

تمريبات خاصة وفق التعلم الاتقاني في تطوير القوة الخاصة للذراعين وتعلم  
بعض المهارات الاساسية بالتنس للاعبين باعمار 14-15 سنة

أ. د. د. ندى رياض محمد  
وزارة التربية

تربية الرصافة الثانية

مشرف فني اقدم

2020 م

1441 هـ

ملخص البحث

تطرق البحث الى التعرف على فعالية التنس الارضي والمتطلبات الخاصة بها سواء كانت بدنية او مهارية لذلك عالج البحث اثر تمرينات التعلم الاتقاني كأسلوب حديث في عملية التعلم حيث عالج معرفة تأثير التعلم وفق هذا الاسلوب باثر تمرينات في تطوير القوة الخاصة للذراعين ودقة مهارة الضربة الامامية والخلفية بالتنس لعينة البحث من الموهوبين حيث قامت الباحثة باستخدام هذا الاسلوب من التمرينات في التعلم للمهارة اثر تطوير القوة الخاصة للذراعين ودقة الضربة الامامية والخلفية للتنس حيث عالج المشكلة وهل هناك لتمرينات التعلم الاتقاني في القوة الخاصة للذراعين والقوة كعامل فعال في دقة مهارة الضربة الامامية والخلفية في التنس وفق ذلك عرض النتائج اثبتت بالاستنتاج، ان الاسلوب الاتقاني اثر بشكل فعال ونتيجة استخدام التمرينات الخاصة لتطوير القوة الخاصة للذراعين وكذلك



اظهر فعالية دقة مهارة الضربة الامامية والخلفية قيد الدراسة لعينة البحث في الاختبارات البعدية للعينة كما اوصت الباحثة ضرورة استخدام تمارينات بالأسلوب الاتقاني لعينات اخرى والاستفادة من هكذا اسلوب لنشاطات اخرى لاتقان المهارات وتطوير القدرات البدنية فيها كون هذا الاسلوب اتقان للمهارة والوصول بها الى الهدف ولكن بدرجات متفاوتة عند متعلمين رياضة التنس من افراد العينة .

**Special exercises according to mastery education in developing the special strength of the arms and learning some basic skills for Tennis players ages 14-15 years**

**Asst. Prof. Dr. Nada Riyadh Mohammed**

**Ministry of Education - Rasafa Education -2**

**Senior Technical Supervisor**

**Abstract**

The research deals with identifying the effectiveness of tennis and its requirements, whether physical or skill; therefore, the research dealt with the effect of mastery learning exercises as a modern method in the learning process, as it dealt with the knowledge of the effect of learning according to this method with the effect of exercises in developing the special strength of the arms and the accuracy of the front and back strike skill of tennis to the research sample of the Where the researcher used this method of exercises in talented players . learning to skill after developing the special strength of the arms and the accuracy of the front and back stroke in tennis . Accordingly, the results demonstrated by the conclusion that the technique effectively influenced as a result of the use of special exercises to develop the special strength of the arms, as well as showed the effectiveness of the accuracy of the front and back strike skill under study for the research sample in the pre and posttests.



The researcher also recommended the necessity of using mastery method exercises for other samples and making use of such a method for other activities to master the skills and develop physical abilities in it, since this method is mastery of the skill and reaching it to the goal, but to varying degrees, when tennis learners from the sample members.

## 1- المقدمة البحث وأهميته:

ان العملية التعليمية في تطوير متجدد ومستمر عبر ما تقدمه الدراسات والبحوث من آراء ونظريات والتي بدورها اغنت العملية التعليمية بالطرائق والاساليب المختلفة، ان التطور الذي توصلت اليه الطرائق والاساليب الحديثة على المستوى العلمي وارتباطها بنظريات العلوم الاخرى إذ امكن من خلال هذا المزيج المترابط من تحقيق قفزات نوعية كبيرة في المجال الرياضي للوصول بالمتعلمين الى اعلى المستويات من حيث الإعداد الشامل ولجميع النواحي الأمر الذي دفع بالباحثة وبمساعدة القائمين على العملية التعليمية بالتسابق لايجاد اساليب توازي التطورات التي يشهدها عالمنا المعاصر وعليه فالمدرّب الكفوء هو الذي يستطيع التنويع باستخدام تمارين تعليمية مؤثرة للقوة الخاصة للذراعين في دقة مهارة الضربة الامامية والخلفية وتقديم كل ما هو جديد في هذا المجال لرفع حالة الملل والضجر التي ترافق المتعلم اثناء تعلمه والناجحة من استخدام المدرّب لاسلوب موحد ولجميع المتعلمين والذي قد لا يؤدي الى التعلم الصحيح اذا ما علمنا ان المتعلم يتأثر والى حد كبير بتمارين والاساليب والتعلم التي يتبعها المدرّب للتعلم القائم على اساس التلقين ومن المعروف ان فعالية التنس من الفعاليات الشعبية فالمهارات الاساسية والتي يتوجب على المدرّب توصيلها الى المتعلم وبشكل جيد من اجل رفع المستوى للاعب وهذا يتطلب استخدام الاسلوب الاكثر تطوراً ومنها الاسلوب (الاتقاني) من بين مجموعة من الاساليب والذي يرافق نوع النشاط في تطوير القدرات البدنية الخاصة بلعبة التنس ولمهارة الضربة الامامية والخلفية ومهارة الارسال في الفعالية ومدى تأثير هذا الاسلوب في عملية التعلم لكي يتمكن المدرّب من تحقيق الاهداف التعليمية والتي هي هدف كل وحدة تدريبية في عملية التعلم للمهارة . لذلك برزت أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة وفق التعلم الاتقاني في تعليم وتطوير القوة الخاصة للذراعين وبعض المهارات الاساسية للتنس الارضي لعينة البحث. مشكلة البحث ان معظم لاعبي التنس من المبتدئين الموهوبين يعانون



الضعف في عملية التعلم الاتقاني للمهارة اثر التمرينات الخاصة للقوة الخاصة للذراعين في دقة المهارات الاساسية للتنس ومنها دقة مهارة الضربة الامامية والخلفية والارسال للتنس الارضي ومن خلال متابعة الباحثة لتعليم الموهوبين لاحظت قلة الاهتمام في عملية التعلم لدى هكذا فعاليات ولاسيما فعالية التنس الارضي للقدرات التي تلعب دور مهم في عملية التعلم وخاصة التعلم الاتقاني للمهارة اثر تدريبات خاصة لتطوير القوة والسرعة لهذه الفعالية وبالتالي تطوير المهارات كالضربة الامامية والخلفية والارسال وبهكذا اسلوب من التعلم لذلك عاجت الباحثة المشكلة بهذا الاسلوب من التمرينات الخاصة اثر التعلم الاتقاني في تطوير القوة الخاصة للذراعين في هذه الفعالية وبعض المهارات الاساسية للتنس لدى افراد عينة البحث. **اهداف البحث** اعداد تمرينات خاصة بالاسلوب الاتقاني التعرف على اثر هذه التمرينات في تطوير القوة الخاصة للذراعين. لتعرف على أثر هذه التمرينات في تطوير المهارات الاساسية في التنس للاعبين.. **فروض البحث** وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القوة الخاصة للذراعين لافراد عينة البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبلية والبعديّة والمهارات للضربة الامامية والخلفية في التنس للاعبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة والارسال لافراد عينة **مجالات البحث المجالات البشري**: لاعبو مركز اتحاد التنس من الموهوبين بأعمار 14-15 سنة . **المجال الزمني**: للفترة من 2019 /8/10 ولغاية 2019/10/10 . **المجال المكاني**: ملعب الشعب الدولي

### المصطلحات :

- **الاسلوب الاتقاني** : هو نظرية في التعلم تفترض في التعلم ان جميع اللاعبين يمكنهم الوصول الى نفس الهدف وتحقيق الهدف لاسلوب (التعلم) ولكن بسرعات متفاوتة (1: 32)
- **القوة** : وهي اعلى قوة ينفذها الرياضي باقل مدة زمنية ولمدة واحدة (2: 78).
- **السرعة**: هي قيام الفرد بأداء حركة معينة في اقصر وائل وقت ممكن (3: 12)

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

## 2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التعليمي لملائمته طبيعة المشكلة .

2-2 تكون مجمع البحث من لاعبين مركز الاتحاد العراقي للتنس الارضي والبالغ عددهم (20) لاعبا باعمار 14-15 سنة ، تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة للارقام الفردية والزوجية (8) لكل مجموعة وتم ابعاد (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم (3: 137).

## 2-2 مجتمع البحث , عينته:

## جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	58.61	56.49	5.43	0.43
الطول	سم	162.06	159.00	7.75	0.398
العمر التدريبي	شهر	7.61	7.99	1.05	0.20

تبين من الجدول (1) ان العينة متجانسة في متغيرات الطول والوزن والعمر اذ كانت قيمة معامل الالتواء اقل من (+3) وهذا يدل على تجانس العينة..

قامت الباحثة باجراءات لتكافؤ العينة لمتغيرات قيد الدراسة

## الجدول رقم (2)

يبين التكافؤ بين أفراد العينة بالمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	Sig	الدالة
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للذراعين	م / سم	1,246	18,875	1,125	19,146	0,421	0,680	عشوائي
الضربة الامامية	درجة	0,71	36,00	0,52	37,57	1,53	0,13	عشوائي
الضربة الخلفية	درجة	1,23	33,28	0,94	34,28	0,67	0,10	عشوائي
الارسل	درجة	1,05	31,85	1,28	33,099	1,79	0,08	عشوائي

الجدول رقم (2) يبين ان العينة غير متكافئة من حيث متغيرات البحث قيد الدراسة اذ ان فيه معاملة الالتواء (+-3) وهذا يدل على عدم تكافؤ العينة . بعد معالجة النتائج للاختبارات الخاصة بالبحث احصائياً لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ثبت للباحثة تكافؤ عينة البحث حيث قامت بمعاملة النتائج للاستخدام T للمجاميع المستقلة.

### 2-3 وسائل جمع البيانات :

من اجل حل مشكلة البحث لا بد من الاستعانة بأدوات تناسب تلك المشكلة اذ تسهم هذه الادوات للحصول على بيانات دقيقة تهدف الى حل المشكلة واهداف البحث.

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- الملاحظة .
  - الاختبارات والقياس .
- 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- كمبيوتر نوع (Acer) عدد (1)
- ساعة توقيت نوع (Swan) عدد (2).
- كاميرة تصوير نوع (Sony) عدد (1).

- ملعب تنس قانوني
- مضارب تنس قانونية بحجم 53 - 58 سم عدد (6).
- كرات تنس عدد (25).
- سلة حمل الكرات عدد (2).
- عوارض عدد (6) .
- شواخص عدد (4)
- كرات توازن عدد (5) .
- مسطبة .
- شريط قياس متري (2)
- سلة حمل الكرات
- استمارة تسجيل.

## 2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2019/8/12 هو استطلاع الباحثة على قدرة وصلاحية ما يساعدها في التجربة من ادوات وفريق العمل واختبارات وهي عملية مهمة في التجربة من ادوات واختبارات وهي عملية مهمة اوصى بها المختصون في البحث العلمي، وعند اجراء التجربة الاستطلاعية يجب ان تتوفر فيها الشروط والظروف نفسها والتي تكون فيها التجربة الرئيسية وذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها(5: 85)على (2) لاعبين يمارسون فعالية التنس الارضي من خارج عينة البحث :-

- التأكد من الوقت الكافي لإتمام الاختبارات .
- معرفة سلامة الادوات والاجهزة .
- معرفة مدى فهم وقابلية استيعاب افراد العينة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

## 2-4-1 الاختبارات الخاصة بالبحث:

اولا: اختبار القوة الخاصة للذراع والجذع : (6: 94)

اسم الاختبار: اختبار دفع كرة طبية (2) كغم .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الذراع الضاربة والجذع.

الادوات: كرات طبية - شريط قياس.

طريقة الاداء: يقف المختبر حاملاً للكرة باليد العضلة لديه بحيث تكون ممدودة فوق الرأس يتحرك المختبر خطوة تحضيرية باتجاه خط ثم وعند الوصول الى الخط برمي الكرة من فوق الرأس الى ابعد مسافة ممكنة.

التسجيل: يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب له افضل محاولة من المحاولات الثلاث وتحسب له المسافة لأقرب سم .

ثانيا: اختبار الارسال

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال في التنس الارضي.

الادوات المستخدمة: يثبت حبل قصره 4,1 بوصة من طرفي في قائمي الشبكة من اعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) اقدام وتكون المسافة بينه وبين الارض (7) اقدام .

اجراءات الاختبار: يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لاداء الارسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها يخصص لكل لاعب (10) محاولات للارسال يجب ان تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الارسال وبدرجات تقويمية محددة من (1- 6) كما موضح (1- 2- 3- 4- 5- 6) والتي تمثل قيم التأشير الى منطقة الارسال (6: 94)

الرقم (1) يشير الى المستطيل (15 × 13,5) قدم

الرقم (2) يشير الى المستطيل (6 × 10,6) قدم

الرقم (3- 4- 5- 6) يشير الى المستطيلات ابعاد كل واحدة منها (1,5×3) قدم. وتدل الارقام نفسها (1-2-3-4-5-6) على الدرجات المخصصة لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط ان تمر بين الشبكة والحبل .

- الكرات التي تمس الحبل او الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية .
- الكرات التي تمر اعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة (صفر). حتى لو سقطت على أي موقع صحيح .
- تحسب فيها درجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
- درجات اللاعبين هي مجموعة النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشرة

**ثالثا: اختبار دقة مهارة الضربتين الامامية والخلفية :**

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية.

**الادوات:** ملعب تنس قانوني، كرات عدد(20) ، مضارب، استمارة تسجيل، حبل عمودين لتثبيت الحبل، شريط عريض، شريط قياس.

**وصف الاختبار:**

يجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و(20) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل متين مكان وقوف المختبر.

**كيفية اجراء الاختبار العلامات التقويمية :**

- يثبت الحبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازين لها وعلى ارتفاع 7 قدم من الارض (4) اقدام من الشبكة .
- رسم خطوط ثلاثة موازية بين خط الارسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4,5) م .

- يقف المختبر على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة الاداء للاختبار بعد تقديم الاشارات من قبل المدرب شرط ان تقف الكرة مباشرة خلف خط الارسال بواسطة المدرب المختص ويبدأ المختبر بمحاولة ارجاع الكرة بضربة مستخدما الضربة الامامية او الخلفية وتخصص لكل مختبر (10) محاولات بالضربة الامامية و(10) للخلفية درجتان للمختبر هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولات الـ (10) ويجب ان تعبر الكرة الشبكة واسفل الحبل ويحصل المختبر على الدرجات التصاعديّة من (1-5) درجات واذا اجتازت الكرة فوق الحبل فيعطى (صفر). من التصميم للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة ما بين الخطين تحسب الدرجة الاعلى .

**التسجيل:** يكون القياس من خط البداية الى اقرب اثر يتركه الجسم من ناحية خط البداية ويتم تسجيل افضل قياس محاولة للمختبر .

#### - الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم 2019/8/14 على افراد عينة البحث لاجراء الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة .

#### 2-7-2 البرامج التدريبي:

تك تطبيق البرنامج التدريبي يوم 2019/8/16 لوحدات التمرينات بالأسلوب الاتقاني واستمر البرنامج (8) اسابيع وبمعدل وحدتين في الاسبوع الدفعة والاثنتين من كل اسبوع حيث تم استخدام التمارين الخاصة لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والمتطلبات المهارية للضربة الامامية والخلفية والارسال حيث التمرينات بالاسلوب الاتقاني ثم اعتماد الشد والتكرارات لوحدات البرنامج والتمرينات حيث تم اعتماد زمن (25-30) دقيقة للوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيسي لوحدات التدريب لفعالية التنس.

#### 2-7-3 الاختبارات البعديّة :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي واجراء الاختبارات البعديّة يوم 2019/10/16 بنفس اجراءات الاختبارات القبليّة من حيث الزمن والمكان والاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد.



## 2-8 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون الارتباط البسيط (بيرسن).
- وتمت معالجة البيانات وفق البرامج الاحصائي (SPSS).

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وفرق الاوساط الحسابية والانحرافات

المعيارية والدلالة الاحصائية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبالية		الاختبارات البعدية		ف س	ع ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
القوة الانفجارية للذراعين	م سم	1,125	19,125	1,035	22,750	3.625	0,744	18.781	0.00	معنوي
الضربة الامامية	درجة	0.81	27,00	0,97	28,57	1.57	1.13	3,66	0.01	معنوي
الضربة الخلفية	درجة	1,25	24,28	0,79	25,57	1,28	1,25	2,71	0,03	معنوي
الارسال	درجة	2,06	32,85	1,95	34,85	2,00	2,08	3,54	0,04	معنوي

في ضوء نتائج الجدول رقم (4) اظهرت النتائج بان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لمتغير القوة الانفجارية للذراعين (19,125) وبانحراف معياري (1,125) اما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (22,750) وبانحراف معياري (1,035) اما قيمة (ف ص) كانت (3,625) اما قيمة المتغير (ع ف) (0,744) اما قيمة T المحسوبة (18,781) اما قيمة (Sig) كانت (0,00) وعند مستوى دلالة معنوية لصالح الاختبار القوة الانفجارية للذراعين اما متغير الضربة الامامية في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (27,00) وبانحراف معياري (0,81) اما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (28,57) وبانحراف معياري (0,97) اما قيمة (ف س) (1,57) اما قيمة (ع ف) (1,13) اما قيمة T المحسوبة (3,66) اما متغير (Sig) كان (0,01) وعند مستوى دلالة معنوية اما متغير الضربة الخلفية كان متغير الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (24,28)

وبانحراف معياري (1,25) اما الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (25,57) وبانحراف معياري (0,79) اما قيمة ( ف س ) (1,28) اما ( ع ف ) (1,25) اما قيمة T المحتسبة (2,71) اما متغير (Sig) كان (0.03) وعند مستوى دلالة معنوية ، اما متغير الارسال كان الاختبار القبلي للمتوسط الحسابي (32,58) وبانحراف معياري (1,06) اما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (34,85) وبانحراف معياري (1,95) اما قيمة ( ف س ) (2,00) اما قيمة ( ع ف ) (2,08) اما قيمة T المحتسبة (3,54) اما متغير (Sig) كانت (0,04) وعند مستوى دلالة معنوية ومن ذلك ان استخدام التمرينات وفق اساليب تعلم فعالة متنوعة باوضاع تعليمية مختلفة ساعدت اللاعبين على متطلبات الاداء واختبار تمرينات بلاغة ومشابهة لاداء المهارة وزيادة عدد التكرارات والتي من اساسيات لاعب التنس وخاصة الارسال والضربة الامامية والخلفية لأن لعبة التنس تتميز بالتغير المفاجيء لمسارة الكرة (7: 104).

بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدي على عينة البحث قامت الباحثة بمعالجة النتائج احصائيا للتوصل الى الهدف في اجراءات البحث والتحقيق من الفروض المصاغة فيه وفيما يلي عرض النتائج من خلال الجدول وتحليلها ومن ثم مناقشتها احصائيا ودعمها بالمصادر لتوضيح الاسباب التي ادت الى ذلك.

### جدول رقم (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة وفرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		الفروق في الاوساط الف س	الفروق في الانحرافات ع ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدالة
		ع	س	ع	س					
القوة الانفجارية للذراعين	م / سم	19.875	1,246	20,750	1,488	1,83	1,356	3,910	0,006	معنوي
الضربة الامامية	درجة	28,28	1,50	31,85	1,26	3,59	2,09	4,60	0,01	معنوي
الضربة الخلفية	درجة	26,28	0,95	28,71	1,81	2,62	1,91	3,57	0,02	معنوي
الارسال	درجة	35,00	1,30	39,11	1,87	2,062	1,83	4,95	0,12	معنوي

من الجدول رقم (5) والذي يبين الاختبارات القبلية كان المتوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للذراعين (19,75) وبانحراف معياري (1,246) في الاختبار القبلي اما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان (20,750) وبانحراف معياري (1,488) اما فروق الاوساط لقيمة ( ف س ) فكانت (1,83) اما

الفروق بالانحرافات ( ف ع ) (1,356) اما قيمة (T) المحتسبة كانت (3,910) اما قيمة (Sig) كانت (0,006) وعند مستوى دلالة معنوية اما متغير الضربة الامامية في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (28,28) وبانحراف معياري (1,50) اما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (31,85) وبانحراف معياري (1,26) اما فروق الاوساط الحسابية ( ف س ) كانت (3,59) اما قيمة الفروق بالانحرافات ( ف ع ) كانت (2,09) اما قيمة (T) المحسوبة (4,60) وقيمة (Sig) (0,01) وعند دلالة معنوية .

اما متغير الضربة الخلفية كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26,28) وبانحراف معياري (0,95) اما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (28,71) وبانحراف معياري (1,81) اما قيمة الفروق للأوساط الحسابية لقيمة ( ف س ) كانت (2,62) اما الفروق في الانحرافات المعيارية ( ف ع ) (1,91) اما قيمة T المحسوبة كانت (3,57) اما قيمة (Sig) كانت (0,002) وعند دلالة معنوية.

اما متغير الارسال فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (35,00) وبانحراف معياري (1,30) اما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (39,00) وبانحراف معياري (1,087) اما قيمة الفروق في الاوساط الحسابية ( ف س ) (2,063) اما الفروق في الانحرافات ( ف ع ) (1,83) اما قيمة (T) المحسوبة (4,95) و (Sig) (0,02) وعند مستوى دلالة احصائية معنوية ومن ذلك استنتجت الباحثة ان اداء التمرينات المخصصة في تدريبات تطوير القدرة العضلية للذراعين في متغيرات البحث في مهارات الضربة الامامية والخلفية والارسال ادت الى تحفيز الجهاز العصبي على الاداء السريع ( ابو العلاء 1992 ان التدريبات الفعالة اثر استخدام اساليب التعلم الاتقاني احدثت تأثيرات فعالة على ردود الافعال العصبية والذي انعكس على تطوير القوة العضلية نتيجة استخدام التمرينات وفق اسلوب التعلم الانفعالي وبذلك يؤدي الى مشاركة عدد من الوحدات الحركية العاملة في المتطلبات الخاصة بالتنس وذلك تبين لقدرتها على انتاج طاقة حركية (8: 175).



## مناقشة النتائج :

تبين الجداول (4) و (5) لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية اظهرت ان هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية التي اظهرت فروق نتيجة استخدام التمرينات وفق الاسلوب الاتقاني لتعلم المهارة اثر هذه التمرينات لافراد العينة ، ان مجاميع التمرينات التي عدت من قبل الباحثة اعطت بشكل فعال لذلك فإن التمرينات وفق الاسلوب الاتقاني اعطت تأثير فعال في تطوير كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وهذا يعكس انسجام العمليات والايعازات العصبية مع ما مطلوب اداءه بنوع العمل الحركي السريع في التدريب المهاري واداء التمارين بقوة وسرعة عالية في تطوير المجاميع العضلية للذراع الضاربة في فعالية التنس الارضي وكذلك زيادة الانقباض العضلي من خلال التكرارات في اداء التمارين ونتيجة لذلك تطور الانقباض العضلي للمجموعات العضلية العاملة في اداء اللعبة يصاحبه التوافق العصبي العضلي مما ادى الى سهولة الاداء اذ كل زاد التوافق بين العضلات يصاحبه تطور في الاداء الحركي من جهة ومن جهة اخرى بين العضلات المودية للحركة (8: 180).



## الخاتمة

ان اثر التمرينات للتعلم الاتقاني المعدة من قبل الباحثة كان مهما الدور الفعال في تطور القوة الانفجارية للذراعين لافراد العينة. ساهمت التمرينات في تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية والارسال لافراد العينة نتيجة استخدام تمارين التعلم الاتقاني ان قدرة اللاعبين على الاداء وتطوير القدرات قيد البحث عزز فاعلية التعلم وتحقيق معنوية فروق لافراد العينة في الاختبارات لافراد العينة ضرورة استخدام وسائل تعليمية اخرى لتعزيز عملية التعلم وتشجيعه. استخدام تمرينات اخرى لتعزيز تطوير القدرات البدنية الاخرى وتطوير الاداء المهاري للاعبين اخرى.

## المصادر

1. ميثم لطيف ابراهيم : الاسلوب الاتقاني والتعاوني في تعلم مهارة الارسال الساحق بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2009.2.
2. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياض ، القاهرة، دار الفكر، 1999.
3. وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي،(عمان، دار وائل للنشر، 2002).
4. وجيه محجوب: اصوب البحث العلمي ومناهجها، ط1، دار المناهج للطباعة، الاردن، 2001.
5. علي سلمان الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية والبدنية- الحركية، بغداد، مكتب النور للطباعة ، 2013.
6. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء الرياضي، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2004.
7. ظافر هاشم الكاظمي: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيرها في التعلم والتطور من خلال الخيارات الطبيعية المكانية لبيئة تعلم التنس، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002.
8. صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان، التحليل وتبنياته الحركية والميكانيكية ، بغداد، دار الغدير للطباعة ، 2007.
9. محمد احمد الحفناوي : تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز في كرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1991.

## نموذج لدورة تدريبية

### للمتمرنات في التعلم الاتقاني للبرنامج التدريبي لافراد العينة

الراحة بين المجاميع	الراحة من التكرارات	التكرار	التمرين
8-6 د	3-2 د	8-6 مرة	1. دفع كرات من فوق الراس باتجاه حائط
	3-2 د	8-6 مرة	2. سحب حبال مطاطية من الاسفل من الاسفل للاعلى بالذراع
8-6 د	3-2 د	8-6 مرة	3. التنس بوضع مثقل على الساعج 3% من فرق الساعد

تضمن البرنامج التدريبي تمرينات وفق الشدة والحجم والراحة والتكرار لمفردات البرنامج التدريبي في تطوير القوة الخاصة للذراعين ومهارة الضربة الامامية والخلفية والارسال لافراد العينة لوجنتين في الاسبوع الجمعة والاثنين مثل كل اسبوع ولثمانية اسابيع من الشدة 80% الى 95% للشدة المرتفعة لنظام الفتري المرتفع الشدة والنظام التكراري ومفردات التمرينات ومن زمن الوحدة التدريبية الاساسية من 25-30 دقيقة لتمرينات البرنامج المعد من قبل الباحثة.

نموذج لوحدة تدريبية للقدرات الحركية

الشدة 85%

المفردات	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الرشاقة 1. الركض حول دائرة 2. الركض بين حواجز	8-6 مرة	3-2 د	
المرونة 1. دوران الجذع للجانبين 2. ثني الجذع من الوقوف	8-6 مرة	3-2 د	6-3 د
التوافق 1. النط بالحبل 2. الركض على شكل (8) بالانكليزي	8-6 مرة	3-1 د	6-3 د

تضمن البرنامج التدريبي التعليمي لوحدات القدرات التوافقية وفق الشدة والراحة والحكم والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع حيث تضمن البرنامج لوحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء ولمدة (8) اسابيع تدريبية وبمعدل (16) وحدة حيث الشدة 85% الى الشدة 100% للفترة ما قبل المنافسات والمنافسات لوحدات تمرينات العمل التدريبية التعليمية للقدرات التوافقية من المرونة والرشاقة والتوافق لعينة البحث.





# مجلة علوم الرياضة

العدد الثامن عشر - الرقم الدولي ISSN : 6032-2074

1998



65

