

تأثير منهج تعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس

*The effect of an educational curriculum according to thought acceleration model on learning the forehand and backhand volley tennis*

أ.م.د. شيلان حسين محمد

*Assist.prof Shikan hussen mohammed*

جامعه السليمانية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Shilan.mohammed@univsul.edu.iq](mailto:Shilan.mohammed@univsul.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: نموذج تسريع التفكير – الضربة الطائرة الامامية والخلفية)

ملخص البحث

يهدف البحث الي اعداد منهج تعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس، التعرف على تأثير المنهج تعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس، التعرف على افضليه التأثير بين المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير والمنهج الاعتيادي في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، مثلت عينة البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم لاعبي المركز التدريبي في كربلاء بأعمار (13-15) سنة للموسم التدريبي 2021م والبالغ عددهم (12) لاعب ، أما عينة البحث فأنها مثلت جميع افراد المجتمع وهذا يعني استخدام الباحثة طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع . ومن ثم تم تقسيم العينه بطريقه عشوائيه الى مجموعتين (تجريبيه وضابطه) بحيث اصبحت كل مجموعه تشمل (6) لاعبين . ، وكانت اهم الاستنتاجات هي المنهج التعليمي وفق أنموذج تسريع التفكير كان له دور فعال في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس

،ساعد نموذج تسريع التفكير على اثاره الدافعية والتشويق لدى عينه البحث، ساهم نموذج تسريع التفكير على زياده الانتباه ومعالجة المعلومات لدى عينه البحث.

## **Abstract:**

*The research aims to prepare an educational curriculum according to the model of accelerating thinking in learning the front and back volley of tennis, identifying the effect of the educational curriculum according to the model of accelerating thinking in learning the front and back volley in tennis, identifying the preference for the influence between the educational curriculum according to the model of accelerating thinking and the usual approach to learning. The re forehand and backhand volley tennis searcher used the experimental method to design the equivalent groups of pre and post test,*

*The research sample represented the whole research community, who are the players of the training center in Karbala at ages (13-15) years for the 2021 training season, and their number is (12) players. As for the research sample (subject), it represented all members of the community, and this means that the researcher uses the method of comprehensive enumeration for all subject. Then the sample was divided randomly into two groups (experimental and control) so that each group included (6) players.*

*And the most important conclusions were the educational curriculum according to the thinking acceleration model that had an effective role in learning the front and back plane strike in tennis, the thinking acceleration model helped on its motivational and suspense effects on the research subject , thought acceleration model contributed to increasing attention and processing information in the research sample.*

## **1- مقدمه البحث واهميته:**

ان عملية التعلم لم تعد معتمدة على اعطاء الطالب كمأ من المعلومات والخبرات فحسب ،وانما تعدت ذلك ليصبح دور المتعلم موجهاً نحو دفع الطالب وتحفيزه وتشجيعه لكي يتمكن من الوصول الى المعلومات والخبرات واكتشاف الحقائق المراد تعلمها بنفسه مما يؤدي الى ازدياد ايجابية المتعلم وتوسع دوره ليشمل التخطيط والمشاركة في تقويم الانشطة ليصبح بذلك محورا للعملية التعليمية ، ويلعب التقدم العلمي دورا كبيرا في إمداد المعلم بطرق واساليب

ونماذج تعليمية حديثة سواء معرفية أو تطبيقية تساعد على تسهيل توصيل المعلومات إلى المتعلمين ، ومن ضمن هذه النماذج حيز الدراسة هو انموذج تسريع التفكير اذ يعد من الاساليب الحديثة المستخدمة في التعليم حيث يقوم على خمسة مراحل بالاعتماد على النظرية البنائية لبياجيه والاجتماعية لفيجوتسكي، وإن أساس هذا الأنموذج قائم على وضع مشكلة أو سؤال للطلاب لا يستطيعون الإجابة عليه حيث ذلك سوف يجعلهم في صراع ذهني لتوليد أفكار جديدة وإيجاد اجابة صحيحة وحلول للمشكلة او السؤال وبالتالي انتقلهم الى مرحلة تطور ذهني متقدمة.

ويهدف التعليم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى تهيئة الطالب وصولاً بقدراته البسيطة الى أعداده وجعله اكااديمياً ناجحاً ، ولأجل تحقيق ذلك لابد من وضع مفردات المناهج التدريسية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات المتعلمين .

شهدت لعبة التنس في السنوات الأخيرة تطوراً واضحاً، حيث تضاعفت الجهود المبذولة للارتفاع بالمستوى المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ في العالم ، كون رياضة التنس من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة والتنوع في أساليب الأداء ، وإن مهارات التنس مهارات معقدة وصعبة وذلك لكثرة أنواعها وتعدد استخداماتها في النقطة الواحدة ، كما إن اغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة ومنها مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية مما يجب على المدرب أو المدرس زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على اغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه ، ومن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد منهج تعليمي يعتمد على انموذج تسريع وصمم وفق خطوات هذا الانموذج من خلال اعداد تمارين مناسبة لطبيعة المهارة ومستوى افراد العينة من اجل تعلم مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس .

## مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحثة في مجال التدريس لرياضة التنس وممارستها كلاعبه لا حضرت ان اغلب اللاعبين بأعمار (13-15) سنة يعانون من صعوبة في اداء مهاره الضربة الطائرة الأمامية والخلفية على الرغم من اهميته هذه المهارة وامكانيه حسم النقطة عند ادائها . وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للأساليب التعليمية في طرائق التدريس وفي مختلف مجالات التعلم وخاصة التعلم الحركي ، وعلى الرغم من إن الكثير من البحوث والدراسات التي

أبرزت أهمية ودور انماط التعلم في هذا المجال ، الا ان الباحثة حاولت تطبيق انموذج تعليمي جديد يعتمد في خطواتها على العمليات العقلية بصورة عامه والتفكير بصورة خاصه محاولة الاستفادة من هذا الانموذج في تعلم هذه المهارة مع زياده السرعة في اتخاذ القرار المناسب في ادائها.

## اهداف البحث.

- 1- اعداد منهج تعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس
- 3- التعرف على افضليه التأثير بين المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير والمنهج الاعتيادي في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس .

## فرضا البحث

- 1- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنويه بين الاختبار القبلي والبعدي للضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنويه بين المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير والمنهج الاعتيادي في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس ولصالح المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير .

## مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي في محافظه كربلاء بأعمار (13-15)سنة.
- 2- المجال الزمني : 1/3 الى 2021/2/10م
- 3- المجال المكاني : ملعب المركز التدريبي في درة كربلاء .

## تحديد المصطلحات

- 1- **تسريع التفكير:** هو أنموذج يقوم على افتراض ضمني فحواه اذا استطعنا تنميته التفكير في مجال العلوم فأننا نستطيع تنميته في المجالات أخرى، أي أن أي تحسن في مستوى تحصيل العلوم يؤدي الى تحسن مستوى التحصيل في المواد الأخرى والهدف منه تنمية مهارات التفكير لدى الطلبة. (1: 23-24)

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وان المنهج التجريبي يعني " الاعتماد على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب .(2: 76)

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى المركز التدريبي في كربلاء بأعمار (13-15) سنة للموسم التدريبي 2021م والبالغ عددهم (12) لاعب ، أما عينة البحث فأنها مثلت جميع افراد المجتمع وهذا يعني استخدام الباحثة طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع . ومن ثم تم تقسيم عينته بطريقه عشوائيه الى مجموعتين (تجريبيه وضابطه) بحيث اصبحت كل مجموعه تشمل (6) لاعبين. وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدمت الباحثة اختبار (مان وتني) والتي اظهرت بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وكما مبين في الجدول (1) :

## الجدول (1) بيبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع	مستوى	قيمة مان	وحدة	المؤشرات الاحصائية
الدلالة	الدلالة	وتني	القياس	المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,23	9	درجة	الضربة الطائره الأمامية
غير معنوي	0,16	11	درجة	الضربة الطائره الخلفية

ن 1= 6 ن 2= 6 مستوى الدلالة تحت (0,05)

## 2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- 1 - ملعب تنس مع ملحقاته .
- 2 - مضارب تنس نوع (Wilson) عدد (20) مضرب
- 3 - كرات تنس نوع (Wilson) عدد (15) علبة)
- 4 - اقلام ماجيك ملونة عدد (6) .
- 5 - أشرطة لاسقة ملونة عدد (8) رولة .
- 6 - شريط قياس مرن طول (50م)

7 - ساعة توقيت نوع (SEWAN) عدد (2)

8 - الاختبارات المهارية

9 - استمارة تفريغ البيانات .

10-حاسبه نوع dell

11- داتا شو

12- بوسترات لصور المهارات المدروسة

13- اوراق ملونه

14- مضارب مختلفة الاوزان

15- كرات ملونه ومختلفه الارتدادات بعدد 30 كره

2-4 الاختبارات المستخدمة

أولاً : اختبار الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس . ( 5 : 55 )

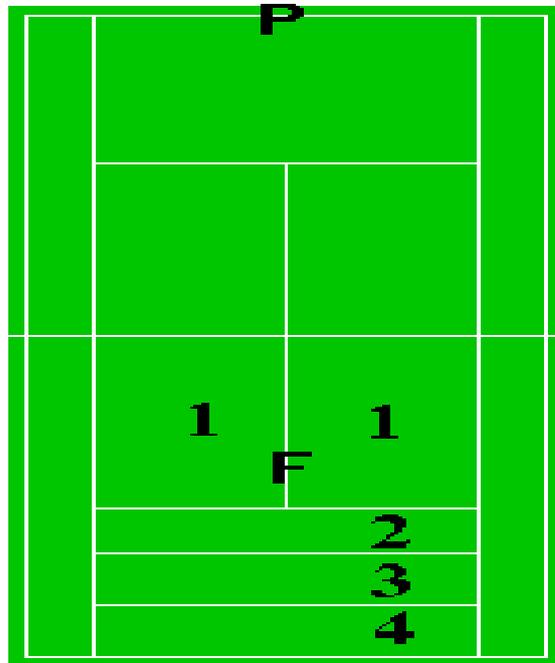
هدف الاختبار: تقييم دقة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية في التنس.

الإجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
  2. أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في دقة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس.
  3. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
  4. اللاعب يضرب (10) كرات متتوية احدها ضربة طائرة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.
  5. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة.
  - 6- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.
- احتساب نقاط دقة عمق الضربات:
1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
  2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.

3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.

4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.



الشكل (1)

يوضح اختبار قياس دقة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من افراد العينة الرئيسية في يوم 1/4 في الملعب التابع للمركز التدريبي في درة كربلاء الساعة الثانية ظهرا والهدف من اجراء التجربة هو الاتي

- التأكد من ملائمة الاختبارات
- التأكد من مدى ملائمة التمارين لمستوى افراد العينة.
- التأكد من الوقت المخصص للوحدات التعليمية.
- التأكد من كفاءه الأجهزة والادوات المستخدمة.
- التأكد من امكانيه فريق العمل المساعد.

## 2-6 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتنس على أفراد العينة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بتاريخ 5/1/2021 . الساعة العاشرة صباحاً على الملعب التابع للمركز التدريبي في درة كربلاء .

## 2-7 المنهج التعليمي

في ضوء الإعداد للمنهج التعليمي بأنموذج تسريع التفكير قامت الباحثة بأعداد المنهج التعليمي للمدة من 7 / 1 / 2021 ولغاية 7 / 2 / 2021 للمجموعة التجريبية ، وإبقاء المجموعة الضابطة على منهج المدرب ، وفي أدناه تفاصيل المنهج التعليمي بأنموذج تسريع التفكير الخاص بالمجموعة التجريبية :

- 1- المنهج التعليمي يقع ضمن مرحله التعلم الثانية وهي المرحلة الارتباطية بين المثير والاستجابة.
- 2- المنهج التعليمي معد بما يتناسب مستوى أفراد العينة وطبيعة المهارات وحسب خطوات انموذج تسريع التفكير .
- 3- مدة تطبيق المنهج (8) وحدات تعليمية خلال شهر بواقع وحدتين تعليمية خلال الأسبوع ، وذلك حسب ظروف العينة نظراً لظروف البلد.
- 4- زمن الوحدة التعليمية الخاصة بأنموذج تسريع التفكير في القسم الرئيسي تراوح بين (50 د- 60 د) ، بواقع ( 20-25 ) جانب تعليمي ، ( 30-35 ) جانب تطبيقي .
- 5- تضمن الجانب التعليمي العرض ( النموذج الحي ، الفيديو ، البوسترات ) الخاص بالمهاره وطريقه ادائها والاختاء الشائعة لها.

## 2-8 الاختبارات البعيدة

تم اجراء الاختبارات البعيدة لدى افراد العينة بتاريخ 8/2/2021 وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية.

## 2-9 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). ( 6 : 257-303)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

عرض ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من عينة ، والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لغرض الوصول إلى النتائج النهائية فضلاً عن مناقشة تلك النتائج لمعرفة مدى تطابقها مع أهداف البحث وفروضة، كما تم ايجاد قيم معامل ولكوكسن بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لغرض معرفة معنوية الفروق وكما مبين في الجدول (2) و (3) .

#### جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي والمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الطائرة الأمامية	15	1,43	27	1	2,045	0,01	معنوي
الضربة الطائرة الخلفية	14.8	1,79	25	1.31	2.049	0.02	معنوي

#### جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي والمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الأرضية الأمامية	15,7	1,75	24	0,92	2,233	0,02	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	14	1,11	22	0,79	2.413	0.03	معنوي

#### 3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

من عرض نتائج الاختبارات والمهارية في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (2) و(3) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة هذا الفرق إلى :

- تنظيم مفردات المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصوره علميه وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمه على أساس الممارسة الصحيحة بالإضافة الى استخدام الداتا شو ومثيرات بصريه مثل الصور والعرض المستمر للمهارة ، " وتعد التمرينات التي تتفق مع طبيعة المهارة وظروفها وواجباتها الحركية هي الطريق الصحيح لضمان التقدم في ظروف موضوعية والتي تعتمد عليها العملية التعليمية والتدريبية في الاقتراب من شكل وطريقة الاداء لرفع مستوى المتعلم وتاكيد ايجابية التعليم من خلال هذه التمرينات.(4 : 100)

- أن استعمال الوسائل التعليمية في أثناء الوحدات التعليمية بمثابة دافع و حافز لأفراد المجموعة التجريبية إذ يعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها، وأن الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة (7 : 158) ، وان الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحثة مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة .

### 3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث التجريبتين ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدمت الباحثة اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (4) .

#### جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات القبلية

والبعدي والمجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	0,00	0,92	24	1	27	الضربة الطائرة الأمامية
معنوي	0,00	0,00	0,79	22	1.31	25	الضربة الطائرة الخلفية

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (4) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وتعزو الباحثة هذه الفروق في التعلم الى فاعلية التعلم وفق انموذج تسريع التفكير ، إذ تم عرض المهارات المبحوثة باستخدام جهاز عرض البيانات ( show Data )،توضح فيه كيفية الاداء مع شرح موجز للأداء وكذلك عرض افلام فيديو يوضح عرض و شرح المهارة مع اعطاء واجبات كتابية عن خطوات تعلم المهارات والاختفاء الموجودة في الاداء ، حيث تتفق الباحثة مع مفتي ابراهيم بأن " استخدام الوسائل التعليمية تساعد المتعلم على الفهم والاستيعاب بشكل دقيق من خلال متابعة تسلسل الاداء عن طريق العرض البطيء للحركة" (7 : 191) وهذا ساعد في زيادة الانتباه والتركيز والدقة وزيادة الحافز والدافع عن طريق إشراك الحواس في العملية التعليمية وهذا ما اشارت اليه فريدة عثمان "ان الاستعانة بالوسائل التعليمية ضرورة من ضروريات الحياة العصرية اذ تجعل عمليات التعلم اكثر ايجابية وفاعلية وتساعد على اختصار الزمن المخصص للتعليم ، اذ يعد المنهاج بأنه مجموعة من التمارين الرياضية يتم عرضها بشكل متسلسل ومتكامل والبرنامج هو العملية التنفيذية للخطوط العريضة الرئيسة من المنهاج وتشمل الإجراءات والأساليب والطرائق والوسائل والتوقيات وغيرها أي ان هنالك علاقة ارتباط بينها لتكملة الواحد بالآخر ، اذ ان التنوع باستخدام اساليب تعليمية مختلفة وتوظيفها للعملية التعليمية او التدريسية لمراحل التعلم المختلفة اهمية في استيعاب الطلاب او المتعلمين ما يعرض عليهم من خبرات تعليمية والتي لها دور في استقبال المعلومات التي يواجهها في البيئة بهدف التكيف" كما ان سبب تطور المجموعة التجريبية المهارات المبحوثة إلى ان الأنموذج عمل على زيادة القدرات المعرفية لدى اللاعبين كالتذكر والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم من خلال التسلسل بالمنهج التعليمي والتدرج به من السهل إلى الصعب وتنوع العمل بمواقف عرض وتطبيق تخصصي لهذه القدرات المعرفية والمتمثلة بمجموعة من الأهداف .

## 4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى أن المنهج التعليمي وفق أنموذج تسريع التفكير كان له دور فعال في تعلم الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالنتس، وساعد انموذج تسريع التفكير على اثاره الدافعية والتشويق لدى عينه البحث، وساهم انموذج تسريع التفكير على زياده الانتباه ومعالجة المعلومات لدى عينه البحث، وتوصي الباحثة إلى ضرورة استخدام المنهج التعليمي وفق انموذج تسريع التفكير في تعلم المهارات الاساسية بالنتس، وضرورة الاهتمام بتطبيق النماذج التعليميه التي تخاطب العمليات العقلية وتساعد اللاعبين على معالجه المثيرات.

## المصادر

- ابراهيم احمد مسلم : تعليم التفكير ، دار الرواد ، السعودية ، 1999.
- احمد بدر ، مناهج البحث في علم المعلومات والمكتبات ، الرياض ، دار المريخ ، 1998.
- عبير علي حسين ، تأثير منهج تعليمي مقترح وفق نظريه فلدر وسيلفرمان في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك الفني للطلاب، أطروحة دكتوراه ،جامعة بابل ، كلية التربية البدنية ،2016.
- عقيل يحيى هاشم الاعرجي ؛ أثر استخدام التمرينات البنائية والتمهيدية والمركبة في تعلم الاداء الفني وتحقيق المستوى الرقمي في فعالية قذف النقل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2006 .
- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ،أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008
- محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- مفتي ابراهيم حماده ، التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة، جامعة القاهرة ، دار الفكر العربية،1991م.

## ملحق (1)

### التمارين المستخدمة بالبحث

#### 1- تبادل التمرين الذاتي :

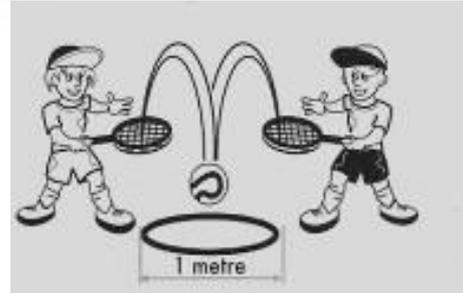
- اللعب يحدد دائرة قطرها 1 م على الملعب.
- يضرب الكرة للأعلى على ارتفاع الرأس لجعلها تهبط داخل الدائرة.
- الكرة يجب أن تضرب للأعلى باستخدام رأس مضرب مفتوح وحركة سلسلة من أسفل إلى الأعلى



- 2- نفس التمرين السابق لكن باستخدام وجه المضرب الأمامي والخلفي بالتبادل (فور هاند - باك هاند).

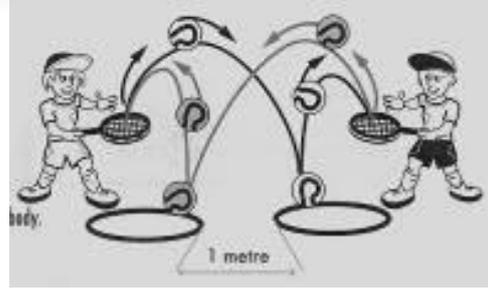
#### 3- تبادل الكرة مع شريك:

- لاعبان يقفان متباعداً بمسافة 1 م ودائرة بينهما
- اللاعبان يتبادلان ضرب الكرة للأعلى على مستوى الرأس وجعلها تهبط داخل الدائرة.
- استخدام وجهي المضرب الأمامي والخلفي (فور هاند وباك هاند).



#### 4- تبادل الكرة مع شريك :

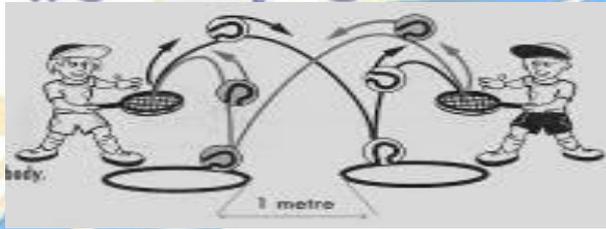
- اللاعبان يقفان متواجهان مع وجود دائرة أمام كل منهما والمسافة بين دائرة واحد 1 م.
- اللاعبان يتبادلان ضرب الكرة وبمستوى الرأس وجعل الكرة تهبط داخل دائرة اللاعب الآخر.



5- نفس التمرين الرابع مع التركيز على أهمية استخدام وجهي المضرب الأمامي والخلفي والتركيز على ضرب الكرة للأعلى ومقابلتها أمام الجسم.

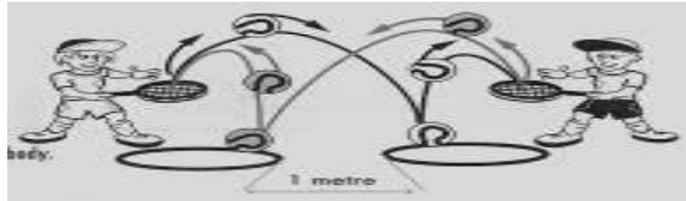
6- نفس التمرين الرابع

- a. لكن كل لاعب لدية زوج من الدوائر يبتعد عن الزوج الآخر 2 م
- b. اللاعبان يتبادلان ضرب الكرة للأعلى وفي مستوى الرأس وجعلها تهبطك في دائرة الشريك اليمنى ثم اليسرى وبالتبادل.
- c. ضرب الكرة للأعلى مع التركيز على توازن اللاعبين عند ضرب الكرة للأعلى ومقابلتها أمام وجانب الجسم .



7- نفس التمرين السادس

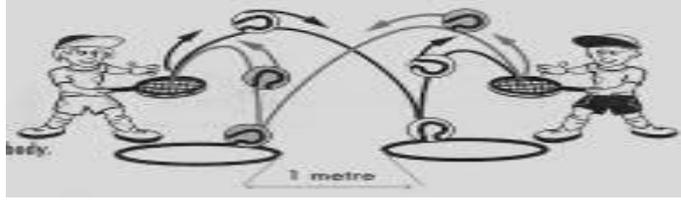
- a. اللاعبان يوجهان الكرة إلى أي دائرة يشاءان
- b. المدرب يركز على توازن اللاعبين ، ويكون ضرب الكرة للأعلى ويجب أن يكون من أمام الجسم أو الجانب مع العودة إلى المنتصف.



8- نفس التمرين السادس

- a. كل زوج من الدوائر يبتعد عن شبك بسيط (حبل )

b. على اللاعب أن يبدأ بإرسال الكرة من الأسفل ( إسقاط وقفز وضرب الكرة ) من جهة الفور هاند.

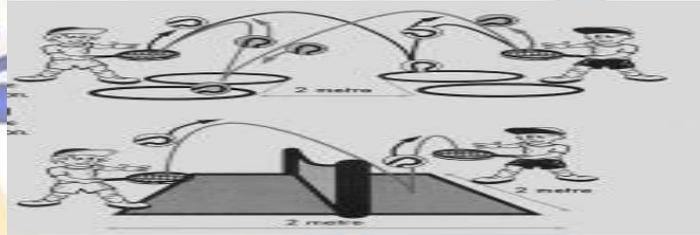


9- نفس التمرين الثامن :

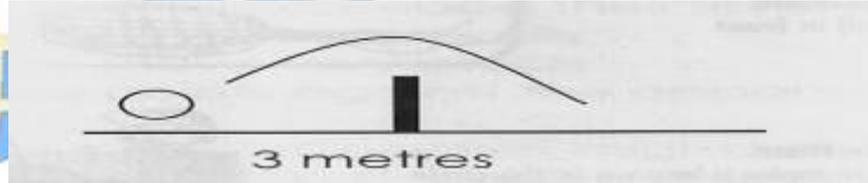
- اللاعبين يلعبان فوق شبك عادي في ملعب صغير مربع 2 م بدلا من استخدام الدوائر
- التبادل يمكن أن يكون بالتعاون ويمكن أن يكن تنافسيا

10- نفس التمرين التاسع :

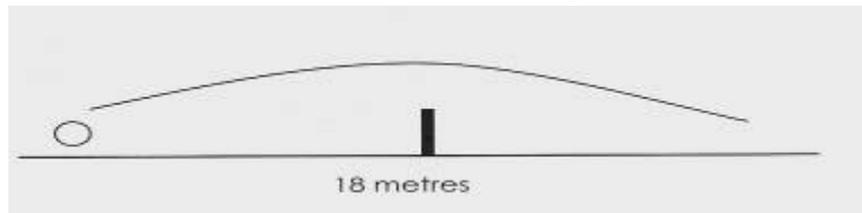
- اللعب على ملعب صغير مربع طوله 4 م .
- يمكن أداء إرسال بسيط من الأعلى



11- اللعب على ملعب صغير بقياس 3 م وأداء الإرسال من الأعلى وأداء التبادل بخفة للضربتين الطائرة الأمامية والخلفية ، حيث ستكون نقطة الضرب أمام الجسم أو الجانب .



12- اللعب على نصف ملعب (18م) ويكون الإرسال من الأعلى مع تبادل الضربتين الطائرة الأمامية والخلفية على مربع الإرسال .



13- تمرين وقفة الاستعداد مع مضرب