

أثر دمج اسلوبين مباشرين في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس

م . د حميد حماد خلف

أ. د خليل ابراهيم سليمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار

المستخلص :

يهدف البحث الى التعرف على اثر دمج اسلوبين مباشرين (التضمين - التبادلي) في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس ، وقد تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار البالغ عددهم (68) طالباً موزعين على شعبتين (أ-ب) وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكانت شعبة (أ) العينة التجريبية التي طبقت اسلوب الدمج وشعبة (ب) الضابطة التي طبقت الاسلوب الامري بواقع (20) طالباً لكل مجموعة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، وتم تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وتم تعليم كل مهارة لمدة (4) اسابيع وحسب ما هو مقرر في منهج الكلية، وظهرت النتائج وجود فروق معنوية في كلا المجموعتين الضابطة التي طبقت الاسلوب الامري والتجريبية التي طبقت اسلوب الدمج (التضمين - التبادلي) لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس، واوصى الباحثان في تطبيق دمج الاسلوبين (التضمين - التبادلي) في تعلم مهارات التنس ومهارات وفعاليات رياضية مختلفة .

The effect of integrating two direct methods in learning the skills of the two ground strikes with tennis

Prof. Khalil Ibrahim Suleiman

Dr. Hameed Hammad Khalaf

College of Physical Education and Sports Science - University of Anbar

Abstract :

The research aims to identify the effect of the integration of two direct methods (inclusion - reciprocity) in learning the skills of the ground strikes in tennis, and may be the research community of students in the third grade in the Faculty of Physical Education and Sports Science - Anbar University, the number of (68) students divided into two divisions. The experimental sample was chosen by the simple random method (the lot), and the (A) sample was the empirical sample that applied the integration method and the (B) control unit, which applied the Emiric method by 20 students per group. The researchers used the experimental approach to solve the research problem. Implementation of the educational units for a period of (8) weeks by the unit of education Hydrates in one week and was teaching each skill for a period of 4 weeks and according to their decision in the college program. The results showed that there were significant differences in both control groups that applied the empirical and empirical method which applied the integration method. However, the advantage was for the experimental group to learn the skills of the two ground sports exercises. The researchers recommended applying the integration of the two methods in learning skills Tennis and various athletic skills and events.

1 - مقدمة :

اصبح التعليم واحداً من اهم القطاعات التي تحظى بعناية خاصة في المجتمعات الحديثة المتقدمة للنهوض بمستويات شعوبها في مجالات الحياة كافة على نحو تستطيع فيه مسايرة الوتائر العالية في التقدم والازدهار ، ومازال البحث جارٍ من اجل دفع التعليم الى الامام ليستمر بمواكبة التطور في جوانب الحياة الاخرى المتطلعة لكل ما هو جديد في الافق التربوي التعليمي الواسع ، إذ ان المجتمع هو من يرسم لنفسه خطة التقدم والتطور محدداً الاهداف التي يود ان يحققها ، ثم تكلف المؤسسات التعليمية في العمل على تحقيق تلك الاهداف ، فاذا كان ينظر الى التدريس سابقاً على انه موهبة يستطيع المدرس ان يبدع فيه من دون اعداد خاص له ، ويعبر عنه بعبارات مثل الحرية الفردية او طريقتي الا ان بعد ارتقاء مختلف العلوم في التربية اتضح ان التدريس عمل علمي معقد وان المدرس المتمكن من مادته وتخصصه العلمي لم يعد كافياً من اجل انجاح عملية التدريس بل لا بد من ان يكون ملماً للموقف التعليمي من جوانبه كافة ، كما ان فهم اساليب التدريس الحديثة تعد مطلباً اساسياً للعملية التدريسية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة لكونها احد اركانها الاساسية ، فالأساليب التدريسية متنوعة ومختلفة في اهدافها ومضامينها وتطبيقاتها ، فعندما يهدف المدرس الى تطوير المتعلم من اسلوب تدريسي واحد يوصله الى اهداف محدودة لذلك الاسلوب ، وعند دمج اسلوبين او اكثر سوف نتوصل الى مجموعة متنوعة من الاهداف ، ومن المعلوم ايضاً ان هناك عوامل عدة تحدد من استخدام الاسلوب مثل خصائص المتعلم و خبراته و المواقف والظروف التعليمية و طبيعة المادة او المهارة المراد تعليمها ، ومن هذا المنطلق يجب ان نهتم بأمر التجديد المستمر فلا يجب ان ننقيد بممارسات تعليمية او اساليب تدريسية كونها الاكثر شيوعاً او لان افراداً يؤيدونها او لأنها عريقة في القدم ، اذ حرص العديد من الباحثين على التجديد والتوسيع في ايجاد البدائل التعليمية وذلك لغرض تحقيق افضل مستوى من التعلم .

ان فكرة الدمج من الافكار الحديثة في عملية التدريس الغرض منها مساعدة المتعلم في خلق افكار جديدة ونقله من السلبية الى الايجابية في العملية التعليمية اضافة الى توفير فرص تعلم ملائمة من خلال الاستثمار الامثل للوقت والجهد والامكانيات للوصول الى التعلم المؤثر .
وتكمن اهمية البحث في محاولة علمية حديثة في تدريس مهارات رياضة التنس من خلال دمج اسلوبين مباشرين من اجل التوصل الى المستوى المطلوب من العملية التعليمية وتحقيق مجموعة من الاهداف ضمن الوقت المحدد .

مشكلة البحث :

ان من الاسس المهمة والضرورية لعملية التدريس هي الاستفادة من التطبيقات والمبادئ والمفاهيم لهذه العملية ومزجها والاستفادة من كل ما هو جديد من حيث الاسلوب والطريقة والامكانيات وغيرها والغرض منه استعماله في العملية التعليمية واختيار افضلها للتوصل الى الهدف التعليمي ، من خلال خبرة الباحثين في العملية التدريسية وملاحظتهما لمجموعة من الاساليب المتبعة في عملية التعلم وجدا ان بعضها لا يحقق الفائدة الكبيرة من تفعيل عملية التعلم لدى المتعلمين وخاصة المبتدئين منهم ولا سيما ان امكانية تطبيق عملية الدمج بين اسلوبين مختلفين يمكن ان يكون الحل الامثل للوصول الى نتائج جيدة وفعالة ، وهذا لا يعني ان نبعد عن اساليب تدريسية لمجرد انها توصف بالتقليدية بل يجب الاعتماد على البحث والتجريب العلمي والعملية باتباع الاصول والممارسات التي تدعمها النتائج الايجابية للوصول الى افضل اسلوب يضمن تعلم المهارات الاساسية لرياضة التنس واتقانها وتحقيق الاهداف المرجوة من العملية التعليمية .

هدفا البحث :

تهدف البحث الى التعرف على

- أثر دمج اسلوبين مباشرين (التضمين و التبادلي) في تعلم المهارتين الضريتين الارضيتين بالتنس .
- اي الاسلوبين افضل (الدمج أم الامر) في تعلم مهارتي الضريتين الارضيتين بالتنس .

فرضيتا البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في تعلم المهارتين قيد البحث
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي قيد البحث .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : IPSSD-CONFERENCE

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار للعام الدراسي 2017 - 2018 البالغ عددهم (68) طالباً موزعين على شعبتين (أ- ب) وبنسبة 100% وهم مجتمع الاصل ، اما عينة البحث اختيرت

بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وكانت شعبة (ب) هي عينة البحث التجريبية والتي تطبق أسلوب الدمج (التضمين والتبادلي) اما شعبة (أ) كانت العينة الضابطة التي تطبق الاسلوب التقليدي المتبع في الكلية ، فأصبحت عينة البحث متكونة (20) طالب من كل شعبة ، بعد استبعاد الطلاب الراسبين والذين يمارسون العاب المضرب بأنواعها ومن لديه تقرير طبي والذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبحت العينة تمثل نسبة (58,82%) من مجتمع الاصل .

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لمهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الامامية	درجة	24,20	4,88	22,50	4,01	1,20	0,23	غير دال
الخلفية	درجة	18,05	13,11	12,95	3,80	1,67	0,10	غير دال

• مستوى دلالة الخطأ (0,05) .

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

2-3-1 الاجهزة والادوات :

- مضارب تنس عدد 35
- كرات تنس عدد 35
- شريط قياس متري
- حبل طوله 20متر
- عمودان بارتفاع 3 متر
- شريط لاصق ملون
- ورقة الواجب

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المراجع والمصادر العلمية
- استمارة جمع البيانات
- فريق العمل المساعد
- الاختبار والقياس

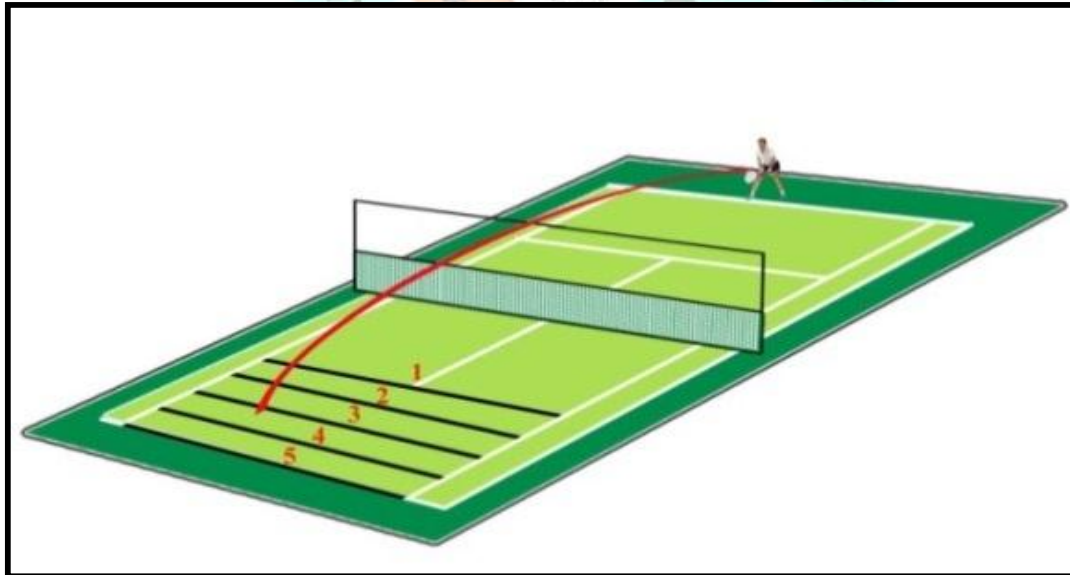
2-4 الاختبار المستخدم في البحث :

اسم الاختبار : اختبار هوايت المعدل بالتنس لمهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية (فرج:2007: 245).

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية .

أدوات الاختبار:- مضارب عدد (10) ، كرات عدد(30) ، ملعب قانوني ، سلة للكرات ، شريط للقياس ، استمارة للتسجيل .

- ويجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و(30) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل مثبت كما في الشكل (1) موضعاً مناطق وقوف المختبر وكيفية إجراء الاختبار والعلامات التقويمية .
- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيتين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة .
- ترسم ثلاثة خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم .
- يقف اللاعب على علامة الوسط ، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة قاذف الكرات إن وُجد أو بواسطة المدرس المختص ، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدماً الضربة الأرضية الأمامية أو الضربة الأرضية الخلفية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية ، درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل الطالب على درجات تصاعدية من (1- 5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .



2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) طلاب من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينته وذلك يوم الاحد الموافق 2017/11/5 الساعة العاشرة والنصف صباحاً

وكان الهدف منها التعرف على الصعوبات والوقت الذي يستغرقه تنفيذ الاختبار وتفهم فريق العمل المساعد للاختبار وطريقة التسجيل وصلاحيات الادوات المستخدمة .

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبار القبلي :

اجرى الباحثان الاختبار القبلي يوم الثلاثاء الموافق 2017/11/7 على المجموعتين الضابطة والتجريبية الساعة العاشرة والنصف صباحاً على الملاعب الخارجية للتنس في الكلية بعد تهيئة كافة المستلزمات والادوات الخاصة بالاختبار كافة ووفق الشروط والتعليمات الخاصة بالاختبار .

2-6-2 التجربة الرئيسة :

تم تنفيذ الوحدات التعليمية من تاريخ 2017/11/8 وانتهت بتاريخ 2017/12/27 لمدة (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع زمن الوحدة (90) دقيقة وكانت مدة تعليم كل مهارة (4) اسابيع ، حيث ان المجموعة الضابطة تنفذ الاسلوب المتبع في الكلية ، اما المجموعة التجريبية تنفذ اسلوب الدمج (التضمين و التبادلي) بعد اعداد ورقة الواجب تعمل بالشكل الاتي :

- يتم تنفيذ اسلوب الدمج في النشاط التطبيقي من الجزء الرئيسي للدرس والذي زمنه (50) دقيقة ، بعد تقسيم العينة الى مجموعات ثنائية كل طالب يختار زميله في العمل ليكون طالب مؤدي والآخر ملاحظ ، الطالب المؤدي يبدأ الاداء حسب قدرته وقابليته وهو من يقرر المرحلة التي يبدأ فيها تعلم المهارة ، اما الطالب الملاحظ فيكون واجبه ومهمته تقديم التغذية الراجعة من خلال ورقة الواجب التي فيها مراحل التعلم مفصلة ومتسلسلة من بداية الاداء حتى نهايته .

- يكون العمل التبادلي من خلال التغيير ليكون الطالب المؤدي ملاحظاً والطالب الذي كان ملاحظاً هو من يؤدي وايضاً حسب قدرته وقابليته على الاداء وهذا التغيير يكون كل (5) دقائق حتى نهاية الدرس .

2-6-3 الاختبار البعدي :

اجرى الباحثان الاختبار البعدي يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/2 الساعة العاشرة والنصف صباحاً على ملاعب التنس الخارجية في الكلية وبنفس الفريق العمل المساعد وتحت ظروف مشابهة للاختبار القبلي من حيث الاجهزة والادوات .

7-2 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (S.B.S.S) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض النتائج :

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

البحث:

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ

والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهارتي الضربتين

الارضيتين بالتنس

المهارة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س- ف	ع هـ			
الامامية	درجة	12,60	3,13	4,01	0,01	دال
الخلفية	درجة	20,80	1,04	19,89	0,00	دال

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد

البحث

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ

والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم مهارتي الضربتين

الارضيتين بالتنس

المهارة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س- ف	ع هـ			
الامامية	درجة	20,00	1,06	18,86	0,00	دال
الخلفية	درجة	6,55	0,92	7,26	0,00	دال

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد

البحث.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس

المهارة	وحدة القياس	التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
امامية	درجة	24,20	4,88	22,50	4,01	1,20	0,23	غير دال
خلفية	درجة	18,05	13,11	12,95	3,80	1,67	0,10	غير دال

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية ولصالح المجموعة التجريبية .

2-3 مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت اسلوب الدمج (التضمين - التبادلي) في تعلم الطلاب لمهارتي الضربتين الارضيتين على اقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالأسلوب التقليدي .

ويعزو الباحثان ذلك الى عملية دمج اسلوبين مباشرين (التضمين والتبادلي) تأتي بفاعلية كبيرة في العملية التعليمية ، وان طبيعة اسلوب التضمين تعتمد على مراعاة الفروق الفردية للطلاب من خلال تقسيم المهارة الحركية الى واجبات متعددة من خلال ورقة الواجب يستطيع من خلالها الطالب انتقاء ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة اولى ثم ينتقل الى واجب اخر وهذا يتلاءم مع اهداف هذا الاسلوب والذي يؤكد على منح الفرصة للطلاب لأداء المهارة بحرية تامة لكن وفق الشروط التعليمية لها و وهذا ما اشار اليه (محسن 1997) ان الطالب يقوم باتخاذ قراره باتجاه مكان الممارسة والمستوى الذي سوف يبدأ منه (أي درجة صعوبة الاداء) حسب قدرته البدنية والحركية ، كما يؤكد (Darrow 1997) ان هناك درجات متعددة من الصعوبة ويحق للطلاب الاختيار من اي مكان يبدأ وهو الذي يقرر مستوى الاداء فهو اكثر معرفة باحتياجاته الفردية وقابليته.

اما الاسلوب التبادلي يلعب دوراً اساسياً في العملية التعليمية اذ يعطي للطلاب فرصة لتقويم اداء زميله من خلال اتصال المؤدي بالملاحظ وبإشراف المدرس مما يوفر فرص متكافئة لكلا الطالبين في الاداء وعملية التعزيز وتصحيح الاخطاء من خلال التغذية الراجعة المقدمة في ورقة الواجب والتي تساعد على ارشاد المتعلم حول مراحل تعلم المهارة او الانجاز قبل او اثناء

او بعد الاداء وتعد احدى المحاور المهمة المساعدة على عملية التعلم، كما ان الاسلوب التبادلي يزيل حاجز الخوف بين المعلم والمتعلم .

ويؤكد (سايدنتوب 1992) على ضرورة تلقي المعلومات بطريقة اخرى غير كلام المدرس بإيجاد وابداع طرائق واساليب بغية ايصال المعلومات الى الطلاب وتقليل كلام المدرس هو واحد من اهم التحديات لتحسين التدريس في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهذا لا يعني فشل العملية التعليمية بشكل عام باستخدام الاسلوب الامري الذي يكون قائم على مركزية وتحكم المدرس في اتخاذ القرارات ولكن يجب على المدرسين التنوع في استخدام اساليب حديثة ومتنوعة تتلاءم مع المرحلة العمرية ونوع المهارة ، هذا ما اكده (Lan word 1984) عندما اشار الى ان اساليب التدريس يجب ان تكون ملائمة لأعمار الطلاب وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة المحيطة بالدرس من اجل تحقيق الاهداف المطلوبة.

ويرى الباحثان ان هذه الفروق بين المجموعتين في قيم المتغيرات التابعة تعود الى المجموعة التجريبية وان كانت لم ترتق الى مستوى المعنوية او الدلالة على اتجاه التطور يبدو واضحاً باتجاه المتغير المستقل ، كما يرى الباحثان ان لو توفرت الزيادة في مدة التجربة مما يزيد من عدد المحاولات والتكرارات قد يصل بالمستوى (النتائج) الى الدلالة الاحصائية او المعنوية ، وعلى الرغم مما تقدم فان الباحثين قد حققا هدفي البحث وفرضيته .

4- الخاتمة :

ان اسلوب الدمج (التضمين - التبادلي) والاسلوب الامري كانا ذا فاعلية واضحة في عملية تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين بالتنس .ان المجموعة التي طبقت اسلوب الدمج كانت اكثر فاعلية في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين من المجموعة التي طبقت الاسلوب الامري .

المصادر العربية والاجنبية

& ايلين وديع فرج: التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف

2007،

& سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية : ترجمة عباس السامرائي وعبدالكريم

محمود ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، 1992

& محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ،

1997

& Clarence Darrow physical Education Kinesiology program : (Temple

Vniver stiy . 1997

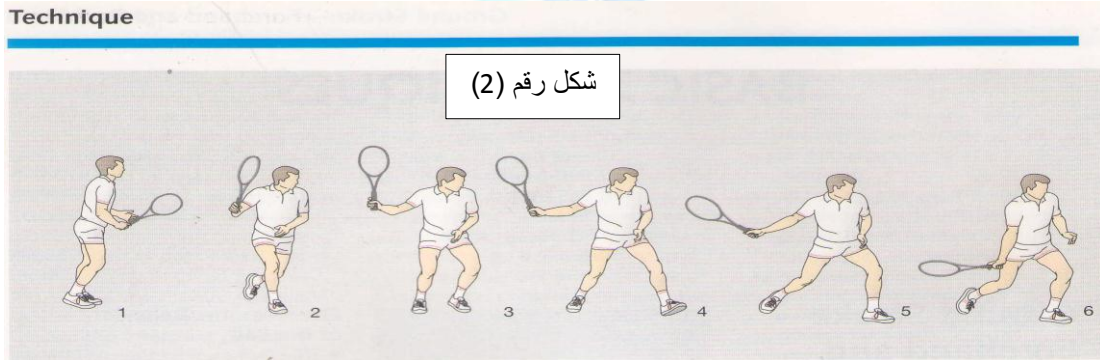
& Schmidt ، A : Motor Control and Learning – Behavioral emphasis :
Champing hellions ، 1982

& Lan word : Physical Education in Elementary School in England
Conmopeny . London . 1984.

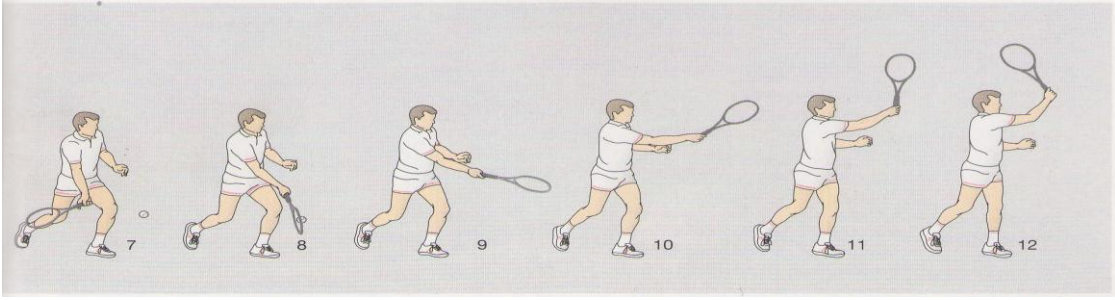
ملحق (1)

ورقة الواجب (الضربة الأرضية الأمامية)

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 سيتم شرحها
بالتفصيل .



يقوم اللاعب بوقف الاستعداد المعروفة كما موضح في (1) ثم يقوم اللاعب استعدادا لبداية
الأداء بتدوير الجزء العلوي من الجسم وتكون القدم اليمنى باتجاه اليمين كما موضح في (2) 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 الضرب 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) .



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) .

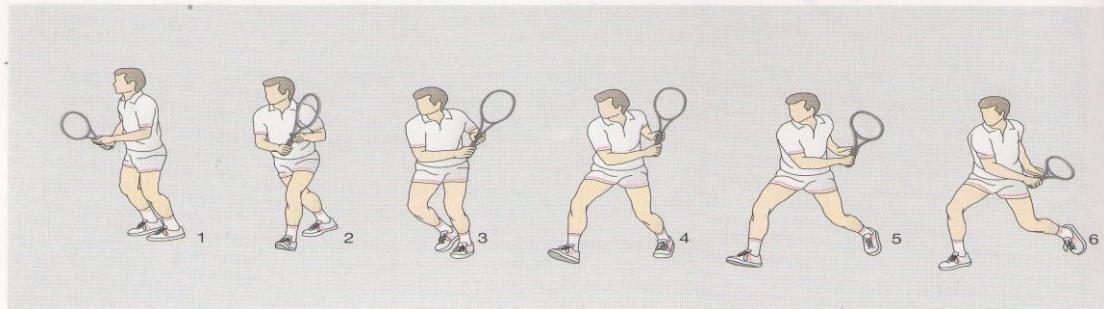
ولا بد من ذكر إن مرجحة المضرب يجب أن تأخذ مدى واسع باتجاه رمي الكرة لغرض إتمام الضربة الأمامية بدقة عالية وثقة كبيرة كما موضح في (6-8) .

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 .

ورقة الواجب (الضربة الأرضية الخلفية)

عندما نلاحظ الشكل رقم (4) والشكل رقم (5) حيث تم تقسيم مهارة الضربة الخلفية إلى (12) اثنا عشر حركة متسلسلة وحسب الأرقام الظاهرة تحت كل لاعب والتي سيتم شرحها بالتفصيل .

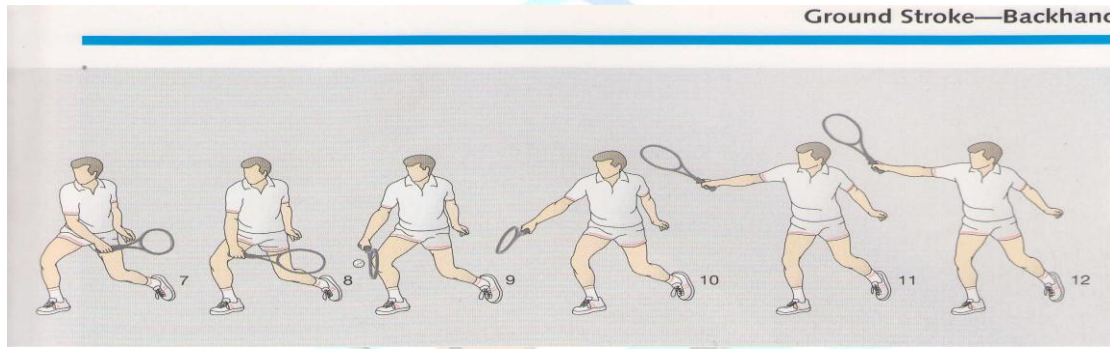
Technique



يقوم اللاعب بوقف الاستعداد لأداء الضربة الخلفية كما موضح في (1) حيث يمسك اللاعب المضرب بطريقة القبضة الخلفية وعليه فان وجه المضرب يكون رأسياً (عمودياً) عند التماس مع الكرة

يعمل اللاعب على تدوير الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف وبرشاقة عالية بحيث يتخذ موقعا جانبيا 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 ابعد مسافة وأقصى حد كما موضح في (4) . وتكون خطوات القدم اليمنى إلى الأمام بحيث يكون النصف الأيمن من الجسم مواجهاً 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

مثبتتين....



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 إحداث توازن في الجزء الرئيسي فانه يجب إن يقع امتداد الخط الوهمي العمودي لمفصل الورك بين القدمين . عندما يزداد تسارع المضرب فان وزن الجسم يبدأ بالتحرك بحيث يكون استناده على الساق الأمامية معلنا بداية حدوث حالة التماس بين المضرب والكرة . ولا بد من ملاحظة أن مرجحة المضرب تكون إلى الأمام وقليلاً إلى الأعلى لكي تكسب الكرة الدوران حول نفسها . كما أن حركة المضرب تتسارع لكي تنتج السرعة المطلوبة واللازم للكرة ، وقبل التماس فان الذراع اليسرى تصبح أكثر امتداداً كما موضح في (7- 8) ، فكلما كانت نقطة التماس أفضل فان نقل الطاقة يكون في أعلى درجاته .. وان مرجحة المضرب تأخذ مدى واسع باتجاه الرمي كما موضح في (7- 9) مما تعطينا ضربة أكثر دقة وأمان، 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 تكون مسافة المضرب عن الجسم لأداء الضربة بشكلها الصحيح إلى الجانب وبعيدة قليلا وأمام الجسم كما موضح في (9) ، إن الرمي بهذا الشكل يعتبر النقل المثالي للطاقة ، ولا بد أن نلاحظ قبل 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 من الجسم كما موضح في (12)

وتتشارك 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.

