

Research Paper

تأثير تمرينات مهارية توافقية خاصة في تعلم الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب

رنا صبحي جبار مجيد¹, فرهاد احمد محمد جاف², قصي رشيد سبتي³, حميد حماد خلف⁴

1 مدیرية تربية بغداد الکرخ الاولى, ran24p0006@uoanbar.edu.iq

2 مشرف تربوي في وزارة التربية / اقليم كوردستان العراق, phd.farhadahmed@gmail.com

3 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار, qussay.r.s@uoanbar.edu.iq

4 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار, hameed.h.khalaf@uoanbar.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.18846>

Submission Date 20-10-2024

Accept Date 31-08-2025

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المهارية التوافقية الخاصة في تعلم مهاراتي الضربتين الامامية والخلفية ذات الاختبار القلي والبعدي ، وقد تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (62) طالباً وأختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من شعبتي (ب - ج) وتكونت من 40 طالباً مقسمين الى مجموعتين متساوين تكون 20 طالباً من شعبية ج مجموعة تجريبية تطبق التمرينات المهارية التوافقية الخاصة والمجموعة الثانية تكونت من 20 طالباً ايضاً من شعبية ب لتكون مجموعة ضابطة تطبق الاسلوب المتبعة قبل مدرس المادة ، وتم تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة 6 اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وزمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة ، واظهرت النتائج وجود فروق ذات معنوية في كلا المجموعتين الضابطة التي طبقت الاسلوب المتبوع والمجموعة التجريبية التي طبقت التمرينات المهارية التوافقية الخاصة وعند المقارنة بين الاختبارات البعديه اظهرت النتائج ان المجموعة التجريبية كانت افضل من الضابطة في تعلم مهاراتي الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب ، ووصى الباحثون في تنفيذ التمرينات المهارية التوافقية في تعلم المهارات الأساسية بالتنس ومهارات وفعاليات اخرى لما لها من دور ايجابي وفعال في عملية التعلم ..

الكلمات المفتاحية: تمرينات توافقية، الضربة الامامية بالتنس الارضي، الضربة الخلفية بالتنس الارضي .

The effect of special combinatorial skill exercises on learning groundstrokes Forehand and backhand tennis for students

Rana Subhi Jabbar Majeed¹, Farhad Ahmed Mohammed Jaf², Qusay Rashid Sabti³, Hamid Hammad Khalaf⁴

1 Baghdad Karkh First Education Directorate

2 Educational Supervisor at the Ministry of Education / Kurdistan Region of Iraq

3 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar

4 College of Physical Education and Sports Sciences / University of Anbar

Abstract

The research aims to identify the effect of special harmonic exercises in learning the skills of the front and back ground strokes in tennis for students. The researchers used the experimental method by designing two equal groups with a pre- and post-test. The research population may be third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Anbar University for the academic year 2023-2024. The number of students was (77) and the research sample was chosen randomly from Divisions B and C and consisted of 40 students divided into two equal groups, with 20 students from Division C as an experimental group applying special combinatorial exercises, and the second group consisted of 20 students also from Division B to form a group. A female officer applies the method followed by the subject teacher, The educational units were implemented for a period of 6 weeks at a rate of one educational unit per week and the time of the educational unit was 90 minutes. The results showed that there were significant differences in both the control groups that applied the followed method and the experimental group that applied the special harmonic exercises. When comparing the post-tests, the results showed that the experimental group She was better than the control woman in learning the skills of the forehand and backhand shots in tennis for students, and the researchers recommended implementing combinatorial exercises in learning the basic skills in tennis and other skills and activities because of their positive and effective role in the learning process.

Keywords: Harmony exercises, tennis forehand, tennis backhand.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته

ان ما يشهده العالم في الآونة الأخيرة من تقدم وتطور في كافة الاصنعة وال المجالات لم يكن وليد الصدفة انما جاء من تحطيط و مثابرة والعمل الجاد للوصول الى النتائج المرموقة ومن هذه المجالات مجال التعليم الرياضي الذي يشهد تقدما كبيرا في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية سواء على مستوى الالعاب الفردية او الجماعية والفرقية ، إذ ان هذا التطور اتي من العمل الدؤوب والمتواصل والاستيعاب العميق لما تتضمنه اسس وقواعد هذه الالعاب الرياضية .

ومن بين هذه الالعاب الرياضية التي نالت اهتمام العاملين فيها هي رياضة التنس والتي حظيت بنصيب وافر من الدعم والتشجيع اذ تعد هذه الرياضة من الرياضات التي تلعب بشكل فردي او زوجي وفرقى ذات المتطلبات البدنية العالية التي تحتاج الى اعداد متكامل جيد حتى يستطيع المتعلم تحمل ومواجهة الاعباء التي يواجهها المتعلم في العملية التعليمية ، وهذه الرياضة من الرياضات التي تتميز بموافقتها لعديد و مختلفة و متعددة و متغيرة كون اغلب مهاراتها مفتوحة لذا تتطلب اىضا قدرات توافقية من قبل المتعلم لان منطقة اللعب فيها صغيرة وتحتاج الى امتلاك مهارة جيدة تسمح للمتعلم التحرك الصحيح داخل الملعب من اجل ارجاع الكرة الى ملعب المنافس بالشكل المطلوب وخصوصا في مهاراتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

ومن هنا تكمن اهمية البحث في كيفية تعلم الطالب مهارات التنس الاساسية من خلال تمرينات مهارية توافقية خاصة و متنوعة تساعد على تشجيع الطالب او المتعلم على الاستمرار في عملية التعلم والابتعاد عن الخوف من الاداء كونه صعب نوعا ما لان المتعلم يستعمل اداة وكرة صغيرة للتعلم واللعب للوصول الى نتائج جيدة في العملية التعليمية .

1-2 مشكلة البحث

من خلال الاطلاع على الابحاث العلمية في مجال رياضة التنس والمقابلات الشخصية مع مدرسي المادة ان الوحدة التعليمية تكاد تخلو من التمرينات المهارية التوافقية الخاصة بالأداء المهاري فضلا عن الضعف في نتائج السنوات السابقة في مادة التنس إذ كانت دون المستوى المطلوب لذا ارتأى الباحثون اعداد تمرينات مهارية توافقية خاصة بمهاراتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية وذلك للوصول الى مستوى جيد في التعلم والحصول على درجات عالية ومستويات جيدة بمادة التنس وتحقيق الاهداف المرجوة في العملية التعليمية .

1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى :

1. التعرف على تأثير تمرينات مهارية توافقية خاصة في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب .
2. التعرف على افضلية التعلم بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب .

1-4 فرضيات البحث

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الثالث للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار للعام الدراسي 2023-2024 .

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 20 / 2 / 2024 الى 9 / 4 / 2024 .

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب التنس الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

اعتمد الباحثون في دراستهم منهجه التجاربي بتصميم المجموعتين التجاربيتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعيته

قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلاب الصف الثالث الدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (62) طالبا وهم المجتمع المستهدف ، اما عينة البحث تم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة المكونة من (40) طالبا من شعبيتي (ب - ج) مقسمين الى مجموعتين متساوين لتكون المجموعة التجريبية من شعبه (ج) والبالغ عددها (20) طالبا والمجموعة الضابطة من شعبه (ب) والبالغ عددها (20) طالبا .

3- الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

- ملعب تنس قانوني
- مضارب تنس عدد 10
- كرات تنس عدد 30
- حبل
- اعمدة
- شريط قياس متر
- شريط لاصق ملون
- حاسبة نوع hp
- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبار والقياس
- شبكة المعلومات العالمية
- استماراة تسجيل وتفریغ البيانات

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

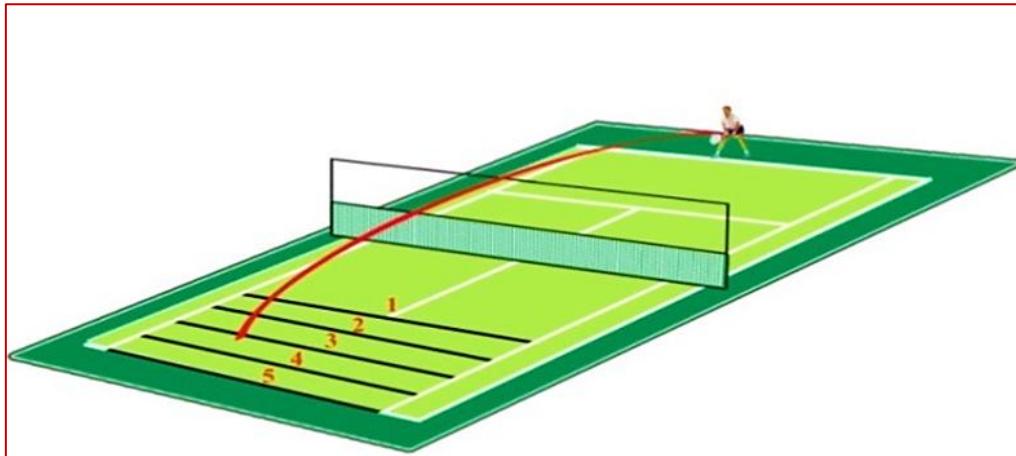
اسم الاختبار : اختبار هوايت لمهاراتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس . ⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية .

ادوات الاختبار : مضارب عدد 10 ، كرات عدد 30 ، ملعب قانوني ، حبل طول 20 م ، سلة كرات ، شريط قياس متر ، استماراة تسجيل ..

- يجري الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب وكرات واستماراة التسجيل وحبل مثبت كما في الشكل (1) مواضحا مناطق وقوف المختبر وكيفية اداء الاختبار والعلامات التقويمية .
- يثبت الحبل على عمودين موازيين للشبكة بارتفاع 7 قدم من الارض و 4 قدم من الشبكة .
- ترسم ثلاثة خطوط متوالية بين خط الارسال وخط القاعدة تكون المسافة بين الخطوط 4.5 قدم .
- يقف المختبر على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة وينح خمس محاولات تجريبية لمعرفة اداء المختبر بعد تقديم الارشادات من قبل المدرس شرط ان تدقن الكرة مباشرة خلف خط الارسال بوساطة قاذف كرات ان وجد او بوساطة المدرس المختص ، ويبدأ المختبر بمحاولة ارجاع الكرة بمضربه مستعملما الضربة الارضية الامامية او الخلفية ويخصص لكل مختبر عشرة محاولات للضربة الارضية الامامية وعشرة محاولات للضربة الارضية الخلفية درجات المختبر هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشرة ، ويجب ان تعبر الكرة الشبكة واسفل الحبل ويحصل المختبر على درجات تصاعدية من 1-5 درجات ، و اذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فإنها تعطى نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط فيها الكرة .

¹ ايلين وديع فرج: التنس تعليم تدريب تقييم تحكيم ط2, الاسكندرية، منشأة المعارف، 2007، ص245



5- اجراءات البحث الميدانية

1-5-2 الاختبار القبلي

اجرى الباحثون الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 20 / 2 / 2024 الساعة العاشرة صباحاً في ملابع التنس الخارجية على عينتي البحث الضابطة والتجريبية بعد تهيئة كافة المستلزمات والادوات ووفق الشروط الخاصة بالاختبارات .

جدول (1) بين تكافؤ مجموعتي البحث القبلي لمهاراتي الضربتين الارضيتين بالتنس

دالة الفروق	نسبة الخطأ المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
			س	س	ع		
غير دال	0,23	1,20	4,01	21,50	4,88	22,20	الامامية الضربة درجة
غير دال	0,10	1,67	3,80	10,95	12,11	17,05	الخلفية الضربة درجة

* مستوى دالة الخطأ (0,05)

تبين من الجدول (1) ان نسبة الخطأ كانت اكبر من مستوى الدالة في اختبار الضربتين الارضيتين وبهذا تكون دالة الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

2-5-2 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ الوحدات التعليمية من تاريخ 27/2/2024 وانتهت بتاريخ 2/4/2024 م لمدة 6 اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع زمن الوحدة التعليمية 90 دقيقة وكان زمن تعليم كل مهارة ثلاثة اسابيع إذ ان المجموعة الضابطة تتفق الاسلوب المتبوع في التعليم ، اما المجموعة التجريبية تتفق التمرينات المهاريه التوافقية الخاصة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للدرس والذي زمنه 50 دقيقة إذ يقوم المدرس تفويتها على العينة بالاسلوب التنافسي (التنافس بين افراد المجموعة) وبهذا الاسلوب تم تقسيم الطالب الى مجموعات ويكون اداء كل تمرين عن طريق التنافس فيما بينهم فضلاً عن تعزيز وتشجيع المدرس لهم ! اشار (فداء اكرم, 1997) " ان مشاركة المتعلم في المنافسة تتحدد بصفة سائدة من خلال الدافع والميول الاجتماعية التي ترتبط بالمجتمع وتتوفر عنصر المنافسة في الدرس يزيد من دافعية المتعلمين وبالتالي يعمل على اشراك المتعلمين ايجابياً في عملية التعلم "(2) وذلك لتسهيل العمل وزيادة عدد التكرارات لأداء التمرينات بعد ما خضعت للأسس والقواعد الخاصة بأعداد وتطبيق التمرينات وهي التدرج في الصعوبة وذلك للوصول الى الاداء الافضل وتحقيق الاهداف المرجوة من العملية التعليمية في مادة التنس .

3-5-2 الاختبارات البعدية

بعد اكمال الوحدات التعليمية الخاصة بتعلم المهاراتين وتطبيق التمرينات المهاريه التوافقية الخاصة تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الثلاثاء الموافق 9 / 4 / 2024 م الساعة العاشرة صباحاً على ملابع التنس الخارجية حيث تم اجراء الاختبارات بظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث الشروط والاجهزه والادوات وفريق العمل المساعد .

2-6 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيقة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات والحصول على النتائج .

² فداء اكرم الخياط : اثر استخدام اسلوب التنافس الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997 ، ص 23

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث .
 الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم مهاراتي الضربتين الارضيتين بالتنس

دالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارة
			ع	س-ف		
دال	0,01	3,41	3,13	11,60	درجة	الامامية
دال	0,00	18,89	1,04	19,80	درجة	الخلفية

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .
 الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة في تعلم مهاراتي الضربتين الارضيتين بالتنس

دالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المهارة
			ع	س-ف		
دال	0,00	17,66	1,16	19,00	درجة	الامامية
دال	0,00	6,46	0,95	6,55	درجة	الخلفية

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهاراتي الضربتين الارضيتين بالتنس

دالة الفروق	نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الضابطة بعدي		وحدة القياس	المهارة
			ع	س		
غير دال	0,23	1,20	4,01	21,50	4,88	22,20
غير دال	0,10	1,67	3,80	10,95	12,11	17,05

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

3-2 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة المتمثلة بمهاراتي الضربتين الارضيتين وكما ظهرت في الجدول (2) والتي تبين النتائج الايجابية للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وجاء هذا التأثير من الطريقة التي اعتمدها الباحثون في تنفيذ التمرينات المهارية التوافقية الخاصة داخل اطار الوحدة التعليمية اليومية طيلة مدة تنفيذ المفردات مع التركيز على التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات المتعلمین في هذه المرحلة فضلا عن التوجيهات المستمرة من قبل مدرس المادة من اجل تحفيز الطالب لتنفيذ التمرينات مع العمل على تصحيح الاخطاء عن طريق الاعادة والتكرار وهذا ساهم في التأثير الايجابي على تعلم الطالب اداء المهارات الاساسية بالتنس ، ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى التمرينات المستخدمة والتي اعدها الباحثون بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية واعطاء اوقات المناسبة والملائمة للاداء فضلا عن اظهار جو المتعة والمرح اثناء تنفيذها الامر الذي جعل مستوى افراد المجموعة التجريبية سريعا وفاعلا في نتائج الاختبارات وهذا ما اكده رشيد عبد العزيز ؛ خالد ناصر، 2014) ان المبدأ الاساسي لتطوير القدرات الحركية والمهاراتية هو تكرار الاداء اي تكرار ظهور المثير والاستجابة لذلك المثير فمن خلال التكرار بالتنفس يتم تقصير زمن الاستجابة لذلك المثير مع الدقة في تنفيذ المهارات الرياضية⁽³⁾ .

وان عملية استعمال التمرينات المهارية التوافقية الخاصة بالأسلوب التنافسي خلال هذا البحث اعطت دلالة واضحة حول كيفية تعلم المهارات الخاصة برياضة التنس والتي تمثلت بالضربتين الارضيتين الامامية والخلفية والتي تعكس مدى الحاجة الى استعمال تمرينات مهارية توافقية خلال الوحدة التعليمية والاستهداف المباشر لها من اجل التوصل الى نتائج ايجابية ، اذ ان رياضة التنس من الرياضات التي

³ رشيد بن عبدالعزيز ؛ خالد ناصر : اساليب التعليم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2014 ، ص38

تحاج الى توافق عالي في الاداء لأنها تلعب باداء (المضرب) وكرة صغيرة ومساحات مختلفة وبهذا يجب التأكيد على تعلم مهاراتها بالشكل المطلوب من اجل تحقيق النتائج الافضل ، وهذا ما يؤكده (وجيه محجوب واحمد البدرى 2002) انه كلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة الى مستوى اعلى من التوافق ، ومن خلاله يستطيع المتعلم تقاضي الكثير من الصعوبات والحوادث⁽⁴⁾.

ويتبين من الجدول (4) ان نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية كانت افضل من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثون تلك الافضليه الى التمرينات المهاريه التوافقية الخاصة ولما لها من دور ايجابي وفاعل في تعلم المهارات الاساسية قيد الدراسة حيث تم اعدادها بشكل علمي صحيح معتمدا على الاسس والقواعد العلمية للتمرين من حيث الصعوبة والسهولة والتدرج في الاداء ادت الى فاعليه الاداء المهاري ، حيث يرى (Schmidt A Richard, 2000, wrisberg) ان الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسة المهارة او النشاط هو ليس فقط المؤثر الوحيد في التعليم وتحسين الاداء لأننا نجد ان الطالب في بعض الاحيان يبذلون جهدا كبيرا ولعدة ساعات في الاداء الفعلى غير المؤثر مما يسبب لهم الفشل⁽⁵⁾ ، لذا لابد من التغيير سواء في الاسلوب او من خلال ادخال تمرينات تلائم المهارة وتساعد على تحسين الاداء ، ويؤكد (خليل ابراهيم, 2013) ان التمرينات واحدة من الانشطة الحركية المختلفة وان هدفها الرئيسي هو الاداء الافضل وتطوير القابلية لأداء بعض متطلبات المهارة الضرورية واهميتها تكمن في اكساب المهارات الرياضية وقدرتها على تحديد مواطن الضعف والخطأ في المهارة والعمل على تصحيحها عن طريق التغذية الراجعة المناسبة والمؤثرة وتحديد مواطن الصواب في الاداء والعمل على تثبيتها بالتعزيز والتشجيع اضافة تمية الاداء المهاري للوصول بالمهارة الى الالية .
ويؤكد (قاسم لزام, 2005) ايضاً ان الترتيب والتنظيم المتناسق للحركات والتمرينات الرياضية يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب باقل وقت وجهد ممكن⁽⁷⁾.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. ان التمرينات المهاريه التوافقية الخاصة والاسلوب المتبوع كانا ذا فاعليه واضحة عملية تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس .
2. ان المجموعة التي طبقت التمرينات المهاريه التوافقية الخاصة كانت اكثرا فاعليه في تعلم مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس .

4-2 التوصيات

1. يوصي الباحثون بتطبيق وحدات تعليمية تحتوي على التمرينات التوافقية الخاصة في تعلم مهارات التنس الاساسية ومهارات وفعاليات رياضية اخرى .
2. ضرورة تنفيذ تمرينات توافقية متنوعة وبشكل اوسع في الدروس العملية للألعاب الفردية والجماعية
3. اجراء بحوث مشابهة على العاب رياضية مختلفة .

المراجع

- ايلين وديع فرج: التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم, ط2, الاسكندرية, منشأة المعارف, 2007 .
- خليل ابراهيم سليمان الحديثي : التعلم الحركي , سوريا , العراب للدراسات والنشر والترجمة , 2013 .
- رشيد بن عبدالعزيز ؛ خالد ناصر : اساليب التعليم في التربية الرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي , 2014 .
- فداء اكرم الخياط : اثر استخدام اسلوب التناقض الذاتي والمقارن في تعليم بعض المهارات الاساسية بكلية اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1997 .
- قاسم لزام صبر : م الموضوعات في التعلم الحركي , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2005 .
- وجيه محجوب ؛ احمد البدرى : اصول التعلم الحركي , جامعة بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر , 2002 .
- Schmidt A Richard: wrisberg : motor learning and performance , human kin tics , U.S.A.2000.

⁴ وجيه محجوب ؛ احمد البدرى : اصول التعلم الحركي , جامعة بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر , 2002 , ص15
5 Schmidt A Richard : motor learning and performance , human kin tics , U.S.A.2000,p174

⁶ خليل ابراهيم سليمان الحديثي : التعلم الحركي , سوريا , العراب للدراسات والنشر والترجمة , 2013 , ص109

⁷ قاسم لزام صبر : م الموضوعات في التعلم الحركي , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005 , ص96 .

الملحق

ملحق (1) التمرينات المهارية التوافقية الخاصة

- الوقوف على خط الارسال في المنتصف يقوم الطالب بمسك المضرب مع ملامسة اطار المضرب لخط على الارض ويرمي الكرة لنفسه وضربيها (امامية – خلفية)
- الوقوف على خط الارسال حيث يقوم الطالب برمي الكرة عالياً لنفسه وبعد ارتدادها يضربيها باتجاه الملعب المقابل (امامية – خلفية)
- يقف الطالب على خط الارسال والمدرس واقف خلف الشبكة في الملعب المقابل ويقوم برمي الكرة باتجاه الطالب لضربيها باتجاه الملعب المقابل قبل ان ترتد من الارض او بعد ارتدادها (امامية – خلفية)
- من الوقوف على خط القاعدة رفع الذراع اليمين للأمام مع مرحلة القدم اليسار للخلف ثم رفع اليد اليسار للأمام مع مرحلة القدم اليمين للخلف بتكرارين ثم اداء الضربة (امامية – خلفية)
- من الوقوف على خط القاعدة تنطيط الكرة للأعلى بالمضرب تكرارين ثم تركها تسقط على الارض وضربيها الى الملعب المقابل (امامية – خلفية)
- من الوقوف على خط القاعدة تنطيط الكرة للأعلى امام الجسم ثم توجيهها الى الجانب وضربيها الى الملعب المقابل بعد ارتدادها من الارض او قبل ارتدادها (امامية – خلفية)
- من الوقوف تنطيط الكرة للأعلى بارتفاعات مختلفة ثم السيطرة عليها وايقافها على المضرب دون اسقاطها على الارض قدر المستطاع (امامية – خلفية)
- الوقوف على خط القاعدة يقوم المدرس برمي كرتين معاً بان ليضرب الطالب احد الكرات الى الملعب المقابل (امامية – خلفية)
- الوقوف على خط القاعدة يقفز الطالب الى الجانب (يمين – يسار) ثم الحigel في نفس المكان ويرمي المدرس الكرة باتجاه الفرز ويقوم الطالب بضرب الكرة الى الملعب المقابل (امامية – خلفية)
- الوقوف على خط القاعدة من الجانب ويقوم الطالب بالمشي وتطبيبة الكرة بالمضرب باتجاه الشاخص الموجود على علامة الوسط والدوران حوله ثم ضرب الكرة للملعب باتجاه المقابل (امامية – خلفية)
- تقسيم الطلاب الى مجموعات ثنائية المسافة بينهما 2 م تقوم كل مجموعة بتبادل الكرات وضربيها امامية او خلفية . ملاحظة/ التمرينات تم تطبيقها في جميع الوحدات وحسب الهدف التعليمي مع الضربتين الارضيتين .