كليه التربية الرياضية. 2012

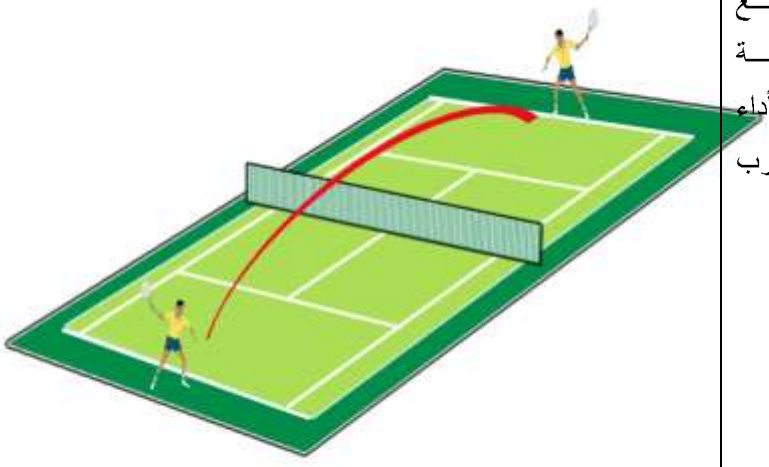
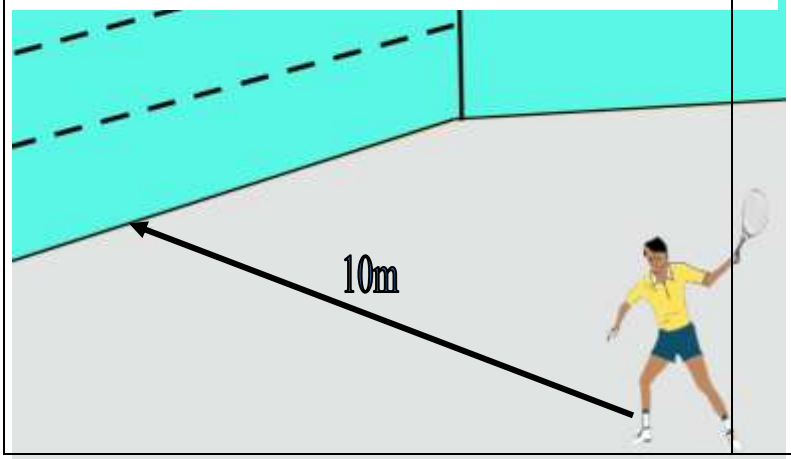
- مازن هادي كزار: تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ،أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية،2008.

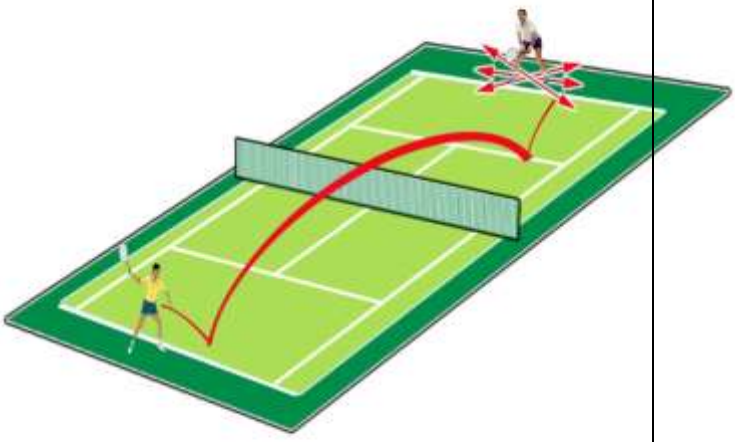
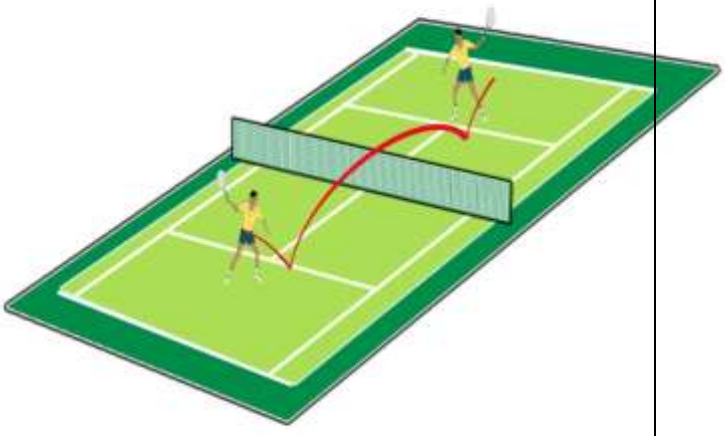
- وسام صلاح عبد الحسين: تنوع الممارسة لتعميم البرنامج الحركي واثرها في تطوير بعض المهارات الأساسية للأشبال بالريشة الطائرة . رساله ماجستير . جامعه بابل . كليه التربية الرياضية .2008.

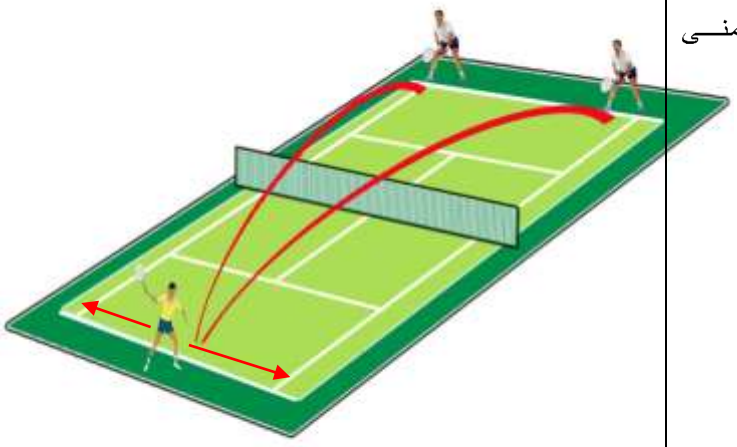
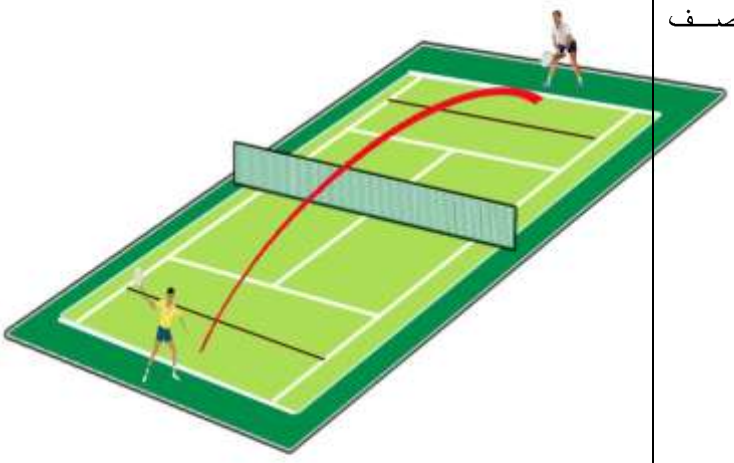
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة والنشر،2001.

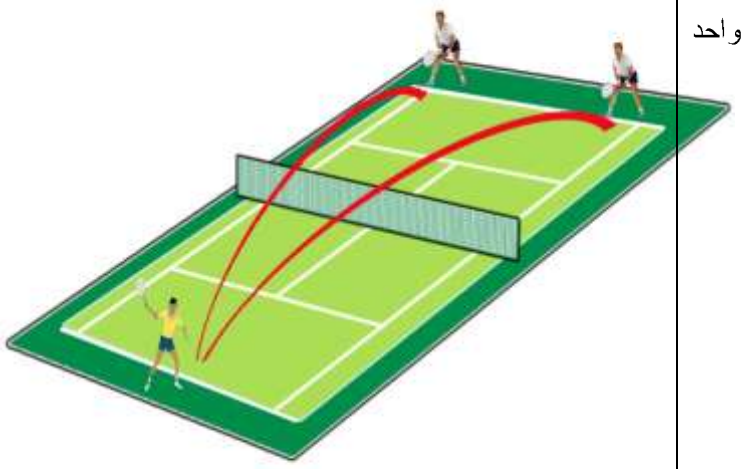
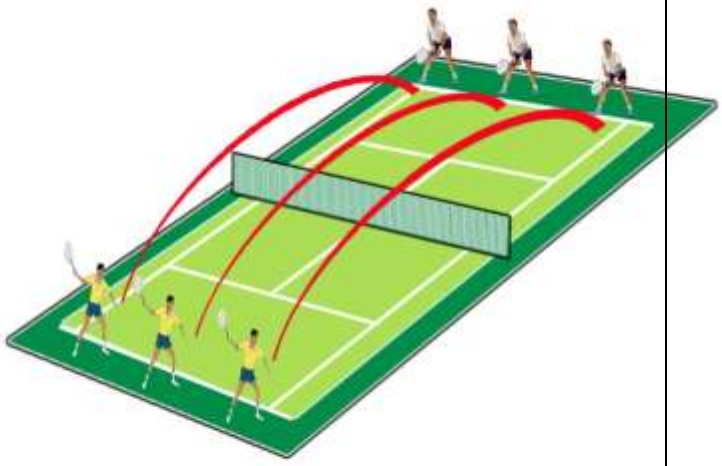
ملحق (1)

التمارين التي أعدها الباحثون

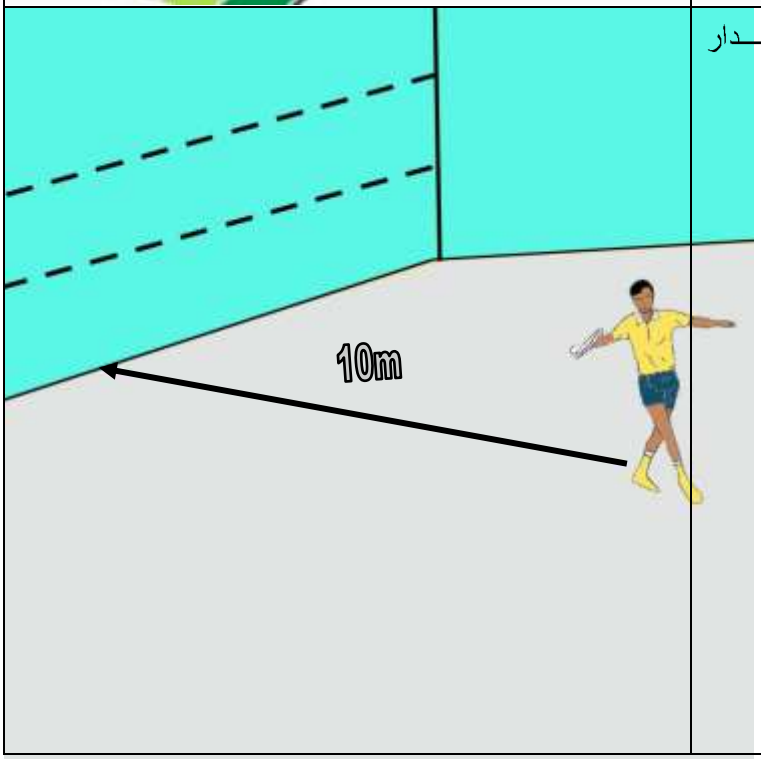
ت	اسم التمرين	
1	تمرين وقفة الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية مع حمل المضرب و حركة الذراع الحاملة للمضرب بأداء دورة هوائية كاملة لضرب الكرة	
2	تمرين أداء الضربة الأمامية على الجدار وبمسافة (10 م) مع المضرب .	

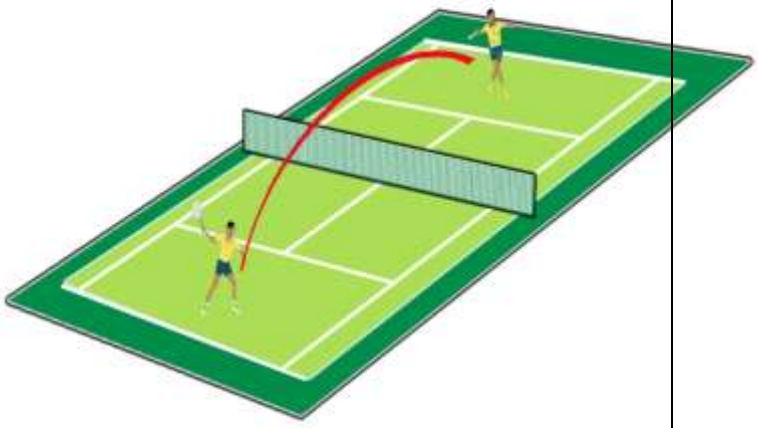
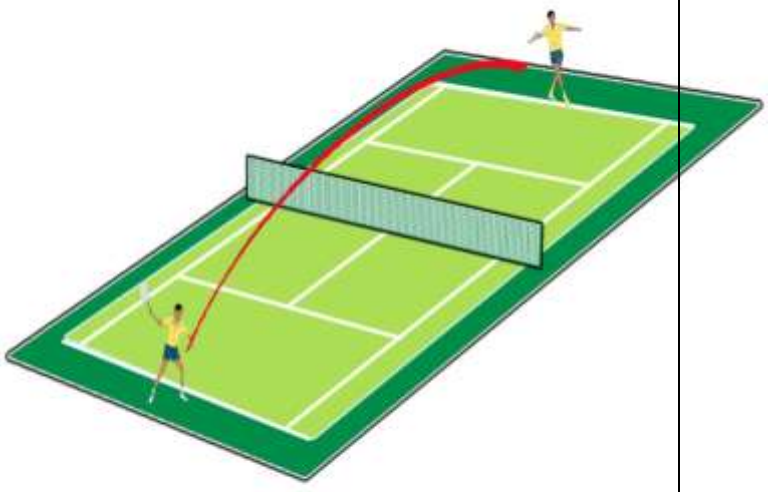
ت	اسم التمرين	
3	تمرين السرعة في الانتقال مـــن اليمين إلى اليسار مع المضرب .	
4	تمرين أداء الضربة الأمامية مع الزميل قرب الشبكة وبمسافة (3 م) لكلا اللاعبين .	

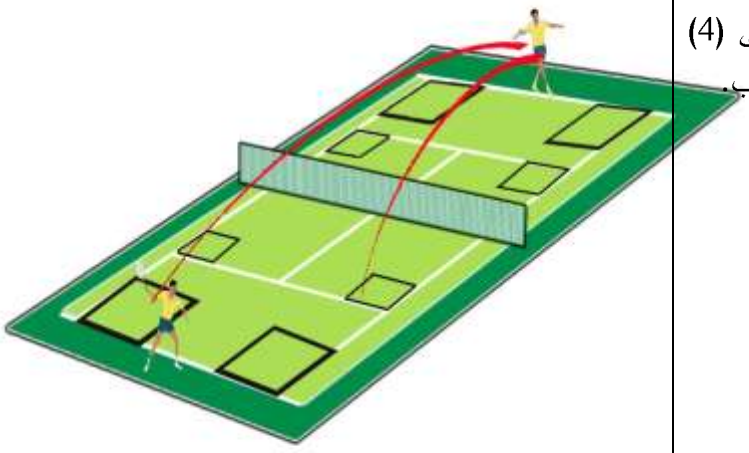
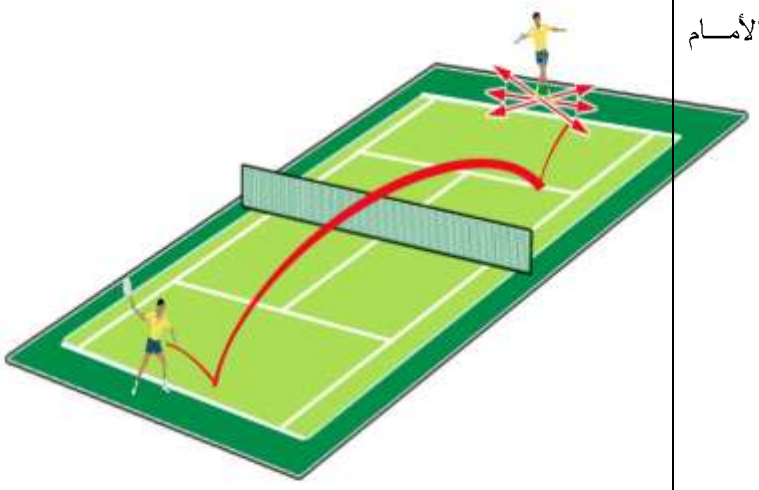
ت	اسم التمرين	
5	تمرين أداء الضربة الأمامية من خط القاعدة مع لاعبين اثنين والتحرك إلى الزاوية اليمنى واليسرى	
6	تمرين أداء الضربة الأمامية من خط القاعدة مع الزميل ومن الزاوية بوضع خط ينصف منطقة اللعب.	

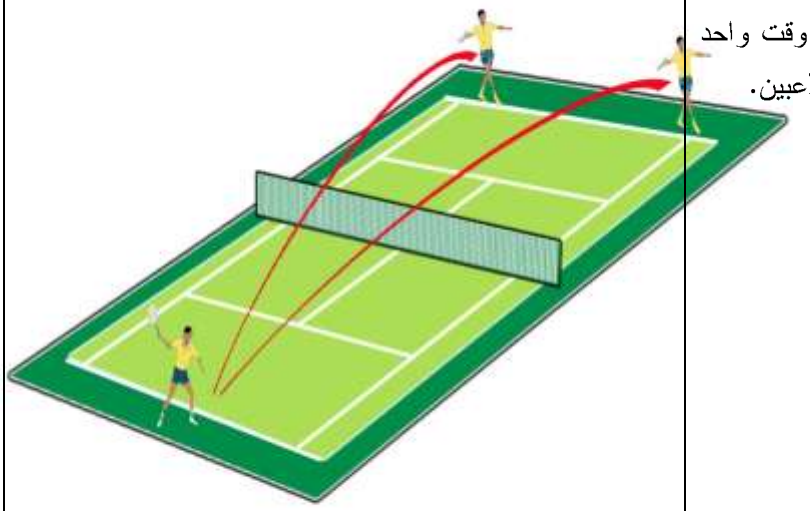
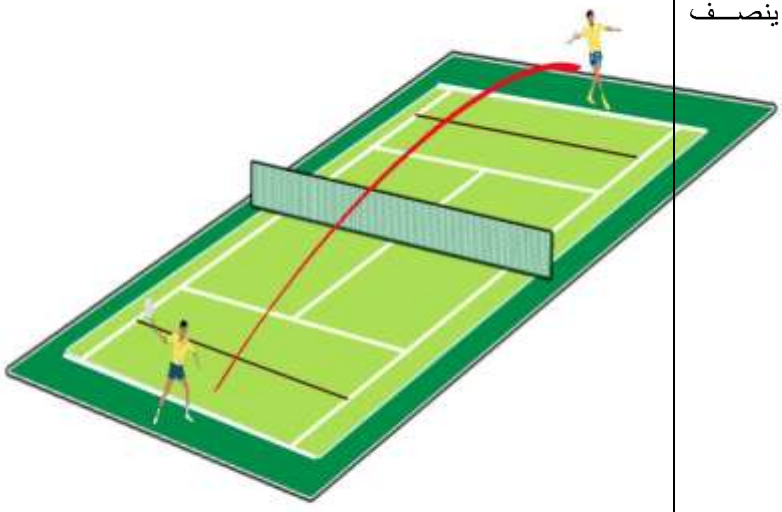
ت	اسم التمرين	
7	تمرين أداء الضربة الأمامية من خط القاعدة مع لاعبين حيث يتم اللعب مع الاثنين في وقت واحد ومن كلتا الزاويتين للاعبين.	
8	تمرين إسقاط الكرة وضربها إلى الزميل باستخدام (6) لاعبين في الملعب الواحد.	

تمرينات الضربة الخلفية

ت	اسم التمرين	
1	تمرين لف الجذع والساق مع مرجحة الجذع إلى الجانب مع المضرب .	
2	تمرين أداء الحركة على الجدار وبمسافة (10 م) .	

ت	اسم التمرين	
3	تمرين أداء الضربة الخلفية مـــع الزميل وقرب الشبكة بمسافة (3 م) .	
4	تمرين أداء الضربة الخلفية مـــع الزميل عند خط الإرسال .	

ت	اسم التمرين	
5	تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل عند خط القاعدة مع تقسيم منطقة اللعب إلى (4) مربعات ولكلتا جهتي الملعب.	
6	تمرين أداء الضربة الخلفية على جهتي الملعب وبالانتقال من اليمين واليسار والى الأمام والخلف.	

ت	اسم التمرين	
7	تمرين أداء الضربة الخلفية من خط القاعدة مع لاعبين حيث يتم اللعب مع الاثنين في وقت واحد ومن كلتا الزاويتين للاعبين.	
8	تمرين أداء الضربة الخلفية من خط القاعدة مع الزميل ومن الزاوية بوضع خط ينصف منطقة اللعب.	

ملاحظه : تم تطبيق تمرينات فوق التعلم بتكرارات اضافيه بالإضافة الى التنويع في اشكال المهارة بالإضافة الى اداء هذه التمارين بمديات مختلفة (التنويع بالاتجاه والمسافة والسرعة)