



تأثير تمرينات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع في تعلم
بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطالبات

**The effect of educational exercises using assistive devices according
to the intensive and distributed methods in learning some motor
abilities and basic skills in tennis for female students**

م.م نور ماجد خليل خميس

أ.م.د حميد حماد خلف

أ.د ماجد خليل خميس حسين

M.M. Nour Majed Khalil Khamis

Assistant Professor Hamid Hammad Khalaf

Prof. Dr. Majed Khalil Khamis Hussein

الكلمات المفتاحية: تمرينات تعليمية، المكثف والموزع، القدرات الحركية

**Keywords: educational exercises, condenser and distributor, motor
abilities**

الملخص:

تكمن مشكلة البحث في ان اغلب المدرسين و المدربين لا يستخدمون الاساليب الملائمة التي تناسب لعبة التنس ومهاراتها لأنها تحتاج إلى أساليب متنوعة ومتطورة بشكل فاعل فضلا عن أن الأساليب وحدها لا تكفي بل تحتاج إلى أجهزة وأدوات مساعدة تساعد في تفعيل تأثير الأساليب في تعليم وتطوير المهارات الاساسية بالتنس الارضي , وكذلك ان بعض القائمين على العملية التعليمية والتدريبية لا يعطون اهمية للقدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري مثل (الرشاقة والمرونة والتوافق) التي تساعد بشكل فعال في اداء المهارات وبالشكل الصحيح , لذلك تبلورت اهداف البحث في تأثير تمرينات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطالبات , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكلة و تحقيق اهداف البحث من خلال عينة البحث المكونة من (10) طالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى , وتم اجراء الاختبارات القبلية, ومن ثم تطبيق المنهج التعليمي للتمرينات باستخدام الادوات المساعدة اذ استخدم مع المجموعة الاولى الاسلوب المكثف والمجموعة الثانية الاسلوب الموزع وبلغ



عدد الوحدات التعليمية بواق وحدتين تعليميتين في الاسبوع و لمدة 12 اسبوعاً وبعدها اجريت الاختبارات البعدية ، وبعد الحصول على البيانات من الاختبارات القبلية و البعدية ثم قام الباحثون بمعالجتها احصائياً واستخراج النتائج ، وقام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها من خلال الجداول المصممة لذلك ، ومناقشتها طبقاً لفرضيات البحث ، واستنتج الباحثون من خلال بحثهما بان للتمرينات التعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطلّبات

1- المقدمة:

ان التطور الحاصل في مجالات الحياة كافة وفي مجال الرياضة خصوصاً انعكس ايجاباً على لعبة التنس والتي تعد من اكثر الالعاب التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة بسبب دخول التكنولوجيا والاجهزة الحديثة في هذه اللعبة، اذ ادت الى ارتفاع في مستوى اداء اللاعبين واصبح اللعب سريعاً اذ يحتاج الى مهارة عالية وقدرات حركية خاصة للوصول الى الاداء العالي، وتتضمن لعبة التنس مهارات كثيرة و متنوعة وصعبة في تعلمها و ادائها لأنها تؤدي بواسطة اداة (المضرب) ومساحات لعب كبيرة وكذلك سرعة الكرة العالية لذلك يجب الاهتمام بها في كافة المراحل العمرية للاعبين وكل مراحل الاعداد، ان تعلم هذه المهارات يحتاج الى وقت وجهد من قبل الطالّبات والى أساليب متنوعة تتماشى مع مهارات التنس ومن هذه الأساليب الأسلوب المكثف والموزع ولكن قد لا تكون هذه الأساليب فاعلة بشكل كافٍ لذلك نحتاج في عملية التعليم إلى أجهزة وأدوات مساعدة مع الأساليب لكي تعزز من العملية التعليمية، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطلّبات ، اما مشكلة البحث فتكمن من خلال ان لعبة التنس من الالعاب الصعبة والتي تحتاج الى وقت طويل وامكانيات كبيرة لصنع طالبة ذي مستوى عالي لان مهارات التنس كثيرة ومتنوعة وتحتاج درجة عالية من الانتقان لصعوبتها وكذلك يحتاج الطالّبات الى لياقة بدنية وخاصة قدرات حركية مميزة التي تساعد في اداء المهارة بشكل جيد، ومن خلال ملاحظة الباحثون في هذا المجال ان اغلب المدربين والمدرسين لا يستخدمون الاساليب الصحيحة التي تناسب لعبة التنس ومهاراتها لأنها تحتاج إلى أساليب متنوعة ومتطورة بديلة عن الاساليب المتبعة التي يستخدمها في لعبة التنس فضلاً عن ان الاساليب وحدها غير كافية لذا يجب استخدام اجهزة وادوات مساعدة تساعد في تفعيل تأثير الاساليب المستخدمة في تعلم وتطوير القدرات المرتبطة بأداء المهارات الاساسية كالرشاقة والتوافق والتوازن و التي تعد مهمة في اداء المهارات و بشكل صحيح و كذلك المدرسون يعطون اهمية قليلة جداً



للقدرات الحركية لذلك اقترح الباحثون الى استخدام تأثير تمرينات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطالبات لكي يكون حلا مناسباً للمشكلة, ويهدف البحث الى اعداد تمرينات تعليمية باستخدام ادوات مساعدة وفق الاسلوبين المكثف والموزع في تعلم بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالتنس الارضي للطالبات , اما فروض البحث , فهي توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارات الإرسال والضربة الأمامية والخلفية وحركة القدمين للمجموعتين التجريبية والضابطة , وتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة والتوازن لكلا مجموعتي البحث التجريبيتين , وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في تطوير بعض المهارات والقدرات الحركية بين مجموعتي البحث.

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

يعتبر المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية " فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية " . اذ استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة و تحقيق اهداف البحث . (نوري ورافع :2004, 59).

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (54) طالبة والبالغ عددهن (10) طالبات وقد مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله , وعزل الطالبات ذو التسلسل الفردي للمجموعة التجريبية الاولى و التسلسل الزوجي للمجموعة التجريبية الثانية.

2-3 تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين :

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات التابعة من خلال الاستفادة من بيانات الاختبار القبلي و الجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) بين تجانس عينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضربة الامامية	16.90	4.81	0.14
الضربة الخلفية	14.40	5.18	0.07
الارسال	32.40	4.83	0.40
تحركات القدمين	21.77	1.04	0.91
الرشاقة	6.60	1.34	0.34
التوافق	7.90	2.02	0.16
التوازن الحركي	9.32	0.75	0.44

ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين , قام الباحثون باستخراج معنوية الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتغيرات البحث التابعة و الجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبتين

الاختبار	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س1	ع1	س2	ع2			
الضربة الامامية	17.20	3.89	16.60	6.06	0.18	0.85	غير معنوي
الضربة الخلفية	14.80	4.76	14.00	6.12	0.23	0.82	غير معنوي
الارسال	33.60	4.92	31.20	4.96	0.76	0.46	غير معنوي
تحركات القدمين	21.29	0.74	22.25	1.15	1.56	0.16	غير معنوي
الرشاقة	6.60	1.34	6.60	0.89	0	1.00	غير معنوي
التوافق	8.60	2.07	7.20	1.92	1.10	0.30	غير معنوي
التوازن الحركي	9.33	0.94	9.31	0.61	0.04	0.93	غير معنوي

2-3 ادوات البحث و الأجهزة المساعدة :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات المهارية والحركية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب تنس قانوني.
- مضارب تنس قانونية عدد (10) مضرب.
- كرات تنس عدد (72) .
- سلة كرات عدد (2) .
- شريط قياس .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- كاميرا رقمية عدد (1) نوع Sony .
- كومبيوتر محمول عدد (1) نوع HP

2-4 المهارات و القدرات الحركية موضوع الدراسة :

لقد تم اختيار مهارات الارسال والضربة الامامية والخلفية و تحركات القدمين في البحث لما لها من اهمية في اللعب , حيث ان الارسال هو مفتاح اللعب والمهارة التي يمكن الحصول منها على نقطة مباشرة من ضربة واحدة واقل جهد و الان في التنس الحديث اللاعب الذي لديه ارسال فعال صاحب النفوذ الاعلى في المباراة , و قد استخدم اسلوب الارسال ال (Flat) و ال (Top spin) , اما الضربة الامامية هي اكثر المهارات استخداما في اللعب وتستخدم من قبل اللاعبين للحصول على النقاط وفي اللعب الحديث يتم الاعتماد على مهارة الضربة الامامية بشكل كبير لأنها من المهارات الفعالة والمهمة في اللعب . اما الضربة الخلفية هي من المهارات المهمة ايضا و لا تقل اهمية عن الضربة الامامية لأنها تعمل على جعل اللاعب متوازن في اللعب وله القدرة على رد الكرات بالضربة الامامية والخلفية وبنفس القوة والمهارة . ويتم استخدام اسلوب ال (Top spin) في اداء الضربة الامامية الخلفية . و كذلك تم اختيار حركات القدمين لما لها اهمية في نجاح اداء المهارات المستخدمة في البحث حيث تم استخدام حركات القدمين الحديثة وهي (المفتوحة والمغلقة والشبهه مفتوحة) ولقد تم اختيار ايضا الرشاقة والتوافق والتوازن لما لها اهمية في اداء المهارات بشكل جيد وفاعل لأنها تساعد في تطوير الاداء الفني و هي تعتبر ايضا من المكونات الرئيسية في الاداء

الحركي للمهارات في التنس هذا من جانب ومن الجانب الاخر فان جميع تمرينات تطوير المهارات في التنس الارضي تطور القدرات الحركية لذا تم اختيار هذا القدرات من قبل الباحث لان لها علاقة كبيرة بلعبة التنس .

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-5-1 الاختبارات المهارية :

لقد تم اختيار هذه الاختبارات لكونها حديثة ومعتمدة من قبل الاتحاد الدولي للتنس (ITF) وهي مناسبة لجميع الفئات ولكلا الجنسين .وهي من ضمن اختبارات ال (ITN) رقم الاتحاد الدولي المحدد لمساعدة المدربين على تحديد مستوى اللاعب ومعرفة مدى تطوره. وقد تكونت الاختبارات من الاتي:

2-5-1-1 اختبار الضربة الامامية والخلفية (اختبار عمق الضربة الارضية):

الغرض / قياس عمق الضربات الامامية والخلفية .

الادوات المستخدمة / ملعب تنس , سلة كرات , كرات عدد 45 , مضارب تنس عدد 10 , شريط قياس شريط لاصق , ورقة التسجيل .

الاداء / يقف المختبر خلف خط القاعدة و المدرب في الجهة المقابلة على خط ال (T line) وبجانبه سلة الكرات ويقوم بتغذية اللاعب , يعطى اللاعب اربع كرات للإحماء لكلا المهارتين , وبعد ذلك يقوم اللاعب بأداء الاختبار بإعطائه (10 كرات) , (5 كرات) لكل مهارة .

طريقة التسجيل / يتم احتساب النقاط للطبة الاولى و الطبة الثانية للكرة على المكان الذي تحدث فيه الطبة فاذا كانت الطبة الاولى في منطقة النقطة الواحدة و الثانية في منطقة النقطتين يتم احتساب ثلاث نقاط اما اذا كانت الطبة الاولى في منطقة الثلاث نقاط مثلاً والطبة الثانية في منطقة مضاعفة النقاط فيتم احتساب ستة نقاط لهذه الضربة و هكذا على بقية مناطق النقاط علماً ان اعلى درجة للاختبار هي (90) درجة ويتم احتساب نقطة ثبات لكل محاولة صحيحة داخل الساحة.

الملاحظات / في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق,

2-5-1-2 اختبار الارسال :

الغرض من الاختبار / اختبار مهارة الارسال

الادوات المستخدمة / ملعب تنس , سلة كرات , كرات عدد 45 , مضارب تنس عدد 10 , شريط قياس شريط لاصق , ورقة التسجيل .



الاداء / يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويقوم بأداء الارسال , يتم اعطاء اللاعب 6 كرات للإحماء , يؤدي اللاعب الاختبار بأداء (12 ارسال) , (3 ارسالات) لكل مربع مخصص.

طريقة التسجيل / في الارسال الاول يتم احتساب نقطتين لكل كرة تدخل منطقة الارسال واربع نقاط اذا كانت الطبقة الاولى في منطقة المقصودة من مناطق الارسال الاربعة الموجودة في مربع الارسال (منطقة الهدف) . و في الارسال الثاني يتم احتساب نقطة واحدة لكل كرة تدخل منطقة الارسال و نقطتين اذا كانت الطبقة الاولى في منطقة المقصودة من مناطق الارسال الاربعة الموجودة في مربع الأرسال (منطقة الهدف) . ويتم احتساب نقطة اضافة اذا كانت اذا كانت الطبقة الاولى في مربع الارسال و الطبقة الثانية في منطقة النقطة الاضافية الواحدة و يتم مضاعفة النقاط اذا كانت الطبقة الاولى في مربع الارسال و الثانية في منطقة القوة لمضاعفة النقاط ويتم نقطة ثبات لكل ارسال يكون في مربع الارسال و يكون هذا للإرسالين الاول والثاني و اقصى مجموع النقاط لهذا الاختبار هو 108 نقطة.

2-5-1-3 اختبار الحركة (اختبار حركة القدمين)

الغرض من الاختبار / قياس حركة القدمين .

الادوات المستخدمة / ملعب تنس , ساعة توقيت , خمس كرات , مضرب تنس , ورقة التسجيل .
الأداء يتم وضع خمس الكرات و يقف اللاعب خلف خط القاعدة وامام المضرب , وعند سماع الإشارة يتم جمع الكرات من قبل اللاعب حسب التسلسل ويتم وضعها في المضرب .
طريقة التسجيل / يتم احتساب الوقت الذي استغرقه اللاعب في جمع الكرات , ويتم اعطاء محاولتين للاعب وتحسب المحاولة الاعلى .

الملاحظات / في حالة اخطأ اللاعب في تسلسل جمع الكرات يتم اعادة الاختبار .

2-5-2 اختبارات القدرات الحركية :

لقد تم اختيار الاختبارات للقدرات الحركية من خلال الاعتماد على المصادر و المراجع المتخصصة بالتنس والاختبارات والاختبار فان هذه الاختبارات معمول بها سابقا و على عينات مشابهة في بحوث سابقة وهي كالآتي:

2-5-2 اختبار الرشاقة (الجري الارتدادي الجانبي): (علي سلوم : 2004, 121)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

مواصفات الأداء : يقف المختبر على خط المنتصف , وعند سماع إشارة البدء يتحرك في خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب الآخر بكلتا قدميه , ثم يتحرك إلى جهة اليسار إلى أن يتجاوز خط الجانب الآخر بكلتا قدميه , وهكذا لمدة عشر ثواني.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات التي يعبر بها الخط خلال عشر ثواني

2-5-2 اختبار التوافق (اختبار رمي واستقبال المرات) (حسانين : 2001 , 258)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين و اليد

الادوات : كرة التنس , حائط , يرسم خط على الارض و على بعد 5م عن الحائط .

مواصفات الاداء : يقف المختبر امام الحائط و خلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي :

- رمي الكرة باليد اليمنى خمس مرات , على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
 - رمي الكرة باليد اليسرى خمس مرات , على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .
 - رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى , على ان يستقبل المختبر الكرة باليد اليسرى .
 - رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى , على ان يستقبل المختبر الكرة باليد اليمنى .
- طريقة التسجيل / يتم احتساب درجة لكل رمية صحيحة .

2-5-2 اختبار التوازن الحركي اختبار الشكل الثماني (حسانين : 342):

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الحركي .

الادوات : الجهاز مصنوع من الخشب وله ثمانية اضلاع بحيث يكون طول الضلع الواحد (60) سم والارتفاع (20)سم وعرض السطح (8)سم , يرسم خط في منتصف احد الاضلاع الثمانية بارتفاع الجهاز ليكون بمثابة خط للبداية والنهاية , مضرب تنس عدد (1) , كرات تنس .

مواصفات الاداء : يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية , يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز محافظاً على توازن جسمه من السقوط لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة اخرى عكس الدورة الاولى حتى يتجاوز خط البداية بكلتا



القدمين . اذا فقد المختبر اتزانه ولمس الارض عليه ان يعود مرة اخرى الى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه .

توجيهات :

1. يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين .
 2. اذا فقد المختبر اتزانه ولمس الارض عليه الرجوع الى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه .
 3. غير مسموح للمختبر بالسند على اي شيء اثناء المشي على حافة الجهاز ، كما انه غير مسموح بلمس الجهاز باليدين او مسك اي اداة باليدين لغرض المساعدة على حفظ الاتزان .
- التسجيل :يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان وسقوط الكرة من المضرب أو نزول من الجهاز الخشبي خلال الدورتين (الامامية والخلفية) وكلما قل عدد مرات فقد الاتزان أو سقوط الكرة من المضرب دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر .
- التسجيل / يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان وسقوط الكرة او نزول اللاعب من الجهاز الخشبي خلال الدورتين (الامامية والخلفية) وكلما قل عدد المرات التي فقد فيها الاتزان او سقوط الكرة من المضرب دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الاربعاء الموافق 2024/12/25 في ملعب التنس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى ، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث التجريبية وعددهم (5) طالبات . وكان الهدف منها :

1. التحقق من مدى صلاحية قياسات الادوات .
2. التعرف على مدى امكانية ملائمة الادوات لأعمار الطالبات .
3. كفاية فريق العمل المساعد .
4. معرفة الوقت المستغرق لاداء الاختبارات .
5. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها .
6. توضيح طريقة التسجيل للفريق المساعد لان الاختبارات المستخدمة اختبارات حديثة .

2-7 إجراءات البحث :

2-7-1 الاختبارات القبلية :

لقد تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم الاثنين الموافق 2024/12/30 في ملعب التنس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تم تنفيذ الاختبارات في يومين حيث كان اليوم الاول للاختبارات المهارية واليوم الثاني 2024/12/31 تم اجراء الاختبارات للقدرات الحركية.

2-7-2 المنهج التعليمي :

لقد تم تنفيذ المنهج في يوم الاحد الموافق 2025/1/5 حيث كانت المجموعة الاولى تتعلم المهارات بواسطة استخدام المنهج بالأسلوب المكثف مع استخدام الاجهزة المساعدة اما المجموعة الثانية فتتعلم المهارات بواسطة استخدام المنهج التعليمي بالأسلوب الموزع مع استخدام الادوات المساعدة , لقد تم استخدام هذه المتغيرات من اجل تطوير المهارات (الضربة الامامية و الضربة الخلفية و الارسال و تحركات القدمين) وكذلك بعض القدرات الحركية و هي (الرشاقة و التوافق و التوازن الحركي) , حيث اشتملت الوحدات التعليمية التطويرية على (26 وحدة تعليمية تطويرية) لكل مجموعة وتم تقسيمها كالاتي (2وحدات) لتحركات القدمين و (6 وحدات) للضربة الامامية و (6 وحدات) للضربة الخلفية و (12 وحدة) للإرسال , حيث استغرق وقت الوحدة التعليمية التطويرية (90 دقيقة) حيث تم تقسيمها كالاتي : القسم التحضيري (15 دقيقة) و القسم الرئيسي (70 دقيقة) والقسم الختامي (5 دقائق) .وقد استخدمت المجموعة الاولى الاسلوب المكثف باستخدام الادوات المقترحة في تعلم المهارات , حيث كانت تؤدي التكرارات لأكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة مع الحفاظ على نفس عدد الوحدات للمجموعة الثانية و التدرج من المهارات السهلة الى المهارات الصعبة .

اما المجموعة الثانية فتم استخدام معها الاسلوب الموزع في تطوير بعض المهارات والقدرات الحركية , حيث يتم اجراء اختبارات بينية بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية التطويرية المخصصة لكل مهارة بالنسبة للاختبار القبلي حيث تم اعطاء هذه الوحدات الاضافية بسبب ان الاسلوب التعليمي يهدف الى اوصول الطالبة الى نسبة (70-75 %) من الاداء المهاري حيث كانت كالاتي : (وحدتين) للضربة الامامية و (3 وحدات) للضربة الخلفية و (4 وحدات) للإرسال .

2-7-3 الاختبارات البعدية :

لقد تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2025/3/1 للاختبارات المهارية وفي يوم 2025/3/2 للاختبارات القدرات الحركية وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية.

8-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات

3- عرض النتائج ومناقشتها :

الجدول (3)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الأولى للمهارات

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2			
1	الضربة الأمامية	17.20	3.89	27.20	3.27	5.00	0.004	معنوي
2	الضربة الخلفية	14.80	4.76	26.40	4.21	4.79	0.009	معنوي
3	الإرسال	33.60	4.92	56.60	4.61	7.88	0.001	معنوي
4	تحركات القدمين	21.29	0.74	19.57	0.76	5.80	0.004	معنوي

* درجة الحرية = 4 الفروق معنوية عند مستوى دلالة (0,05)

الجدول (4)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الثانية في المهارات

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2			
1	الضربة الأمامية	16.60	6.06	36.40	2.07	7.07	0.002	معنوي
2	الضربة الخلفية	14.00	6.12	29.80	2.16	5.60	0.005	معنوي
3	الإرسال	31.20	4.96	69.40	9.04	12.49	0.000	معنوي
4	تحركات القدمين	22.25	1.15	20.34	0.50	4.03	0.016	معنوي

* درجة الحرية = 4 الفروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05)

الجدول (5)

يبين نسبة التطور للمهارات لكلا مجموعتي البحث التجريبتين

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور للمجموع الأولى	نسبة التطور للمجموع الثانية
		س1	س1	س2	س2		
1	الضربة الأمامية	17.20	16.60	27.20	36.40	%35	%70
2	الضربة الخلفية	14.80	14.00	26.40	29.80	%38	%50
3	الإرسال	33.60	31.20	56.60	69.40	%30	%50
4	تحركات القدمين	21.29	22.25	19.57	20.34	%51	%64

2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمجموعتي البحث التجريبتين للقدرات الحركية وتحليلها :

الجدول (6)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الأولى للقدرات الحركية

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	س1	س2	س2			
1	الرشاقة	6.60	1.34	8.80	0.83	5.88	0.004	معنوي
2	التوافق	8.60	2.07	13.40	2.07	3.13	0.035	معنوي
3	التوازن الحركي	9.33	0.94	8.22	0.58	3.74	0.020	معنوي

درجة حرية = 4 الفروق معنوية مستوى دلالة (0.05)

الجدول (7)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الثانية للقدرات الحركية

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2			
1	الرشاقة	6.60	0.89	9.60	1.14	3.35	0.028	معنوي
2	التوافق	7.20	1.92	10.20	2.86	4.74	0.009	معنوي
3	التوازن الحركي	9.31	0.61	8.44	0.50	3.92	0.017	معنوي

درجة حرية = 4 الفروق معنوية مستوى دلالة (0.05)

3-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمهارات والقدرات الحركية :

من خلال لاحظنا ان جميع الفروق معنوية للمهارات والقدرات الحركية , و يعزو الباحثون ذلك الى تنفيذ التمرينات بشكل علمي صحيح ومتكامل و اعتماده على اساليب علمية حديثة و مناسبة للطلابات , حيث تم استخدام الاسلوب المكثف مع المجموعة التجريبية الاولى حيث تم تعليم مهارة (الضربة الامامية والضربة الخلفية و الارسال و تحركات القدمين) بشكل متداخل خلال منهج التمرينات و من مميزات هذا الاسلوب هو تعلم اكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة حيث تقوم الطالبة ببناء وتهيئة برامج حركية جديدة في كل تكرار مختلف للمهارة و هذا ما ادى الى تطور المهارات بشكل ايجابي.

اما المجموعة الثانية فقد نفذت المنهج بأسلوب التعلم الموزع حيث يهدف التعلم الى الوصول بالطالبة الى مستويات عالية من الاداء المهاري و ان التعلم يتم من خلاله التدريب على مهارة واحدة في الوحدة التعليمية او التدريبية الواحدة لحين اتقانها والوصول بالطالبة الى درجة تعلم عالية من الاداء المهاري والتدرج من السهل الى الصعب و الاخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية في المجموعة الواحدة ومن خلال اجراء اختبارات بينية بعد الانتهاء من المهارة المراد تعليمها يتم اعطاء وحدات إضافية لحين ايصالهم الى مستوى الاتقان في المهارة المراد تعليمها قبل الانتقال الى المهارة الاخرى .

وكذلك تم استخدام ادوات مساعدة من قبل الباحثون حيث كان لها دور مهم و فعال في تطوير المهارات "حيث ان الاجهزة و الادوات المساعدة تساعد على تبسيط المهارات و كذلك تساعد على انتقال المعرفة و المعلومات و المهارات المختلفة والمتعددة و ترفع القدرة على تعلم وتطوير المهارات والقدرات الحركية بشكل

اسرع لذلك لها تأثير ايجابي في سرعة التعلم للمهارات الحركية وتحسين اداء التكنيك والتكتيك " (قاسم واخرون: 2005.87).

اما بالنسبة للقدرات الحركية حيث كانت جميع النتائج معنوية لكلا مجموعتي البحث التجريبيتين , و يعزو الباحثون الى ان القدرات الحركية تتطور عن طريق اداء المهارات وبتكرارات عالية , وهذا ما شاهدناه من اداء المهارات اذ ان مهارات التنس تطور القدرات الحركية بشكل مرافق , اما من جانب اخر فان للأجهزة و الادوات التي اعددها الباحثون لها دور فعال في تطوير القدرات الحركية ايضا و بشكل فاعل.

3-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للمهارات لمجموعتي البحث التجريبيتين وتحليلها :

الجدول (8)

يبين معنوية الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين للمهارات

ت	الاختبار	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2			
1	الضربة الأمامية	27.20	3.27	36.40	2.07	5.31	0.01	معنوي
2	الضربة الخلفية	26.40	4.21	29.80	2.16	1.60	0.14	غير معنوي
3	الإرسال	56.60	4.61	69.40	9.04	2.81	0.02	معنوي
4	تحركات القدمين	19.57	0.76	20.34	0.50	1.88	0.05	معنوي

درجة حرية = 8 الفروق معنوية مستوى دلالة (0.05)

3-5 عرض نتائج الاختبار البعدي للقدرات الحركية لمجموعتي البحث التجريبيتين وتحليلها

الجدول (9)

يبين معنوية الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين للقدرات الحركية

ت	الاختبار	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2			
1	الرشاقة	8.80	0.83	9.60	1.14	1.26	0.24	غير معنوي
2	التوافق	13.40	2.07	10.20	2.86	2.02	0.05	معنوي
3	التوازن الحركي	8.22	0.58	8.44	0.50	0.65	0.53	غير معنوي

درجة حرية = 8 الفروق معنوية مستوى دلالة (0.05)

3-6 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبيتين :

من خلال الجداول الخاص بالمهارات لكلا مجموعتي البحث التجريبيتين للاختبار البعدي , فتبين وجود فروق معنوية لمهارتي الضربة الامامية و الارسال و تحركات القدمين لصالح المجموعة الثانية , فيما يخص الضربة الامامية و يعزو الباحث السبب في ذلك الى استخدام اسلوب التعلم الانسب والذي يهدف بالوصول بالمتعلم الى درجة جيدة حيث توصل بالطالبة الى مستويات عالية من اداء المهارة وكذلك يركز على تفاصيل المهارة ومكوناتها و التدرج من السهل الى الصعب في اقسام المهارة , مما ادى الى تطور الضربة الامامية , هذا من جانب اما من الجانب الاخر فلقد تم استخدام الادوات المساعدة التي استخدمها الباحثون حيث ان الاجهزة و الادوات تساعد في تسهيل و تسريع عملية التعلم.

اما بالنسبة للإرسال فيعزو الباحثون تلك الفروق المعنوية للمجموعة الثانية الى ان الارسال من المهارات المهمة والتي تحتاج الى تقسيم المهارة الى اجزاء تسهل تعلمها و التدرج من السهل الى الصعب وهذا ما لمسناه في مجموعة البحث يقوم بالتركيز على ادق التفاصيل في المهارة وتجزئتها لتسهيل عملية تعليمها لان الارسال فيه متطلبات كثيرة و متنوعة في الاداء المهاري حيث ان الطالبة يجب ان تتعلم كيفية اداء الارسال الاول و الإرسال الثاني(الارسال الاول يلعب اقوى من الارسال الثاني فاذا اخطأت الطالبة في الارسال الاول فيلعب الارسال الثاني الذي يكون اقل قوة من الارسال الثاني من اجل تجنب الخطأ المزدوج وخسارة نقطة باقل مجهود) وكذلك يعزو الباحثون الى استخدام الادوات المساعدة التي استخدمها الباحثون حيث كان لها دور مهم وفاعل في تطوير الاداء وخصوصا مع الاسلوب المستخدم حيث وجودها كان سبب



رئيسي الى جعل هذا الاسلوب اكثر تشويقا مما هو عليه دون استخدام الوسائل واكثر ايضا لدقائق و تفاصيل المهارة المراد تعليمها حيث يعتقد الباحث ان هذا الاسلوب قد يكون غير ملائم لمهارات التنس دون وسائل تعليمية مساعدة لان مهارات التنس من المهارات الصعبة والمعقدة ومتعددة و سريعة .

ومن خلال الجدول الخاص بالقدرات الحركية لكلا مجموعتي البحث التجريبيتين للقياس البعدي فجاءت النتائج ان التوافق كان معنوياً ولصالح المجموعة الاولى و يعزو الباحثون ذلك الى ان الاسلوب المكثف كان له دور فعال لان التدريب على اكثر من مهارة في نفس الوحدة التدريبية يتطلب تحضير برامج حركية جديدة في كل مرة وبهذا لها تأثير كبير على التوافق الحركي. اما بالنسبة للرشاقة والتوازن الحركي فان النتائج كانت غير معنوية و لكن التطور كان موجود ولكن بنفس المقدار تقريبا لكلا مجموعتي البحث التجريبيتين .

4-الخاتمة:

ان لتنفيذ التمرينات بالأسلوب المكثف مع استخدام الادوات و الوسائل المساعدة تأثيرا فاعلا في تعلم بعض المهارات والقدرات الحركية في التنس للطالبات , وان للتعلم تأثيرا خاصا في تطوير مهارة الضربة الامامية و الضربة الخلفية و الارسال و حركات القدمين يفوق في تأثيره الاسلوب العشوائي, وعدم وجود فروق بين استخدام المنهج التعليمي بالأسلوبين المكثف و الموزع في تطوير مهارة الضربة الخلفية , وان استخدام الادوات المساعدة للأداء كان عاملا مهما في تفعيل دور اساليب التمرين المستخدمة في المنهج التعليمي, وان لتنفيذ المنهج التعليمي بالاسلوب المكثف تأثيرا افضل من اسلوب التعلم الموزع في تطوير قدرة التوافق لدى لاعبي التنس, ويوصي الباحثون اجراء بحوث مشابهة على عينات تمثل فئات عمرية مختلفة و مهارات مختلفة .



المصادر العربية:

- علي سلوم , الاختبارات والقياس و الإحصاء في المجال الرياضي , الطيف للطباعة, القادسية, 2004, ص 121.
- قاسم لزام و آخرون : اسس التعلم والتعليم .تطبيقاته في كرة القدم , عمان , 2005 , ص 87 .
- محمد صبحي حسانين , القياس والتقويم في التربية الرياضية , ج1 , ط4 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2001 , ص 258.
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي الكبيسي , دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية , بغداد , 2004, ص 59 , ب م .



3rd IPSSD-CONFERENCE