

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد امين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس (*) جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. هند محمد امين (*) جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي / جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ammarjabbar76@gmail.com

الملخص

لقدت تناولت الدراسات و البحوث التغيرات البدنية و الانفعالية بمفاهيمها العامة المجردة التي لها علاقة واضحة مباشرة بالانجاز الرياضي بشيء من الإسهاب في حين نجد المتغيرات التي لم تأخذ نصيبها الوافر في هذا الاهتمام هي المتغيرات الحيوية المنتظمة غير المنظورة للرياضي مثل الايقاع الحيوي الذي يغير على الانجاز ايجابياً عندما يكون في قمة دورته ويؤثر سلبياً عندما تكون دورته في مرحلة الهبوط وعادة ما يرتبط ذلك بمؤثرات خارجية و مؤثرات داخلية (وراثية).

"اذ ان الإيقاع الحيوي بالمفهوم العام يخضع للتأثيرات الطبيعية ومن هذه التأثيرات دوران الكرة الأرضية حول نفسها ودورانها حول الشمس والقمر وتعاقب الليل و النهار اذ تتأثر الكائنات الحية و منها الإنسان بهذه المؤثرات وهذا ما يعرف بالدورة الفلكية في الحياة " (يعرب:2010)

هذا فضلاً عن الإيقاع الحيوي الداخلي عند الإنسان اذ تحدث متغيرات عدة في الأجهزة الحسية واتفق الباحثون على تقسيمها الى ثلاث دورات حيوية تؤثر في نشاطه العام هي :-

1- دورة الإيقاع الحيوي البدنية.

2- دورة الإيقاع الحيوي الانفعالية.

3- دورة الايقاع الفسيولوجية.

(*)كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، فرع العلوم الفردية، اختصاص تعلم حركي – تنس ارضي

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

ومن المتعارف عليه ان هذه الإيقاعات ترتفع في بعض ساعات اليوم و تنخفض في ساعات اخرى لذلك دخل الإيقاع الحيوي في ميدان التطبيق و الاستثمار دوخلها المرحلة الايجابية و عندما يكون في قمته في مجالات عديدة منها المجال الرياضي الذي نحن بصدده كأحد المتغيرات المهمة التي بدأ الباحثون يسلطون الأضواء عليها في الدراسة و البحث و التقصي عن كل ما يدعم التدريب الرياضي وخاصة عندما يكون تأثير هذه العلاقة مباشر بالتدريب كما هو الحال في الألعاب الفردية وبما لعبة التنس هي واحدة من الألعاب التي تتطور أستمرر بفعل الدراسات و البحوث.

وتكمن مشكلة البحث ان ما توفر لدينا من دراسات حول موضوع الإيقاع الحيوي وكيفية استثماره في عملية التعلم و المنافسات قليلة نوعاً ما الا ان متطلبات الإنجاز المعروفة هي الاعداد البدني بشقيه العام و الخاص والاعداد النفسي و الإدارة الناجحة و المدرب الجيد و توفر التجهيزات و الادوات تتكامل جميعها لتشكّل اركان البطولة الا ان ذلك لا يمنع من البحث عن اركان اخرى معززة لم يتناولها المدربون عند وضع مفردات مناهجهم التدريبية لدا تبين ان مشكلة البحث تكمن فيه وجود تذبذب في مستوى اداء طالبات المرحلة الثالثة في الضربة الخلفية بالتنس الارضي نراهم مرة يرتفع مستواهم و مرة اخرى ينخفض في بعض الدروس لذا تم تحديد اليقاع الحيوي بدورتي البدنية و الانفعالية لتحديد علاقته بمستوى أداء هؤلاء الطالبات في الضربة الخلفية بالتنس الأرضي. لذا ارتأى الباحثين إن دراسة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية و الانفعالية مرتبط بمستوى الأداء بالضربة الخلفية يسهل للقائمين على هذه اللعبة من قبل الأساتذة الموجودين في الكلية طرق جديدة تخدم عملية مستوى تعلم وتطوره خاصة وان الباحثين سبق لها ان مارست التدريب على اللعبة ولديها إحساس وشعور ميداني ان هذه الدراسة

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

سنقدم جديدة لمسيرة تطور اللعبة خاصة عند الطالبات الممارسات لها. حيث ان هدف البحث التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية و الانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي . وكان فرض البحث هو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية و الانفعالية و أداء الضربة الخلفية بالتنس .

مجالات البحث المجال البشري: عينة البحث (20) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى . المجال الزمني: المدة من 2016/10/15 ولغاية 2016 / 11/ 28 .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط وذلك لملائمته طبيعة ومشكلة البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة المشكلة حيث تعتمد هذه الطريقة على تجميع البيانات والحقائق الجارية من موقف متين وذلك من عدد كبير من الحالات في وقت معين.

عينة البحث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت عينة البحث على (12) لاعباً وهم منتخب جامعة ديالى بالتنس الأرضي، ويشكلون نسبة (87.5%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (16) لاعباً، وقد قام الباحث باستبعاد لاعبين وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم.

الكلمات المفتاحية: الإيقاع الحيوي، دوراته ، الضربة الخلفية، التنس

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد امين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

The relation between the physical rhythm and the emotional performance of the back stroke Ground tennis

Dr. Ammar Jabbar Abbas(*)

University of Diyala - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Hind Mohamed Amin

University of Kufa - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

M. Donia Abdel Moneim Mohamed Ali

University of Diyala - Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Summary

Studies and childhood science have been able to force them to be equal at the same time. It is at the top of its course and adversely affects when its course is in the final landing stage and has internal influences (hereditary) "The biological rhythm of the general concept is subject to natural effects and these effects of the rotation of the globe around itself and its rotation around the sun and moon and the succession of night and day, as affected by living organisms and human beings these effects and this is known as the cycle of astronomy in life" (Yarub: 2010)

This is in addition to the internal dynamic rhythm in humans as several variables occur in the sensory organs. The researchers agreed to divide them into three vital cycles that affect their general activity:

Physical bio-rhythm course.1

the cycle of bio-emotional rhythm.2

physiological rhythm course.3

It is common knowledge that these rhythms increase in some hours of the day and decrease in other hours so that the dynamic rhythm in the field of application and investment entered the positive stage and when it is at its peak in many areas, including the sports field in question as one of the important variables that researchers began to spotlight Especially when the effect of this relationship is directly related to training as in individual games, and the game of tennis is one of the games that continue to be

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

developed by studies and research The problem of research is that the availability of studies on the subject of bio-rhythm and how to invest in the process of learning and competition is a little bit, but the requirements of achievement known are the physical preparation both public and private and psychological preparation and management successful and good coach and the availability of equipment and tools are all integrated To form the pillars of the championship, but that does not preclude the search for other pillars enhanced the coaches did not deal with the development of the vocabulary of their training methods for a father shows that the problem of research lies in the presence of fluctuation in the performance level of students in the third stage in the rear strike ground tennis see them once rise level M and again decreases The problem of research is that the availability of studies on the subject of bio-rhythm and how to invest in the process of learning and competition is a little bit, but the requirements of achievement known are the physical preparation both public and private and psychological preparation and management successful and good coach and the availability of equipment and tools are all integrated To form the pillars of the championship, but that does not preclude the search for other pillars enhanced not handled by the trainers in the development of the vocabulary of their training courses to show that the fore, the researchers considered that the study of the physical rhythm in its physical and emotional stages is related to the level of performance in the backseat. This is facilitated by the teachers in the college, new ways to serve the level of learning and development especially since the researchers have already practiced the game and have a sense and a sense of field. The aim of the research is to identify the relationship between the physical and emotional stages of the physical cycle in the performance of the back stroke in the ground. The study is based on the existence of a statistically significant relationship between the rhythm Wei Bdortih physical and emotional performance and background strike tennis The effect of the study was a statistically significant

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

relationship between the physical rhythm of the physical and emotional stages and the performance of the back stroke by tennis. Areas of Research Human Field: Sample Research (20) Student from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala. Time range: Duration from 15/10/2016 to 28/11/2016.

The methodology used in the research and its field procedures was used to describe the nature and problem of the research. The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the problem. This method relies on collecting the data and the current facts from a solid position from a large number of cases at a particular time...

Keywords: Biomechanics, Courses, Back Strike, Tennis

وسائل جمع المعلومات في البحث:

1 - المصادر العربية والأجنبية.

2- نظام خاص لاستخراج الإيقاع الحيوي لكل فرد بالمجموعتين (الطريقة الالكترونية).

3- الاختبارات والقياس.

4- المقابلة الشخصية.

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (1).

2- حاسوب (Pantume 4) لاستخراج الإيقاع الحيوي لكل لاعب.

3- ملعب تنس . حبال

4- كرات تنس .

5- مضارب تنس.

6- شريط لاصق.

7- حبال .

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

8- مضارب ريشة.

9- كرات طائرة.

10- صافرة.

11- عصا عدد (2).

إجراءات التجربة الميدانية :

تم اعتماد اختيار المهارات الأساسية المرتبطة باللعبة على ضوء متطلبات واحتياجات الوحدة التعليمية ومستوى العينة أولاً وثانياً على ضوء مشكلة البحث التي حددها الباحث ويحاول معالجتها. إما اختيار الاختبارات المهارية والبدنية فهناك العديد من الاختبارات المتنوعة التي تؤيد الاختبار الذي يقيس الحالة المطلوبة ومطابقتها إلى المهارات والصفات البدنية المطلوبة والتشابه بينهما، لجأ الباحث إلى الأساتذة الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات وعلاقتها بالمهارات والصفات المطلوبة بشكل يمثلها التمثيل الحقيقي، وقد تم ترشيح الاختبارات المهارية والبدنية التي حصلت على نسبة (80%) فصاعداً وجدول (1) يبين اختيار الاختبارات.

جدول (1) يوضح تحديد اختبارات البحث والنسبة المئوية لكل اختبار

ت	المهارة	الاختبارات المرشحة	النسبة المئوية
1	الإرسال	جونس 1987 دقة الإرسال	0%
		انتزا 1998 تقويم الأداء الفني للإرسال	0%
		هوايت المعدل 1966 اختبار مهارة الإرسال (القدرة المهارية)	100%
ت	الضربة الأمامية		النسبة المئوية

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد امين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

	هانز لي دقة الضربة الأمامية والخلفية 1998	الضربة الأمامية	2
%0	هانز لي معدل التقويم 1995		
%100	هوايت المعدل القدرة المهارية للضربة الأمامية والخلفية 1966		
%0	داير قياس سرعة وقوة الضربة على الحائط		
النسب المئوية	الضربة الخلفية		ت
	ها نزلي دقة الضربة الأمامية والخلفية 1998	الضربة الخلفية	3
%0	هانز لي معدل التقويم 1995		
%100	هوايت المعدل القدرة المهارية للضربة الأمامية والخلفية 1966		
%0	اختبار داير قياس سرعة وقوة الضربة على الحائط		

استخراج الأسس العلمية للاختبارات:-

قبل المباشرة بالتجربة قام الباحث بفرز الاختبارات الملائمة والتي اختيرت على أسس علمية من قبل الخبراء والمختصين على أساس أنها تقيس نفس الصفة أو السمة المراد قياسها، ومن أجل ذلك سعى الباحث إلى إجراء عملية استخراج الأسس العلمية لهذه الاختبارات من خلال إيجاد معامل (الصدق والثبات والموضوعية) لها وتم اختيار عينة من اللاعبين المستبعدين.

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

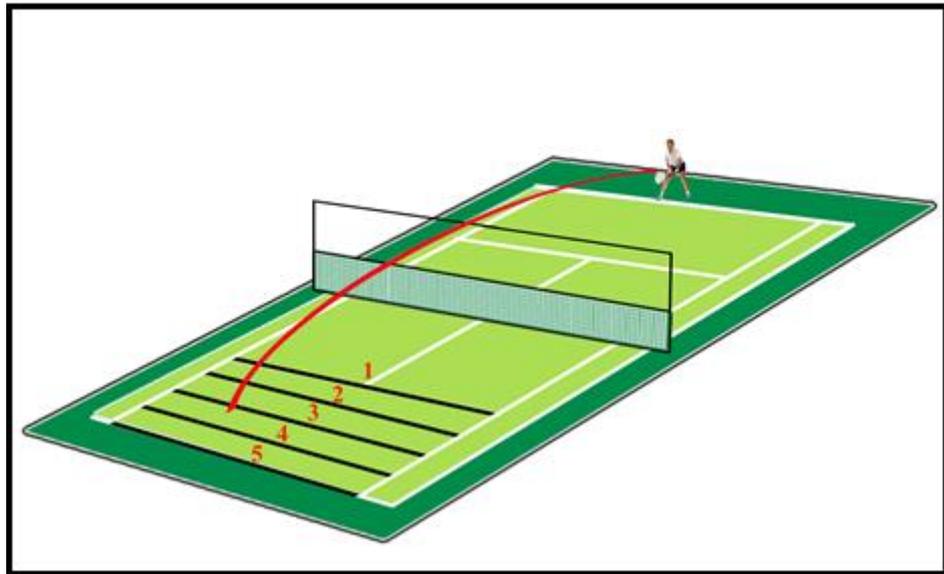
وصف الاختبارات المستخدمة:-

الاختبارات المهارية:-

اختبار هوايت المعدل - مهارة الضربة الخلفية (ظافر: 2000):-

الاختبار الثاني :- الضربتان الأرضيتان الأمامية والخلفية :-

اسم الاختبار :- قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية - ويجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و (30) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل مثبت كما في الشكل (2) موضحا مناطق وقوف المختبر وكيفية إجراء الاختبار والعلامات التقويمية.



شكل (2) يوضح العلامات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار

هوايت المعدل بالتنس الأرضي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية

- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و (4) أقدام من الشبكة كم في الشكل (2) .
- ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم.

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

- 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 الأمامية أو الضربة 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 تصاعديّة من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .

التجربة الاستطلاعية :

من اجل ايجاد درجة الاختلاف في تأثير الكرات المرسله الى مناطق الاستقبال قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية من الفترة 16 /10/ 2016 خلال المحاضرات اليومية لمادة الخاص بلعبة التنس بإعداد للاعبين الذين ادوا بشكل صحيح وخالي من الاخطاء ولغاية 17 / 10 / 2016 وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .

الاختبارات القبليّة :-

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبليّة لعينة بحثه يوم الاحد والاثنين المصادف 23-24 /10/ 2016 وقد راعى قدر المكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من اجل ملاءمتها في الاختبارات البعدية ومن اجل أن يرجع الباحثان الفرق إلى العامل التجريبي المهم ثم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية الضابطة اذا أظهرت جمع قيمة (ت) المحسوبة بأنها اصغر

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,10) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) مما يدل على تكافؤ عينة البحث والجدول (3) يوضح ذلك.

الدلالة	ت الجدولية*	ت المحتسبة	المجموعة الظابطة		المجموعة التجريبية		المهارات	ت
			ع ±	س	ع ±	س		
عشوائي	2.10	1.14	1.16	14.8	1.43	15.5	الضربة الخلفية	1

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحليل نتائج البحث
(عبد العزيز: 1985).

عرض النتائج ومناقشتها

تم جمع بيانات الاختبارات القبليّة والبعديّة للناحية المهارية والبدنية لعينة البحث ،
ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية :-
يتناول هذا الباب عرض نتائج الاختبار التي خضعت له مجموعتي البحث
(الضابطة والتجريبية)، ويتناول أيضا تحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها
لتحقيق هدفي وفرض البحث. ويمكن القول بان مجموعتي البحث متكافئة في
المستوى من خلال ما بينه الجدول ادناه:-

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء الضربة الأرضية الخلفية الاختبار القبلي الاختبار البعدي

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة	المهارة الخلفية
معنوي	2,02	27,14	3,15	19,11	3,17	14,11	الضابطة	
معنوي	2,02	38,41	3,17	43,06	3,21	14,8	التجريبية	

فقد كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لأداء مهارة الضربة الامامية (61,15) و (3,17) والاختبار البعدي (19,11)(3,15) وبلغت قيمة الاختبارات المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (27,14) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,02) وبدرجة حرية (19) وبحدود ثقة (0,95) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية والتي استخدمت اسلوب التعلم التعاوني للاختبار القبلي كانت (14,08) و (3,21) والاختبار البعدي بلغت (43,06) و (3,17) وبلغت قيمة اختبار (ت) المحتسبة (38,41) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2,02) وبدرجة حرية (19) وبحدود ثقة (0,95) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

جدول (4) يبين نتائج الاختبار البعدي وقيمة (ت) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء مهارة الضربة الأرضية الخلفية

المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة (ت)	النتيجة
	3,18	19,12	المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	3,18	19,12			
التجريبية	3,61	43,16	36,41	2,02	معنوي

بلغت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (36,41) وهي أكبر قيمة جدولية (2,02) وبدرجة حرية (38) وبحدود ثقة (0,95) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل ان هناك افضلية في اكتساب التعلم لمهارة الضربة الأرضية الامامية ولصالح المجموعى التجريبية التي كانت تستخدم اسلوب التعلم التعاوني في كافة مفردات الوحدات التعليمية والتمارين التطبيقية.

مناقشة اختبار الضربة الأرضية الخلفية:-

عند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في جدولين (3) و (4) للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان هناك تأثير معنوي في تعلم مهارة الضربة الأرضية الخلفية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا يوضح ان المنهجين التعليمي المتبع والمقترح قد ادى كلاهما الى حصول تطور في مستوى أداء المجموعتين ، ويعزو الباحثان ذلك الى كفاية الوحدات التعليمية وتنفيذ مفرداتها باستثمار وقت التعلم والمحاولات التكرارية والتغذية الراجعة المنسجمة والايجابية الى جانب الشرح والعرض الملائم لطبيعة عينة البحث. ووضحت النتائج ان المجموعة التي استخدمت مبدا التعلم قد نفذت مفردات المنهج التعليمي بتمارين تطبيقية تنافسية وعلى حالات متنوعة ولكن بمحيط ثابت نسبيا

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

وقبل الانتقال بهم الى محيط متغير كاللعب مع زميل مثلا حيث تمر على المتعلم هنا تطبيقات عملية بمحيط متغير. ففي الحالة الاولى تعتبر المهارة (مغلقة) وفي الحالة الثانية تصبح المهارة (مفتوحة) ولا بد من الاشارة هنا الى ان تعليم هاتين المهارتين كان بشكل متدرج وبصورة اسهل من تعلم المهارات الاخرى في التنس، حيث ان تطور تعلم كل مهارة يعتمد على (درجة صعوبة تلك المهارة ومحيط ادائها). علما ان الضربات الخلفية هي مهارات مفتوحة وقد كانت النتائج ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة الضربة الارضية الخلفية وذلك يعود الى فعالية تأثير التعلم اثناء تنفيذ مفردات الوحدات التعليمية والتمارين التطبيقية والتي ادت بالمتعلمين الى تعلم هذه المهارة المذكورة بدقة عالية من ناحيتين مهمتين وهما التركيز على اداء المهارة) بدقة سقوط الكرات في الميدان الخلفي من ملعب الخصم والتصحيح يكون عن طريق رؤساء المجموعات بالتعاون مع اعضاء المجموعة الذين ينتمون اليها، والذي اعطى للمتعلمين التغذية الراجعة الاضافية.

الخاتمة:

الاستنتاجات:

من خلال تم عرضه ومناقشته توصل الباحثان الى الاستنتاجات والتوصيات الاتية:

اظهرت النتائج فاعلية كلا المنهجين التقليدي والمقترح في تعلم مهارة الضربة الارضية الخلفية. اظهرت النتائج تفوقا للمجموعة التجريبية في مهارة الضربة الارضية الخلفية. ان استخدام اسلوب التعلم حقق اهدافه التي استخدم من اجلها من خلال الاستفادة من التعلم التعاوني في تفعيل المهارة المذكورة. ان استخدام التعلم اثناء التمارين التطبيقية اعطى تغذية راجعة اضافية ذاتية للمتعلمين واطهرت النتائج ان تأثير استخدامه هو الافضل في تعلم المهارة الاساسية بالتنس للمبتدئين من

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية بأداء الضربة الخلفية بالتنس الأرضي

أ.م.د. عمار جبار عباس م.د. هند محمد أمين م.م. دنيا عبد المنعم محمد علي

الوسائل التقليدية المستخدمة في دروس تعليم التنس. ان استخدام التعلم يؤدي الى تعلم المبتدئين لمهارة الضربة الارضية الخلفية وفق مبدئين هما (الارتفاع المناسب للكرة فوق الشبكة والمكان المناسب لسقوط الكرة في ساحة الخصم) وهذا ادى الى تعلم المهارة المذكورة وفق تكتيكها الصحيح منذ البداية ولعطاء وقت كبير للعب المباشر. حيث كانت التوصيات كما يلي :-

استخدام اسلوب التعلم في مفردات المناهج التعليمية لتأثيره الايجابي في تفعيل تعلم مهارة الضربة الارضية الخلفية للمبتدئين. استخدام اسلوب التعلم اثناء التمارين التطبيقية لإعطاء تغذية راجعة اضافية لمتعلمين اضافة للتغذية التي يتلقاها المتعلم من قبل مدرس المادة ،ويفضل استخدام اسلوب التعلم التعاوني لمهارة الضربة الارضية الخلفية قبل تعليم المبتدئين للمهارات الحركية الصعبة والمركبة كمهارة الارسال لتنفيذ مبدا التعلم من السهل الى الصعب. ضرورة استخدام اسلوب التعلم مع التمارين التطبيقية المتنوعة لتعلم جيد في اداء مهارة الضربة الارضية الخلفية.

المصادر:-

- ظافر هاشم الكاظمي؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2000)
- عبد العزيز هيكل : الكومبيوتر والتحليل الاحصائي ، بيروت ، دار الكتب الجامعة ، ط1 ، 1985.
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : ط2(بغداد ، دار الكتب والوثائق ، سنة 2010)

Mosston, M. Teaching physical education: (Ohiocharles E.Merrill publishing company, 1981) p.54.

(- Brown,Jim success,second Edition, Human Kinetices, Tennis steps to , 1995, p. 45.