

بعض التمارين المساعدة وتأثيرها في تعلم إرسال الكيك سيرف للاعبين الناشئين بالتنس الارضي

م.صاحب عبد الحسين محسن

م.م.احمد مرتضى عبد الحسين

م.م.علاء فليح جواد

م.العاب.محمد جابر

ملخص البحث

إن العلم الحديث غايته الكبرى هو الوصول الى افضل اداء فني من خلال استعمال اساليب بسيطة يكون تأثيرها على التعلم اكثر سعة ودقة في مجال لعبة التنس .

وفي لعبه التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول ابتداء من التمارين البدنية العامة التي تهئ الجسم ككل بالإضافة إلى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبء الأكبر إنشاء اللعب والتي في النهاية تؤدي إلى ضبط التنس

لذا جاء البحث الموسوم (تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم إرسال الكيك سيرف للاعبين الناشئين في التنس الأرضي) لذا هدف البحث الى معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم إرسال الكيك سيرف في التنس الأرضي.

وقام الباحثون بفرض الآتي (وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية) وبعد تحديد مجالات البحث تناول الباحثون الباب الثاني للدراسات النظرية كما وتناول الباحثون الباب الثالث الذي يتمثل في منهج البحث واجراءاته الميدانية فكانت عينة البحث متكونة من 10 لاعبين يمثلون ناشئو محافظة كربلاء واعتمد الباحثون في اختبار الاداء الفني (التكنيك) لمهارة ارسال الكيك سيرف في التنس الارضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال اقسامها الثلاثة (التحضيرى ,الرئيسي ,الختامي) اذ تم اعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل طالب لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10درجة) وتم احتساب افضل محاوله من المحاولات الثلاث لكل مقوم . فيما اعتمد الباحثون في تقويم مستوى دقة الارسال لمهارة ارسال الكيك سيرف على اختبار هواية الذي يقيس مستوى دقة الإرسال في التنس الارضي بعد ذلك استعمل الباحثون مجموعة من الوسائل الاحصائية ومن ثم تمت الاجابة على فرضيات البحث من خلال الباب الرابع وتبين ان هناك فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني والمهاري لإرسال الكيك سيرف في التنس الارضي ولصالح الاختبار البعدي . وكذلك اظهرت النتائج ان اداء مستوى دقة ارسال الكيك سيرف كان متطورا بصورة اكبر من الاختبار القبلي لنفس الاختبار

Abstract Search

Than that of modern science is the major access to the best performance art through the use of simple methods will be its impact on learning more power and accuracy in a game of tennis.

In a game of tennis takes first place physical configuration from the general physical exercises that create the body as a whole in addition to a focus on muscle groups that will be the largest burden during game play that eventually lead to the control technique

The research so marked (the impact of some of the exercises to help in learning to send cakes in Serv tennis) So the goal of research to determine the impact of exercise help in learning the Cake Send Serve in tennis.

The researchers impose the following (and there are significant differences between pre-testing and post and for testing a posteriori) and then identify areas of research the subject of research Part II of theoretical studies also addressed the researchers Part III, which is the research methodology and procedures of the field was the research sample consists of 10 players representing Nashio Karbala and adopted researchers to test the technical performance (technique) for the skill of sending Cake Serve in tennis on the morphology of the skill through its three divisions (preparatory, primary, final) as it was given three attempts consecutive for each student to perform this skill has been evaluating these attempts by Mqomin (*) the competence and the score Altqomeh of performance art is (10 degrees) was calculated attempt by the best three attempts for each ingredient. As adopted by researchers in evaluating the level of accuracy of the transmitter to the skill send cakes Cerf to test White, which measures Mtoy accurate transmission in tennis after that researchers used a set of statistical tools and then has to answer the research hypotheses through Part IV shows that there are significant differences between the two tests tribal and post in the level of performance and technical skills to send cakes Cerf in tennis and for the post-test. As well as the results showed that the performance level of accuracy to send cakes Cerf was developd in the largest of the pre-testing the same test

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهميه البحث :

في لعبه التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول ابتداء من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالاضافه إلى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبء الأكبر إثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي إلى ضبط التكنيك

وإن التدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين إيصال رياضتهم إلى المستوى العالي بالاستناد على تجارب عمليه فرديه.لذا يجب على المدرب إن يراعي عند وضع منهجه التدريبي إن يختلف عند المبتدئين الناشئين والمتقدمين فلكل مرحله واجباتها وأهدافها ومحتوياتها وهذه الحقيقة تنطبق على جميع الألعاب الرياضية .ويوجد اختلاف بين كل لعبه وأخرى تبعا للصفات الخاصة للمرحلة السنية التي يبدأ منها التدريب للعبه .

وتعد الوسائل العلمية المتقنة في الاختبارات والقياسات هي الناحية الموضوعية التي تحترم العقل وتجاري العلم .وكذلك يمكن بواسطة الاختبارات الكشف عن الكثير من المواهب التي تصلح لممارسه لعبه التنس والتقدم فيها .

كذلك إن عمليه الاستمرار في التدريب ومعرفة اللاعب لمستواه الحقيقي .يكون دافعا له لإحراز مزيد من التقدم وبذلك يتضح الهدف الذي ينبغي الوصول إليه .⁽¹⁾

¹⁻ عبد النبي جمال ،الموسوعة العربية للتنس،الإعداد البدني والفني للاعب التنس، كلية التربية الرياضية ،ج1، ط1، 1988 .

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثين كونهم (مدربين ولاعبين وحكام للعبة التنس الأرضي) للبطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي والفرعي ، ولتدريبات اللاعبين في محافظة كربلاء لاحظوا استخدام ثلاث انواع من الارسلات فقط وهي الفلات والتوب سبين والسلايس ولم يلاحظ الباحثون استخدام ارسال الكيك سيرف من قبل اللاعبين الناشئين في محافظة كربلاء وهذا الارسل يشبه ارسال التوب سبين ولكن بدرجة انحراف اكبر الى الخارج مما يولد دوران عالي بعد الارتداد ويشبه ارسال السلايس لكن بعكس الاتجاه اي انه لو كان المرسل من جهة اليسار فان ارسال السلايس يلعب بحيث ان الرسغ يلتف لجهة اليمين اما الكيك سيرف يلتف لجهة اليسار بحيث يستطيع المرسل من رؤية الساعة التي يلبسها .

لذا ارتأى الباحثون تصميم منهج تعليمي باستخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية لما لهذه التمرينات من أهميه في خدمه تعلم هذا الارسل الذي يعتبر صعب في ادائه وفي رده.

1-3 هدف البحث :-

معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم إرسال الكيك سيرف في التنس الأرضي.

1-4 فرض البحث :

وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي ناشئي كربلاء للعام 2010 - 2011

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2011/2/22 إلى 2011/3/22

1-5-3 المجال المكاني : مركز شباب الوحدة في محافظه كربلاء .

1-6 مصطلحات البحث :

إرسال الكيك سيرف : وهو الإرسال الذي يحصل به دوران للرسغ وتقوس للجسم بحدة للخلف مما يولد دوران للكرة من اليسار إلى اليمين إثناء اتجاهها أماما بالتالي انتهاء حركة الذراع الضاربة بجوار الجانب الأيمن للجسم⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التعلم والتعلم الحركي :

هناك تعاريف عدة لموضوع التعلم ربما تكون مختلفة في التعبير لكنها متشابهة جميعها في المعنى .

فقد عرف التعلم بأنه (التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العلمية)⁽²⁾ كما عرف بأنه (مجموعه من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم)⁽³⁾ فضلا عن التعريف الأتي لمفهوم التعلم فهو (عملية مستمرة باستمرار حياة الإنسان تهدف إلى الارتقاء بالنمو والسلوك البشري)⁽⁴⁾

إن موضوع التعلم يعد مبدأ أساسيا للإنسان كونه من أكثر الكائنات الحية حاجتا للتعلم واقدراها في تحقيق وإشباع الرغبات إذ يعد التعلم حلقة وصل بين الإنسان والمجتمع الذي يعيش فيه حتى يمكنه القيام بدور ايجابي يعزز وجوده وقدرته على الابتكار والإبداع والتفاعل مع الآخرين .

أما التعلم الحركي فهو (تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح وان هذا التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي)⁽⁵⁾.

¹ 43 p JIM BROWN ,TENNIS STEPS TO SUCCESS,THIRD EDITION ,USA,2004

² - مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب - وقياة ، ط 1، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998، ص 180 .

³ - قاسم لزام: اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1997، ص 11 .

⁴ - عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل ط 2 الرياض : دار روائع الفكر للطباعة والنشر ، 1996، ص 11 .

⁵ - يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب العادل للنشر والتوزيع، 2001، ص 17.

كما عرف التعلم الحركي بأنه التغير الدائم نسبيا في امكانيه اداء حركي رياضي وهذا التغير يحدث نتيجة التدريب المعزز⁽¹⁾

ولتعليم الحركي أيضا هو (عملية لحصول على معلومات عند الحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية)

ويمر التعلم الحركي بمراحل عدة هي:-

1- المرحلة الابتدائية (مرحلة التفكير) الإعداد لما يمكن عمله .

2- المرحلة الوسطى (مرحلة التعلم) تجربة عدة طرق للأداء .

3- المرحلة المتقدمة (مرحلة اكتساب المهارة) أداء المهارة.

2-1-2 التنس الأرضي

خلال أعوام قليلة أصبحت لعبه التنس تحتل مساحه اعلاميه كبيره في جميع انحاء العالم ,فلقد عرفها الانسان واحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها حتى في المجالات الأجنبية التي تخصصت في التنس فقط .

إن هذه اللعبة تستحق لأنها تعطي الشباب والحيوية وتحافظ على اللياقة ويستطيع أن يمارسها جميع الاعمار ومن كلا الجنسين ,كما انها تمارس في جو صحي مفتوح وذلك بلا شك يساعد على خلق عقول متزنة وأجسام خالية من الامراض ,فضلا عن روح المنافسة الشريفة ,وان هذه اللعبة تحتاج إلى مجهود من المبتدى عند تعلم مبادئها الأساسية فعليه أن يكون لها القدرة على الملا حظه والتركيز أثناء تعلمه أو مشاهدته الأفلام التعليمية ,كما إن هذه اللعبة تحتوي على اهم الحركات الرياضية فمثلا نجد ان فيها انشاء الجسم ودورانه وامتداده وكذلك فإنها تقوي عضلات اليد والساق والبطن كما انها تفيد جميع الأجهزة الحيوية للجسم⁽²⁾ .

¹ - احمد امين فوزي : سايكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، القاهرة : دار المعارف ، 1980، ص11.

² - ظافر هاشم :الاعداد الفني والخططي للتنس ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 2000، ص86 .

2-1-3 إرسال الكيك سيرف⁽¹⁾

إرسال الكيك سيرف : وهو الإرسال الذي يحصل به دوران للرسغ وتقوس للجسم بحدة للخلف مما يولد دوران للكرة من اليسار إلى اليمين إثناء اتجاهها أماما بالتالي انتهاء حركة الذراع الضاربة بجوار الجانب الأيمن للجسم

أي هو إرسال يشبه إرسال السلايس لكن بعكس الاتجاه أي دوران الرسغ للخارج وإذا كنت ترتدي ساعة يدوية بالذراع الضاربة فانك ستري الوقت فيها .

وبالنسبة للذراع الضاربة فان مسارها الحركي واستمراريتها تكون إلى الخارج وليس للداخل وذلك في المرحلة الأخيرة للإرسال .

فإذا كان اللاعب يستعمل اليد اليمنى فان المرحلة الختامية للمضرب تكون بجهة رجل اليمين اما اذا كان اللاعب يستعمل اليد اليسرى فان المرحلة الختامية للمضرب تكون بجهة رجل اليسار .

3- منهج البحث وإجراءاته المنهجية .

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي في حل مشكله البحث وتحقيق هدف الدراسة كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولا الى نتائج دقيق

3-2 مجتمع وعينه البحث:

تضمن مجتمع البحث من لاعبي منتخب ناشئي كربلاء البالغ عددهم(10) لاعبين حيث ابقى الباحثون عينة البحث وبواقع 10 لاعبين(مجموعه واحده) وشكلت ما نسبته 100% .

¹ - JIM BROWN ,TENNIS STEPS TO SUCCESS,THIRD EDITION ,USA,2004, P 43.

3-3 وسائل وأدوات وأجهزت البحث المستخدمة

3-3-1 الوسائل البحثية

استعان الباحث بوسائل حديثه عده منها .

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

- استمارة تقويم الأداء الفني .

- استمارة تفريغ البيانات .

- المقابلات الشخصية .

3-3-2 الأدوات الأجهزة المستخدمة

- ملعب تنس ارضي قانوني

- مضارب تنس قانونيه عدد(10)

- كرات تنس قانونيه عدد (30)

3-4 تحديد الاختبارات

3-4-1 تحديد اختبار الاداء الفني لمهاره الكيك سيرف للتنس الارضي

1- اعتمد الباحثون في اختبار الاداء الفني (التكنيك) لمهار ارسال الكيك سيرف في التنس الارضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال اقسام الثلاثة (التحضيرى ,الرئيسي ,الختامي) اذ تم اعطاء ثلاث محاولات متتاليه لكل طالب لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين (*¹) اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10درجه) وتم احتساب درجة الوسط الحسابي لكل مقوم من ثلاث محاولات للاعب ثم تم احتساب الدرجة النهائية من خلال استخراج وسط الاوساط الحسابية للمقومين .

*10المقومين الثلاث :

1- رياض مهدي : رئيس اتحاد كربلاء بالتنس الارضي

2- احسان عبد اللطيف: مدرب منتخب وطني

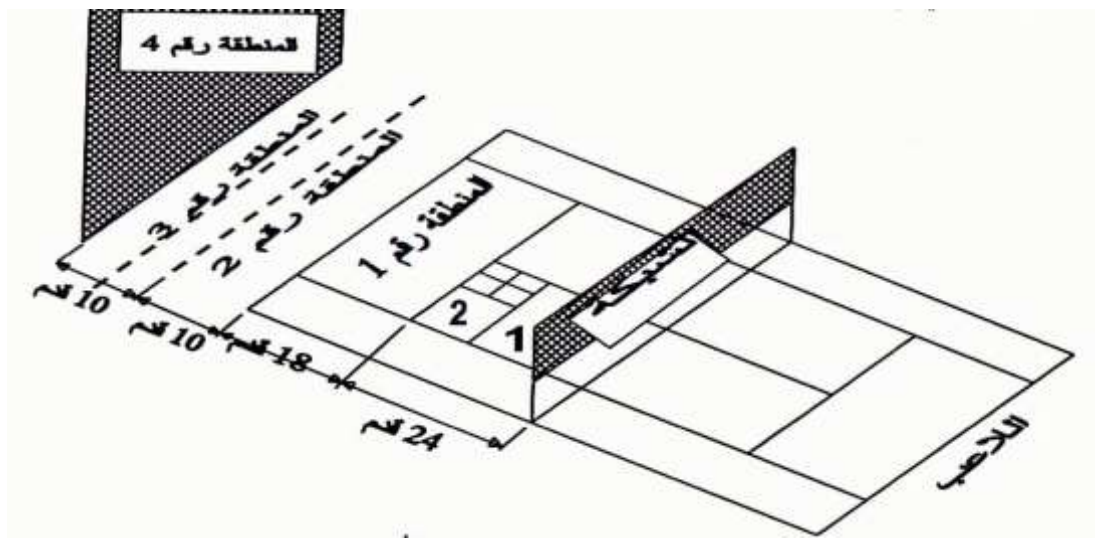
3- علي صبحي: مدرب منتخب وطني

2- واعتمد الباحثون في تقويم مستوى دقة مهاره ارسال الكيك سيرف في التنس الارضي على اختبار هواية الذي يقيس دقة الارسال في التنس الارضي كما يأتي :

اختبار هواية

الغرض من الاختبار : قياس دقة الارسال

الأدوات المستخدمة : شبكه تنس قانونيه , ملعب تنس قانوني .



شكل (1) يوضح اختبار الإرسال في التنس الأرضي

وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف قاعده الارسال ثم يقوم بأرسال عشر كرات متتاليه على الاهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على اعلى درجه .

التسجيل :

- الكرات التي تلمس الشبك او الحبل لا تحتسب محاوله وتعاد مره ثانيه.
- الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاوله وتمنح الدرجة حتى لو سقطت في اي هدف من الاهداف .
- كل كره صحيحة لها قيمه الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها وكما هو موضح في الشكل (1).
- درجه اللاعب هي مجموعه النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .
- أعلى درجه لاختبار هي (60).

3-5 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية عبارة: هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، وهي الكشف عن الحلقات الغامضة، وهي دراسة تجريبية أولية مصغرة تدريبية للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات وانسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتأكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الادوات والأجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللاختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية، والصلة الوثيقة بموضوع الأهداف)

وعلى هذا الأساس أجرى الباحثون استطلاع مصغر يوم 2011/2/15 على عينه البحث وكان هدف التجربة الاستطلاعية :

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث
- معرفة فريق العمل المساعد (*¹*) لمجريات الامور والاختبارات الخاصة بالباحث .

** 1 فريق العمل المساعد :

سلام صاحب: امين سر اتحاد كربلاء بالنتس

بركات محمد علي: مدرب منتخب وطني

بلال هادي : لاعب منتخب وطني

3-6 التمارين المساعدة في تعلم ارسال الكيك سيرف

يكون ارسال الكيك مشابه لإرسال السلايس لكن بعكس الاتجاه ومن التمارين المساعدة لهذا الإرسال :

1- تمرين رفع الكرة ومسكها

الغرض: ممارسة وضع الكرة على الارتفاع الصحيح

التمرين :يستخدم اللاعبون وضعية الارسال ويقومون برمي الكرة الاعلى في الهواء لتسقط في نفس اليد التي تبقى مرتفعة يستخدم اللاعبون المضارب بوضع الارسال ومرجحة المضرب الى الخلف في نفس الوقت

1- تمرين رفع الكرة وضربها باليد

الغرض: ممارسة وضع الكرة على الارتفاع الصحيح

التمرين :يستخدم اللاعبون وضعية الارسال ويقومون برمي الكرة للأعلى في الهواء ومن ثم ضربها بكف الذراع الضاربة

3- تمرين الرمي

الغرض: تطوير فعالية الرمي

التمرين: بدون مضرب ,كل زوجي يقوم برمي الكرة الى الجهة المقابلة للآخر

للتنوع :الرمي المتقاطع لمنطقة الارسال

4- تمرين الساعة (بمضرب تنس الطاولة)

الغرض: ممارسة الرسغ للفة عكس السلايس

تأدية هذا الإرسال بمضرب تنس الطاولة بحيث يستطيع ان يرى اللاعب اليد الضاربة التي يرتدي بها ساعة يدويه في معصمه الايمن التوقيت اي ان الرسغ به دوران للخارج

5- تمرين الساعة (بمضرب التنس الارضي)

الغرض : نفس غرض التمرين السابق

تأدية هذا الإرسال لكن هذه المرة بمضرب التنس بحيث يستطيع ان يرى اللاعب اليد الضاربة التي يرتدي بها ساعة يدويه في معصمه الايمن التوقيت اي ان الرسغ به دوران للخارج

6- تمرين ضرب الكرة الى الاسفل بالمضرب بحركة الرسغ

الغرض : ممارسة ضرب الارسال بواسطة تحريك الرسغ

التمرين: يقوم اللاعب بإرسال الكرة باستخدام الرسغ من خط الارسال الى الامام الى منطقة الارسال في الجانب المقابل واللاعب المقابل يقوم بجمع الكرات

3-7 التجربة الرئيسية

3-7-1 الاختبار القبلي

بعد أن تم شرح مهارة ارسال الكيك السيف وعرضها على عينة البحث وتطبيقها من قبلهم , أجرى الباحثون الاختبار القبلي بتاريخ 2011/2/22 على ساحة مركز شباب الوحدة وذلك للحصول على نتائج مستويات اللاعبين لمتغيرات قيد الدراسة قبل اعطاء المنهج التعليمي للعينة .

3-7-2 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2011-3-22 بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التجريبي على عينة البحث وقد راعى الباحثون الظروف المكانية والزمانية والاجراءات المستخدمة في الاختبار القبلي , وبذلك تم الحصول على بيانات ونتائج هذا الاختبار بشكل صحيح .

3- 8 البرنامج التعليمي (1**):

- تم وضع برنامج تعليمي مكون من (12) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وكانت العينة تتكون من مجموعة واحدة وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة مقسمة على ثلاث اقسام هي:
- القسم التحضيري قدره (12) دقيقة .
- القسم الرئيسي قدره (43) دقيقة .
- القسم الختامي قدره (5) دقائق .
- فالمجموعة كانت تمارينها تتخللها تمارين مساعدة لإرسال الكيك .

3-9 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسيط .
- الانحراف الربيعي .
- اختبار ولكوكسن .

4- نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الاداء الفني لمهاره ارسال الكيك سيرف بالتنس الارضي

يوضح الوسيط والانحراف الربيعي وقيمتي ولكوكسن المحسوبة والجدوليه بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاداء الفني لمهاره ارسال الكيك سيرف بالتنس الارضي .

الجدول (2) الوسيط والانحراف الربيعي للإخبار القبلي والبعدي وقيمتي ولكوكسن الجدولية والمحسوبة لاختبار الأداء الفني لمهارة ارسال الكيك سيرف

المعالم الإحصائية الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	نوع الدلالة
	الوسيط	انحراف ربيعي	الوسيط	انحراف ربيعي		
اختبار الاداء الفني لمهارة إرسال الكيك سيرف	2,5	0,5	5	1,25	4+	معنوية
الدرجة الجدولية = (8) عند مستوى دلالة (0,5) تحت درجة حرية (10)						

يشير الجدول (1) إن الوسيط في الاختبار القبلي مقداره (2,5) بانحراف ربيعي مقداره (0,5) في حين كان وسيط المجموعة نفسها مقداره (5) في الاختبار البعدي بانحراف ربيعي مقداره (1,25) اما قيمه ولكوكسن المحسوبة فكانت (4+) أما قيمتها أجدوليه قد بلغت (8) عند مستوى دلالة (0,5) وتحت درجة حريه (10) وهذا يعني ان الفرق معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الاداء الفني لمهاره ارسال الكيك سيرف بالتنس الارضي . ويعزو الباحثون هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الاداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليميه مهمه وذات تأثير فعال في اكتساب عمليه تعلم المهارات الاساس ومنها مهاره ارسال الكيك سيرف في التنس الارضي اذ يعد الارسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيدة والكبيرة في كسب المباراة⁽¹⁾.

13-ظافر هاشم . مصدر سبق ذكره، 2000، ص 85 .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة إرسال الكيك سيرف بالتنس الارضي

يوضح الوسيط والانحراف الربيعي وقيمتي ولكوكسن المحسوبة والجدوليه بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة إرسال الكيك سيرف بالتنس الارضي .

الجدول (3) الوسيط والانحراف الربيعي للإخبار القبلي والبعدي وقيمتي ولكوكسن الجدولية والمحسوبة لاختبار دقة ارسال الكيك سيرف

المعالم الإحصائية الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	نوع الدلالة
	الوسيط	انحراف ربيعي	الوسيط	انحراف ربيعي		
اختبار دقة إرسال الكيك سيرف	30	2,5	52,5	7,5	3,5+	معنوية
الدرجة الجدولية = (8) عند مستوى دلالة (0,5) تحت درجة حرية (10)						

يشير الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار مهارة ارسال الكيك سيرف في التنس الارضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعه البحث قد حققت وسيطا مقداره (30) بانحراف ربيعي (2,5) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة وسيطا مقداره (52,5) بانحراف ربيعي مقداره (7,5) وبهذا كانت قيمه ولكوكسن المحسوبة هي (3,5) اما قيمتها الجدولية فقد بلغت (8) عند مستوى دلالة (0,5) وتحت درجه حرية (10) ويعزو الباحثون سبب هذا الفرق الى استخدام عينه البحث التمارين المساعدة التي يساعد الفرد المتعلم في تشكيل قاعده أو خلفيه يستند عليها المتعلم لتطوير عمليه التعلم وبالتالي تطوير ادائه الحركي في دقة الارسال .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني والمهاري لإرسال الكيك سيرف في التنس الارضي ولصالح الاختبار البعدي
- 2- كان أداء مستوى البحث في دقة الاداء المهاري لإرسال الكيك سيرف متطورا بصورة اكبر من الاختبار القبلي لنفس الاختبار .

5-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي اظهرتها نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .
- 2- اعتماد المدربين والقائمين بالعملية التعليمية الأسس العلمية للاختبار والقياس لأنها تظهر مستوى أداء الافراد المتعلمين .

المصادر

- 1- احمد أمين فوزي : سيكولوجيه التعلم الحركية الرياضية ،القاهرة ،دار المعارف 1980،
- 2- أبو العلا الفتاح : حمل التدريب وصحه الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1996
- 3- بيتر ج- ل تومسون :المدخل الى نظريات التدريب (ترجمه)مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 1996
- 4- ظافر هاشم : الاعداد الفني والخططي للتنس ، جامعه بغداد ،كلية التربية الرياضية ، 2000
- 5- قاسم لزام : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه ،جامعه بغداد ، 1997 .
- 6- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى :التطور الحركي للطفل ،ط2،الرياض ،دار روائع الفكر للطباعة والنشر ، 1996،
- 7- عبد النبي جمال : الموسوعة العربية للتنس ،الإعداد البدني والفني للاعب التنس ، كلية التربية الرياضية ،ج1، 1988 .
- 8- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،الكويت دار العلم ،1987.
- 9- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وقياده ،ط2،القاهره،1998.
- 10- يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد،مكتب العادل للنشر والتوزيع ،2001.

11- JIM BROWN ,TENNIS STEPS TO SUCCESS,THIRD EDITION ,USA,2004

ملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية - الوحدة التعليمية (6)

اليوم : (الثلاثاء) المكان : مركز شباب الوحدة الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة	الوقت بالدقيقة	الفعاليات والمهارات	الملاحظات
القسم التحضيري	إحماء عام	الهرولة - تدوير الذراعين للإمام، الخلف، بالتعاقب - قتل الجذع بالتعاقب .	
	إحماء خاص	قفزات على البقعة - شناو ارضي العدد (5) لكل لاعب ثم استراحة-10- ثا (عدد التكرارات -5-)	
القسم الرئيسي	43 د	تمرين الساعة: 1- (يقوم اللاعبون باستعمال مضرب تنس الطاولة وذلك لتعلم ارسال كيك سيرف بهذا المضرب بالبداية وذلك لصعوبة الارسال/ لكل لاعب 5 تكرار /) 2- (استعمال نفس التمرين لكن بمضرب التنس الأرضي ولكل لاعب 10 تكرارات بشرط عبور الكرة في ساحة الخصم فقط و10 تكرارات اخرى لكل لاعب بشرط عبور الكرة لمربع الإرسال	
القسم الختامي	5 د	الاسترخاء	الانصراف