

تأثير استخدام تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الاساسية بالتنس للطلاب

م.د مهند نجف حبيب شلال

1 المديرية العامة لتربية ديالى، العراق

*الايمل: mohnednajef@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/05

الملخص

يهدف البحث إلى دراسة تأثير استخدام تمارينات خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين، والمتمثلة بمهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، على عينة مكونة من (40) طالبًا تم اختيارهم عشوائيًا. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تعليمي تضمن (18) وحدة تعليمية وظّفت تمارينات خاصة تراعي مبادئ التعلم الحركي، بينما درست المجموعة الضابطة وفق المنهج التقليدي المعتمد في الكلية. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، مما يدل على فاعلية التمارينات الخاصة في تحسين مستوى الأداء الفني للطلبة. وأكدت النتائج أن التدرج في الصعوبة وتنوع المواقع التعليمية أسهما في رفع كفاءة التعلم وتطوير القدرات المهارية والحركية. وقد أوصى الباحث بتعميم استخدام هذه التمارينات في تعليم مهارات التنس وتبنيها في البرامج الأكاديمية والتدريبية المستقبلية.

الكلمات المفتاحية:

التمارين الخاصة، المهارات الاساسية بالتنس، الإرسال، الضربتين الارضيتين.



The Effect of Using Special Exercises on Learning Some Basic Tennis Skills Among Students

Asst. Dr. Muhand Najaf Habib Shallal

¹ General Directorate of Education – Diyala, Iraq.

*Corresponding author: mohnednajef@gmail.com

Received: 05-11-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

The study aims to examine the effect of using special exercises on learning some basic tennis skills among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Bilad Al-Rafidain, specifically the skills of serving, forehand, and backhand groundstrokes. The researcher employed the experimental method using a two-group design (experimental and control) with pre- and post-tests, applied to a randomly selected sample of 40 students. The experimental group underwent an instructional program consisting of 18 teaching units that incorporated special exercises based on motor learning principles, while the control group followed the traditional curriculum used in the college. Statistical analysis results revealed significant differences in favor of the experimental group in the post-tests, indicating the effectiveness of the special exercises in improving students' technical performance. The findings confirmed that gradual progression in difficulty and variation in learning situations contributed to enhancing learning efficiency and developing motor and skill abilities. The researcher recommended adopting these exercises in tennis instruction and integrating them into future academic and training programs.

Keywords:

Special Exercises, Basic Tennis Skills, Serve, Forehand and Backhand Groundstrokes.



1- المقدمة

يُعدّ التعلم الحركي أحد الركائز الأساسية في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما له من ارتباط مباشر بقدرة الطالب على تحسين أدائه وتنمية استجاباته الحركية. فهو عملية منظمة تتضمن سلسلة من التغيرات العقلية والعصبية التي تطرأ على سلوك الفرد نتيجة للممارسة المستمرة، مما يؤدي إلى اكتساب أنماط حركية جديدة وتثبيتها بصورة أكثر دقة وكفاءة. وتشير النظريات الحديثة في التعلم الحركي إلى أهمية تنوع المواقف التعليمية وجعلها قريبة من ظروف الأداء الواقعي، بهدف تعزيز التكيف الحركي وتقليل الأخطاء أثناء تنفيذ المهارات.

وتُعد لعبة التنس من الألعاب الفردية التي تجمع بين المهارة والتكتيك والقدرات البدنية العالية، وقد تطورت تطورًا كبيرًا بفضل الدراسات العلمية التي تناولت طرق تعلمها وتدريبها. وتمثل المهارات الأساسية في التنس القاعدة التي يُبنى عليها الأداء الفني للاعب، إذ إن إتقان هذه المهارات ينعكس بصورة مباشرة على مستوى السيطرة على الكرة، والدقة في التصويب، وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة في اللعب. ومن هنا تبرز أهمية إعداد تمارين خاصة تراعي مراحل التعلم وخصائص المتعلمين، وتعمل على تسهيل اكتساب هذه المهارات وتنميتها لدى الطلاب.

وانطلاقًا من ذلك، يسعى هذا البحث إلى توظيف تمارين مهارية خاصة تهدف إلى تحسين عملية تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس، بما يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الفني للطلاب وتحقيق تطور واضح في قابليتهم المهارية والحركية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث لواقع تعليم لعبة التنس في دروس التربية البدنية والأنشطة الجامعية، تبين أن العديد من الطلاب يواجهون صعوبات في تعلم بعض المهارات الأساسية، بسبب اعتماد طرائق تقليدية في التعليم وعدم توظيف تمارين خاصة تراعي متطلبات التعلم الحركي وخصائص اللعبة. وهذا ما يؤدي إلى بطء في اكتساب المهارة وضعف في الأداء والدقة الحركية.

وبناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل أن استخدام تمارين خاصة يسهم في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس لدى الطلاب؟

1-3 اهدف البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام تمارين خاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى الطلاب.

2. المقارنة بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لمعرفة مقدار التطور في تعلم المهارات الأساسية نتيجة التمارين الخاصة.



3. التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس.

4-1 اما فرض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس.

2. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس ولصالح الاختبار البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس ولصالح الاختبار البعدي.

4. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة.

5-1 اما المجالات البحثية

المجال البشري: طلاب جامعة بلاد الرافدين كلية التربية التربية البدنية وعلوم الرياضة – المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025

المجال الزمني: المدة من 2025 /2/15 لغاية 2025/5/1

المجال المكاني: ملعب جامعة بلاد الرافدين كلية التربية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لكونه الأنسب لطبيعة البحث ومشكلته، إذ يتيح مقارنة تأثير التمرينات الخاصة في تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس بين المجموعتين بدقة وموضوعية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب جامعة بلاد الرافدين كلية التربية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2024-2025، وذلك بطريقة عمدية نظراً لملاءمتهم لتنفيذ متطلبات الدراسة الحالية. وبلغ عدد أفراد المجتمع (164) طالباً من الذكور فقط، وبعد استبعاد الطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية وغير الراغبين في أداء الاختبارات، والبالغ عددهم (50) طالباً، أصبح العدد الفعلي لمجتمع البحث (114) طالباً.



وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة باستخدام أسلوب القرعة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية وضابطة، بلغ عدد أفراد كل منهما (20) طالبًا. وبهذا تكون عينة البحث قد مثلت نسبة قدرها (35.08%) من المجتمع الكلي للبحث.

3-2 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، الملاحظة والخبرة الذاتية للباحثين، استمارة تسجيل.

2-3-2 ادوات البحث

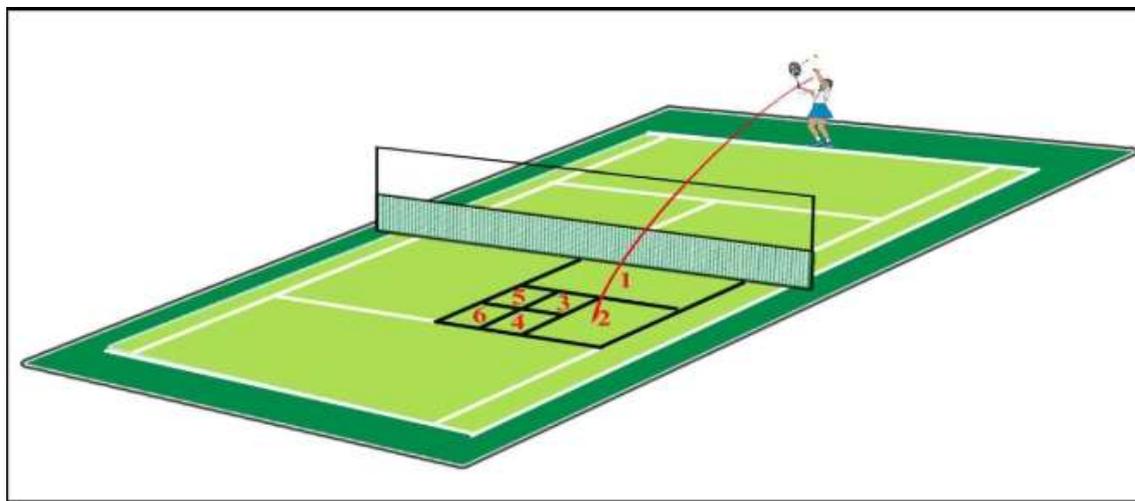
ملعب تنس قانوني، كرات تنس، مضارب تنس عدد(20)، شريط قياس (فئته). صافرة وساعة توقيت يدوية، كاميرا، جهاز كومبيوتر، قرطاسية، أشرطة ملونة لاصقة.

4-2 اختبار المهارات الاساسية

1-4-2 اختبار مهارة الارسال:

مواصفات اختبار مهارة الارسال(شهاب: 2015: 110)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال في التنس



الشكل (1)

طريقة أداء اختبار مهارة الارسال

وصف الاختبار

يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة من الاعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الارض (7قدم) أي (2.133 متر) بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لاداء الارسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها يخصص لكل لاعب عشر محاولات ارسال يجب



ان تسقط الكرة عندها ضمن حدود منطقة الارسال وبدرجات (1,2,3,4,5,6) التي تمثل قيم تشير الى منطقة الارسال

- ✓ الرقم (1) يشير الى مستطيل ابعاده (13.5x15) قدم (4.11 x 4.57) متر
- ✓ الرقم (2) يشير الى مستطيل ابعاده (10.6 x 6) قدم (3.23 x 1.82) متر
- ✓ الارقام (3و4و5و6) مستطيلات ابعادها (3 x 1.5) قدم (0.914 x 0.457) متر
- ✓ وتدل الارقام نفسها (1,2,3,4,5,6) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط ان تمر بين الشبكة والحبل

التسجيل

- ✓ الكرات الي تمس الحبل او الشبكة لا تحسب وتعاد محاولة ثانية
- ✓ الكرة التي تمر اعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح صفر
- ✓ تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة
- ✓ درجة اللاعب هي التي يحصل عليها من مجموع المحاولات
- ✓ الدرجة العظمى (60) درجة

2-4-2 اختبار مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية: (عباس: 2019: 59)
 مواصفات اختبار مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية
الغرض من الاختبار: قياس الضربات الأرضية (الأمامية والخلفية) وسيطرتها.
الأدوات المستعملة: مضرب تنس عدد 1، كرات تنس عددها 10.

طريقة الأداء:

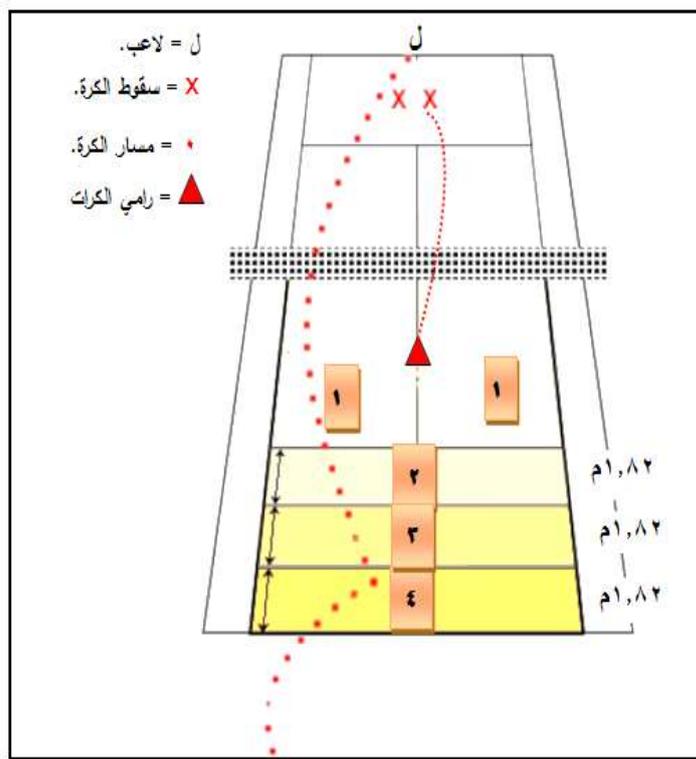
- ❖ يقف المختبر خلف خط القاعدة في الوسط مستعدا لضرب الكرات.
- ❖ يقف رامي الكرات عند خط الارسال الوسطي في الجهة المقابلة للمختبر, ويقوم بعد الإيعاز برمي الكرة في المنطقة الواقعة بين خط منطقة الارسال وخط القاعدة.
- ❖ يلاحظ المسجل الأداء ويحتسب النقاط.
- ❖ يضرب المختبر (10 كرات) واحدة أمامية والثانية خلفية وبالتناوب.

التسجيل:

- ❖ الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة (صفر).
- ❖ يتم حساب نقطة واحدة للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (1).
- ❖ يتم حساب نقطتين للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (2).
- ❖ يتم حساب ثلاث نقاط للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (3).



❖ يتم حساب أربع نقاط للكرات التي تسقط ضمن المنطقة رقم (4).



الشكل (1)

يوضح طريقة أداء اختبار الضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية

5-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة الثانية عشرة والنصف ظهرًا من يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/18، على عينة مكوّنة من (10) طلاب من المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بلاد الرافدين. وقد هدفت هذه التجربة إلى التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات المستخدمة، ووضوح التعليمات والإجراءات التنظيمية، فضلاً عن التعرف على مدى ملاءمة التمرينات الخاصة وتحديد الوقت اللازم لتنفيذها، وذلك لضمان انسيابية العمل وتلافي أية مشكلات محتملة أثناء تطبيق التجربة الأساسية.

6-2 الاختبارات القبليّة

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة بإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد، وذلك يوم الأحد الموافق 2025/2/23. وقبل البدء بالاختبارات، قام الباحث بشرح الإجراءات الخاصة بكل اختبار بشكل تفصيلي، موضحاً عدد المحاولات المسموح بها، وآلية احتساب الدرجات وتسجيل النتائج، إضافة إلى شروط الأداء ومعايير التقييم، بهدف ضمان فهم جميع أفراد العينة لطبيعة الاختبارات ومتطلباتها.



كما حرص الباحث على توحيد جميع الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة التنفيذ، لضمان توافر نفس الشروط والإجراءات عند إجراء الاختبارات البعدية، وبما يحقق أعلى درجات الدقة والموضوعية في قياس التغيرات الناتجة عن تطبيق التمرينات الخاصة.

7-2 تطبيق استخدام التمرينات الخاصة

أعدَّ الباحث مجموعة من التمرينات الخاصة بلغ عددها (18) وحدة تعليمية، تضمنت تمرينات مخصصة ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية الخاصة بلعبة التنس. وقد تم إعداد هذه التمرينات بالاعتماد على المصادر العلمية المتخصصة وآراء الخبراء والمختصين في لعبة التنس، مع مراعاة أن تكون مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث من حيث القدرات البدنية والمهارية.

وبإشراف مباشر من الباحث بدأ تطبيق الوحدات التعليمية التي استخدمت التمرينات الخاصة يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 على عينة البحث، من قبل مدرس المادة، وبإشراف ميداني من الباحث لضمان دقة التنفيذ. اشتمل تطبيق البرنامج على الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي للوحدة التعليمية، واستغرق زمنه نحو (45) دقيقة من مجموع زمن الوحدة، وبواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً، من الساعة (8:30 – 10:00) صباحاً.

وضمنت كل وحدة تعليمية (2) من التمرينات ليكون المجموع الكلي (18) تمريناً طُبِّقَتْ خلال (9) وحدات تعليمية. وقد حرص الباحث على تدرّج مستوى التمرينات من السهل إلى الصعب، مع الزيادة التدريجية في متطلبات الأداء بما ينسجم مع مبدأ الفروق الفردية ومراحل التعلم الحركي.

8-2 الاختبارات البعدية

أجري الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الأربعاء الموافق 2025/5/30 وقد هيا للباحثين مسبقاً الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة الكوادر نفسها في الاختبار القبلي.

9-2 المعالجات الإحصائية

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



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

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

جدول (1)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

اختبار	س ف	ع ف	هـ	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الارسال	16.79	6.818	1.52	11.019	0.000	معنوي
الضربة الأمامية	10.38	2.854	0.63	16.282	0.000	معنوي
الضربة الخلفية	9.26	2.531	0.56	16.338	0.000	معنوي

بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة الإرسال (16.79)، والانحراف المعياري للفروق (6.818)، والخطأ المعياري (1.52)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.019) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما مهارة الضربة الأمامية، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (10.38)، والانحراف المعياري (2.854)، والخطأ المعياري (0.63)، وقيمة (ت) المحسوبة (16.282)، بنسبة خطأ (0.000) وهي أقل من (0.05)، وهذا يؤكد وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي أيضاً. في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة الضربة الخلفية (9.26)، والانحراف المعياري (2.531)، والخطأ المعياري (0.56)، وقيمة (ت) المحسوبة (16.338) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير كذلك إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. ويُعزى هذا التحسن في أداء المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث، والتي ساعدت الطلاب على تطوير أدائهم من خلال التنوع في التمرينات، وزيادة فرص التكرار العملي، وتحقيق التدرج في الصعوبة، بما يتلاءم مع قدراتهم ومستوياتهم المهارية، وهو ما انعكس إيجاباً على نتائج الاختبارات البعدية في جميع المهارات الأساسية قيد البحث.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (2)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

اختبار	س ف	ع ف	هـ	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
الارسال	9.844	6.37	1.42	6.909	0.000	معنوي
الضربة الأمامية	4.848	3.514	0.786	6.169	0.000	معنوي
الضربة الخلفية	4.41	2.85	0.63	6.91	0.000	معنوي



فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق لمهارة الإرسال (9.844)، والانحراف المعياري للفروق (6.37)، والخطأ المعياري (1.42)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.909) بنسبة خطأ (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما في مهارة الضربة الأرضية الأمامية، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (4.848)، والانحراف المعياري للفروق (3.514)، والخطأ المعياري (0.786)، وقيمة (ت) المحسوبة (6.169) بنسبة خطأ (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي كذلك.

وفيما يخص مهارة الضربة الأرضية الخلفية، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق (4.41)، والانحراف المعياري للفروق (2.85)، والخطأ المعياري (0.63)، وقيمة (ت) المحسوبة (6.91) بنسبة خطأ (0.000)، وهي أيضاً أقل من (0.05)، مما يؤكد وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. ويُعزى التحسن الذي ظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التعليمي التقليدي الذي تم تطبيقه، والذي مكّن الطلبة من تطوير أدائهم بدرجة معينة من خلال الاستمرارية في التدريب والممارسة المتكررة أثناء الوحدات التعليمية، إلا أن هذا التحسن بقي أقل من التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية، نظراً لاستخدام الأخيرة تمارين خاصة أكثر تنوعاً وفاعلية، ساعدت على تعزيز عمليات التعلم والاكتمال الحركي بدرجة أكبر.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار البعدي للضربة الأرضية الأمامية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارة	المجموعة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
1	الإرسال	م التجريبية	20	31.29	6.63	3.1	0.004	معنوي
		م الضابطة	20	23.46	4.84			
2	الضربة الأمامية	م التجريبية	20	16.49	1.19	12.3	0.000	معنوي
		م الضابطة	20	11.19	1.5			
3	الضربة الخلفية	م التجريبية	20	14.83	2.43	6.8	0.000	معنوي
		م الضابطة	20	10.79	1.1			

فقد بلغ الوسط الحسابي لمهارة الإرسال لدى المجموعة التجريبية (31.29) بانحراف معياري قدره (6.63)، بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.46) بانحراف معياري (4.84)، وعند درجة حرية (38) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.10) بنسبة خطأ (0.004)، وهي أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.



أما بالنسبة إلى مهارة الضربة الأرضية الأمامية، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (16.49) بانحراف معياري (1.19)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11.19) بانحراف معياري (1.50). بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.30) بنسبة خطأ (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية أيضاً.

وفيما يخص مهارة الضربة الأرضية الخلفية، فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (14.83) بانحراف معياري (2.43)، بينما بلغ للمجموعة الضابطة (10.79) بانحراف معياري (1.10). بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.80) بنسبة خطأ (0.000)، وهي أقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية واضحة لصالح المجموعة التجريبية.

وتُعزى هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التعليمي القائم على الدمج بين نموذج جانبيه ونموذج التعلم الحس-حركي، إذ أسهم هذا الدمج في تنوع أساليب العرض والتطبيق والتغذية الراجعة، ما أدى إلى تحسين عملية التعلم وزيادة الفاعلية في اكتساب المهارات الحركية المعقدة كمهارات الإرسال والضربات الأرضية، مقارنة بالأسلوب التقليدي الذي طُبّق على المجموعة الضابطة.

2-3 مناقشة النتائج

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

يبين الجدول (1) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية تختلف بدرجة كبيرة عن قيم الاختبار البعدي، مع ظهور نسبة خطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05). وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، مما يؤكد أن استخدام التمرينات الخاصة قد أسهم بفاعلية في تحسين مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس، ولاسيما مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

ويُعزى هذا التحسن في الأداء إلى الطابع المهاري المنظم للتمرينات المستخدمة في الجزء الرئيس من الوحدات التعليمية التي خضعت لها المجموعة التجريبية، إذ تم تصميمها بما ينسجم مع مبادئ التعلم الحركي وتدرج الصعوبة. وقد ساعدت هذه التمرينات على تنمية القدرة الحركية والدقة في الأداء وزيادة الدافعية للتعلم، الأمر الذي جعل الطلبة أكثر تفاعلاً وجدية أثناء التطبيق العملي، مما انعكس إيجاباً على نتائج الاختبار البعدي وظهر في الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية ويؤكد (منصور) أن التمرينات تلعب دوراً هاماً في تحقيق تعلم المهارات الحركية فعن طريقها يتحسن التوافق ويقلل من ظهور الحركات الزائدة إلى حد معين (منصور: 2018: 9).



2-2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (2) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة قد اختلفت عن مثيلاتها في الاختبار البعدي، مع ظهور نسبة خطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويُعزى هذا التحسن إلى اعتماد المجموعة الضابطة على المنهج التعليمي المعتمد في الكلية، والذي تضمن تكرارات مناسبة من التمارين التعليمية والألعاب الترويحية ذات الطابع المهاري، مما أسهم في تعزيز تعلم المهارات الأساسية لدى الطلبة. كما أن التدرج في مستوى الصعوبات مهارية ضمن الوحدات التعليمية أتاح لجميع أفراد المجموعة فرصة المشاركة الفعالة في الأداء، وهو ما انعكس إيجاباً على مستوى التحسن في نتائج الاختبار البعدي، وإن كان هذا التحسن أقل مما تحقق لدى المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما وتذكره (ناهدة عبد زيد) ان "عملية التعلم هي كل محاولة يقوم بها المتعلم لتعلم مهارة أو نشاط معين وما يتبعها من خطوات تشارك فيها حواس واجهزة الجسم الوظيفية والنفسية المختلفة" (الدليمي: 2011: 27).

3-2-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

يبين الجدول (3) أن قيم الأوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث كانت أعلى من نظيراتها لدى المجموعة الضابطة، مع ظهور نسبة خطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين المجموعتين في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويُعزى هذا التفوق في الأداء المهاري لدى طلاب المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات الخاصة التي طُبقت خلال الوحدات التعليمية، إذ صُممت هذه التمرينات بما يتناسب مع قدرات الطلبة ومستوياتهم مهارية، وراعى الباحث فيها مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، مع التركيز على الجانب التطبيقي والحسي-الحركي. وقد ساعد ذلك في تعزيز استيعاب الطلبة لحركات الأداء الأساسية وتحسين دقة تنفيذهم، مما أدى إلى تحقيق نتائج أفضل مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت على المنهج التقليدي فقط. وتؤكد (ماجدة حميد، 2010) وان الهدف الرئيس الذي يسعى اليه المعلم او المدرب الوصول بالمتعلم الى التعليم المؤثر باقصى حد ولمهارات عديدة خلال مدة محدودة من الوقت قد تكون فصلية او سنوية" (كمبش: 2010: 57)



4- الخاتمة

1-4 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية أثرًا إيجابيًا واضحًا في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس، وبخاصة مهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.
2. إن التمرينات المهارية المصممة كانت متدرجة في الصعوبة ومتوافقة مع قدرات ومستويات الطلبة البدنية والمهارية، الأمر الذي ساعد على رفع كفاءتهم في الأداء الحركي وتحسين دقة تنفيذ المهارات.
3. حققت كلٌّ من المجموعتين التجريبية والضابطة تحسناً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي في المهارات قيد البحث، مما يؤكد أن البرنامجين المستخدمين (الخاص والتقليدي) أسهما بدرجات متفاوتة في تطوير الأداء المهاري.
4. تفوقت المجموعة التجريبية بشكل معنوي على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية لمهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، ويُعزى هذا التفوق إلى اعتماد التمرينات المهارية الحديثة التي وفرت فرصاً للتكرار الهادف، والتعلم بالممارسة، والتحفيز الذاتي لدى الطلبة.
5. إن التنظيم الزمني والتدريجي للوحدات التعليمية، وتضمينها تمرينات متنوعة ومتراصة مع أهداف التعلم، قد ساعد على تحقيق الترابط الحركي والتكامل المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في العراق، وكذلك على المدربين والعاملين في الأندية الرياضية ومنتديات الشباب، لما لهذه النتائج من أهمية في تطوير أساليب تعليم لعبة التنس وخلق قاعدة مهارية متينة للطلاب والمبتدئين.
2. اعتماد تمرينات مهارية متنوعة ومخطط لها علمياً في الوحدات التعليمية، لما لها من دور فاعل في إثارة دافعية الطلبة وزيادة تفاعلهم الإيجابي مع مواقف التعلم، بما يسهم في رفع كفاءتهم البدنية والمهارية.
3. استخدام أساليب التعليم بالمنافسة والمواقف التعاونية داخل الوحدات التعليمية، لما لها من أثر في تنمية روح التحدي والمثابرة والعمل الجماعي لدى الطلبة، وتعزيز رغبتهم في المشاركة الفاعلة في تعلم مهارات لعبة التنس.



4. تشجيع الباحثين والمختصين على إجراء دراسات مماثلة تتناول أثر التمرينات الخاصة في مهارات أخرى من لعبة التنس أو في ألعاب مضرب مختلفة، لتوسيع نطاق الفائدة التطبيقية للنتائج الحالية.

المصادر

1. الدليمي, ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلم الحركي: (النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر, 2011)
2. شتاين؟ هانز جيرت وارجار فيدرهوف, كرة اليد, (ترجمة) كمال عبد الحميد: (القاهرة، دار المعارف، 1997)
3. عباس, عباس فاضل؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل مساعدة في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس للاعبين بأعمار (9-10) سنوات: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).
4. كمش, ماجدة حميد؛ طرائق تدريس التربية الرياضية؛ ط2 (مطبعة جامعة ديالى، 2010م)
5. شهاب, شيماء سامي؛ دراسة العلاقة بين القدرة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية للذراع الضاربة ودقة الارسال للاعبين التنس الشباب: (مجلة علوم الرياضة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى, المجلد السابع, العدد الثاني والعشرون, 2015).



الملحق (1)

نموذج الوحدة التعليمية الاولى

اليوم: الثلاثاء	رقم المحاضرة :	الهدف التعليمي
التاريخ: 2025/3/1	الوقت: 90 دقيقة	

ت	أقسام الوحدة	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
-1	القسم الإعدادي	20د		
	- الإحماء العام	10د	-----	
	- الإحماء الخاص	10د	-----	
-2	القسم الرئيسي	60		
	- الجانب التعليمي	15	شرح وعرض تمارين الجانب التطبيقي	
	- الجانب التطبيقي	45د		
		20د	- التمرين رقم (1)	
		20د	- التمرين رقم (2)	
		5د	التنظيم وجمع الكرات والتبديل بين تمرين واخر	
-3	القسم الختامي	10د		
	- تمارين تهدئة	5د	-----	
	- تمارين استرخاء	5د	-----	

الملحق (2)

التمرينات الخاصة

ت	تمارين مهارة الارسال
1	تمرين قذف الكرة الى الاعلى وفوق الراس والى الامام بقليل. يقسم الطلاب على شكل ارتال على خط قاعدة الملعب من منطقة الارسال ومن كلا جانبي الملعب
2	تمرين على الارتفاعات المناسبة والملائمة لتوقيت ملاقات الكرة مع المضرب. يقسم الطلاب على خط قاعدة الملعب من منطقة الارسال في احد جهتي الملعب
3	تمرين اداء مهارة الارسال بدون شبكة. يقف الطلاب على شكل رتلين في كل ملعب ويؤدون مهارة الارسال بشكل قطري
4	تمرين تحديد منطقة ارسال واحدة وتكرار الارسالات عليها. يقف الطلاب على شكل رتلين في كل ملعب ويؤدون مهارة الارسال وبعدها يقف في الجهة المقابلة للاداء مرة ثانية بعد انتهاء اخر طالب من نفس المجموعة
5	تمرين الوقوف بعد خط قاعدة الملعب عند منطقة الارسال واداء مهارة الارسال. يقسم الطلاب على خط قاعدة الملعب من منطقة الارسال في احد جهتي الملعب واداء الارسال بشكل قطري
6	تمرين الارسال بعمق في منطقة المنافس. يقف الطلاب على شكل رتلين في كل ملعب ويؤدون مهارة الارسال بشكل قطري وعند اعمق نقطة في منطقة الارسال
	تمارين الضربة الارضية الامامية
7	تمرين اسقاط الكرة واداء الضربة الارضية الامامية الى الزميل في الجهة المقابلة.



	يقسم الطلاب على جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل اذ يقوم الطالب بأسقاط الكرة نحو الارض وبعد ارتدادها يقوم الطالب بضرب الكرة	
8	تمرين اداء مهارة الضربة الارضية الامامية من الحركة. يقسم الطلاب على شكل ارتال عند جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل ويؤدون التمرين وعند فقدان الكرة يحل الطالب الذي بعده من نفس الرتل	
9	تمرين اداء مهارة الضربة الارضية الامامية مع الزميل قرب الشبكة. يقسم الطلاب على شكل رتلين عند جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل ويؤدون التمرين في منطقة الارسال وعند فقدان الكرة يحل الطالب الذي بعده من نفس الرتل	
10	تمرين أداء الضربة الامامية مع الزميل عند خط الارسال. يقسم الطلاب الى رتلين في كل ملعب في كل جهة رتل بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل ويؤدون التمرين في منطقة الارسال وعند فقدان الكرة ينتقل الى الجهة الثانية من الملعب ويحل الطالب الذي بعده من نفس الرتل	
11	5 تمرين وقوف طالبين على خط قاعدة الملعب لكل جهة وأداء الضربة الارضية الامامية لكل طالب والزميل الذي يقابله بشكل مستقيم.	
12	تمرين وقوف طالبين على خط قاعدة الملعب لكل جهة وأداء الضربة الارضية الامامية لكل طالب والزميل الذي يقابله بشكل قطري.	
	تمارين الضربة الارضية الخلفية	
13	تمرين اسقاط الكرة واداء الضربة الارضية الخلفية الى الزميل في الجهة المقابلة. يقسم الطلاب على جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل اذ يقوم الطالب بأسقاط الكرة نحو الارض وبعد ارتدادها يقوم الطالب بضرب الكرة	
14	تمرين اداء مهارة الضربة الارضية الخلفية من الحركة. يقسم الطلاب على شكل ارتال عند جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل ويؤدون التمرين وعند فقدان الكرة يحل الطالب الذي بعده من نفس الرتل	
15	تمرين اداء مهارة الضربة الارضية الخلفية مع الزميل قرب الشبكة. يقسم الطلاب عند جهتي الملعب بحيث يكون طالب مقابل لطالب زميل ويؤدون التمرين	
16	تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل عند خط قاعدة الملعب. يقسم الطلاب الى رتلين في كل ملعب كل رتل عند احد جهتي الملعب ويؤدون التمرين	
17	تمرين وقوف طالبين على خط قاعدة الملعب لكل جهة وأداء الضربة الارضية الخلفية لكل طالب والزميل الذي يقابله بشكل مستقيم.	
18	يقسم الطلاب في كل ملعب اربع مجاميع مجموعتين عند كل جهة من الملعب ويؤدون المهارة بشكل مستقيم تمرين وقوف طالبين على خط قاعدة الملعب لكل جهة وأداء الضربة الارضية الخلفية لكل طالب والزميل الذي يقابله بشكل قطري.	

