



The Effectiveness of Blended Learning with Educational Exercises and Motor Imagery in Improving the Learning of the Tennis Serve among 13-Year-Old Players

*Abbas Fadel Abbas Mohsen
Diyala Directorate of
Education*

abbas.fadel.abbas@ec.edu.iq

Abstract

This study examined the impact of blended learning, integrating instructional drills and motor imagery, on improving the tennis serve among 13-year-old players at the Diyala Specialized Center. The problem arose from the difficulty of mastering the serve through traditional methods that rely mainly on practice without the aid of modern technologies such as virtual reality. Using an experimental design, twelve players were divided into experimental and control groups (six each). The experimental group followed a blended program combining practical drills with motor imagery, while the control group trained with traditional methods. Findings showed significant post-test differences in favor of the experimental group, indicating greater improvement in serve performance. The study concludes that blended learning is an effective approach for developing serve technique and recommends its adoption in tennis training programs.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Blended Learning, Instructional Drills, Motor Imagery, Serve Skill*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



فاعلية التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي في تحسين تعلم مهارة الإرسال بالتنس

للاعبين باعمار 13 سنة

م.د عباس فاضل عباس محسن

المديرية العامة لتربية ديالى

abbas.fadel.abbas@ec.edu.iq

ملخص البحث

تناولت الدراسة أثر التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي في تحسين مهارة الإرسال لدى لاعبي التنس الناشئين بعمر (13 سنة) في مركز ديالى التخصصي. انطلقت المشكلة من صعوبة إتقان مهارة الإرسال باستخدام الأساليب التقليدية التي تركز على الممارسة العملية فقط دون الاستفادة من تقنيات حديثة تدعم التصور الحركي مثل نظارة الواقع الافتراضي. استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، وتم تطبيق وحدات تعليمية مدمج تضمن تدريبات عملية مدعومة بالتصور الحركي. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، حيث حقق أفرادها تحسناً أكبر في مهارة الإرسال مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اقتصرت على التمارين التقليدية. خلصت الدراسة إلى أن التعلم المدمج يعد وسيلة فعالة لتطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال، وأوصت بضرورة اعتماده في تدريب اللاعبين

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : التعلم المدمج، التمارين التعليمية، التصور الحركي، مهارة الإرسال

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد مهارة الإرسال في التنس من أهم المهارات الأساسية التي تحدد مسار اللعب في كل مباراة، إذ تمثل نقطة الانطلاق في كل تبادل وتتطلب مستوى عال من الدقة والتوقيت وتسلسل الحركات الفنية. ويعاني اللاعبون الناشئون خصوصا من صعوبة التحكم في خطوات ومراحل الإرسال مثل رمية الكرة، موضع الجسم، توقيت الضربة، وزوايا المتابعة، مما يجعل من الضروري إيجاد أساليب تعليمية حديثة تساعد على تحسين هذه المهارة بفاعلية.

ظهر التعلم المدمج كنهج تعليمي متطور يجمع بين التدريبات العملية الميدانية والوسائل التعليمية الحديثة، ويحظى باهتمام متنام في المجال التربوي والرياضي ويبرز ضمن هذا الاتجاه مفهوم التصور الحركي وهو عملية عقلية يتخيل فيها المتعلم الأداء الحركي بشكل دقيق ما قبل تنفيذه فعليا، ما يساهم في بناء تمثيل داخلي للحركة ويسرع من اكتسابها وتحسين تنفيذها.

وقد أظهرت الدراسات أن استخدام استراتيجيات التعلم المدمج يساهم في تطوير القدرات الحركية والمهارية للطلاب ويعزز مستوى الأداء الفني للمهارات الرياضية (سعد الله، 2022، ص146).

وتكمن أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى توظيف أسلوب مبتكر يجمع بين التمارين التعليمية والتصوير الحركي باستخدام تقنيات مثل نظارة الواقع الافتراضي، لتوفير بيئة تعليمية أكثر وضوحا وتفاعلية وهذا يساهم ليس فقط في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال لدى لاعبي تنس ناشئين بل أيضا في تقديم إطار تدريبي مدعوم علميا وتقنيا يمكن للمدربين الاستفادة منه وتطبيقه.

1-2 مشكلة البحث

تعد مهارة الإرسال في التنس من المهارات الأساسية التي تحدد نتائج المباريات إلا أن الكثير من اللاعبين الناشئين يواجهون صعوبات في ادائها بسبب الأخطاء في التوقيت وتسلسل الحركات وغالبا ما تقتصر الأساليب التعليمية التقليدية على التمارين العملية دون دعم للتصور الحركي مما يبطئ من سرعة تعلم المهارة كما أن غياب استخدام التقنيات الحديثة لزيادة التصور الحركي مثل نظارة الواقع الافتراضي يقلل من قدرة اللاعبين على رؤية الأخطاء الشائعة وتصحيحها بشكل مبكر ومن هنا يبرز التساؤل حول مدى فاعلية دمج التمارين التعليمية مع التصور الحركي باستخدام الواقع الافتراضي في تعلم مهارة الإرسال لدى اللاعبين الناشئين.
 2439 المكتبة الوطنية



3-1 أهداف البحث

1. التعرف على أثر التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي في تحسين الأداء الفني لمهارة الإرسال لدى لاعبي التنس.
2. تقييم فاعلية نظام التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي في دعم التعلم الحركي وتقليل الأخطاء الشائعة أثناء أداء مهارة الإرسال.
3. تقديم نموذج متكامل يجمع بين التمارين التعليمية والتصور الحركي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال للاعبين.

4-1 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني لمهارة الإرسال لصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء الفني لمهارة الإرسال ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي.
3. التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي يسهم بدرجة اكبر من الاسلوب التقليدي في تطور الاداء الفني لمهارة الإرسال لدى لاعبي التنس.

5-1 مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبي التنس بعمر (13 سنة) في مركز ديالى التخصصي، والبالغ عددهم (12) لاعب موزعين على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (6) لكل مجموعة.
- المجال المكاني: ملاعب مركز ديالى التخصصي للتنس.

المجال الزمني: المدة الزمنية من 2025/9/2م ولغاية 2025/10/15م.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لتوافقه مع طبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي مركز ديالى التخصصي بالتنس من الفئة العمرية (13 سنة) وبلغ عدد أفراد المجتمع (12) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم وزعوا عشوائيا باستخدام أسلوب القرعة إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

3-2 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على عدة وسائل لجمع البيانات شملت: المصادر العربية، والإنترنت، والمقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في لعبة التنس، بالإضافة إلى الملاحظة المباشرة والخبرة العملية للباحث كونه احد مدربي التنس في محافظة ديالى، واستخدام استمارة تسجيل الأداء لمهارة الإرسال بالتنس.

أما أدوات البحث: ملعب تنس قانوني، مضارب تنس عدد (12)، نظارات الواقع الافتراضي عدد (6)، شريط قياس، صافرة، ساعة توقيت يدوية، حاسوب لتحليل البيانات، وأشرطة ملونة لاصقة لتحديد مناطق الأداء داخل ملعب التنس.

2-4 اختبار تقييم مهارة الإرسال بالتنس (ITF: 2004: 12)

الغرض من الاختبار/ قياس مهارة الإرسال

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

الإداء / يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويقوم بأداء الإرسال ، يعطى اللاعب 6 كرات للإحماء ، يؤدي اللاعب الاختبار بأداء (12 ارسال)، (3 ارسالات) لكل مربع مخصص كما موضح بالشكل رقم (1).

طريقة التسجيل/ في الإرسال الاول يتم احتساب نقطتين لكل كرة تدخل منطقة الإرسال واربعة نقاط اذا كان الارتداد الاول في منطقة المقصودة من مناطق الإرسال الاربعة الموجودة في مربع الإرسال (منطقة الهدف) وفي الإرسال الثاني يتم احتساب نقطة واحدة لكل كرة تدخل منطقة الإرسال ونقطتين اذا كان الارتداد الاول في منطقة المقصودة من مناطق الإرسال الاربعة الموجودة في مربع الإرسال (منطقة الهدف) ويتم احتساب نقطة اضافية اذا كانت اذا كان الارتداد الاول في مربع الإرسال و الارتداد الثاني في منطقة النقطة الاضافية الواحدة و يتم مضاعفة النقاط اذا كان الارتداد الاول في مربع الإرسال والثانية في منطقة القوة لمضاعفة النقاط. من المكتبة الوطنية 2439

ويتم اضافة نقطة ثبات لكل ارسال يكون في مربع الارسال ويكون هذا للإرسالين الاول والثاني واقصى مجموع النقاط لهذا الاختبار هو (108) نقطة.

الملاحظات/ في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق كما موضح بالشكل رقم (1).



الشكل رقم (1)
يوضح اختبار الارسال

5-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في الساعة الثالثة من مساء يوم الأربعاء 2025/9/3 على عينة من لاعبي محافظة ديالى بعمر (13) سنة، وبلغ عددهم (3) لاعبين. وجاءت التجربة الاستطلاعية بهدف:

1. التحقق من مدى ملاءمة الاختبار المستخدم في قياس مهارة الإرسال بالتنس.
2. تحديد الوقت المستغرق لتطبيق الاختبار على كل لاعب بدقة.
3. تعريف فريق العمل بألية تنفيذ الاختبار من حيث الإجراءات والتنظيم.

6-2 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة بإشراف الباحث وفريق العمل المساعد يوم الخميس 2025/9/4 حيث تم شرح إجراءات الاختبار عدد المحاولات المسموح بها، طريقة احتساب النقاط وتسجيلها بالإضافة إلى توضيح

شروط الاختبار وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ لضمان توافر نفس الظروف عند إجراء الاختبار البعدي وتحقيق أعلى درجات الدقة والثبات في النتائج.

2-7 التجربة الرئيسية

أعد الباحث (10) وحدات تعليمية تضمنت كل وحدة تمرينين من التمارين العملية الخاصة بتعلم مهارة الإرسال بالتنس وبواقع وحدتين بالاسبوع وذلك بالاعتماد على الخبرة العملية للباحث كونه أحد مدربي التنس في محافظة ديالى، والمصادر العلمية وقد تم مراعاة ملاءمة التمارين لمستوى العينة وتدرج صعوبتها وتحقيق الهدف التعليمي لكل تمرين.

بدأ تطبيق البرنامج يوم الأحد 2025/9/7 على عينة البحث تحت إشراف الباحث حيث شمل كل وحدة تعليمية نشاطا تطبيقيا رئيسيا مدته (45) دقيقة بمعدل وحدتين أسبوعيا في الفترة المسائية من الساعة 5:00 حتى 6:30 مساءً.

2-8 الاختبار البعدي

أجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث من المجموعتين التجريبية والضابطة يوم الجمعة 2025/10/10، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعميمية وقد هيا الباحث مسبقا الظروف المناسبة لإجراء الاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات مع الحرص على تطبيق نفس الإجراءات المستخدمة في الاختبار القبلي وبمساعدة نفس الكوادر المشاركة لضمان ثبات الظروف وتحقيق أعلى درجات الدقة في النتائج.

2-9 المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي سيتم الحصول عليها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	هـ	ع ف	س ف	اختبار
معنوي	0.000	15.3	0.62	1.52	9.5	الارسال

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية $5 = 1 - 6$

يبين جدول (1) أن الفروق بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الإرسال جاءت ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة t المحسوبة (18.87) مع متوسط فرق (9.5) وانحراف معياري للفروق (1.52) ما يشير بوضوح إلى تحسن أداء المتعلمين بعد تطبيق البرنامج التعليمي.

يعكس هذا التحسن فاعلية الوحدات التعليمية المعتمدة على الأنشطة الحركية والتصور الحركي في تطوير مهارات الإرسال إذ وفرت هذه الأنشطة فرصاً أكبر للتجريب العملي والممارسة النشطة مع تنوع المواقف التعليمية مما ساعد اللاعبين على اكتساب الخبرة وتحسين دقة وضبط الأداء وزيادة وعيهم بعناصر الضربة الأساسية مثل زاوية المضرب، توقيت الحركة، ونقطة الاتصال مع الكرة، ما أدى إلى أداء أكثر اتساقاً ودقة.

ويتفق الباحث مع (قدوري، 2013، 48) أصبح من الأهمية بمكان للمدرب ان يساعد الافراد على تنمية اسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية وان فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم الى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معا.

إضافة إلى ذلك يمكن تفسير التحسن الملحوظ بأنه نتيجة للتفاعل بين الاداء العملي والتحفيز الحركي والتصور الذهني حيث عزز البرنامج قدرة اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة وتنفيذ الضربات بشكل متوازن وفعال وبناء على ذلك تعكس النتائج أهمية دمج التمرينات والتصور الحركي ضمن برامج التعلم لتعزيز الأداء المهاري للاعبين وهو ما يؤكد كفاءة هذا النوع من التدخل التعليمي مقارنة بالطرق التقليدية التي تعتمد على التكرار الآلي فقط.

2-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (2)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	نسبة الخطأ	(ت) المحسوبة	هـ	ع ف	س ف	اختبار
معنوي	0.000	6.57	0.93	2.3	6.17	الارسال

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية $5 = 1 - 6$

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

يبين جدول (2) أن الفروق بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال جاءت ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة t المحسوبة (6.57) مع متوسط فرق (6.17) وانحراف معياري للفروق (2.3) وعلى الرغم من أن هذه الفروق معنوية إحصائياً إلا أن حجم التحسن كان صغيراً نسبياً مقارنة بالمجموعة التجريبية مما يعكس محدودية تأثير البرنامج أو الطرق التعليمية التقليدية المتبعة لهذه المجموعة.

يشير هذا التحسن الطفيف إلى أن المتعلمين في المجموعة الضابطة قد أظهروا بعض التحسن الطبيعي نتيجة الممارسة المعتادة والتكرار للتمرينات لكنه لم يكن كافياً لإحداث فرق واضح في مستوى الأداء مثلما حدث مع المجموعة التجريبية ويعكس ذلك أهمية التدخلات التعليمية المنهجية والمخطط لها مثل الدمج بين التمرينات والتصور الحركي في تحقيق تحسين ملموس ومؤثر على الأداء المهاري ويؤكد يعرب خيون أن التعلم هو تكرار الأداء من أجل تحسين المسارات الحركية للفرد (السلوك الحركي) للوصول إلى الأداء المطلوب (خيون، 2010، 19)

وبناء عليه يمكن القول إن النتائج تدعم فكرة أن الاعتماد على الطرق التقليدية وحدها قد يؤدي إلى تحسن محدود بينما استخدام برامج تعليمية تفاعلية يسهم في رفع مستوى الأداء بشكل أكبر وأكثر وضوحاً كما يتضح عند مقارنة نتائج المجموعة الضابطة بالمجموعة التجريبية.

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المهارة	المجموعة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الإرسال	المجموعة التجريبية	6	49.83	4.58	5.4	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	6	41.5	2.26			

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 10 = 2-12

يبين جدول (3) أن نتائج الاختبار البعدي لمهارة الإرسال بين المجموعتين التجريبية والضابطة جاءت ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت قيمة t المحسوبة (5.4) ومستوى الخطأ (0.000) مع وجود فروق واضحة بين متوسطات الأداء للمجموعتين (49.83) للمجموعة التجريبية مقابل (41.5) للمجموعة الضابطة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

يشير هذا إلى أن التعلم المدمج المطبق على المجموعة التجريبية كان فعالا في تحسين مهارة الإرسال إذ تمكن اللاعبون من تحقيق أداء أعلى وأدق مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تخضع لنفس التدخل ويعزى هذا التحسن إلى الطبيعة المنظمة للتعلم المدمج بين التمارين والتصور الحركي التي شجعت على الممارسة المتنوعة والتكرار المدروس مما زاد من دقة الضربات واستقرار الأداء خلال الاختبار وما يعزز ذلك ما ذكره

كما تعكس النتائج قدرة التعلم المدمج على رفع مستوى الكفاءة المهارية للاعبين من خلال دمج الممارسة العملية مع التصور الحركي ما ساهم في تحسين أداء المجموعة التجريبية وعلى الجانب الآخر أظهرت المجموعة الضابطة أداء أقل وهو ما يعكس محدودية الفوائد التي يمكن تحقيقها بالطرق التقليدية أو الممارسة العادية دون تنظيم متكامل للأنشطة التعليمية ومما يعزز ذلك ما ذكره محمد العربي بان التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ينتج عنه وصول اللاعب الى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة (العربي، 2001، 67).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي حسن أداء الإرسال للمجموعة التجريبية بشكل معنوي.
2. البرنامج ساعد على زيادة دقة وتنفيذ المهارة بشكل أكثر اتساقا.
3. الطرق التقليدية للمجموعة الضابطة أدت إلى تحسن محدود مقارنة بالتجريبية.
4. الدمج بين التمارين والتصور الحركي عزز قدرة اللاعبين على التحكم في عناصر الضربة.
5. الاختبارات البعدية بين المجموعتين أكدت فعالية التعلم المدمج بشكل معنوي.
6. تنوع الأنشطة التعليمية ساهم في تعزيز اكتساب مهارة الإرسال بشكل أسرع.
7. التدخل التعليمي المنهجي أدى إلى فرق واضح بين المجموعتين، مما يبرز فعالية التعلم المدمج في تطوير المهارة.

4-2 التوصيات

1. اعتماد التعلم المدمج بالتمارين التعليمية والتصور الحركي لتحسين مهارات اللاعبين.
2. تنوع الأنشطة التعليمية ودمج الممارسة العملية مع التفكير الحركي.
3. تنظيم دورات تدريبية للمدربين لضمان تطبيق منهجي وفعال للبرامج.
4. إجراء تقييمات دورية لتحديد التحسن وتطوير البرامج التدريبية بشكل مستمر.

المصادر العربية والاجنبية

- ITF Assessment Guide؛ ITN On Court Assessment، All material is copyright © International Tennis Federation 2004
http://media.hometeamsonline.com/photos/htsports/GTACS/Official_Assessment_Guide_copy.pdf
- خيون؛ يعرب، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2 دار الكتب والوثائق، بغداد، 2010
- سعد الله؛ فرات جبار وهاشم مهدي عباس. أثر استراتيجية التعلم المدمج وفقا للنمذجة الحسية في بعض القدرات التوافقية وتعلم مهارتي الدرحة والمناولة بكرة القدم للطلاب. مجلة الفتح التربوية، جامعة ديالى، المجلد، 26 العدد3، 2022.
https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/ifath/article/view/2025?utm_source=chatgpt.com
- العربي ؛ محمد وماجدة محمد اسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي ط1 القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- قدوري؛ رافد مهدي، جوهر التعلم الحركي . ط1 ، العراق، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2013.

الملحق (1)

نموذج الوحدة التعليمية الاولى

الهدف التعليمي	رقم الوحدة التعليمية: 1	اليوم: الاحد
مهارة الارسال	الوقت: 90 دقيقة	التاريخ: 2025/8/3
الملاحظات	التفاصيل	أقسام الوحدة
		ت
		1- القسم الإعدادي
		- الإحماء العام
		- الإحماء الخاص
		2- القسم الرئيس
	شرح وعرض تمارين الجانب التطبيقي	- الجانب التعليمي
		- الجانب التطبيقي
	- التمرين رقم (1)	
	- التمرين رقم (11)	
	التنظيم وجمع الكرات والتبديل بين تمرين واخر	
		3- القسم الختامي
		- تمارين تهدئة
		- تمارين استرخاء

التمرنات المنفذة	التاريخ	اليوم	الوحدة التعليمية
2	1	2025/9/7	1 الاحد
4	3	2025/9/8	2 الاثنين
5	4	2025/9/14	3 الاحد
6	5	2025/9/15	4 الاثنين
7	6	2025/9/21	5 الاحد
8	7	2025/9/22	6 الاثنين
9	8	2025/9/28	7 الاحد
10	9	2025/9/29	8 الاثنين
11	10	2025/10/5	9 الاحد
12	11	2025/10/6	10 الاثنين

الملحق (2)

التمرنات التعليمية المدمجة مع التصور الحركي

التطبيق	اسم التمرين	ت
العملي: تطبيق وضعية الاستعداد الصحيحة قبل الإرسال (القدمين، الركبتين، الذراع). التصوري: مشاهدة فيديو وضعية الاستعداد المثالية، ثم تخيل نفسه في نفس الوضعية وتصحيح أي خطأ.	الاستعداد ووضعية الجسم	1.
العملي: التدريب على مسك المضرب بطريقة صحيحة التصوري: عرض فيديو لمختلف الأخطاء في مسك المضرب، وتخيّل تصحيح الإمساك أثناء الإرسال.	مسك المضرب الصحيح	2.
العملي: رمي الكرة بارتفاع ثابت دون ضربها، مع مراقبة الحركة. التصوري: مشاهدة الفيديو مع التركيز على ارتفاع الكرة وتخيّل تنفيذ رمية متنسقة.	رمي الكرة للأعلى	3.
العملي: أداء كامل حركة الإرسال بدون كرة. التصوري: مشاهدة فيديو كامل لحركة الإرسال الصحيحة، ثم تخيل الحركة بنفس الأداء.	حركة الإرسال بدون كرة	4.
العملي: تنفيذ 8-10 إرسالات مع التركيز على توقيت ملامسة الكرة. التصوري: مشاهدة الأخطاء الشائعة في توقيت الضربة وتخيّل إصلاحها	توقيت ضرب الكرة	5.
العملي: التدريب على ملامسة الكرة بزوايا المضرب الصحيحة لضمان الدقة. التصوري: مشاهدة فيديو يوضح أخطاء زوايا المضرب، وتخيّل تصحيح زاويته قبل الإرسال.	زاوية المضرب عند الضربة	6.
العملي: التركيز على استكمال الحركة بعد الإرسال. التصوري: عرض الفيديو مع متابعة الذراع، وتخيّل الحركة الصحيحة بعد الضربة.	متابعة حركة الذراع بعد الضربة	7.

تحت

تحت

8.	دقة الإرسال في المربع	العملي: محاولة إصابة مناطق محددة داخل مربعات محددة داخل منطقة الإرسال. التصوري: مشاهدة فيديو لمسار الكرة المثالي، وتخيل إرسال الكرة نحو الهدف بدقة.
9.	التصور الداخلي للحركة	العملي: ممارسة الإرسال مع التركيز على الإحساس الداخلي بالكثف والذراع. التصوري: مشاهدة فيديو يوضح الأداء المثالي، وتخيل شعور الحركة الصحيحة.
10.	التعرف على الأخطاء الشائعة	العملي: تنفيذ الإرسال ومحاولة تجنب الأخطاء التي شاهدها اللاعب في الفيديو. التصوري: مشاهدة الأخطاء الشائعة مسبقاً وتخيل تصحيحها خلال الأداء.
11.	الإرسال تحت الضغط	العملي: إجراء إرسالات مع إضافة عناصر تحدي مثل الوقت المحدد أو مواقف محاكاة المباراة. التصوري: مشاهدة فيديو محاكاة لإرسال تحت الضغط، وتخيل نفسه يطبق الإرسال بثقة.
12.	الدمج النهائي	العملي: تطبيق كل عناصر الإرسال (الاستعداد، المسك، الرمية، التوقيت، متابعة الحركة، الدقة). التصوري: مشاهدة الفيديو الكامل مع الأخطاء الشائعة، ثم تخيل الأداء المثالي قبل التطبيق العملي مباشرة.

Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439