



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

# تأثير تمارينات خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس

رسالة تقدم بها الطالب

محمد ناصر كامل

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د رافد مهدي قدوري

أ.م.د آلاء زهير مصطفى



﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ  
قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنْ  
الْحَقِّ ﴾

صدق الله العظيم

سورة الحديد الآية (١٦)

## إقرار المشرفين

نشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمارين خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس)، والتي تقدم بها طالب الماجستير (مُحمَّد ناصر كامل) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع	التوقيع
المشرف	المشرف
أ.م.د رافد مهدي قدوري	أ.م.د آلاء زهير مصطفى
كلية التربية الرياضية	كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى	جامعة ديالى
٢٠١٤/ /	٢٠١٤/ /

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع  
أ.م.د لقاء غالب ذياب  
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا  
كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى  
٢٠١٤/ /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: صفاء الدين القيسي

اللقب العلمي: أ.م.د

التاريخ: / / ٢٠١٤

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة  
بـ (تأثير تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات  
الأساسية بالتنس ) وقد ناقشنا الطالب (مُحمَّد ناصر كامل) في محتوياتها وفيما له  
علاقة بها، ونُقِّر أنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع:

أ.م.د. نيراس كامل هدايت

(عضو اللجنة)

٢٠١٤ / /

التوقيع:

أ.م.د. سهاد قاسم سعيد

(عضو اللجنة)

٢٠١٤ / /

التوقيع:

أ.م.د. محمد حسن هليل

(رئيس اللجنة)

٢٠١٤ / /

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى بجلسته

المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٤

التوقيع

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

٢٠١٤ / /

## الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة . . ونصح الأمة . . إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا مُحَمَّدٌ ﷺ

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار . . إلى من علمنى العطاء بدون انتظار . . إلى من أحمل أسمه بكل افتخار . . أرجو من الله أن يمد في عمرك

لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلما تك نجوم أهدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..

والدى العزيز

إلى ملاكي في الحياة . . إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفانى . . إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أُمى الحبيبة

إلى من بها أكبر وعليه أعتمد . . إلى شعبة متقدة تير ظلمة حياتي..

إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها..

إلى من عرفت معها معنى الحياة

زوجتي الحبيبة

إلى من هم اقرب إلي من روحي

إلى من شاركني حزن الأم وبهم استمد عزتي وإصراري

إخوتي وأخواتي

إلى قرّة عيني ونعمة الله لي في الدنيا

ولدى مصطفى

إلى الذين لم تلدهن أُمى . . إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى بنايع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في

دروب الحياة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير

إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

أصدقائي

## شكروثناء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على من لا نبيَّ من بعده سيدنا مُحَمَّد ﷺ وعلى آله الطاهرين وصحبه الميامين، وبعد ..

وأنا أخطو في طريق المعرفة خطوة جديدة، لا أملك إلا أن أتوجه لله تعالى شاكرًا نعماءه، لما هداني في اختيار العلم طريقاً يضعني في صفوف الساعين إلى الخير، داعياً أن يوفقني، جل علاه لما فيه السداد متضرعاً وراجياً دوام رحمته التي وسعت كل الخلائق، انه نعم المولى ونعم النصير.

واعترافاً وعرفاناً بالجميل يشكر الباحث عمادة كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى متمثلة بالسيد العميد الأستاذ المساعد الدكتور ( ماجدة حميد كمبش ) على ما أبدته من مساعدة ورعاية لي ولجميع الطلبة الباحثين.

وأتقدم بخالص شكري وامتناني العميق إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة (آلاء زهير مصطفى) والتي لم تبخل بأرائها العلمية السديدة التي قدمتها لي حيث كانت تمثل النور المضيء الذي يضيء طريقي. كذلك أتقدم بالشكر الجزيل ووافر الامتنان إلى الأستاذ المساعد الدكتور (رافد مهدي قدوري) الذي كان له الدور الكبير في إعداد هذه الرسالة من خلال إشرافه عليها وحرصه على متابعة الباحث وتوجيهه حتى تمكن من إخراج الرسالة بالصورة التي هي عليها الآن.

ويسعدني أن أتقدم بخالص شكري وثنائي إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة الذين سيغنون البحث ويزيدون من رصانته العلمية، وأتقدم بخالص شكري وثنائي إلى الأساتذة الخبراء الذين أسهموا في تزويدي بالمعلومات.

وأتقدم بالشكر العميق إلى الدكتور (مُحمَّد وليد) الذي شجعتني للخوض في هذا البحث وشدَّ بيدي موجهاً وناصحاً ومتابعاً لمجرباته ولجهوده المخلصة في المراجعة والمساعدة العلمية الصادقة التي كان لها الأثر الواضح في إتمام هذا البحث على هذه الصورة.

واشكر الدكتور (حازم علوان) و الدكتور (ظافر ناموس) اللذان ساعداني بتوفير بكافة المعلومات والمصادر القيمة التي أغنت البحث وجعلته بأفضل صورة.

والشكر موصول إلى الدكتور (ماجد) والدكتور (كامل) اللذين ساعدوني بتوفير المصادر العلمية كذلك لما أبدوه من توجيهات ونصائح لها الدور الكبير في إغناء هذا البحث فجزأهم الله عني خير الجزاء.

وقد تكون كلمات الشكر ضعيفة وغير وافية في الاعتراف بالجميل الذي قدمه لي الإخوان (المدرس المساعد رافد حبيب قدوري) و(السيد عمران علي عباس) وذلك لمتابعتهم مجريات البحث من أولى خطواته وحتى انتهائها ولا يسعني إلا ان أقول لهم (رب أخ لم تلدهُ لك أمك). ويسعدني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي كل من الدكتور (عباس فاضل) والدكتور (ماهر عبد اللطيف) والدكتور (نصير صفاء) والدكتور (كامل عبود) والدكتورة (مها صبري) والدكتور (عبدالرحمن ناصر) والدكتور (خليل ارجيه) وأقول لهم لن أنسى جميلكم وعرفانكم ، وشكري إلى زملائي من طلبة الماجستير (عمر عبدالإله) و(أوراس عدنان) و(احمد محمود) و(قحطان فاضل) و(عمر رشيد) و(راشد حسين) و(عبدالهادي) و(غسان) و(غزوان) و(مها) و(رشا) و(ميسم)، كذلك شكري وامتثاني إلى أفراد عينة البحث ( لاعبي ناشئة ديالى ).

وأخيراً شكري وامتثاني إلى موظفي مكتبة كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى الاخ (محمد عباس) والاخت (رشا) ، وموظفي مكتبة كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

وإنَّ واجب الأمانة والوفاء يدعوني ان أتقدم بوافر الحب والاعتزاز إلى عائلتي الكريمة (أبي وأمي وزوجتي وولدي وأخواتي وأخي) الذين كانوا نعم السند والمحفز لي في إكمال دراستي. والى كل من ساعدني خير الجزاء ولو بكلمة وعذرا لمن لم يرد اسمه سهواً والله الموفق والحمد والشكر لله سبحانه الذي انعم نعمته عليّ أتمها.

والله اعلم  
بما كنا  
على  
الغيب



## ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية

بالتنس

الباحث: محمد ناصر كامل

المشرف

أ.م.د آلاء زهير مصطفى

١٤٣٥هـ

المشرف

أ.م.د رافد مهدي قدوري

٢٠١٤م



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

◀ مقدمة البحث وأهميته:

في مقدمة البحث وأهميته تطرق الباحث إلى رياضة التنس وأهمية أبرز المهارات الأساسية وهي: (الإرسال، والضربة الأرضية الأمامية، والضربة الأرضية الخلفية)، فضلاً عن أهمية التمارين الخاصة التي أسهمت في مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وأدت إلى تطوير مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الأهداف في أقل جهد وأقصر وقت.

أمّا مشكلة البحث فقد لاحظ أن هناك تذبذباً واضحاً وعدم تقدم في مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بالتنس وخاصة مهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، والذي يمكن ان يكون سببه قدراتهم المتمثلة بالإحساسات (البصرية والسمعية والحسية).

أما أهداف البحث فهي:

- ١- التعرف على الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) لناشئي ديالى بالتنس .
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة على وفق الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي ديالى بالتنس .

٣- التعرف على الفروق على وفق الأنظمة التمثيلية بين المجاميع الثلاث في نظامهم (البصري والسمعي والحسي).

أمّا فرضيتي البحث فهي:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجاميع الثلاثة وفق نظامهم (البصري والسمعي والحسي) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة للأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية .

أمّا مجالات البحث فهي:

المجال البشري: ناشئي ديالى بالتنس.

المجال الزمني: المدة من ٢١/٥/٢٠١٣ ولغاية ٢/٩/٢٠١٣.

المجال المكاني: ملاعب التنس بنادي بعقوبة الرياضي.

الباب الثاني:

↳ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

تضمن هذا الباب مواضيع عدة تتعلق بموضوع البحث منها التمرينات الخاصة وماهية الأنظمة التمثيلية وأهم المهارات الأساسية بالتنس ، وتناول الباحث الدراسات المشابهة وتمت معرفة أوجه التشابه والاختلاف والإفادة منها.

الباب الثالث:

↳ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، أمّا عينة البحث فكانت من ناشئي ديالى بالتنس وعددهم (١٨) لاعتباً قسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية بالتساوي، واختيرت العينة بالطريقة العمدية.

وضم هذا الباب أيضاً الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات والتجربة الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

#### الباب الرابع:

##### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم فيه عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الجداول والأشكال التي عمد الباحث إلى مناقشتها.

#### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

١. إنّ للتمرينات المستخدمة على وفق الانظمة التمثيلية لها تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لكافة مجموعات البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس .

##### التوصيات

أمّا أهم التوصيات فهي:

- ١- ضرورة استخدام الأنظمة التمثيلية (قيد البحث) في تطوير مهارات التنس الأخرى.
- ٢- ضرورة استخدام الصور والرسوم التوضيحية والوسائل المرئية والسمعية في الوحدات التعليمية لأهميتها الكبيرة في ربط حاسة السمع بالبصر للحصول على الإحساس والإسراع في تطوير المهارة الحركية .

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
	العنوان	١
٢	الآية القرآنية	٢
٣	إقرار المشرفين	٣
٤	إقرار المقوم اللغوي	٤
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	٥
٦	الإهداء	٦
٨-٧	الشكر والثناء	٧
١١-٩	ملخص الرسالة باللغة العربية	٨
16-١٣	قائمة المحتويات	٩
١٨-١٧	قائمة الجداول	١٠
١٩	قائمة الأشكال	١١
١٩	قائمة الملاحق	١٢

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
<b>الباب الأول التعريف بالبحث</b>		
٢١	مقدمة البحث وأهميته	١-١
22	مشكلة البحث	٢-١
22	أهداف البحث	٣-١
23	فرضيتي البحث	٤-١
23	مجالات البحث	٥-١
23	المجال البشري	1-5-1
23	المجال الزمني	2-5-1
23	المجال المكاني	3-5-1
<b>الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة</b>		
رقم الصفحة		
٢٥	الدراسات النظرية:	١-٢
٢٥	التمرينات:	١-١-٢
٢٥	التمرينات الخاصة:	١-١-١-٢
٢٦	أهمية التمرينات الخاصة:	2-1-١-٢
٢٨	الأنظمة التمثيلية:	2-١-٢
٣٠	أنواع الأنظمة التمثيلية:	1-٢-١-٢
٣٥	دور الحواس في التربية الرياضية :	٣-١-٢
٣٦	المهارات الأساسية بالتنس:	٤-١-٢
43	أهداف لعبة التنس:	٥-١-٢
٤٥	الدراسات المشابهة:	٢-٢
٤٥	دراسة كه جال كاكه حمد سعيد ٢٠٠٨	١-٢-٢
٤٥	دراسة هديل عبدالحسين، ٢٠٠٩:	٢-٢-٢

٤٦	دراسة يعقوب يوسف عبد الزهرة ٢٠١٢:	٣-٢-٢
٤٨	مناقشة الدراسات المشابهة:	٤-٢-٢
٤٩	أوجه الإفادة من الدراسات المشابهة :	٥-٢-٢
<b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
٥١	منهج البحث:	1-3
٥١	مجتمع البحث وعينته:	2-3
٥٣	تكافؤ العينة:	١-٢-٣
٥٤	وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:	٣-٣
٥٤	وسائل جمع المعلومات:	١-٣-٣
٥٤	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:	٢-٣-٣
٥٥	إجراءات البحث:	٤-٣
٥٥	مقياس الأنظمة التمثيلية	١-٤-٣
٥٦	الأسس العلمية للاختبارات:	٢-٤-٣
٥٨	تحديد أهم المهارات الأساسية بالتنس:	٣-٤-٣
٥٩	إختيار اختبارات المهارات الأساسية بالتنس:	١-٣-٤-٣
٦١	التجارب الاستطلاعية	٥-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية الأولى:	١-٥-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية الثانية:	٢-٥-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية الثالثة:	٣-٥-٣
٦٢	تحديد التمرينات الخاصة لمهارات (الارسال ، والضربة الأرضية الأمامية ، والضربة الأرضية الخلفية) قيد البحث:	٦-٣
٦٣	التجربة الرئيسية	٧-٣
٦٣	الاختبار القبلي:	١-٧-٣
٦٣	التجربة الرئيسية:	٢-٧-٣
٦٤	الاختبار البعدي:	٣-٧-٣
٦٤	الوسائل الاحصائية	٨-٣

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
٦٦	عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث لنظام (البصري - السمعي - الحسي) وتحليلها	١-٤
٦٦	عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى للنظام البصري وتحليلها	١-١-٤
٦٩	عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية للنظام السمعي وتحليلها	٢-١-٤
٧٣	عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية للنظام الحسي وتحليلها	٣-١-٤
٧٦	مناقشة نتائج قيمة (t) بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارات التنس للمجموعات التجريبية الثلاث النظام (البصري والسمعي والحسي)	٤-١-٤
٨١	عرض نتائج اختبار تحليل التباين وقيمة أقل فرق معنوي للمجموعات الثلاث في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها	٢-٤
٨٩	مناقشة نتائج تحليل التباين وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعات الثلاث (البصرية والسمعية والحسية) في المهارات الأساسية بالتنس	١-٢-٤
رقم الصفحة	الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات	
٩٦	الاستنتاجات	١-٥
٩٧	التوصيات	٢-٥
٩٩	المصادر	

١٠٤	الملاحق	
a	الواجهة باللغة الانكليزية	
b-g	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٢	يبين مجتمع البحث وعينته	١
٥٣	يبين تكافؤ عينة البحث للمجموعات الثلاث	٢
٥٦	يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين لبرنامج الأنظمة التمثيلية	٣
٥٨	يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للمقياس	٤
٥٩	تحديد أهم المهارات الأساسية بالتنس	٥
٦٠	يبين تحديد الاختبارات الملائمة لكل مهارة اساسية من مهارات التنس	٦
٦٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام البصري	٧
٦٨	يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المهارية لمجموعة النظام البصري	٨
٦٩	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام السمعي	٩
٧١	يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المهارية لمجموعة النظام السمعي	١٠
٧٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام الحسي	١١
٧٥	يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المهارية لمجموعة النظام	١٢



	الحسي	
81	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعات الثلاثة (السمعية والبصرية والحسية)	١٣
٨٣	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الإرسال	١٤
٨٤	يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الإرسال	١٥
٨٥	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الضربة الأرضية الأمامية	١٦
٨٦	يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الضربة الأرضية الأمامية	١٧
٨٧	يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الضربة الأرضية الخلفية	١٨
٨٨	يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الضربة الأرضية لخلفية	١٩

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٦٧	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام البصري	١
٧٠	يوضح يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام السمعي	٢
٧٣	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام الحسي	٣
82	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعات الثلاثة	٤

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٠٤	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أسهموا في تحديد المتغيرات وترشيح الاختبارات المستخدمة في البحث	١
١٠٦	أسماء فريق العمل المساعد الذي تمت الاستعانة بهم لإجراء متطلبات البحث	٢
١١٧	استبانة آراء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية بالتنس	٣
١١٩	استبانة آراء الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات الملائمة	٤
١١١	الاختبارات المستخدمة في البحث	٥
١١٦	تحديد التمرينات الخاصة بالبحث	٦

١٢٢	استبانة تحديد صلاحية مقياس الأنظمة التمثيلية	٧
١٢٨	تمريبات الإرسال والضربة الامامية والضربة الخلفية	٨
١٤٣	الوحدات التعليمية	٩
١٥١	يوضح بعض الصور لبرنامج تحديد برنامج الأنظمة التمثيلية	١٠

## الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

٢-١ مشكلة البحث:

٣-١ أهداف البحث:

٤-١ فرضيتي البحث:

٥-١ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

2-5-1 المجال الزمني:

3-5-1 المجال المكاني:

## الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التمرينات:

٢-١-١-١ التمرينات الخاصة:

٢-١-١-٢ أهمية التمرينات الخاصة:

٢-١-٢-١ الأنظمة التمثيلية:

٢-١-٢-٢ أنواع الأنظمة التمثيلية:

٢-١-٢-٣ دور الحواس في التربية الرياضية :

٢-١-٢-٤ المهارات الأساسية بالتنس:

٢-١-٢-٥ أهداف لعبة التنس:

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة كه جال كاكه حمد سعيد ٢٠٠٨

٢-٢-٢ دراسة هديل عبدالحسين، : ٢٠٠٩

٢-٢-٣ دراسة يعقوب يوسف عبد الزهرة ٢٠١٢ :

٢-٢-٤ مناقشة الدراسات المشابهة:

٢-٢-٥ أوجه الإفادة من الدراسات المشابهة :

## الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

2-3 مجتمع البحث وعينته:

٣-٢-١ تكافؤ العينة:

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

٣-٤ إجراءات البحث:

٣-٤-١ مقياس الأنظمة التمثيلية

٣-٤-٢ الأسس العلمية للاختبارات:

٣-٤-٣ تحديد أهم المهارات الأساسية بالتنس:

٣-٤-٣-١ إختيار اختبارات المهارات الأساسية بالتنس:

٣-٥ التجارب الاستطلاعية

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

٣-٦ تحديد التمرينات الخاصة لمهارات (الارسال ، والضربة الأرضية الأمامية ،

والضربة الأرضية الخلفية) قيد البحث:

٣-٧ التجربة الرئيسية

٣-٧-١ الاختبار القبلي:

٣-٧-٢ التجربة الرئيسية:

٣-٧-٣ الاختبار البعدي:

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

## الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث (النظام البصري - السمعي - الحسي) وتحليلها:

٤-١-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى للنظام البصري وتحليلها:

٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية للنظام السمعي وتحليلها:

٤-١-٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية للنظام الحسي وتحليلها:

٤-١-٤ مناقشة نتائج قيمة (t) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات التنس الأرضي للمجموعات التجريبية الثلاث (النظام البصري والسمعي، والحسي):

٤-٢ عرض نتائج اختبار تحليل التباين وقيمة أقل فرق معنوي للمجموعات الثلاث في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

٤-٢-١ مناقشة نتائج تحليل التباين وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجموعات الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في المهارات الأساسية بالتنس الأرضي:

## الباب الخامس ٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

٥-٢ التوصيات:



# المصادر

المصادر العربية  
المصادر الأجنبية

# الملاحق

**١- التعريف بالبحث:****١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

تُعدُّ لعبة التنس إحدى الألعاب الفردية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، ولقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرائق العلمية من أجل الارتقاء بمستوى الناشئين بدنياً، ومهارياً، ونفسياً، والوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء والتي تحقق الانجاز العالي. وتعد الأنظمة التمثيلية جزءاً من البرمجة اللغوية العصبية ، ومن خلال معرفة النظام التمثيلي لكل شخص تكون عملية تطوير المهارات بشكل أدق وأبسط ، إذ نجد أن الوصول الى أفضل النتائج يكون من خلال إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والتي تراعي الفروق الفردية في عملية استقبال المعلومات المعطاة من قبل المدرب ، وازدادت العناية بها من قبل المدربين للناشئين ، وبرز الاهتمام بدراسة الأنظمة التمثيلية (السمعية والبصرية والحسية).

وللمهارات تأثير واسع في تحقيق سبل النجاح في هذه اللعبة ، إذ إن اكتسابها بطرق وأساليب صحيحة يؤدي إلى تحسين قابليته في الاداء ،ومن البديهيات أداء المهارات مرتبط بوجود مضرب فضلاً عن الكرة السريعة لذلك يتوجب على الناشئ التحكم باتجاه وحركة المضرب فضلاً عن تهيئ الناشئ لأداء المهارة بشكلها الصحيح وتوجيه الكرة إلى المكان الذي يريده الناشئ وبذلك يكون قد أتقن هذه المهارة أو تلك ، ونظراً لتعدد المهارات المختلفة في هذه الفعالية ، وان متطلبات تصويب الكرة يقع على عاتق الناشئ في مكان محدد لذلك عليه أن يتقن قابلية ارتداد الكرة ومستوى مضربه فضلاً عن قابلية وكيفية اتصال الكرة بالمضرب وقوة تأثيرها وبأي اتجاه.

وتكمن أهمية البحث في تطبيق تمرينات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس للناشئين. وتطوير مستوى اللعب من خلال استخدام تلك المهارات ومواجهه التغيرات التي تحدث أثناء اللعب، وهي بذلك تشكل تطوراً مهارياً فضلاً عن كونها محاولة علمية جديدة في تطوير لعبة التنس.

### ٢-١ مشكلة البحث:

إن تعدد مهارات التنس تتطلب بذل الكثير من الجهد والممارسة في سبيل إتقانها، وكذلك يتطلب من القائمين على تدريبها توفير تمارين جديدة باستمرار تؤدي بأساليب حديثة من اجل الإسهام في الإسراع في تطور تلك المهارات بما ينسجم مع التطور الحاصل في هذه اللعبة.

ومن خلال خبرة الباحث بوصفه أحد لاعبي لعبة التنس لاحظ إن هناك تذبذباً واضحاً وعدم تحسن في مستوى أداء الناشئين للمهارات الأساسية بالتنس وخاصة مهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية والذي يمكن أن يكون سببه ميولهم حسب الأنظمة (البصرية والسمعية والحسية) ، ولهذا تم وضع تمرينات خاصة للتعرف على تأثيرها في تطوير مستوى الأداء في المهارات المذكورة أعلاه .

### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) لناشئي ديالى بالتنس .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على وفق الأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي ديالى بالتنس .
- ٣- التعرف على الفروق على وفق الأنظمة التمثيلية بين المجاميع الثلاث في نظامهم (البصري والسمعي والحسي).

#### ٤-١ فرضيتي البحث:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجاميع الثلاثة وفق نظامهم (البصري والسمعي والحسي) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاثة للأنظمة التمثيلية (البصرية والسمعية والحسية) في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس في الاختبارات البعدية .

#### ٥-١ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي ناشئة ديالى بالتنس.

2-5-1 المجال الزمني: المدة الممتدة من ٢١ / ٥ / ٢٠١٣ ولغاية ١٥ / ٩ / ٢٠١٣ .

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب التنس في نادي بعقوبة الرياضي.

## ٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

## ١-٢ الدراسات النظرية

## ١-١-٢ التمرينات:

أن التمرينات البدنية من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي وصولاً إلى الإنجاز العالي<sup>(١)</sup>. أو هو "عبارة عن الحركات المختارة والمرتبطة طبقاً لقواعد محددة وأغراض معينة وبهذا تمتاز عن غيرها من الحركات التي نقوم بها في عملنا اليومي"<sup>(٢)</sup>. والتمرينات هي حركات بدنية الهدف من أدائها هو رفع قدرات الرياضي البدنية والحركية وفق قواعد خاصة تراعي الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول بالفرد الرياضي إلى مستوى عالٍ من الأداء الحركي.

## ١-١-١-٢ التمرينات الخاصة:

وتعرف بأنها: "التمرينات التي يحتوي الجزء الرئيس منها على تدريبات متنوعة"<sup>(٣)</sup>. تعمل هذه التمرينات أساساً في تطوير القدرات الحركية وتُعدُّ هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين.

(١) ناهدة عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط١. النجف: دار الضياء للطباعة والتصميم،

٢٠٠٨، ص٣٦.

(٢) محمد قشرة؛ أصول ألعاب القوى - مسابقات المضمار - أسس التدريب، ج١، القاهرة: دار الفكر

العربي، ص٣١.

(٣) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط، القاهرة: دار الكاتب، ١٩٦٧،

ص٢٥٥.

(وتعدُّ هذه التمارين من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون اللعبة كما أنها تعتبر الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال مدة الإعداد والمنافسات لكثير من الألعاب الرياضية ومنها لعبة التنس الارضي، وأن تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً إلى وسائل التدريب الأخرى فبذلك تُحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره)<sup>(١)</sup>.

فضلاً عن ذلك أن التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تكون قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على أن تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها تكون مكملة للإعداد البدني المهاري والنفسي للوصول إلى الحالة التي يمكن من خلالها دخول اللاعب إلى أجواء المنافسة الحقيقية. وهي "في حد ذاتها الجزء النهائي من الإعداد، إذ يكون الهدف الأساس هو تحويل كل من الإعداد العام والخاص إلى الاستخدام العقلي والحقيقي خلال المباريات وهي بمثابة التوافق المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال المباريات"<sup>(٢)</sup>.

## ٢-١-١-٢ أهمية التمرينات الخاصة:

ترجع أهمية التمرينات الخاصة: بأنها واحدة من أنواع الأنشطة الحركية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات مختلفة وتكمن أهميتها<sup>(٣)</sup>:

١. تُعدُّ التمرينات الخاصة من أكثر الأنشطة الحركية والأقل تعرضاً للإصابة.
٢. يمكن لجميع المستويات أدائها فهي لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات والاستعدادات.
٣. للتمرينات الخاصة أساساً للاستعداد للموسم الرياضي.

(١) ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص ٣٢٤.

(٢) علي ألبيك؛ راحة الرياضي. الإسكندرية: نشأة المعارف، ١٩٩٤، ص ٧٧.

(٣) عبد الله اللامي؛ الأسس العلمية في التدريب الرياضي. الطيف للطباعة، ٢٠٠٤، ص ٤٤٢.

٤. تستخدم التمرينات الخاصة لتطوير النواحي الخطئية والمهارية والبدنية وكذلك تنمية الخبرات لدى اللاعبين وتُعدُّ الوسيلة الفعالة التي تسعى بواسطتها إلى تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي. وتتميز التمرينات الخاصة : (١)

١. "أنها وتمارين المنافسة مشابهة لحالة اللعب الحقيقي أو قريبة منه جدًا".
٢. يمكن استخدامها في الأوقات التدريبية كلها.
٣. يمكن أشغال لاعبي الفريق جميعهم بتطبيقها.
٤. لا تحتاج إلى أجهزة إضافية ويمكن تطبيقها في أي مكان متوفر.
٥. أنها من التمرينات المهمة التي تطور حالتها الدفاع والهجوم لدى اللاعب في وقت واحد.
٦. يمكن التحكم بشدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم إهمال وقت الراحة.
٧. "تعمل على الإحساس بحمل المنافسة والتغلب على عامل الخوف والإحساس بالثقة والقضاء على التردد الذي يحدث في المنافسة"<sup>(٢)</sup>.

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن هذه التمرينات هي من أهم التمرينات التي تعمل على تطوير حالة التدريب لدى اللاعبين كأن تكون حالة خطئية مثل تطوير دقة إحدى حالات اللعب الثابت أو حالة مهارية وهي ضرورية لنجاح أي فريق في رياضة التنس الأرضي، فضلاً عن أنها مرغوبة ومشوقة لدى اللاعبين، إذ تُبعد عنهم حالة الملل وتزيد من إثارة اللاعبين وعطائهم في أثناء التطبيق ومن ثم تحقيق هدف التمرينات.

(١) ثامر محسن وموفق مجيد؛ التمارين التطويرية لكرة القدم. ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص٢٠٧-٢٠٨.

(٢) عبدالله اللامي؛ المصدر السابق، ص٢٨.



## 2-1-2 الأنظمة التمثيلية:

يتألف عالم الخبرة لدينا من المشاعر والأصوات والصور، تماما مثل عالمنا الخارجي. وكما أننا نختلف في الطريقة التي نستعمل بها حواسنا في العالم الخارجي، فأنا نختلف أيضا في الطريقة التي نفكر بها. فنجد أن بعض الناس ربما يتحدثون إلى أنفسهم كثيرا، في حين يفكر الآخرون بالصور، في حين أن البعض الآخر يفكر بالأحاسيس أو الأصوات. أننا نعرف ماهية التفكير بالنسبة لأنفسنا، ولعلنا افترضنا أنها تنطبق أيضا على كل شخص آخر، ولكن لكل منا أسلوب تفكير يتفرد به عن غيره من البشر. وتنعكس طريقة تفكيرنا أيضا على تعبيرات لغتنا، فيقوم البعض بوصف منظورهم على الأحداث، من قبيل المستقبل المشرق الذي يروونه لأنفسهم، وربما يستمع البعض الآخر بعناية ويتوالفون مع طول الموجة نفسها، أي يتتاعمون مع ما يقال تتاعما تاما، ومع ذلك قد يرغب البعض أيضا في أن يفهموا ما تفعله فهما عميقا بحيث يشعرون بالارتياح، وهذا يمثل ثلاث فئات من الناس. ومن المعقول أن نفترض أن كلمات الفئة الأولى من الناس تعكس صورا ذهنية، أما الفئة الثانية فيصفون الأصوات التي يسمعونها في أذهانهم، في حين أن الفئة الثالثة يتلاقون مع مشاعرهم وأحاسيسهم<sup>(١)</sup>. أن كافة البشر يختلفون في صفاتهم وطباعهم واتجاهاتهم، إذ يندرجون تحت أنظمة أساسية، إذ تقوم هذه الأنظمة باستقبال المعلومات عن طريق الحواس الخمس ومعالجتها ومن ثم برمجتها على هيئة إما:

○ صور وأشكال: وهذا النظام التمثيلي الأول ويسمى "النظام البصري".

○ أصوات: وهذا النظام التمثيلي الثاني ويسمى "النظام السمعي".

(١) جوزيف اوكونر وجون سيمور؛ البرمجة اللغوية العصبية والتدريب، ط ١. ترجمة: سلوى محمد بهكلي،

الرياض: دار الميمان للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧، ص ٨٢-٨٣.

○ **مشاعر وأحاسيس:** وهذا النظام التمثيلي الثالث ويسمى "النظام الحسي".  
 إذن فالأنظمة التمثيلية هي "عبارة عن كيفية تمثيل الأشياء في الذهن أي كيف نشفر الحدث هل شفر كصورة، أو صوت، أو أحساس، وهذا يشكل مصدر العديد من سلوكياتنا وفهمنا والذي بدوره يشكل ويصيغ الممثلات الداخلية التي نستخدمها"<sup>(٢)</sup>.  
 أن كل خبراتنا ناتجة مما نراه، أو نسمعه، أو نشعر به، أو نلمسه، أو نشمه، وتسمى تلك الخبرات بالنظام التخزيني للشخص أي الكيفية التي تمت بها عملية تخزين المعلومات، أننا نعول على حواسنا في المعلومات جميعها من العالم الخارجي وفي داخل أجسامنا توجد مستقبلات حسية للتخزين ولا يوجد مصدر آخر لاستقبال المعلومات من العالم الخارجي أكثر دقة من هذه الميكانيكية العصبية، فعندما نريد أن نحلل مهارة شخص ما فأننا سنجد أنها ناتجة من ظهور وتعاقب الخبرة عن طريق النظام التمثيلي<sup>(١)</sup>.

كما عرف (شوقي سليم حماد) النظام التمثيلي بأنه "يمثل الإحساس المتولد من كل حاسة من الحواس الخمس نمطاً خاصاً للإدراك عن رؤية شيء وهو نمط بصوري نسبة إلى الصور، والإدراك الناتج من سماع صوت هو النمط السمعي، والإدراك الناتج من الإحساس هو النمط الحسي"<sup>(٢)</sup>.

(2) يامنة عبد القادر الإسماعيلي؛ أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر، ٢٠١١، ص ٤٢.

(١) يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض أنواع التصوير بكرة اليد على وفق الأنظمة التمثيلية (سمعي - بصري - حسي)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٢، ص ٤٧.

(٢) شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل (NLP البرمجة اللغوية العصبية). عمان: دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ١٩٢ - ١٩٣.

• **النظام التمثيلي:** <sup>(١)</sup> هو الجزء الذي يستطيع العقل الواعي إدراكه من المعلومات المخزنة ، ولكل شخص نظامه الخاص به ، وان خبراتنا كلها ناتجة مما نراه أو نسمعه أو نشعر به أو نحسه أو نتذوقه أو نشمه وفي البرمجة اللغوية العصبية ترجع هذه الحواس إلى ما يسمى بالنظام التمثيلي . وهو تمثيل المعلومات باستخدام الحواس.

ويرى الباحث : هو النظام الذي يستقبل المعلومات الخارجية من خلال حواس الجسم وتحليلها داخليا في الدماغ وخارجيا في الاتصال بالآخرين .

### ١-٢-١-٢ أنواع الأنظمة التمثيلية:

#### أولاً: النظام البصري (Visually):

هو الإدراك الناتج من الرؤية وهي الصورة المشاهدة ، أو من الذاكرة أو متخيلة منشأة باستخدام حاسة البصر. أي أن الصورة المخزونة في الذاكرة تكون على أشكال هي:

○ صورة حقيقية مشاهدة ( Real Visual ) : وهي الصورة التي نراها على الحقيقة أمامنا.

○ صورة تذكيرية (Remember Visual): وهي الصورة التي نخزنها في عقولنا بعد رؤيتها ونتذكرها بعد مدة من الزمن وقد تستدعي بكلمة أو موقف أو رمز معين يستحث تلك الصورة، ويعد ربطاً لتلك الصورة.

○ صورة إنشائية (Construct Visual): وهي الصور التي لم يسبق لنا رؤيتها أو تخزينها في الذاكرة ، فالصورة الإنشائية كإنشاء صورة النبي يوسف عليه السلام وهو أننا لم نره فننشئ له صورة معينة.

(١) جوزيف اوكانور، ترجمة محمد الوالد: التخطيط اللغوي العصبي ، سورية- دمشق، منشورات دار علاء

وأن الأشخاص البصريين يتميزون بنظام تمثيلي أساس بصري، ويميلون إلى التنفس السريع والتحدث بسرعة بينما يرون صورة لتجاربهم، ويعتمدون على الحركات لدعم أقوالهم، ويتحركون ويأكلون بسرعة ويفيضون بالطاقة ويتحدثون بصوت مرتفع، ويتخذون قرارات فورية مبنية على ما يرونه<sup>(١)</sup>.

### ثانياً: النظام السمعي (Auditory):

وهو الإدراك الناتج من السمع أو الكلام الذي يكون في الحال أو من الذاكرة أو منشأ بطريقة جديدة لم يسبق لك سماعها مثل سماع صوت المذيع وهو يتحدث فهو سمع حقيقي خارجي وعندما تخزنه في ذاكرتك ثم تتذكر ذلك الصوت فإنه يصبح صوتاً من الذاكرة وعندما تنشئ صوت الإنسان أو أي صوت آخر فإنه يصبح صوتاً منشأً أي لم تسمع بهذا الصوت من قبل كأن تسمع صوتك وأنت تحت الماء مثلاً، أما أنواع السمع فهي:

- سمع حقيقي (Real Auditory): وهو الصوت الذي تسمعه في التو واللحظة على الحقيقة أمامك.
- سمع تذكري (Remember Auditory): وهو الصوت الذي نخزنه في عقولنا بعد سماعه، ونتذكره بعد مدة من الزمن وقد يستدعي بكلمة أو موقف أو رمز معين.
- سمع أنشائي (Construct Auditory): وهو الصوت الذي لم يسبق لنا سماعه أو تخزينه في الذاكرة كأنشاء صوت نبي الله آدم عليه السلام وهو أننا لم نسمعه فننشئ له صوتاً معيناً.

(١) إبراهيم الفقي؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللا محدود **NLB**. سوريا: دار الراجية للنشر

فالأشخاص السمعيون هم الذين يتميزون بنظام تمثيلي أساسي سمعي ويميلون إلى التنفس المعتدل والتحدث بهدوء دون مقاطعة غيرهم ويتحدثون بنغمة وإيقاع متباينة وتكون حركاتهم الجسدية أقل من الشخص الصوري ويتذكرون ما سمعوه أكثر مما شاهدوه ويتخذون قرارات مبنية على التحليل الدقيق<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً: النظام الحسي (Kinesthetic):

هو الإدراك الناتج عن الإحساس أي الإحساس الحقيقي أو المتخيل باستخدام حاسة اللمس أو المشاعر مثل لمس مخمل ناعم أو الإحساس بالنعومة أو تذكر مشاعر الفوز في السباق أو الشعور بالفرح أو الغضب، أما أنواع الإحساس فهي:

○ إحساس حقيقي ( Real Kinesthetic ): وهو الإحساس الأنبي ببرودة الجو أو حرارته وهذا عندما يكون خارجياً وقد يكون هذا الإحساس داخلياً مثل الإحساس بالألم داخل المعدة.

○ إحساس تذكري ( Remember Kinesthetic ): وهو تذكر ليلة باردة جداً مثلاً قبل سنة فتستدعي إحساساً مر بك من ذاكرتك.

○ إحساس أنشائي ( Constructed Kinesthetic ): وهو عندما أقول لك ما هو إحساسك لو كنت تعيش في المريخ فأنت في هذه الحالة تنشئ شيئاً جديداً لم يسبق له أن حدث لك.

(١) إبراهيم الفقي؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود. مصر: مطبعة جدير، ٢٠٠٠،

والأشخاص الحسيون هم الذين يتميزون بالهدوء ويتحدثون بصوت منخفض ويتنفسون ببطء وعمق ويعطون عناية أكبر للشعور والأحاسيس عن الأصوات والصور وقراراتهم نابعة من شعورهم الشخصي وأحاسيسهم<sup>(١)</sup>.

وأشار هوفلد وكيري إلى أن الأفراد البصريون لديهم اثنان من القنوات الثانوية (اللغوية والمكانية) القناة اللغوية البصرية مثل: التعلم أو الإدراك من خلال اللغة المكتوبة كمهام القراءة والكتابة فيتذكرون ما قد كتبوا ويحبون كتابة الاتجاهات ويعيرون انتباهاً أفضل إلى المحاضرات، أما الذين لديهم القناة البصرية المكانية هي الغالبة فيلاقون صعوبة في الغالب في اللغة المكتوبة ويكونون أفضل بالمخططات، والمظاهرات، ويتصورون الوجوه بسهولة والأماكن باستعمال خيالهم، وينتبهون أكثر إلى البيئة المحيطة الجديدة. فالبصريون يفضلون معالجة المعلومات بالعيون، والملاحظة والمخططات والتخطيطات والنماذج .

أما السمعيين يتكلمون مع أنفسهم كثيراً ويقروون بصورة عالية ويلاقون صعوبة في القراءة والكتابة وعليه فأن فهم هذا الأسلوب في البيئة يتطلب البدء بمادة جديدة وتفسير قصير لها وينتهي بخلاصة لتغطية الموضوع ثم تملأ الفجوات من خلال الخبرة الخاصة التي تتضمن نشاطات سمعية، مثل التفكير بصوت عال، والإبداع وهذا يسمح لهم بتطوير حوار داخلي بين أنفسهم والأفراد الآخرين، والسمعيون يفضلون المعالجة من خلال إحساس السمع والأشرطة الصوتية والمناقشات. أما الأفراد الحركيون فيعملون بشكل أفضل من خلال مشاعرهم، ويميلون إلى فقدان التركيز إذا كان هناك القليل من الحركة الخارجية أو أي مثير آخر، وعندما يستمعون لمحاضرة أو عند القراءة يريدون

(٢) مُحَمَد التكريتي؛ آفاق بلا حدود (بحث في هندسة النفس البشرية). مصر: دار الخلد ونية للطباعة،

تسجيل الملاحظات، ويكون دليلهم المهام البصرية المعقدة، والحركيون يفضلون المعالجة بالعمل، والحركة والنشاط. ويبدو أن هذا يرتبط بشدة بالتعلم والإدراك<sup>(١)</sup>.

ومن ناحية أدق ففي الدماغ البشري نجد أن القشرة المخية تحتوي على مناطق خاصة بالأبصار والسمع والحركة "أما من الناحية الوظيفية فيمكن تقسيم القشرة المخية إلى مناطق الحس والإبصار والسمع والحركة والربط وأجزاء أخرى مسؤولة عن تداعي الخواطر والأفكار ووظائف الذاكرة، وأن السيل العصبي للمعلومات يميل إلى السير بشكل شاقولي من القشرة إلى ما تحت القشرة وتلقى مناطق الإسقاط الحسي في قشرة المخ المعلومات من مختلف المنظومات الحسية وتوضح منطقة الإسقاط الخاصة بالرؤية في الفص القفوي، وبالسمع تتمركز بالقرب من الشق الجانبي في الفص الصدغي وبالإحساس الحركي، وتنقل بعض المعلومات الحركية - الحسية إلى نصف الكرة في الجانب المقابل أي إلى نصف الكرة على الجانب المعاكس من الجسم لنقطة الإثارة (التنبية)، ببساطة شديدة أنه ما دام العقل على اتصال مباشر مع أعصابه فقط فإن الإطلاع المباشر لا يتأتى له إلا فيما يختص بصفات هذه الأعصاب فقط وليس بخصائص العالم الخارجي، فالأحاسيس طبقاً لهذا تستمد من لطاقات الخاصة بالأعصاب الحسية وتم التأكيد على وجود خمس طاقات من هذا القبيل<sup>(٢)</sup>.

(1) Hopfield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;(Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and instruction), 1994,p35.

(2)Riding, R.,and Cheema,I; Cognitive Styles an over view and Integration, :(Educational Psychology, 1991) p.215.

## ٢-١-٣ دور الحواس في التربية الرياضية :

تعد الحواس ذات أهمية عالية لأنها تمثل أداة التواصل والاستقبال للفرد ويعبر ادق نجد انها قدرة الفرد على الشعور بالمنبهات او المثيرات الخارجية والداخلية والاستجابة لها استجابة صحيحة ، أي تتناسب حجم المثير ان كان ذلك المثير داخلياً أو خارجياً. وذكر عبد الستار جبار الضمد دور الحواس في التربية الرياضية وكما يأتي<sup>(١)</sup> :

اولاً: حاسة البصر:

لهذه الحاسة اهمية فائقة في تعليم الحركات واتقانها وفي التعليم بصورة عامة فان رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج امام الفرد الرياضي هي حين زميله أو المدرب بعمل أنموذج أولي للحركة أمامه أو عن طريق الأفلام والرسومات والصور ، ان رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوامل التي يستطيع المتعلم ن خلالها ادراك تصور اولي لمظهر الحركة الجديدة بشكلها العام ويستطيع ايضاً ان يدرك الاجزاء العامة من الحركة الجديدة كما انه يحتفظ بانطباع الي لتلك الحركة او المهارة .ومن خلال التدريب والتمرين يتم التعلم التام وهو عن طريق اشتراك الفرد ايجابياً في النشاط المعروض أمامه ليحدث بعد ذلك التعديل والتبديل في سلوك الكائن الحي بصورة عامه نتيجة الممارسة الايجابية الفعالة.

## ثانياً. حاسة السمع:

ان المدرس او المدرب خلال الدروس او التدريبات يعطي الفرد التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي امام الفرد الرياضي ،فيوضح لهم من خلال الشرح اهم النواحي الفنية في الحركة او المهارة المعروضة امامهم ،وما يجب التركيز عليه ، فتتلقى الاذن

(١) عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١ (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠) ص ٢١.



الموجات الصوتية التي بدورها تنتقل عن طريق عصب خاص الى المخ والذي يقوم بدوره ترجمه هذه الذبذبات الصوتية لربطها بالصورة المعروضة فتكتمل عملية التصور الحركي.

### ثالثاً. حاسة الحس:

ان تكوين تصور بصري او سمعي للحركة لدى الفرد الرياضي ليس كافياً لقيام الفرد الرياضي بممارسة الحركة أو المهارة لذلك يظل التصور البصري والسمعي غير قائمين اذ لم يكن هناك شعور وادراك بالحركة مرتبطين بالممارسة العملية لها، فان العضلات المشتركة في هذه الحركة تحس بها بمعنى ان العضلات المشتركة تشعر بمدى ما تتطلبه الحركة من قوة وارتخاء لان واجب العضلات لا يقتصر فقط على الحركة ولكن ايضاً على الحس . ونلاحظ إن بعض اللاعبين لا يستطيعون اداء الحركة وذلك لعدم الاحساس بها بواسطة العضلات وبذلك لا يمكن للاعب الشعور بالفرق أو بالنسبة بين الشد والارتخاء.

ومما سبق ذكره يتضح ان الحواس جميعها لها الدور الفعال في عملية تطوير المهارات والحركات الرياضية.

### ٢-١-٤ المهارات الأساسية بالتنس:

أن عملية إجادة اللاعب لمهارات التنس الأرضي الأساسية في أي لعبة من الألعاب يعد العامل المهم لتحقيق النجاح لتلك اللعبة، سيما وأن لكل لعبة مهاراتها الخاصة بها والتي تشكل الدعامة القوية التي تستند إليها هذه اللعبة أو تلك.

أن لعبة التنس الأرضي كأى لعبة أخرى لها مبادئها الخاصة التي تشكل الدعامة القوية الأساسية التي تستند إليها وأن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى أو درجة إتقانه لتلك المبادئ الأساسية ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال

إتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التدريب، والملاعب الجيد هو الذي يجيد أداء الضربات بأنواعها ودرجة إتقانه لها يتوقف إلى حد كبير على مثابرتة ، واستمراره بالتدريب عليها.

المهارات الأساسية للعبة التنس عديدة ومتنوعة، وبحسب تقسيم ظافر هاشم (2000) فإنها تتألف من<sup>(١)</sup>:

١. الإرسال.
٢. الضربة الأرضية الأمامية.
٣. الضربة الأرضية الخلفية.
٤. الضربة الطائرة الأمامية.
٥. الضربة الطائرة الخلفية.
٦. الضربة النصف الطائرة.
٧. الكبس من فوق الرأس.
٨. الكرات الساقطة.
٩. الكرات العالية.

ولما يتطلبه عمل الباحث والمرحلة العمرية التي أختارها فإنه أكد على ثلاث مهارات تخص بحثه وذلك بعد أخذ رأي الخبراء والمختصين في اللعبة والمهارات هي (الإرسال، الضربة الأرضية الأمامية، الضربة الأرضية الخلفية).

أولاً: مهارة الإرسال:

(١) ظافر هاشم الكاظمي، الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر

"تعدُّ مهارة الإرسال من أهم الضربات في التنس الأرضي وتعد كذلك اللعبة الافتتاحية قبل إحراز أي نقطة، كما أنها المهارة الوحيدة التي لا يتدخل الخصم فيها، والتي يمكن تسجيل نقطة مباشرة منها"<sup>(١)</sup>.

ويضيف علي سلوم جواد، (٢٠٠٢) ضربة الإرسال من الضربات الصعبة لكونها تحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها.. ولكي يكون إرسالها ناجحاً يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً بالنسبة لضربة الإرسال<sup>(٢)</sup>.

لذا نرى أن تحقيق النتائج المتقدمة في البطولات يكون من قبل اللاعبين الذين يتميزون بإرسال متميز من ناحية القوة والدقة في الأداء.

وأشارَ ظافر هاشم الكاظمي (٢٠٠٠) إلى أن "أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا فضلاً عن التأثير في معنويات اللاعب الخصم في أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عالٍ من الثبات في الأداء"<sup>(١)</sup>.

(١) جميس ألن؛ تعلم التنس، ط١. (ترجمة): غادة نديم، القاهرة: ١٩٩١، ص٤٨.

(٢) علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٢، ص٦٣-٦٤.

(١) ظافر هاشم الكاظمي، مصدر سبق ذكره. ٢٠٠٠، ص٣٥.

ويرى براون (١٩٩٥) " أنه لا بد أن نعي بالإرسال ومنتقنه جيداً لأن إرسالك إذا كان ضعيفاً سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لأن يبدأ هجومه في كل نقطة<sup>(١)</sup>.

ولقد أكد هلال وآخرون إلى أن عملية الإرسال تعتمد على خطوات عدة لأدائها ندرج أهمها:

- ثبات قذف الكرة واستقرارها ومراعاة الارتفاع المناسب.
  - توقيت ملامسة المضرب للكرة مع توافق المرجحة واستجماع الزخم الحركي<sup>(٢)</sup>.
- ويرى ظافر (٢٠٠٠) " أن السبب لامتلاك اللاعب أنواعاً مختلفة من الإرسال هو في إيجاد طرق ومصادر مختلفة يتمكن منها اللاعب في توقع اللاعب الخصم ويضعف من قدرته في إرجاع كرة الإرسال"<sup>(٣)</sup>.

(1) Brown,Jim success,second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to , 1995, p.45

(٢) هافال خورشيد رشيد؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة

مقترح. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٧، ص ١٥.

(٣) ظافر هاشم الكاظمي، مصدر سبق ذكره. ٢٠٠٠، ص ٣٥.

ثانياً: مهارة الضربة الأمامية:<sup>(١)</sup>

تُعدُّ الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمهمة التي يبدأ اللاعب المبتدئ تعلمه لها، لأنها من المهارات الأساسية السهلة التعلم، التي تستخدم كثيراً في أثناء المباريات. ويقصد بالضربة الأمامية ضرب الكرة وهي أمام اللاعب، أو من جهة الذراع التي يلعب فيها، فأن كان يلعب بيده اليمنى فإنه يضرب الكرة من جهة اليمين، وإذا كان يلعب بيده اليسرى فإنه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلتا الحالتين يطلق عليها الضربة الأمامية.

أن إتقان هذه الضربة يُعد من الأساسيات قبل الانتقال إلى الضربات الأخرى، وتستخدم طريقة اللعب الحديث للضربة الأمامية والتي تستخدم فيها كلتا اليدين كي تعمل على مضاعفة القوة المستخدمة، وتحمل وزن المضرب، ولاسيما للمبتدئين والناشئين وذلك بسبب وزن المضرب. وهذه الطريقة هي أفضل من استعمال ذراع واحدة.

ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح، والذي يجب أن يتحرك بمختلف الاتجاهات من أجل أن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الأمامية والتي يجب معها أن تسقط الكرة على الأرض، إما يمين اللاعب الأيمن، وإما أمام يسار اللاعب الأيسر، وأن الضربة الأمامية، تنفذ بصعوبة أقل من الضربة الخلفية ولاسيما في

(١) هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : ( جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١) ص٦٦.

البداية بسبب انسيابية الحركة وتنفيذ الضربة باتجاه الذراع الحاملة للمضرب وهناك خطوات أساسية لتعلم الضربة الأمامية، وهذا ما أكدته مصادر الباحثين التي دعت إلى وضع خطوات مهمة لتعليم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، وعلى شكل خطوات رئيسة نذكر أهمها<sup>(١)</sup>:

- ضبط الخطوات، وعدم تقاطعها.
- توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.
- التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.
- متابعة ضرب الكرة.

وأضاف "مارفي" (١٩٨٧) أن "الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس.. وعلى اللاعب تعلم لعبة التنس الأرضي من خلال تعلم الضربات الأرضية أولاً"<sup>(٢)</sup>.

وأكدَ "طارق حمودي أمين" (١٩٨٧) " أن الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس إلى اللاعب المبتدئ، لأنها تتميز بسهولة تعلمها، وأدائها بصورة جيدة، وهي ضربة هجومية، وتفقد اللاعب إلى الفوز بالنقاط"<sup>(٣)</sup>.

وأضاف "علي سلوم (٢٠٠٢)" قائلاً " تعد الضربة الأمامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة التنس الأرضي، أنها أيضاً تتميز بسهولة

(١) علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة

القادسية، ٢٠٠٢، ص ٦٣-٦٤.

(٢) بيل مارفي؛ الكتاب الشامل لتمارين البطولات بالتنس، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون. بغداد: مطابع

التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ٢٥.

(٣) طارق حمودي أمين؛ ألعاب الكرة والمضرب: جامعة الموصل: مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧،

ص ٤٢.

أدائها بالنسبة إلى الضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيدا ،والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى"<sup>(١)</sup>.

### ثالثاً: مهارة الضربة الخلفية:

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في اللعب ويجب تعلمها وإتقانها بعد الضربة الأمامية وتكمن صعوبة الضربة الخلفية في ضرب الكرة في الجهة المعاكسة للذراع الحامل للمضرب.

ويفضل استخدام كلتا اليدين في تنفيذ الضربة الخلفية وهذا ما لوحظ في بطولات التنس الأرضي الأخيرة وما لذلك من أهمية كبيرة في دفع الكرة بقوة مضاعفة نتيجة استخدام الذراعين.

ويرى عبد الستار الصراف(١٩٧٨) " أن الضربة الخلفية تستخدم كثيرا في التنس الأرضي وأهميتها لا تقل عن أهمية الضربة الأمامية وتعد هذه من الوسائل الدفاعية والهجومية وطريقة أدائها مشابهة للضربة الأمامية والاختلاف بينهما هو في مسك المضرب والذي يتم فتل اليد إلى جهة اليسار قليلا "<sup>(٢)</sup>. ويضيف "هلال وآخرون" "أن إتقان الضربة الأمامية والخلفية يكسب أهمية خاصة للاعبين المبتدئين والناشئين"<sup>(٣)</sup>. ومن الضروري ملاحظة حركة القدمين إذ أنها تتعلق وبشكل ايجابي في سرعة المضرب

(١) علي سلوم جواد؛ المصدر السابق، ص ٣٩.

(٢) عبد الستار الصراف؛ ألعاب المضرب. بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٦٤.

(٣) هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : ( جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١) ص ٦٦.

ومميزة من اللاعبين الاكثر مهارة ... لانها تحدد حركة الورك ومساره والمتمثلة بالجذع  
(١).

## ٢-١-٥ أهداف لعبة التنس<sup>(٢)</sup>:

أن ممارسة لعبة التنس الأرضي يساعد على تحقيق كثير من الأهداف إلا أن أهمها ما يأتي:

١. تحسين اللياقة البدنية: يُعدُّ زيادة مستوى اللياقة البدنية للفرد احد الأهداف الأساسية التي نتوخاها من ممارسة لعبة التنس الأرضي. حيث تزيد قدرة وكفاءة الفرد على مقاومة التعب والكسل من خلال تطوير الصفات الأساسية للياقة البدنية كالسرعة والمطاولة والمرونة وبالشكل الذي يؤدي إلى نمو الجسم نموًا متزنًا ومتناسقًا هذا فضلًا عن ممارسة لعبة التنس الأرضي يساعد بلا شك على تنمية التوافق العضلي العصبي للفرد وسرعة استجابته فضلًا عن المهارات الحركية المختلفة. ويمكن اعتبار لعبة التنس الأرضي من الألعاب القليلة التي يستطيع الجميع وبمختلف الأعمار صغارًا وكبارًا من ممارستها.

٢. تعزيز العلاقات الاجتماعية: تسهم لعبة التنس الأرضي إسهامًا إيجابيًا في تطوير الصلات والروابط الاجتماعية بين الأفراد الذين يمارسونها وتؤدي إلى تنمية التالف وروح الانسجام والتعارف فيما بينهم وذلك من خلال أجواء اللعب تسودها روح

(١) **THE ROLE OF KNEE POSITIONING AND RANGE – OF- MOTION ON THE CLOSED – STANSE FOREHAND TENNIS SWING.** Authors : steven M.nesbit---monika Serrano --- mike elzinga journal of sports science and medicine issn ;13032968 year :2008 volume : 7 issue :1 pages:114-124 provider:University of Uludag –DOAJ publisher: University of Uludag. <http://www.jssm.org/vol7/n1/17v7na-17text.php> .المكتبة الافتراضية .

(٢) ظافر هاشم الكاظمي؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ٣٥.



الرياضة واحترام النظام وقواعد اللعبة مما يؤدي أيضاً إلى تنمية وتطوير الصفات والخصائص الفردية للاعبين من حيث التحكم بالانفعالات والسيطرة على العواطف في أثناء المواقف التي تتطلبها اللعبة مما يقود بالنهاية إلى تحقيق النضج الاجتماعي من خلال تنمية الجوانب الشخصية والذاتية للفرد.

٣. استثمار أوقات الفراغ: يحتاج الفرد دائماً إلى قضاء أوقات فراغ ممتع وبناء من خلال ممارسة إحدى الأنشطة الرياضية ومنها لعبة التنس الأرضي وبما يخدم تحقيق الجوانب الترويحية والترفيهية ويساعد على الابتعاد عن ضغوط الحياة المختلفة. أن ممارسة اللعبة هو إحدى الوسائل الهادفة والبناءة التي تساعد الفرد على الشعور بالسعادة والراحة النفسية مما لذلك من أهمية كبيرة في تطوير ونمو الفرد بالشكل الذي ينعكس ايجابيا على حياته الشخصية ويؤدي إلى تطويرها بشكل متزن مما يعود بالفائدة على المجتمع ككل.

٤. تطوير كفاءة الأجهزة الداخلية وضمان صحة الفرد: من خلال ممارسة اللعبة يستطيع الفرد اكتساب الكثير من الفوائد الصحية ومنها زيادة مقاومته للكثير من الأمراض وذلك عن طريق زيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية للفرد. فالقياس بالنشاط البدني يؤثر بشكل ايجابي على أجهزة الجسم جميعها ومنها جهازا التنفس والدوران بما يؤدي إلى زيادة كفاءة هذه الأجهزة ويساعد على ضمان الصحة العامة للفرد.

**٢-٢-٢- الدراسات المشابهة:****٢-٢-٢-١ دراسة كه جال كاكه حمد سعيد ٢٠٠٨<sup>(١)</sup>**

" تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لاداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة"

**هدف الرسالة :**

التعرف على نسبة التطور بين الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجاميع التجريبية الثلاثة (السمعية ، البصرية ، الحسية ) في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لاداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى الطلاب.

**عينة البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من ثلاث مجاميع ( السمعية والبصرية والحسية ) ولكل مجموعة (١٠) طلاب .

**استنتجت الباحثة :**

ظهور تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية نتيجة استخدام التمرينات المركبة وفق البرمجة اللغوية العصبية .

**٢-٢-٢-٢ دراسة هديل عبدالحسين، ٢٠٠٩<sup>(١)</sup>:**

((تأثير تمرينات وفق الأنظمة التمثيلية (بصري، وسمعي، وحسي) في تعلم بعض مهارات الطوق في الجمناستك الإيقاعي)).

(١) كه جال كاكه حمد سعيد : تأثير تمرينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لاداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة السليمانية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨.

(١) هديل عبد الحسين؛ تأثير تمرينات وفق الأنظمة التمثيلية (بصري . سمعي . حسي) في تعلم بعض مهارات الطوق في الجمناستك الإيقاعي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.

هدفت الرسالة إلى:

معرفة أفضلية الأنظمة التمثيلية في التعلم ببعض المهارات لأداة الطوق لعينة البحث.

عينة البحث:

استخدم الباحث المنهج ( التجريبي ) ذات المجموعات الثلاث وكأنت عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد والبالغ عددهن ( ٢٧ ) طالبة، إذا تم اختبار الطالبات على وفق مقياس الأنظمة التمثيلية وتصنيفهن كلاً وفق نظامه بواقع (٩) طالبات لكل نظام (البصري، والسمعي، والحسي).

استنتج الباحث ما يأتي:

للمناهج التعليمي فاعلية إيجابية من خلال تطوير مستوى أداء مهارات قيد البحث بالنسبة لمجاميع البحث.

**٢-٢-٣ دراسة يعقوب يوسف عبد الزهرة ٢٠١٢<sup>(١)</sup>:**

"تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض انواع التصويب بكرة اليد على وفق الانظمة التمثيلية (سمعي ،بصري،حسي)".

(١) يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض انواع التصويب بكرة اليد على وفق الانظمة التمثيلية (سمعي ،بصري،حسي). رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢.

**هدفت الرسالة إلى:**

معرفة أي نظام أفضل من بين الانظمة التمثيلية في تعلم بعض انواع التصويب بكرة اليد والمتمثلة ب ( التصويب من الثبات والتصويب من القفز اماماً والتصويب من القفز عالياً).

**عينة البحث:**

استخدم الباحث المنهج (التجريبي) على عينة مكونة من ثلاث مجموعات عدد افراد كل مجموعة (١٢) طالباً مختلطاً أي تحتوي تلك المجموعة على الانظمة الثلاثة (سمعي ، بصري، حسي) من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية ،

**استنتج الباحث:**

ان المجاميع التجريبية المختلطة الثلاثة (السمعية والبصري والحسية) حصل لها تحسن في الجانب المهاري وان استخدام الانظمة التمثيلية على مجاميع مختلطة تعمل على حدوث تحسن ودرجات متفاوتة والجانب الاكبر من نسبة التحسن كان لصالح النظام المماثل .

## مناقشة الدراسات المشابهة:

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	أهم الاستنتاجات
يعقوب يوسف ٢٠٠٩	طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة المستنصرية.	التجريبي	٢٢	ان المجاميع التجريبية المختلطة الثلاثة (السمعية والبصري والحسية) حصل لها تحسن في الجانب المهاري وان استخدام الانظمة التمثيلية على مجاميع مختلطة تعمل على حدوث تحسن ودرجات متفاوتة والجانب الاكبر من نسبة التحسن كان لصالح النظام المماثل .
هديل عبدالحسين ٢٠١٢	طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	التجريبي	١٠	للمناهج التعليمي فاعلية ايجابية من خلال تطوير مستوى أداء مهارات قيد البحث بالنسبة لمجاميع البحث.
كه جال كاكه حمد سعيد	طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية	التجريبي	٣٠	ظهور تطور ايجابي لدى المجاميع الثلاثة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية (النظام التمثيلي). بدلالة فروق المتغيرات

**٤-٢-2 أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة**

١. تم من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة معرفة أهمية الدراسات السابقة والمشاكل التي عالجتها تلك الدراسات والتي مثلت جانبا معرفياً مهماً للباحث.
٢. أفاد الباحث من إطلاع على العينات المختلفة التي تناولتها الدراسات السابقة وطريقة اختيارها والمجتمعات التي أخذت منها والتصاميم البحثية المناسبة.
٣. وكذلك معرفة على إجراءات البحوث والأدوات البحثية والوسائل المساعدة وكذلك الاختبارات المستخدمة في تلك الدراسات وطريقة إجراء التجارب الاستطلاعية وفوائد تلك التجارب.
٤. كذلك التعرف على تأثير النظام المفضل في تعلم وتحسين الاداء المهاري .
٥. تمكن الباحث من الوصول إلى بعض المصادر عن طريق قراءة أدبيات المتغيرات المستقلة والمتوافرة في الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية.
٦. ان الدراسات السابقة كما في الدراسة الحالية تم فيها قياس مستوى الاداء المهاري.

**٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****1-3 منهج البحث:**

إنَّ اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها، والمنهج هو "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره، وتحليلها، وعرضها بهدف الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة بشأن الظاهرة موضوع الدراسة"<sup>(١)</sup>.

لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، إذ إنَّ "التجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث نفسه وتفسيرها"<sup>(٢)</sup>. فضلاً عن استخدام التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم للمجموعات المتكافئة .

**2-3 مجتمع البحث وعينته:**

إنَّ عملية اختيار العينة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها "ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً"<sup>(٣)</sup>.

اشتمل مجتمع البحث على (٢٢) لاعباً هم منتخب ناشئة ديالى ، وتم اختيار (١٨) لاعب من عينة البحث بالطريقة العمدية بنسبة مئوية مقدارها (٨١,٨١%) من مجتمع البحث.

(١) رحي مصطفى عليان ( وآخرون)؛ مناهج وأساليب البحث العلمي، ط١. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٥٣.

(٢) ديبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٤، ص١١٨.

(٣) عبدالله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبدالدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢. الكويت: مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص١٠٧.

## الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته

ت	المجاميع	عدد أفراد العينة	عدد العينة المختارة	نسبة عينة النظام إلى حجم المجتمع الكلي	الملاحظات
١	النظام البصري	٦	٦	٦٦,٦%	
٢	النظام السمعي	٦	٦	٧٥%	
٣	النظام الحسي	٦	٦	١٠٠%	
	مج	١٨	١٨		



## ٣-٢-١ تكافؤ العينة:

قام الباحث بتكافؤ العينة (الاختبارات القبلية) للمجموعات الثلاث في المهارات قيد البحث كما مبين في الجدول (٢).

## الجدول (٢)

## يبين تكافؤ عينة البحث للمجموعات الثلاث

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
الإرسال	بين الجامعات	0.083	2	0.042	0.138	٠,٨٧٣	غير معنوي
	داخل الجامعات	4.542	15	0.303			
الضربة الأرضية الأمامية	بين الجامعات	٠,٠٣	2	0.015	0.116	٠,٨٩١	غير معنوي
	داخل الجامعات	1.935	15	0.129			
الضربة الأرضية الخلفية	بين الجامعات	0.123	2	0.062	0.6	٠,٥٦١	غير معنوي
	داخل الجامعات	1.542	15	0.103			

قيمة (f) الجدولية (٣,٦٨) بدرجة حرية (٢-١٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

فضلاً عن إجراء عملية تكافؤ عينة البحث في اختبارات المهارات قيد البحث القبلية بين كل مجموعة على وفق الانظمة التمثيلية (بصري، وسمعي، وحسي) وكما مبين في الجدول (٢) الذي يبين دلالة الفروق بين أفراد العينة.

**٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث:****١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:**

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الأساسية.
- المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين.
- فريق العمل المساعد (ملحق ٢).

**٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:**

- ملعب تنس قانوني ومجهز عدد (٢).
- مضارب تنس عدد ١٨ نوع (Wilson).
- كرات تنس عدد ٥٠ نوع (Wilson).
- كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع.
- أصباغ تخطيط ملعب التنس.
- شريط جلدي قياس طوله ٢م.
- شريط لاصق.
- ساعة توقيت الكترونية عدد ١ نوع Casio يابانية الصنع.
- جهاز لابتوب نوع HP امريكية الصنع .
- رسوم توضيحية .
- شاشة عرض (DATA SHOW).
- وسائل توضيح.

**٣-٤ إجراءات البحث:**

بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة (ملحق ١) والاختصاص واستطلاع آرائهم، لإتمام اجراءات البحث ولتحقيق الأهداف تم تحديد:

١. مقياس الانظمة التمثيلية . ملحق (٧) .
٢. بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.
٣. اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث.ملحق (٥).
٤. أعداد التمرينات المهارية.ملحق(٨)

**٣-٤-١ مقياس الأنظمة التمثيلية**

بعد عرض مقاييس الانظمة التمثيلية(مقياس حمد النقيشان ، ومقياس محمد التكريتي) للأنظمة التمثيلية على الخبراء والمختصين(ملحق ١) ولمعرفة مدى صلاحية المقياس وملائمته لعينة البحث اتفق الخبراء والمختصين وبنسبة (١٠٠%) على اختبار حمد النقيشان لأنه يتناسب مع العينة وكما مبين في الجدول (٣)، يتكون هذا الاختبار من (١٠) أسئلة كل سؤال يحتوي على (٣) إجابات، تمثل الاجابة الاولى لكل فقرة النظام البصري والاجابة الثانية من نفس الفقرة النظام السمعي والاجابة الثالثة من نفس الفقرة النظام الحسي والنظام الذي تكون اجاباته اكثر هو النظام المفضل للمختبر، إذ يختار المختبر إجابة واحدة، ثم يتم الحصول على النتيجة مباشرة بعد إتمام المختبر من الإجابة على جميع الأسئلة الخاصة بالاختبار على جهاز الحاسوب (الكومبيوتر) بعد الضغط على أمر (احصل على النتيجة) ليتم معرفة النظام الذي يقع فيه المختبر، أما (بصري ، وسمعي، وحسي) وهذا الاختبار يساعد على تحديد النظام ، وكما مبين في الملحق (٥)

وقد تم تطبيق هذا الاختبار في ساحة ملعب نادي بعقوبة الرياضي، وتم توضيح التعليمات الخاصة بالاختبار وشرحها شرحاً مفصلاً لعينة البحث.

### الجدول (٣)

يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين لمقياس الانظمة التمثيلية

ت	اختبار الأنظمة	نسبة الاتفاق
١	اختبار حمد النقيثان	١٠٠%
٢	اختبار محمد التكريتي	صفر%

وتم استخراج الاسس العلمية للمقياس اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٧) واستخدم

الباحث معامل الصدق الذاتي الذي يعد احد انواع الصدق وقد بلغ (٠,٩٣) .

### ٣-٤-٢ الأسس العلمية للاختبارات:

يُعدُّ الهدف الرئيس من إجراء الاختبارات هو الحصول على نتائج حقيقية ودقيقة يمكن للباحث من خلالها إصدار الأحكام، وفي ضوءها يتم اتخاذ القرارات المناسبة، لذلك قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية المتمثلة بـ (الصدق والثبات) التي تعد من أهم مميزات الاختبار الجيد.

### صدق الاختبارات:

صدق الاختبار هو "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله"<sup>(١)</sup>. وهناك أنواع عدة من صدق الاختبار، لذا قام الباحث باستخراج الصدق بطريقة صدق المحتوى أو المضمون لمقياس الأنظمة التمثيلية وذلك من خلال عرض المقياس

(١) ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١. القاهرة. مركز الكتاب للنشر،

على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> قبل تنفيذه للحكم على مدى صلاحيته وقدرته على قياس ما وضعت لأجله، ومدى ملاءمته لمستوى أفراد العينة.

### ثبات الاختبارات:

ويعني "إذا أجري اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية"<sup>(٢)</sup>. وأستخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتم إجراء الاختبار الأول لمقياس الأنظمة التمثيلية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٦/١ وأعيد الاختبار نفسه في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٦/٧ بفاصل زمني سبعة أيام على العينة نفسها والمتكونة من (٤) لاعبين، وبعد معالجة البيانات إحصائياً من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، فقد كانت درجة ثباته (0.87) وقد قام الباحث بإيجاد معامل الصدق عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة إلى الدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس"<sup>(١)</sup>.

و كان معامل الصدق الذاتي لمقياس الأنظمة التمثيلية (0.93) وكما مبين في

الجدول (٤).

(\*) ينظر الملحق (١).

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق، الثبات، الموضوعية،

المعايير. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ٥.

(١) ثامر محسن (وآخرون)؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم. الموصل: مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١،

ص ٢٠٨.

## الجدول (٤)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للمقياس

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الدلالة
١	مقياس الانظمة التمثيلية	0.87	0.93	دال

القيمة الجدولية لبيرسون (0.76) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (7).

## ٣-٤-٣ تحديد أهم المهارات الأساسية بالتنس:

قام الباحث بتحديد أهم المهارات الأساسية للتنس الأرضي من خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين (ملحق ١) باللعبة بعد توزيع الاستمارة الاستبيان الخاصة بالمهارات والجدول (٥) يبين ذلك .

## الجدول (٥)

يبين تحديد أهم المهارات الملائمة بالتنس الأرضي

ت	المهارات الأساسية بالتنس الأرضي	التأشير بعلامة (✓)	نسبة الاتفاق المئوية
١.	الضربة الأرضية الأمامية	✓	%100
٢.	الضربة الأرضية الخلفية	✓	%100
٣.	الإرسال	✓	%100
٤.	الضربة الطائرة الأمامية		صفر%
٥.	الضربة الطائرة الخلفية		صفر%
٦.	الضربة النصف طائرة		صفر%
٧.	الضربة القصيرة (الساقطة)		صفر%
٨.	الضربة العالية (اللوبي)		صفر%
٩.	الضربة الساحقة (الكبس من فوق الرأس)		صفر%

## ٣-٤-٣-١ إختيار اختبارات المهارات الأساسية بالتنس:

تم عرض اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث (الإرسال، والضربة الإمامية، والضربة الخلفية) على السادة الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها لعينة البحث بعد تحديدها من المصادر العلمية. وقد اتفق السادة الخبراء على صلاحية اختبارات معينة

لقياس المهارات، وعليه تم اخذ نسبة اتفاق والبالغة ١٠٠% من آراء الخبراء والمختصين لكل اختبار ، كما مبين في الجدول (٦).

### جدول (٦)

يبين تحديد الاختبارات الملائمة لكل مهارة أساسية من مهارات التنس الأرضي

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات المرشحة	النسبة المئوية	التأشير (✓)	
				يصلح	لا يصلح
١	الإرسال	١. اختبار جونز المعدل ١٩٨٧ لقياس القدرة المهارية للإرسال.	١٠٠%		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للإرسال.	صفر%		
٢	الضربة الأرضية الأمامية	١. اختبار هوايت لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الأمامية.	صفر%		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية.	١٠٠%		
٣	الضربة الأرضية الخلفية	١. اختبار هوايت لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية.	صفر%		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية.	١٠٠%		



### ٥-٣ التجارب الاستطلاعية

طبقت التجارب على عينة واحدة من نادي بني سعد وعددهم (٤) لاعبين.

#### ١-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم السبت الموافق ٢٠١٣/٦/١ التي طبق فيها اختبار الانظمة التمثيلية على (٤) لاعبين من نادي بني سعد، وكان الهدف منها تعرّف وضوح فقرات المقياس والكيفية التي يتم الاجابة بها على الفقرات وافرزت التجربة الاستطلاعية ملاحظات عدة وهي :

١. التعرف على الوقت الكافي لتوضيح فقرات المقياس .
٢. التعرف على المدة اللازمة لملئ الاجابات في الكمبيوتر وتراوحت بين (٩-١٥) دقيقة .

#### ٢-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية على الاختبارات المهارية في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٦/٣ على (٤) لاعبين من نادي خان بني سعد ، وذلك لمعرفة الوقت اللازم لها وإمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث لاحقاً، والتعرف على المعوقات التي قد ترافق هذه الاختبارات خلال التجربة الرئيسة .

#### ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثالثة كوحدة تطبيقية واحدة وفق الانظمة التمثيلية (بصري، وسمعي، وحسي) على (٤) لاعبين واستخدم الباحث الانظمة الثلاثة مشتركة في تلك التجربة من خلال التركيز على الشرح ومن بعده العرض والأداء وبأعداد متفاوت بين الأنظمة الثلاثة لتحديد الوقت المناسب لكل وحدة ، وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٣/٦/٥.

ومن خلال إجراء التجارب الاستطلاعية الثلاث تم تعرّف:

١. ملائمة اختبار الانظمة التمثيلية (البصرية، والسمعية، والحسية).
٢. ملائمة الوقت المخصص للوحدة التدريبية.
٣. ملائمة اختبارات المهارات الأساسية للعينة ومناسبتها وترتيب أدائها والتعرف على الصعوبات التي تواجه العينة والباحث في أثناء التطبيق.
٤. حساب الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المختلفة عند تطبيقها للفائدة من ذلك عند إجراء التجربة الرئيسية للبحث.
٥. تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الاختبارات وكيفية تسجيل الدرجات. ملحق (٢).

### ٦-٣ تحديد التمرينات الخاصة لمهارات (الارسال ، والضربة الأرضية الأمامية ،

#### والضربة الأرضية الخلفية) قيد البحث:

بعد اطلاع الباحث على التمرينات الخاصة لمجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق ٦) بمادة التنس الأرضي وبعد عرض (١٥) تمريناً لكل مهارة من المهارات قيد البحث، لغرض استطلاع آراءهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول تعديل أو إضافة أو حذف هذه التمرينات لتحديد صلاحيتها. اختار الخبراء والمختصين (١٠) تمرينات لكل مهارة والتي تتناسب مع عينة البحث ، مع ملاحظة النقاط المهمة الآتية في عملية وضع التمارين:

١. أن تكون التمارين المستخدمة ملائمة لمستوى العينة.
٢. أن يكون هناك تدرج في مستوى صعوبة التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية الواحدة.
٣. أن تحقق التمارين المستخدمة الغرض منها.
٤. أن تراعي استخدام الأجهزة والأدوات لتحسين التعلم وزيادة التشويق.

**٧-٣ التجربة الرئيسة****١-٧-٣ الاختبار القبلي:**

تم إجراء الاختبارات المهارية المختارة قيد البحث (الإرسال، والضربة الأمامية والضربة الخلفية) وذلك بعد تحديدها من قبل السادة الخبراء، في ملعب نادي بعقوبة يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٦/٦، وتم تهيئة كافة مستلزمات الاختبار وحضور فريق العمل المساعد، وقد راعى الباحث قبل تنفيذ الاختبارات ما يأتي:

١. شرح وتوضيح طريقة أداء الاختبار للعينة.
٢. تطبيق الاختبار من قبل أحد أفراد فريق العمل المساعد.
٣. إجراء الإحماء الكافي للعينة قبل البدء بتنفيذ التمرينات.
٤. تسجيل النتائج في استمارات تسجيل خاصة أعدها الباحث لكل اختبار.

**٢-٧-٣ التجربة الرئيسة:**

تم تطبيق التمارين على عينة البحث والمتمثلة بناشئة دبالى والبالغ عددهم (١٨) لاعب والخاصة بالمجاميع التجريبية المختلطة الثلاث (بصري وسمعي وحسي) لتشمل (٢٤) وحدة تدريبية (ملحق ٧)، بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً مدة الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وقسمت الوحدات التدريبية على المهارات المختارة، وبعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية والأخذ بآراء السادة الخبراء والمختصين (ملحق ١)، قام الباحث باستخدام تمرينات في الوحدات التدريبية (ملحق ٦). وتم تنفيذ التمرينات الخاصة على وفق الانظمة التمثيلية (بصري، وسمعي، وحسي) على المجاميع التجريبية الثلاثة المختلطة في ملعب نادي بعقوبة يوم السبت الموافق ٢٠١٣/٦/٨ ولغاية يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٣/٨/٢٧ وكان وقت تطبيق التمرينات في الجزء الرئيس فقد بلغ (٦٥) دقيقة، إذ تم تنفيذ التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث من

قبل المدرب المختص للعبة(\*) وبإشراف الباحث، إذ نفذت التمرينات الخاصة على المجموعات التجريبية المختلطة الثلاث. وقد وقعت التمارين ضمن القسم الرئيس والذي يهدف الى تطور المهارات المختارة وتم تقسيمه الى جزئين هما :

٥. **الجانب التعليمي:** ومدته (١٠) دقائق والذي يهدف الى شرح طريقة الاداء الصحيحة للمهارة شرحاً وافياً مع ذكر الجوانب المتعلقة بكل مهارة .

٦. **الجانب التطبيقي:** ومدته (٥٥) دقيقة يهدف الى اتاحة الفرصة للاعبين جميعهم بتطبيق ما طلب منهم من مهارة الجانب التعليمي .

### ٣-٧-٣ الاختبار البعدي:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمارين وبإشراف مباشر من قبل الباحث وذلك لقياس التطور الحاصل للعينة في يوم السبت الموافق ٢٠١٣/٩/١ في ملعب نادي بعقوبة وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة، وقام الباحث بتوفير الظروف نفسها التي تمت بها الاختبارات القبليّة.

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدام الباحث البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات

الإحصائية وهي:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٤. اختبار (T) للعينات المترابطة.
٥. تحليل التباين (ANOVA).

(\*) اسم مدرب اللعبة المختص اسعد عواد.

**٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

بعد الانتهاء من جمع البيانات المتعلقة بالاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار المهارات للمجموعات الثلاث التجريبية التي تتضمن (الأنظمة التمثيلية الثلاثة البصري-السمعي- الحسي) ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات للاختبارات القبلية والبعديّة ظهرت النتائج الآتية للبحث:

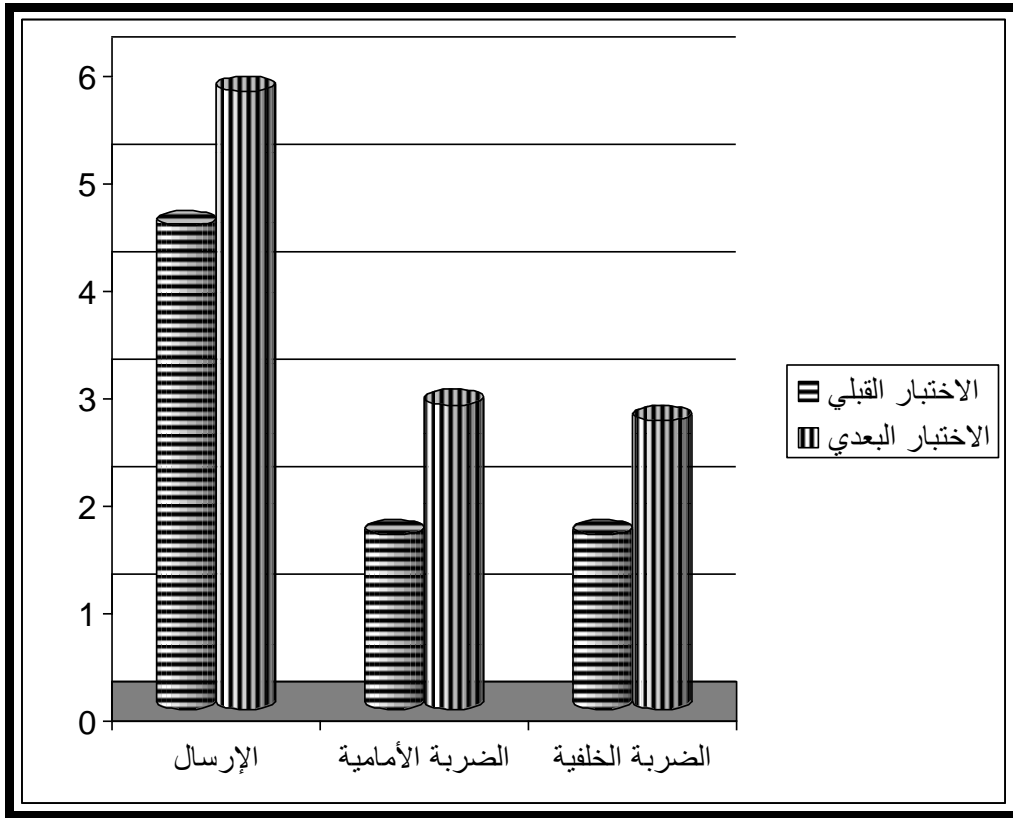
**٤-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية الثلاث (النظام البصري - السمعي - الحسي) وتحليلها:**

**٤-١-١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى للنظام البصري وتحليلها:**

الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام البصري

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
١	الإرسال	درجة	٤,٥٠٠	٠,٤٤٧	٥,٧٥٠	٠,٢٧٤
٢	الضربية الأمامية	درجة	١,٦١٧	٠,١٤٧	٢,٦٨٣	٠,٢١٤
٣	الضربية الخلفية	درجة	١,١٣٣	٠,٢٥٨	١,٨١٧	٠,١١٧



الشكل (١)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام البصري

من الجدول (٧) والشكل (١) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالتتس لمجموعة النظام البصري وعلى النحو الآتي:

**الإرسال:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (٤,٥٠٠) والانحراف المعياري (٠,٤٤٧)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٧٥٠) وبانحراف معياري (٠,٢٧٤).

**الضربة الأرضية الأمامية:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,٦١٧) والانحراف المعياري (٠,١٤٧)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,٦٨٣) وبانحراف معياري (٠,٢١٤).

الضربة الأرضية الخلفية: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,١٣٣) والانحراف المعياري (٠,٢٥٨)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١,٨١٧) وانحراف معياري (٠,١١٧).

### الجدول (٨)

يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المهارة لمجموعة النظام البصري

ت	المتغيرات	حجم العينة	ف	ف ع	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
١	الإرسال	٦	١,٢٥٠	٠,٤١٨	٧,٣١٩	٠,٠٠١	دال
٢	الضربة الأرضية الأمامية	٦	١,٠٦٦	٠,٢٤٢	١٠,٧٨٧	٠,٠٠٠	دال
٣	الضربة الأرضية الخلفية	٦	٠,٦٨٣	٠,٢٤٨	٦,٧٤٠	٠,٠٠١	دال

قيمة (t) الجدولية (٢,٧٥) بدرجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

من الجدول (٨) نجد أنَّ قيمة الأوساط الحسابية للفروق قيمة (t) ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالتنس لمجموعة النظام البصري وعلى النحو الآتي:

الإرسال: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (١,٢٥٠) والانحراف المعياري للفروق (٠,٤١٨)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٣١٩) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

الضربة الأرضية الأمامية: إذ تبين إنَّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (١,٠٦٦) والانحراف المعياري للفروق (٠,٢٤٢)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠,٧٨٧) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إنَّ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

الضربة الأرضية الخلفية: إذ تبين إنَّ قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٦٨٣) والانحراف المعياري للفروق (٠,٢٤٨)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (٦,٧٤٠) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إنَّ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

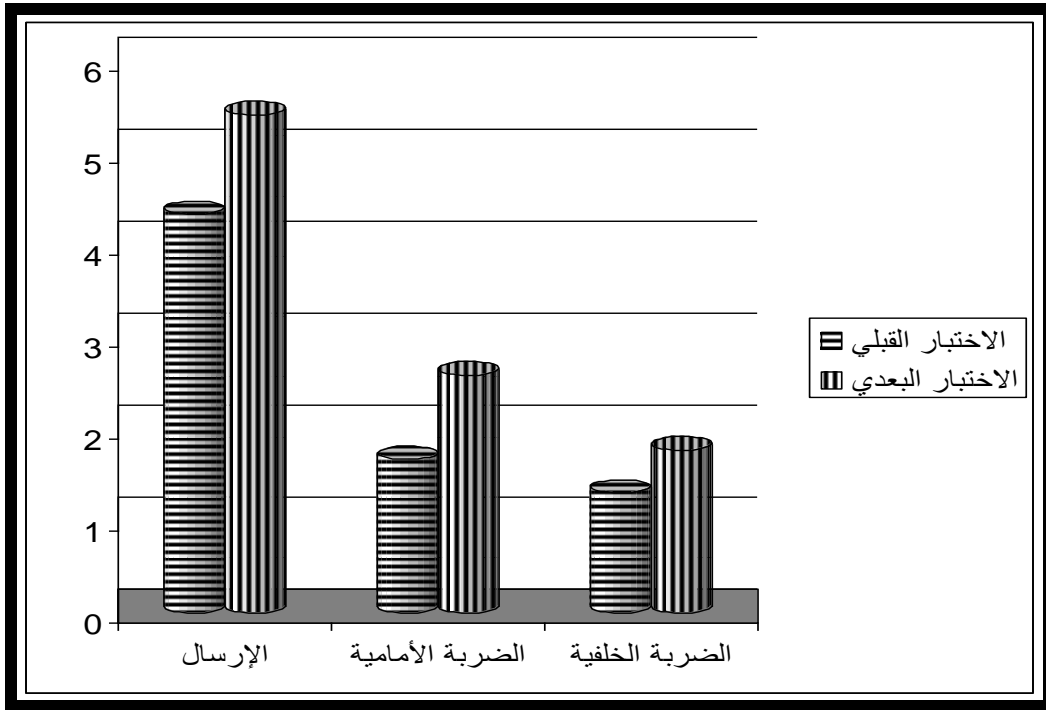
٤-١-٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية للنظام السمعي وتحليلها:

#### الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام السمعي

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
١	الإرسال	درجة	٠,٦٨٣	٥,٤١٧	٠,٣٧٦	٥,٤١٧
٢	الضربة الأرضية الأمامية	درجة	٠,٤٩٢	٢,٥٨٣	٠,٣١٢	٢,٥٨٣
٣	الضربة الأرضية الخلفية	درجة	٠,٣٣٤	١,٧٦٧	٠,٢٠٦	١,٧٦٧





الشكل (٢)

يوضح يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام السمعي

من الجدول (٩) والشكل (٢) نجد أنّ قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالتنس لمجموعة النظام السمعي وعلى النحو الآتي:

**الإرسال:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (٤,٤٣٣) والانحراف المعياري (٠,٦٨٣)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٤١٧) وانحراف معياري (٠,٣٧٦).

**الضربة الأمامية:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,٦٦٧) والانحراف المعياري (٠,٤٩٢)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,٥٨٣) وانحراف معياري (٠,٢١٤).

الضربة الأرضية الخلفية: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,١٣٣) والانحراف المعياري (٠,٢٥٨)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١,٨١٧) وانحراف معياري (٠,٧٦٧).

### الجدول (١٠)

يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات المهارة لمجموعة النظام السمعي

ت	المتغيرات	حجم العينة	ف	ف ع	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
١	الإرسال	٦	١,٠٨٣	٠,٥٨٤	٤,٥٤٠	٠,٠٠٦	دال
٢	الضربة الأمامية	٦	٠,٩١٦	٠,٤٦٢	٤,٨٥٨	٠,٠٠٥	دال
٣	الضربة الخلفية	٦	١,٤٦٦	٠,٤١٣	٢,٧٦٧	٠,٠٤٠	دال

قيمة (t) الجدولية (٢,٧٥) بدرجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

من الجدول (١٠) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية للفروق قيمة (t) ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالتتس لمجموعة النظام البصري وعلى النحو الآتي:

الإرسال: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي

(١,٠٨٣) والانحراف المعياري للفروق (٠,٥٨٤)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة

(٤,٥٤٠) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥) ولما

كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

**الضربة الأرضية الأمامية:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٩١٦) والانحراف المعياري للفروق (٠,٤٦٢)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٨٥٨) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

**الضربة الأرضية الخلفية:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (١,٤٦٦) والانحراف المعياري للفروق (٠,٤١٣)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (٢,٧٦٧) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٤٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

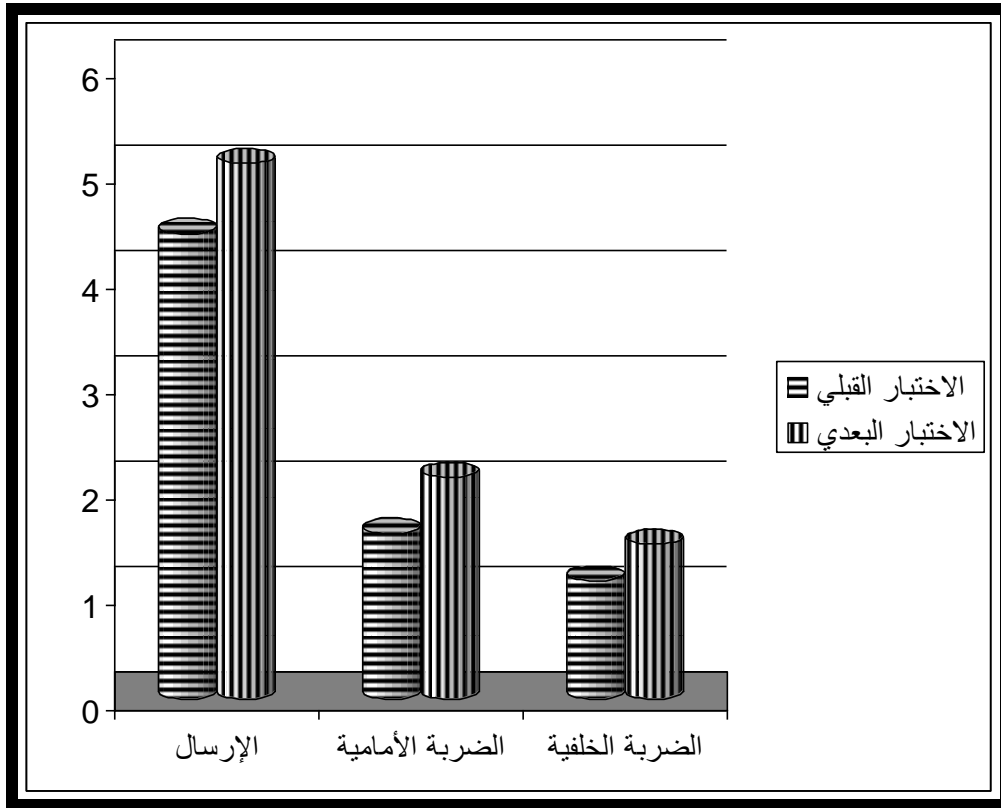
## ٤-١-٣ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) للاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الثانية للنظام الحسي وتحليلها:

## الجدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام الحسي

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
١	الإرسال	درجة	٠,٤٩٢	٥,٠٨٣	٠,٣٧٦	٥,٠٨٣
٢	الضربة الأرضية الأمامية	درجة	٠,٣٥٠	٢,١٠٠	٠,٢٩٧	٢,١٠٠
٣	الضربة الأرضية الخلفية	درجة	٠,٣٦٠	١,٤٦٧	٠,٢٨٨	١,٤٦٧



الشكل (٣)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات لمجموعة النظام الحسي

من الجدول (١١) والشكل (٣) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالتنس لمجموعة النظام الحسي وعلى النحو الآتي:

الإرسال: إذ تبين إنَّ قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (٤,٤١٧) والانحراف المعياري (٠,٤٩٢)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٠٨٣) وانحراف معياري (٠,٣٧٦).

الضربة الأرضية الأمامية: إذ تبين إنَّ قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,٥٦٧) والانحراف المعياري (٠,٣٥٠)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,١٠٠) وانحراف معياري (٠,٢٩٧).

الضربة الأرضية الخلفية: إذ تبين إنَّ قيمة الوسط الحسابي بلغت في الاختبار القبلي (١,١١٧) والانحراف المعياري (٠,٣٦٠)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١,٤٦٧) وانحراف معياري (٠,٢٨٨).

يبين متوسط فروق (ف) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ونسبة الخطأ وقيمة (t)

المحسوبة للمتغيرات للمهارية لمجموعة النظام الحسي

ت	المتغيرات	حجم العينة	ف	ف ع	قيمة (t) المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
١	الإرسال	٦	٠,٦٦٦	٠,٥١٦	٣,١٦٢	٠,٠٢٥	دال
٢	الضربة الأرضية الأمامية	٦	٠,٥٣٣	٠,٢٠٦	٦,٣٢٥	٠,٠٠١	دال
٣	الضربة الأرضية الخلفية	٦	٠,٣٥٠	٠,١٨٧	٤,٥٨٣	٠,٠٠٦	دال

من الجدول (١٢) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية للفروق قيمة (t) ونسبة الخطأ

ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالنتس لمجموعة النظام

البصري وعلى النحو الآتي:

الإرسال: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي

(٠,٦٦٦) والانحراف المعياري للفروق (٠,٥١٦)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة

(٣,١٦٢) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٢٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)،

ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي

والبعدي دال معنوياً.

الضربة الأرضية الأمامية: إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين

القبلي والبعدي (٠,٥٣٣) والانحراف المعياري للفروق (٠,٢٠٦)، فيما بلغت قيمة (t)

المحسوبة (٦,٣٢٥) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة

حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

**الضربة الأرضية الخلفية:** إذ تبين إن قيمة الوسط الحسابي للفروق بلغت بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٣٥٠) والانحراف المعياري للفروق (٠,١٨٧)، فيما بلغت قيمة (t) المحسوبة (٤,٥٨٣) وكانت نسبة الخطأ (٠,٠٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥)، ولما كانت القيمة المحسوبة من نسبة الخطأ دل على إن الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي دال معنوياً.

ومن خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي أن هناك تغييراً وفروقات حاصلة من تطبيق الباحث للتمرينات فضلاً عن أنظمة البرمجة العصبية المتبعة. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجداول السابقة، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين قيم (t) المحسوبة لكل من المجموعات الثلاث.

#### ٤-١-٤ مناقشة نتائج قيمة (t) بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارات

#### التنس الأرضي للمجموعات التجريبية الثلاث (النظام البصري

#### والسمعي، والحسي):

من خلال الجداول (٩)، و(١١)، و(١١)، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية في التنس (الإرسال، والضربة الأمامية، والضربة الخلفية)، وكانت تلك الفروق لصالح الاختبارات البعديّة، ومما جاء آنفاً ظهر أن التمرينات جميعها قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تطوير الأداء الفني لمهارات التنس موضوع البحث، ولمعرفة أي من الأنظمة الأكثر تأثيراً وان لها الأفضلية في هذا التأثير نسلط الضوء على ما جاء في الجداول المذكورة سابقاً، إذ تبين لنا تلك الجداول معنوية الفروق ما بين الأنظمة الثلاث والمستعملة في كل من

المتغيرات المشمولة بالبحث، إذ ظهر أن هناك فروقات معنوية ما بين الاختبارات القبالية والبعديّة، ويدلّل على ذلك قيمة (t) المحسوبة. ويعزو الباحث سبب هذا التأثير إلى أن مدى فاعلية هذه التمرينات أدت إلى حالة من التفاعل بين المدرب واللاعب مما زاد من إسهام اللاعب في الاشتراك الإيجابي بالوحدة التدريبية وزيادة تشوقه نحو التدريب ، مما أدى إلى تطوير عملية التعلم.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة بالأنظمة الثلاث، إذ إنّ لكل نظام مزاياه الخاصة به التي تميزه عن سائر الأنظمة الأخرى، وهذا كان واضحاً في تباين نسب الفروق، أي إنّ الأنظمة المتبعة تتطلب تنظيم الإيقاعات الحركية للمهارة مما يؤدي إلى تنظيم التوافق العضلي العصبي، فضلاً عن عزل العضلات غير العاملة، وعدم تشتت الحركة، وهذا سيعمل على تطابق الخطة مع المنهج التدريبي المعد من المدرب باستخدام تمرينات متنوعة على وفق الأنظمة المتبعة، إذ تعد دقة الأداء (متطلباً مهماً) يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تم قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي ولا فائدة منه إذا افتقر إلى الدقة<sup>(٢)</sup>، وهذا يتطابق مع ما جاء من النتائج الموضحة في الجداول المذكورة سابقاً. وهذا يتفق مع (عباس السامرائي، ٢٠٠٠) إذ أن " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان"<sup>(١)</sup>.

ومن الأمور التي يسعى إليها المدرب عند تعليم أية مهارة هو الوصول بالمتعلم إلى مستوى عالٍ من أداء المهارة وتنفيذها من خلال إتباع النظام المناسب الذي من شأنه أن

(٢) محمد صبحي حسانين، حمدي عبدالمنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ،

ط١. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٢١.

(١) عباس أحمد السامرائي؛ طرائق التدريس في التربية الرياضية، ط٢. الموصل: دار الكتب للطباعة

والنشر، (٢٠٠٠)، ص ٢٩.



يرقى بالمتدرب إلى المستوى المطلوب من خلال استخدام أنظمة متعددة تنظم فيها التمرينات بما يتناسب ونوع المهارة ومتطلباتها، وكذلك قدرات المتدربين وإمكانياتهم. ويؤكد (أسامة كامل راتب، ١٩٩٧) إن "تعلم أي مهارة من خلال ممارسة التمرينات المتنوعة يجب أن تتم من خلال الممارسة الصحيحة للمهارة في ظروف مماثلة للمسابقة والتركيز على دقة الأداء بالاستخدام الأمثل لزمن الممارسة وكفاءة عالية"<sup>(٢)</sup>.

وإن اختيار التمرينات لأي نظام في التعلم أو التدريب له مكانة كبيرة في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية، ومنها التنس. لأنها الأساس لبلوغ ذروة الفن في أداء المهارة وإتقانها من المتدربين، ولا بد من إجراء تنوع في ممارسة التمرينات وتصميمها وتنظيمها ووفق أنظمة مختلفة للأنظمة التمثيلية حتى يمكن التوصل إلى التعلم الجيد والمؤثر. وهذا يتفق مع ما ذكره دان (١٩٩٩) أن هدفا تطوير الأداء المهاري من خلال القيام بالتمرينات على المهارات لمرات عدة، ولكن يجب أن تكون البداية صحيحة (التمرين على الأداء الصحيح) لأن معظم المبتدئين يميلون إلى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الإحساس والقيام بمحاولات عدة بوعي والإدراك حسي لها وتركيز على الأسلوب الصحيح للأداء وبرغبة ممتعة وقد اخذ تمرين صفة التميز لأنه المكون الأساس للوحدة التدريبية ولأهميته تعددت أشكاله والذي لا يمكن تجاهل واحدة.

كما إن المعلومات المعطاة من قبل المدرب على المجموعة الأولى (البصرية) كانت فعالة في ظهور هذا التطور بشكل ملموس، إذ إن حاسة البصر هي الحاسة الرئيسة في استلام المعلومات عن المحيط ولذلك ظهرت هذه النتائج وهذا ما يؤكد (بول رودنت) بقوله "إن حاسة البصر لها دور هام في التعلم والتدريب لأنه لا بد من عمل نموذج حركي للمهارة أو الحركة المتعلمة سواء كان ذلك عن طريق النموذج الحي أم الأفلام أو غيرها

(٢) أسامة كامل راتب؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور، ط١، القاهرة،

من الوسائل، والتي يمكن ان يستعان بها أيضاً في توضيح الأخطاء التي يقع فيها المتعلمون<sup>(١)</sup>.

وإنَّ إيصال هذه المعلومات يمثل عملاً فعالاً وخاصة مع استخدام حاسة السمع (المجموعة الثانية) لأنه لا يتمكن المدرب من إيصال المعلومات عن هذه المهارات المعطاة إلا من خلال الحواس، إذ إنَّ طريقة إيصال المعلومات بين المدرب واللاعب في جميع أشكالها سواء كانت هذه المعلومات منطوقة ومسموعة هي من الوسائل المهمة في تطوير الأداء المهاري للاعبين الناشئين<sup>(٢)</sup>.

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (الحسية) فإنَّ التطور الحاصل كان واضحاً وفعالاً في المهارات الثلاث، ويعزو الباحث هذا إلى الدور الرئيس للحواس وخاصة حاسة اللمس (الحسية) لتغيير النتائج لأن إعادة وتكرار المهارة المرغوبة مرات عديدة، تتحول هذه المهارة إلى أوتوماتيكية وهي المرحلة الختامية تطور الأداء الفني للمهارات، ويصبح كل شيء تلقائياً أي إنَّ الأوتوماتيكية هي الممارسة على فترات زمنية طويلة، تصبح في النهاية جزءاً من الشخص نفسه<sup>(١)</sup>. فضلاً عن التكرار على التمرينات المستخدمة من قبل عينة البحث قد زادة من قدرة اللاعبين على إدراك المساحات التي تسقط فيها الكرة وعن مدى قدرتهم في التعامل مع الموقف في رد الكرات للاعب المنافس وهذا ما أشار اليه

( محمود عنان، ٢٠٠٤ ) إن " الإدراك يلعب دوراً هاماً في حل المشكلات التي تواجه الفرد الذي يحتاج إلى أن يدرك دائماً عناصر الموقف الذي يواجهه حتى يستطيع أن يتغلب دائماً على الظروف المتغيرة وإن التفكير الصحيح لا يكون إلا بعد إدراك صحيح

(١) بول رودنت؛ التعلم بالوسائل البصرية، (ترجمة) احمد طنطاوي، ط٢. القاهرة: مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٦، ص ٩٤ .

(٢) ماذا تعرف عن البرمجة اللغوية العصبية. القاهرة: ٢٠٠٣، ص ٧

[.http://www.egyptsons.com/misr/thread 4885](http://www.egyptsons.com/misr/thread 4885)

(١) إبراهيم الفقي؛ مصدر سبق ذكره، ص ٤٧.

لكافة عناصر الموقف".<sup>(٢)</sup>، كما إن بعض التمرينات قد زاد من خبرات بعض أفراد عينة البحث في كيفية التعامل مع الحالات التي يفرضها نوع التمرين أو الموقف مما يجعل اللاعب يتعرض لعدة حالات تكون أحيانا مشابهة لظروف المنافسة مما زادت أفراد عينة البحث من استثمار قدرات اللاعب العقلية وخاصة التصرف الذكي وبتالي انعكس على أهدافهم السلوكية وكيفية التعامل مع كل الظروف وهذا ما أكدت عليه (سبهان محمود الزهيري ٢٠٠١) إلى إن " فالشخص الرياضي الذكي اقدر من غيره بطبيعة الحالة على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة وهذا ما يطلق عليه بـ (ذكاء اللعب) أو الذكاء الميداني ويستخدم هذا للإشارة إلى الذكاء العملي في النشاط الرياضي".<sup>(٣)</sup>

فضلا عن استخدام التمرينات بأسلوب المنافسة مع الزميل في حالات متعددة ومتكررة في ساحة متغيرة المساحة يعطي قدرة أفضل للناشئين في كيفية التعامل والتصرف مع الحالات "إن اللاعب يجب أن يحول انتباهه من بين مجموعة المتغيرات المختلفة مما يدل على مرونة تفكير اللاعب وعدم جموده"<sup>(١)</sup>، وهو يرتبط اساساً بالحالة البدنية، إذ "إن الزيادة في شدة الاستثارة العصبية يؤدي إلى تقليل من مقدرة الفرد على تحويل انتباهه من أسلوب إلى أسلوب آخر"<sup>(٢)</sup>.

(٢) محمود عنان؛ التعلم والدافعية في الرياضة : ( القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤)، ص ٥٦.

(٣) سبهان محمود احمد شهاب الزهيري ؛ بناء مقياس للتصرف الخططي (اللعب الفردي) للمهارات المفتوحة والمغلقة بالنسب وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، ٢٠٠١، ص ١١ .

(١) نبيل عبدالفتاح حافظ؛ صعوبات التعلم والتعليم العلاجي: (القاهرة، مكتبة الزهراء، ١٩٩٨) ص ١٥.

(٢) يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي، ط ٢: (القاهرة، مطابع الأيوبي، ١٩٩٠) ص ٢٩٣.

اضافة الى ان هذا الاسلوب يعزز التعلم النشط وتحسين اداء المهارات... كما يسمح للاعبين كما يسمح للاعبين في تطوير المهارات الاساسية لذا تتطلب عملية التدريب وفق هذا الاسلوب مشاركة جميع اللاعبين في الوحدة التدريبية. (٣)

#### ٢-٤ عرض نتائج اختبار تحليل التباين وقيمة أقل فرق معنوي للمجموعات

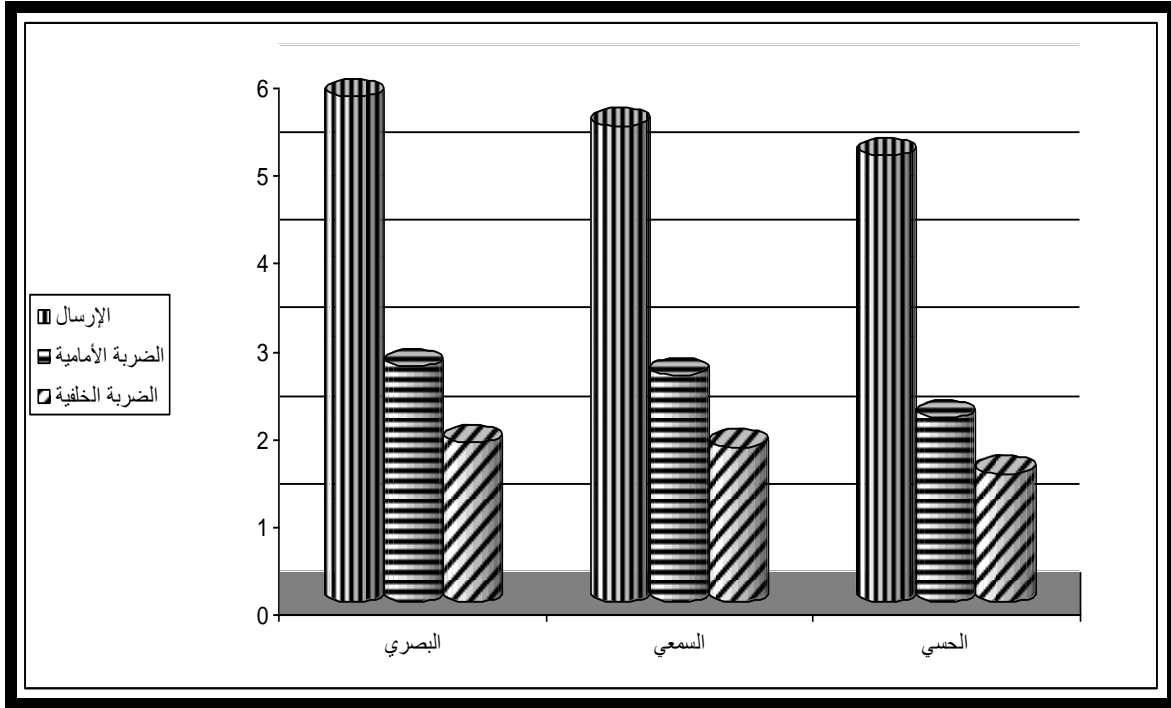
##### الثلاث في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعات الثلاثة (السمعية، والبصرية، والحسية)

ت	المتغيرات	البصري		السمعي		الحسي	
		ع	س	ع	س	ع	س
١	الإرسال	٠,٢٧٤	٥,٧٥٠	٠,٣٧٦	٥,٤١٧	٠,٣٧٦	٥,٠٨٣
٢	الضربة الأرضية الأمامية	٠,٢١٤	٢,٦٨٣	٠,٣١٣	٢,٥٨٣	٠,٢٩٧	٢,١٠٠
٣	الضربة الأرضية الخلفية	٠,١١٧	١,٨١٧	٠,٢٠٧	١,٧٦٧	٠,٢٨٨	١,٤٦٧

(٣) YOU HAVE TO DO IT RATHER THAN being in class and just listening "the impact of proplme – based learning on the student experience in sports and exercise ,biomechanics. Auther:Michael Duncan—mark lyons---yahya al-nakeeb ,journal of hospitality >leisure>sports and toutism education issn :14738376year:2007 volume:6 issue :1 pages :71-80 provider :learning and teaching support network – DOAG publisher:learning and teaching support network،المكتبة الافتراضية.



الشكل (٤)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للمجموعات الثلاثة (السمعية، والبصرية، والحسية)

يبين الجدول (١٣) والشكل (٤) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بالتس للمجموعات الثلاثة وهي على النحو الآتي: الإرسال: إذ تبين إن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة الأولى (البصرية) (٥,٧٥٠) وبانحراف معياري (٠,٢٧٤). في حين بلغت (٥,٤١٧) في المجموعة الثانية (السمعية) وبانحراف معياري (٠,٣٧٦). أما المجموعة الثالثة (الحسية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٥,٠٨٣) وبانحراف (٠,٣٧٦).

الضربة الأمامية: إذ تبين إن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة الأولى (البصرية) (٢,٦٨٣) وبانحراف معياري (٠,٢١٤). في حين بلغت (٢,٥٨٣) في المجموعة الثانية (السمعية) وبانحراف معياري (٠,٣١٣). أما المجموعة الثالثة (الحسية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢,١٠٠) وبانحراف (٠,٢٩٧).

الضربة الخلفية: إذ تبين إن قيم الأوساط الحسابية بلغت في الاختبار البعدي للمجموعة الأولى (البصرية) (١,٨١٧) وبانحراف معياري (٠,١١٧). في حين بلغت (١,٧٦٧) في المجموعة الثانية (السمعية) وبانحراف معياري (٠,٢٠٧). أما المجموعة الثالثة (الحسية) فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١,٤٦٧) وبانحراف (٠,٢٨٨).

#### الجدول (١٤)

يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي -

الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الإرسال

المعالم الإحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
الإرسال	بين المجموعات	١,٣٣٣	٢	٠,٦٦٧	٥,٥٨١	٠,٠١٥	معنوي
	داخل المجموعات	١,٧٩٢	١٥	٠,١١٩			
	المجموع الكلي	٣,١٢٥	١٧				

قيمة (f) الجدولية (٣,٦٨) بدرجة حرية (٢-١٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

يبين الجدول (١٤)، نتائج قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعات البحثية في اختبار الإرسال إذ بلغت (٥,٥٨١) ونسبة الخطأ (٠,٠١٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٢، ١٥)، وهي ذات دلالة معنوية.

## الجدول (١٥)

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الإرسال

المجاميع	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	L.S.D	دلالة الفروق
البصري - السمعي	٠,٣٣٣	٠,٢٠٠	٠,١١٦	٠,٠٥	غير معنوي
البصري - الحسي	٠,٦٦٦	٠,٢٠٠	٠,٠٠٤		معنوي لصالح الأول
السمعي - الحسي	٠,٥٨٦	٠,٢٠٠	٠,٠١٦		معنوي لصالح الثاني

ومن اجل تعرّف أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاثة في مهارة الإرسال استخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي، وقد ظهرت نتائج هذا الاختبار في الجدول (١٥)، إذ يلاحظ ان لا تتوافر الفروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثانية (السمعية)، وتتوافر فروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثالثة (الحسية)، وكذلك بين المجموعة الثانية (السمعية) والمجموعة الثالثة (الحسية).

## الجدول (١٦)

يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الضربة الأرضية الأمامية

المعالم الإحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
الضربة الأرضية الأمامية	بين المجموعات	١,١٦٨	٢	٠,٥٨٤	٧,٥٧٢	٠,٠٠٥	دال
	داخل المجموعات	١,١٥٧	١٥	٠,٠٧٧			
	المجموع الكلي	٢,٣٢٥	١٧				

قيمة (f) الجدولية (٣,٦٨) بدرجة حرية (١٥-٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

يبين الجدول (١٦)، نتائج قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعات البحثية في اختبار الضربة الأمامية إذ بلغت (٧,٥٧٢) ونسبة الخطأ (٠,٠٠٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٢، ١٥)، وهي ذات دلالة معنوية.



## الجدول (١٧)

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الضربة الأرضية الأمامية

المجاميع	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	قيمة L.S.D	دلالة الفروق
البصري - السمعي	٠,١٠٠	٠,١٦٠	٠,٥٤٢	٠,٠٥	غير معنوي
البصري - الحسي	٠,٥٨٣	٠,١٦٠	٠,٠٠٢		معنوي لصالح الأول
السمعي - الحسي	٠,٤٨٣	٠,١٦٠	٠,٠٠٩		معنوي لصالح الثاني

ومن اجل معرفة أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاث في مهارة الضربة الأمامية استخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي، وقد ظهرت نتائج هذا الاختبار في الجدول (١٧)، إذ يلاحظ ان لا تتوافر الفروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثانية (السمعية)، وتتوافر فروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثالثة (الحسية)، وكذلك بين المجموعة الثانية (السمعية) والمجموعة الثالثة (الحسية).

## الجدول (١٨)

يبين نتائج اختبار (F) تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي -

الحسي) للاختبارات البعدية في مهارة الضربة الأرضية الخلفية

المعالم الإحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
الضربة الأرضية الخلفية	بين المجموعات	٠,٤٣٠	٢	٠,٢٠٥	٤,٦٤٠	٠,٠٢٧	دال
	داخل المجموعات	٠,٦٩٥	١٥	٠,٠٤٦			
	المجموع الكلي	١,١٢٥	١٧				

يبين الجدول (١٨)، نتائج قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات البعدية

للمجموعات البحثية في اختبار الضربة الخلفية إذ بلغت (٤,٦٤٠) ونسبة الخطأ

(٠,٠٢٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٢، ١٥)، وهي ذات دلالة معنوية.

## الجدول (١٩)

يبين فرق الأوساط الحسابية وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجاميع البحث الثلاث (البصري - السمعي - الحسي) في مهارة الضربة الأرضية الخلفية

المجاميع	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	نسبة الخطأ	L.S.D	دلالة الفروق
البصري - السمعي	٠,٥٠٠	٠,١٢٤	٠,٦٩٣	٠,٠٥	غير معنوي
البصري - الحسي	٠,٣٥٠	٠,١٢٤	٠,٠١٣		معنوي لصالح الأول
السمعي - الحسي	٠,٣٠٠	٠,١٢٤	٠,٠٢٩		معنوي لصالح الثاني

ومن اجل تعرّف أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاث في مهارة الضربة الأمامية استخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي، وقد ظهرت نتائج هذا الاختبار في الجدول (١٩)، إذ يلاحظ ان لا تتوافر الفروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثانية (السمعية)، وتتوافر فروق بين المجموعة الأولى (البصرية) والمجموعة الثالثة (الحسية)، وكذلك بين المجموعة الثانية (السمعية) والمجموعة الثالثة (الحسية).

#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج تحليل التباين وقيمة (L.S.D) المحسوبة ودلالة الفروق

#### بين مجموعات الثلاث (البصري- السمعي- الحسي) في المهارات

#### الأساسية بالتنس الأرضي:

من خلال الجداول (١١-١٨) ، أظهرت النتائج قيمة (F) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعات البحثية في اختبارات المهارات الأساسية للتنس موضوع البحث وكانت ذات دلالة معنوية بوصفها كانت كبيرة بمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢، ١٥).

ويعزو الباحث سبب الفروق ذلك إلى أن التمرينات المتبعة للذين يميلون للتدريب وتطوير التعلم المهاري وفقا للنظام البصري وبعدهم السمعي واخير الادراك الحس حركي ولكن في النهاية جميع التمرينات وفقا للأنظمة التمثيلية قد أسهمت إسهاماً فعالاً في تطور المهارات موضوع البحث، إذ إن مواصفات الأنظمة المختلفة جعلت اللاعب يدرك تفاصيل الأداء فضلاً عن إن زيادة التكرارات مطلب مهم يحتاج إليه المتعلم للوصول إلى مستوى عالٍ من التطوير يؤدي إلى تنظيم انسيابية المهارة أو الحركة إذ تعد الانسيابية (معياراً لتكامل الأداء الفني) (التكنيك) والمستوى الذي توصل إليه في مراحل التعلم الحركي<sup>(١)</sup>. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى إن مهارة الإرسال بالتنس من المهارات الأساسية والمهمة لأنها تحتاج إلى سيطرة وإتقان كي يتمكن الناشئ من تنفيذها، " كما يعد الإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس ، ويمكن اعتبار مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد إذا لم تكن من أهمها جميعاً. وينطبق ذلك على كافة اللاعبين بمختلف مستوياتهم

(١) كورت ماينل؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٠١ .

وخاصة المتقدمين والمحترفين<sup>(١)</sup>. أما بالنسبة للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية فيعزو الباحث إلى إنهما من المهارات الأساسية وتحتاج أيضاً إلى الممارسة والإتقان عند أدائها. ويذكر ظافر هاشم إسماعيل (٢٠٠٣) "يعتمد مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار كفايته ودرجة إتقانه الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، لأنهما الأساسيتان في اللعب"<sup>(٢)</sup>.

ويشير مورفي إلى "إنّ الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس"<sup>(٣)</sup>.

مما أما بالنسبة للأنظمة التمثيلية فيرى الباحث أنّ معظم الحواس تؤدي دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية الرياضية وتطويرها سواء في أثناء تعلمها أو التدريب عليها بشكل متناوب، وهي تتداخل وتتشرك معاً ليتم التصور الحركي السليم، "ويتأثر تعلم المهارات الحركية تأثراً بالغاً بسلامة الحواس وحدتها، فلكي يمارس اللاعب مهارة معينة يجب ان يدركها إدراكاً جيداً حتى يقف على جوانبها ودقائقها، والإدراك ما هو إلا ترجمة للإحساسات فكلما كانت الحواس السمعية والبصرية واللمسية سليمة كان الإدراك دقيقاً وبالتالي كانت الممارسة صحيحة والتعلم فعالاً"<sup>(٤)</sup>.

هنا يتبين أفضلية الفروق بين المجموعات الثلاث في تطور المهارة الأساسية بالتنس، إذ كان للمجموعة (البصرية) و المجموعة (السمعية) أفضل من المجموعة

(١) ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط٢. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر

والترجمة، ٢٠٠٠، ص ٦٧.

(٢) ظافر هاشم إسماعيل؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٣، ص ٤٦.

(٣) بل مورفي؛ نفس المصدر، ١٩٩٠، ص ٢٥.

(٤) نسيمه محمود ابراهيم؛ استخدام أسلوب النظم لتعليم مهارات الكرة الطائرة، ط١. الإسكندرية: دار الوفاء

لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦، ص ٤٤.

(الحسية) وهذا يدل على "ان النماذج المتميزة ساعدتهم على التميز والنجاح وكونت لديهم هذه الملكة"<sup>(١)</sup>

وتعد "حاسة البصر من الحواس المهمة التي تستغل في التعلم عامة، العين تمثل الغرفة السوداء لآلة التصوير فهي تستقبل الصور المرسله من الخارج وترسلها إلى الدماغ عبر الأعصاب البصرية"<sup>(٢)</sup>.

ومن خلال التمرينات المستخدمة والتي أعطت اللاعب فرصة تكوين رد فعل تجاه التمرينات المختلفة التي يراها ، فالنظر هو الذي يتيح فرصة استكشاف منطقه واسعة وملاحظة الحوافز الصادرة من مناطق مختلفة بنظره محيطيه شاملة تساعد على تمييز الإشارات وضم مجال واسع ضمن المنطقة المرئية، وذلك لتغطية اكثر مساحة ممكنة من منطقة ظهور الإشارات أو إصدارها أثناء الأداء فسعة النظر تعطي اللاعب معلومات حول التحركات الواجب أدائها سواء أثناء التدريب أو اللعب ، وهذا ما عمل الباحث على تطويره من خلال استخدامه لحالات اللعب الذي يسمح بتكوين استجابات مختلفة تبعا لكل تمريرة وبذلك تتطور سرعة رد الفعل تجاه كل تمريرة مما يؤدي إلى نجاح الأداء لا سيما ان الهدف من المهارة، ومن خلال تكرار تلك التمارين وبأشكال متنوعة في كل وحدة تدريبية ، مما ساعد في تحسين وقدرة اللاعب في التحرك بسرعه واتجاهات مختلفة لضرب الكرة من الجانبين نتيجة لزيادة الإحساس بحركته وحركة الكرة وبما يؤمن متابعة مواقف اللعب المختلفة التي تتطلب توقع استجابات المنافس بهدف تكوين استجابة سريعة ودقيقة بمعنى " الانسجام في وضع اللعب الناتج من القابلية المنظورة في حساب الرؤية والحركة "<sup>(٣)</sup> ، إذ إن تلك القابلية تكتسب من خلال التدريب التطبيقي والتفكير الصحيح

(١) عبدالرحمن الفيبي؛ منتديات علم البرمجة اللغوية العصبية: (الحلقة الأولى، ٢٠٠٦)، ص ٢ .

(٢) صباح ناصر العلوجي؛ علم وظائف الأعضاء ، ط ١: (عمان: دار الفكر، ٢٠٠٢) ، ص ٩٧ .

(٣) قاسم حسن حسين أسس التدريب الرياضي ، ط ١ : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 )، ص ٧٤٧ .

المتصل بدرجة رؤيا الدماغ إذ يشير شمد إلى (إن العين هي التي تنظر فقط، بينما الدماغ هو الذي يرى وما يراه الدماغ يمكن أن يحدد كم من التراكيب المعرفية موجودة في [ محيط اللعب ] )<sup>(١)</sup>، وإن التنوع في التمرينات وتغير أماكن الدقة في الملعب ساعد على قدرة اللاعبين في تهيئة برامج حركية في الدماغ، لأداء المهارات في مختلف الأوضاع والظروف، واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة لها، وهذا ما أشار إليه (مازن هادي، ٢٠٠٢) "إن التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية سوف نتوصل إلى دقة في الاستجابة الحركية المفاجئة"<sup>(٢)</sup>. وقد أشار (عبد الوهاب غازي، ١٩٩٨) "انه كلما زادت حصيلة اللاعب من التجارب الحركية والتدريب على الحركات الأساسية مقارياً في ظروفه لمنافسات تمكن اللاعبين من مسايرة التغيرات التي تسود جو المسابقة بطريقة أفضل، إذ يكون اللاعبون في هذه الحالة قادرين على أداء الحركات واختيار أنسبها مطابقة للمواقف التي يواجهونها مما يجعلهم يؤدوها ويفهموها بطريقة أفضل"<sup>(٣)</sup>.

خلاصة نتائج فروع المجموعات الثلاثة ان جميع الحواس مهمة في عمليات التعلم والتدريب فضلا عن كيفية التوصل للأداء الامثل في ظروف المنافسة كما نطمح الوصول اليه وكلما استخدم المتدرب كافة المتطلبات للوصول الى كمال الاداء والانجاز، وان سبب الفروق هو التدرج حسب ميول الناشئ في استثمار الانظمة التمثيلية في التدريب

<sup>١</sup> - يوسف قطامي ونايفه قطامي . سيكولوجية التعلم الصفي . ط ١ : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2000 ) ، ص ١٢٩ .

<sup>(٢)</sup> مازن هادي كزار؛ اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٢)، ص ٢٨.

<sup>(٣)</sup> عبد الوهاب غازي؛ أثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخطئية بكرة اليد للشباب: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨) ص ٦٧.

الرياضي وعلى المدربين او المرين ان يهتموا بميول اللاعب في وحداتهم التدريبية، فالتأكيد يأتي عن طريقه في توصيل فكرة الاداء والدقة في تكامل النضوج والية التصرف الحركي والتي تأتي من الخبرات والتكرارات المتداولة بين اللاعبين فضلا عن استخدامهم كافة الحواس للممارسة التمرينات واولهما حاسة البصر وتليها السمع في توصيل فكرة التمرين وبعدها الاداء والمدركات الحسية التي يتم فيها تكيف اللاعب واحساسه بالمضرب اولا والمسافة بين ارتطام الكرة بالأرض والمضرب وبعدها قريبا وبعدها في التوجيه بالدقة كله يأتي بالسرعة وحسن التصرف دون الاخطاء.

لأن "حاسة السمع هي الوسيط والعلاقة التي تربط الدماغ مع العالم الخارجي، وكذلك ان القدرة على إعطاء رد فعل ومعنى للمعلومات التي بعثت للمخ عن طريق حاسة السمع"<sup>(١)</sup>.

وقد اكد كل من (liba)<sup>(٢)</sup> و (mohr)<sup>(٣)</sup> ان التدريب لمدة محددة يؤدي الى تحسن الدقة وان الخبرة تتناسب طرديا مع الدقة .

اما من ناحية زمن اداء التمرينات والذي يؤدي بشكل بطيء وخاصة في التكرارات الاولى من التدريب فقد اشار (woodworth) ان سبب انخفاض الخطأ عند زيادة الوقت لكل حركة يكمن ضمن التأثير المتزايد للسيطرة الحركية من اجل التقليل من الخط<sup>(٣)</sup>.

(١) نبيل عبدالهادي وآخرون؛ بطيء التعلم وصعوباته: (عمان: دار وائل للنشر، ٢٠٠٠)، ص ٢١٨.

(1) Liba , marie Liba , marie R. Effects of activity in Larson, Leonard a. and herrmann, Donald E. (eds).

Encyclopedia of sport sciences and medicine, new York: the macmillan company, 1971. P.172.

(2) Mohr Mohr, D. R .the contributions of physical activity to skill learning. Research quarterly ,1960.p 321

(٣)Zelaznik n howard. Advances in motor learning and control. Usa :human kinetics, 1996., P.2.



وقد اشار (shcmidt)<sup>(٤)</sup> ان كان هدف المهارة الرئيسي هو الدقة عندها يجب ان يكون الاداء بطيئاً للحد من الاخطاء .

وهذا ما يحدث في بداية التدريب وكلما ازدادت خبرة اللاعب كلما استطاع ان يصوب الى المناطق المحددة في المكان المناسب بعيدا عن اللاعب المستقبل او المداول او المنافس.

---

<sup>(٤)</sup>Schmidt , Schmidt , A, Richard . motor learning and performance. Usa: human kinetics ,1991.

, p.110-118.

**٥ الاستنتاجات والتوصيات****١-٥ الاستنتاجات:**

- في ضوء نتائج البحث والحقائق العلمية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
١. إن للتمرينات المستخدمة وفق الانظمة التمثيلية لها تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
  ٢. ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديـة لمجموعات البحث في تطوير المهارات الأساسية للتنس ولصالح الاختبارات البعديـة.
  ٣. ظهور تباين بين مجاميع البحث في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
  ٤. ظهر لدينا أفضلية في المجموعتين (البصرية) و(السمعية) على المجموعة (الحسية) في تطوير الأداء الفني لمهارات الأساسية بالتنس.

**٢-٥ التوصيات:**

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، يوصي بما يأتي:

١. ضرورة تجريب الأنظمة التمثيلية في تعلم وتطوير مهارات أساسية أخرى بلعبة التنس .
٢. ضرورة استخدام الصور والرسوم التوضيحية والوسائل المرئية والسمعية في الوحدات التدريبية لأهميتها الكبيرة في ربط حاسة السمع بالبصر وبالتالي الإسراع في تطوير المهارة الحركية.
٣. ضرورة اهتمام العاملين في مجال التعليم والتدريب بموضوع الأنظمة التمثيلية وإدخالها ضمن المناهج التعليمية والتدريبية بما يسهم في تعلم وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية للألعاب الرياضية.
٤. إمكانية إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى لمعرفة الفروق بينها في النتائج لمعرفة دور هذه المتغيرات في تعلم المهارات الأساسية وتطويرها.

المصادر العربية:القرآن الكريم

- ١- إبراهيم الفقي؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللا محدود NLB. سوريا: دار الولاية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩ .
- ٢- إبراهيم الفقي؛ البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود. مصر: مطبعة جريز، ٢٠٠٠ .
- ٣- بيل ماري؛ الكتاب الشامل لتمارين البطولات بالتنس، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون. بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ .
- ٤- ثامر محسن وموفق مجيد؛ التمارين التطويرية لكرة القدم. ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
- ٥- جميس ألن؛ تعلم التنس، ط١. (ترجمة): غادة نديم، القاهرة: ١٩٩١ .
- ٦- جوزيف اوكانور، ترجمة محمد الوالد: التخطيط اللغوي العصبي ، سورية- دمشق، منشورات دار علاء.
- ٧- جوزيف اوكونر وجون سيمور؛ البرمجة اللغوية العصبية والتدريب، ط١. ترجمة: سلوى محمد بهكلي، الرياض: دار الميمان للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧ .
- ٨- حمد عبد الرحمن النقيثان؛ منتديات علم البرمجة اللغوية العصبية، تحديد الأنظمة التمثيلية، الاصدار الأول، [www.dmdong.com](http://www.dmdong.com)، الدين، 2008.
- ٩- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج١. مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩ .
- ١٠- شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل (NLP البرمجة اللغوية العصبية). عمان: دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨ .
- ١١- ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١ .
- ١٢- طارق حمودي أمين؛ ألعاب الكرة والمضرب: جامعة الموصل: مديرية الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .
- ١٣- ظافر هاشم الكاظمي، الأعداد الفني والخطي بالتنس، ط2. بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2000 .
- ١٤- عبد الستار الصراف؛ ألعاب المضرب. بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .

- ١٥- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١(عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠).
- ١٦- عبد الله اللامي؛ الأسس العلمية في التدريب الرياضي. الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- ١٧- عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط، القاهرة: دار الكاتب، ١٩٦٧ .
- ١٨- علي أليبيك؛ راحة الرياضي. الإسكندرية: نشأة المعارف، ١٩٩٤ .
- ١٩- علي سلوم جواد؛ ألعاب الكرة والمضرب و التنس الأرضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٢ .
- ٢٠- والنقل الحركي لاداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- ٢١- مُحَمَّد التكريتي؛ آفاق بلا حدود (بحث في هندسة النفس البشرية). مصر: دار الخلد ونية للطباعة، (١٩٩٤) .
- ٢٢- محمد قشرة؛ أصول ألعاب القوى - مسابقات المضمار - أسس التدريب، ج١، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢٣- هافال خورشيد رشيد؛ تحليل وتقويم أداء لاعبي التنس المتقدمين من خلال استخدام نظام ملاحظة مقترح. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، ١٩٩٧ .
- ٢٤- هديل عبد الحسين؛ تأثير تمرينات وفق الأنظمة التمثيلية (بصري . سمعي . حسي) في تعلم بعض مهارات الطوق في الجمناستك الإيقاعي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.
- ٢٥- هلال عبد الرزاق وآخرون؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : ( جامعة الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١) .
- ٢٦- يامنة عبد القادر الإسماعيلي؛ أنماط التفكير ومستويات التحصيل الدراسي. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر، ٢٠١١.
- ٢٧- يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض انواع التصويب بكرة اليد على وفق الانظمة التمثيلية (سمعي ،بصري،حسي). رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٢.

المصادر الأجنبية:

- Brown, Jimsuccess, second Edition, Human Kinetices, Tennis steps to , 1995.
- Hopfield ,N,J, and Kirby, J.R position location on topographical maps;‘Effects of task factors, training and strategies Cognition ,and instruction‘1994.
- Jones , S . K , A . Measure of Tennis Serving Ability , 1,os Angles, 1987.
- Liba , marie Liba , marie R. Effcts of activity in Larson, leonard a. and herrmann, Donald E.(eds). Encyclopedia of sport sciences and medicine, new York: the macmillan company, 1971.
- Mohr Mohr, D. R .the contributions of physical activity to skill learning. Research quarterly ,1960.
- 
- Riding, R.,andCheema,I; Cognitive Styles an over view and Integration, . Educational Psychology, 1991.
- Safrit J . Magare and Jenry Bascom , Introduction to measurement in physical Education and Exercise Science . Temms mirror college publishers Toronto , 1986.
- Schmidt , Schmidt , A, Richard . motor learning and performance. Usa: human kinetics ,1991.
- Schmidt.A.Richard;Motor Control and learning, Human Kintcies Publishers, Champein, III, 1982.
- THE ROLE OF KNEE POSITIONING AND RANGE – OF- MOTION ON THE CLOSED – STANSE FOREHAND TENNIS SWING,Authors :steven M.nesbit---monika Serrano

--- mike elzinga journal of sports science and medicine issn ;13032968 year :2008 volume : 7 issue :1 pages:114-124 provider:University of Uludag –DOAJ publisher: University of Uludag.

[http\\www.jssm.org\vol7\n1\17\v7na-17text .php](http://www.jssm.org/vol7/n1/17/v7na-17text.php) ○

YOU HAVE TO DO IT RATHER THAN being in class and just listening "the impact of proplme – based learning on the student experience in sports and exercise ,biomechanics. ○

Auther:Michael Duncan—mark lyons---yahya al-nakeeb ,journal of hospitality >leisure>sports and toutism education issn :14738376year:2007 volume:6 issue :1 pages :71-80 provider :learning and teaching support network – DOAG publisher:learning and teaching support network.

○ *Zelaznik n howard. Advances in motor learning and control.*

*Usa :human kinetics, 1996..*

## الملاحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أسهموا في تحديد المتغيرات وترشيح الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	تحديد صلاحية المقياس	ترشيح الاختبارات المهنية	تحديد التمرينات الخاصة
١	أ.د.	فرات جبار سعد الله	تعلم حركي-كرة قدم	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	✓		
٢	أ.م.د.	احمد رمضان احمد	علم النفس-كرة القدم	كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى	✓		
٣	أ.م.د.	محمد حسن هليل	تعلم حركي-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد		✓	
٤	أ.م.د.	عماد عبد الكريم	تدريب-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد		✓	✓
٥	أ.م.د.	ندى نبهان إسماعيل	اختبارات-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	✓		✓
٦	أ.م.د.	قيس جواد خلف	فسلجة تدريب-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى		✓	✓
٧	أ.م.د.	نبراس كامل هدايت	تعلم حركي - كرة القدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	✓		
٨	أ.م.د.	لقاء غالب ذياب	تعلم حركي - كرة القدم للصالات	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	✓		
٩	أ.م.د.	كامل عبود حسين	علم النفس - ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	✓		
١٠	م.د.	ماجد خليل خميس	تعلم حركي-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى		✓	✓
١١	م.د.	محمد وليد	اختبار وقياس - كرة الطائرة	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	✓		



ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل	تحديد صلاحية المقياس	ترشيح الاختبارات المهنية	تحديد التمرينات الخاصة
١٢	م.د	شيماء سامي	بايوميكانيك-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى		✓	✓
١٣	م.د	عمار جبار	تعلم حركي-العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى		✓	✓
١٤	م	أضواء ورور	العاب مضرب	كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى		✓	✓
١٥	السيد	يوخنا كوركيس	مدرب المنتخب الوطني	نادي الصيد الرياضي		✓	✓
١٦	السيد	اسعد عواد	مدرب المنتخب الوطني	نادي ديالى الرياضي		✓	✓
١٧	السيد	علي حاتم	مدرب المنتخب الوطني للشباب	نادي الصيد الرياضي		✓	✓

## الملحق (٢)

## أسماء فريق العمل المساعد الذي تمت الاستعانة بهم لإجراء متطلبات البحث

ت	الاسم	مكان العمل
١	عمران علي عباس	مدرّب رياضي/كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
٢	عمر عبدالإله	طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
٣	أوراس عدنان	طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٤	احمد محمود	طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٤	عمر رشيد	طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٥	غزوان فيصل	طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

## الملحق (٣)

## استبانة آراء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

السيد.....المحترم

م / استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين في تحديد المهارات الأساسية بالتنس

تحية طيبة..

يروم الباحث ( محمد ناصر كامل ) إجراء بحثه الموسوم : (تأثير تمارين خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس)، وبما إنكم من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال يرجى تكريمكم بالتأشير بعلامة (✓) أمام المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي ....

مع التقدير

الاسم :

الاختصاص:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث

محمد ناصر كامل

## المهارات الأساسية بالتنس

ت	المهارات الأساسية بالتنس	التأشير بعلامة (✓)	يصلح أو لا يصلح
١.	الإرسال		
٢.	الضربة الأرضية الأمامية		
٣.	الضربة الأرضية الخلفية		
٤.	الضربة الطائرة الأمامية		
٥.	الضربة الطائرة الخلفية		
٦.	الضربة النصف طائرة		
٧.	الضربة القصيرة ( الساقطة )		
٨.	الضربة العالية ( اللوب )		
٩.	الضربة الساحقة (الكبس من فوق الرأس)		

## الملاحق (٤)

## استبانة آراء الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات الملائمة

م / استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين في ترشيح أحد الاختبارات الملائمة لكل

مهارة من المهارات الأساسية بالتنس والمرفقة طياً

السيد ..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث ( محمد ناصر كامل ) إجراء بحثه الموسوم: (تأثير تدريبات خاصة على وفق الأنظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس)، وبما إنكم من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال يرجى تكريمكم بالتأشير بعلامة (✓) أمام أحد الاختبارات الملائمة لكل مهارة من المهارات المرفقة. شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

مع التقدير

الباحث

محمد ناصر كامل

## استمارة تحديد الاختبارات الملائمة لكل من المهارات الأساسية بالتنس

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات المرشحة	التأشير (✓)	
			يصلح	لا يصلح
١	الإرسال	١. اختبار جونز المعدل ١٩٨٧ لقياس القدرة المهارية للإرسال.		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للإرسال.		
٢	الضربة الأرضية الأمامية	١. اختبار هوايت لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الأمامية.		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية.		
٣	الضربة الأرضية الخلفية	١. اختبار هوايت لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية		
		٢. اختبار هوايت المعدل لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية .		

## الملحق (٥)

### الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الأول: اختبار جونس ( Jones، 1987) المعدل للإرسال بالتنس<sup>(١)</sup>:

الغرض من الاختبار: لقياس القدرة المهارية والدقة لمهارة ضربة الإرسال.

الإجراءات:

١. يتم تخطيط منطقة الإرسال كما هو موضح في الشكل (2).
٢. يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (3) قدم والمنطقة التي تليها (12) قدم والمنطقة الثالثة (3) قدم، أما المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة وقدرها (3) قدم أيضاً (ويشمل هذا التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار).
٣. يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (3) قدم والمنطقة التي تليها (12) قدم والمنطقة الثالثة (3) قدم، أما المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة وقدرها (3) قدم أيضاً (ويشمل هذا التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار).
٤. البدء بالاختبار وذلك بان يقف المختبرين على شكل أزواج (كل زميلين أحدهما يرسل والآخر يسترجع الكرات، ويعطى لكل طالب (5) محاولات من كل جانب.
٥. يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع (10) قدم فوق الحافة العليا للشبكة.

(١) Jones , S. K , A. Measure of Tennis Serving Ability , Loose Angles, 1987, p.62.

(\* يُنظرُ: الملحق (٤) استمارة الاختبارات.

٦. إذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطى نصف درجة التقييم المحددة على أرض الملعب الذي تسقط فيه الكرة.

٧. الكرة التي تمس الحبل أو الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولا تحتسب محاولة فاشلة، في حين تعد المحاولة فاشلة إذا حصل خطأ في الإرسال.

٨. يعطى لكل طالب محاولتين للتمرين.

### حساب الدرجات:

يتم اختيار أفضل محاولة من اليمين وأفضل محاولة من اليسار وتجمع الاثنان ويستخرج الوسط الحسابي لهما.

### كيفية تسجيل الدرجات:

عند سقوط الكرة في المنطقة الأولى يحصل اللاعب على (2) درجة، أما سقوطها في المنطقة الثانية فيحصل على (4) درجة والمنطقة الثالثة (5) درجات أما المنطقة الأخيرة فيحصل على (6) درجات.



الدرجات التقويمية ومناطق الدقة لاختبار (جونس) لقياس أداء مهارة الإرسال



الاختبار الثاني: اختبار (هوايت) للضربة الأرضية الأمامية بالتنس<sup>(١)</sup>(٢):

الغرض من الاختبار: لقياس مهارة للضربة الأرضية الأمامية في التنس.

مستوى العمر والجنس: مناسب لطلبة المدارس الإعدادية وطلبة الجامعات من المبتدئين والمتقدمين.

الإجراءات:

١. يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما هو مبين في الصورة (2).
٢. يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة وموازيًا لها وعلى ارتفاع (7) قدم من الأرض و(4) قدم من الشبكة.
٣. ترسم (3) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط 1/2 و4 قدم .
٤. الأرقام (1 و 2 و 3 و 4 و 5) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.
٥. يقف المختبر على علامة الوسط (Center Mark) التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرس في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع قرب خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب للتنس.

(١) Safrit J. Magare and Jenry Bascom , Introduction to measurement in physical Education and Exercise Science. Temms mirror college publishers Toronto. 1986. p 224.

(٢) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج ١. مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص ٢٥٢.

٦. يقوم المدرس بضرب الكرة بالمضرب إلى المختبر خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في نصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (5).

٧. يكرر المختبر الأداء السابق ذكره (5) محاولات متتالية للتدريب على الاختبار.

٨. يبدأ الاختبار بأن يقوم المختبر بتنفيذ الأداء (10) مرات أي (10) كرات بالطريقة نفسها.

٩. في جميع المحاولات يقوم المدرس بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف اللعب الفعلية.

#### حساب الدرجات:

١. من شروط الاختبار أن تعبر الكرة الشبكة من تحت الحبل وتسقط على الأرض داخل الملعب في مناطق محددة على التوالي والموضحة في الصورة (١) وتعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (1- 5) درجات.
٢. وبعد إحصاء المجموع الكلي لعشرة محاولات يستخرج الوسط الحسابي لها ولكل لاعب على حده، وبعدها جمع كافة الأوساط واستخراج وسط حسابي واحد للمجموعة.



### اختبار (هوايت) لقياس القدرة المهارية للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية

الاختبار الثالث: اختبار الضربة الأرضية الخلفية:

الغرض من الاختبار: لقياس القدرة المهارية للضربة الأرضية الخلفية في التنس.

مستوى العمر والجنس: مناسب لطلبة المدارس الإعدادية وطلبة الجامعات.

الإجراءات: تطبق الإجراءات المتبعة نفسها في الاختبار الأول فيما عدا الطريقة

المستخدمة لضرب الكرة.

حساب الدرجات: تحتسب الدرجات في هذا الاختبار بنفس طريقة حسابها في الاختبار

الأول.

## الملحق رقم (٦)

## الاستبانة الخاصة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول

## التمرينات الخاصة بتطوير

## مهارات التنس

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إعداد رسالته الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة على وفق الانظمة التمثيلية في تطوير بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي للناشئين) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على هذه التمرينات المرفقة طيا . واختياركم التمرين الأنسب من خلال هذه الاستبانة سوف يعزز من رصانة هذه الرسالة.

شاكرين تعاونكم معنا...

- الاسم :-
- اللقب العلمي :-
- الاختصاص :-
- الجامعة :-
- الكلية :-
- التوقيع :-

طالب الماجستير

محمد ناصر كامل

## التمرينات التطويرية لضربة الإرسال

ت	اسم التمرين	الأهمية النسبية				
		١	٢	٣	٤	٥
١	تمرين الإرسال الفردي الممارس على المسافة، أو المنطقة الصحيحة لضرب الكرة بوضع تنافسي وتطوير تكتيك الانتباه .					
٢	تمرين موقع الكرة وتطوير دقة تحديد موقع الكرة.					
٣	تمرين الإرسال الفردي للضغط على ممارسة الإرسال .					
٤	تمرين الإرسال البسيط ، الإرسال بصورة متقاطعة الى منطقة الإرسال المتقاطعة في الجانب المقابل لمستوى المبتدئين والمتقدمين.					
٥	تمرين الإرسال مع لاعب الرمي ، الإرسال مع الأرجحة ودفع الكرة المستمر.					
٦	تمرين إرسال المنطقة ، استعمال كرة أسفنجية في الإرسال اذا كان الإرسال من جانبي الملعب ، و كرة معتادة إذا كان الإرسال من جهة واحدة في جانب اللاعبين الذين يرسلون الكرة، وفي الجانب لاعبي جمع الكرات.					
٧	تمرين (أرسل الكرة) والركض إلى الجهة الأخرى من الملعب مكان سقوط الكرة					
٨	تمرين الإرسال و التقدم باتجاه الشبكة والتقدم باتجاه خط الإرسال ، وذلك لصد الكرة القادمة.					
٩	تمرين الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية . ينفذ اللاعب الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية، ويمنح كل لاعب (٨) كرات .					
١٠	تمرين الثبات في الإرسال، يقوم اللاعبون بالإرسال الى منطقة الإرسال المتقاطعة باتجاه الجانب الآخر إلى اللاعب الذي يجمع الكرات، وفي أثناء ذلك يبدلون فيما بينهم مدة دقيقة واحدة أو دقيقتين.					
١١	تمرين خليج الإرسال، يرسل اللاعبون الكرة إلى منطقة الإرسال بصورة متقاطعة ، يرسل اللاعب الكرة ثم يركض الى الجانب المقابل ، وهذا يعني انه هنالك أربع مناطق لإسقاط كرات الإرسال في الساحة.					
١٢	تمرين السيطرة على الإرسال وتأكيد المراحل الأولية من إرجاع الكرة					

					١ ٣	تمرين تطوير الإرسال بالعمق، حدد مكاناً في الملعب، ثم وضع مانعاً فيه كأن يكون حبلاً أو مجموعة من الصناديق أو الكرات، وعلى اللاعب إرسال الكرة لتصيب هذا المانع.
					١ ٤	تمرين الإرسال وصد الإرسال، بواقع مستلم واحد لكل مجموعة.
					١ ٥	تمرين تحديد المربعات المرقمة لمناطق الإرسال ولتحديد عمق الإرسال ودقته، ليتم إسقاط الكرة في المربعات الخاصة بالإرسال تمرين الإرسال بعمق في مربعات الإرسال، والتي تحدد في مربعات الإرسال

### التمرينات التطويرية للضربة الأمامية

ت	اسم التمرين	الأهمية النسبية				
		١	٢	٣	٤	٥
١	تمرين طبطبة الكرة وضربها، الغرض منها تطوير السيطرة على الكرة.					
٢	تمرين ضرب الكرة اعتماداً على الرقم والغرض منه التوجه باتجاه الكرة الساقطة، يقف اللاعبون الذين يرمون الكرة على الخط الجانبي للملعب وحسب أرقامهم (١-٦) صاحب المضرب الذهاب الى موقع الكرة وضربها فوق الشبكة ويعود الى خط القاعدة Baseline.					
٣	تمرين جماعي ضرب الكرة من منطقة الإرسال الفردي، ممارسة ضرب الكرة من المسافة الصحيحة في المنافسة.					
٤	تمرين الكرة الطائرة البسيطة. الغرض منه تطبيق إحساس الكرة الطائرة.					
٥	تمرين التآرجح، الغرض منه تشجيع الأرجحة عند ضرب الكرة إلى الأرض إذ يقف اللاعبون على مسافة ٢-٣ أمتار من الحائط ويضرب اللاعب الكرة بقوة					

					شديدة على الحائط وذلك لغرض أداء الأرجحة بشكل صحيح.
					٦ تمرين فرقي لرمي الكرة باليد، وضربها بالمضرب، لممارسة ضرب الكرة الضربة الأمامية الأرضية.
					٧ تمرين ضرب كرة طويلة بدقة الغرض منه التشجيع على الضربات الطويلة العميقة الدقيقة.
					٨ تمرين بناء المداومة والتتابع الغرض منه تطوير المداومة وزيادة وقتها، ففي البدء تضرب الكرة مرتين ثم أربعاً ثم ستاً ثم ثمانياً ثم عَشراً للوصول إلى الرقم المطلوب، وبعد ذلك إكمال التمرين للاعبين الآخرين
					٩ تمرين المداومة والركض: الغرض منه لعبة للتسلية والثبات في صد الضربة الأرضية مع الحركة.
					١٠ تمرين المداومة من ١٠ ضربات. الغرض منه المداومة البسيطة القابلة للتطور، والتحرك إلى النقاط المؤشرة على الأرض.
					١١ تمرين الأهداف المرقمة: الغرض منه تطوير الدقة لدى اللاعب، يرمي المدرب الكرة إلى اللاعب، وينادي برقم الهدف الموجود في الجهة المقابلة ( جهة المدرب وتكون الأهداف محددة مسبقاً )
					١٢ تمرين الهدف لتطوير التصويب على موقع الضربة وعلى نقطة معينة والذهاب إلى الجهة الأخرى من الملعب .
					١٣ تمرين المداومة في العمق لتطوير صد الضربة الأمامية، التي تصل إلى العمق، ويكون اللعب على عدد معين من النقاط.
					١٤ تمرن الزوجي المتقاطع في الملعب، لتطوير مبدأ الثبات عن طريق المداومة المتقاطعة.
					١٥ تمرين سباق رمي الكرة الطائفة وضربها، بواقع ٥ ضربات من اللاعب غير الحامل للمضرب، كما يؤدي اللاعبون كلهم الرجوع والتقدم إلى الأمام والخلف عند الأداء.

## التمرينات التطويرية للضربة الخلفية

ت	اسم التمرين	الأهمية النسبية				
		١	٢	٣	٤	٥
١	تمرين المداومة المتقاطعة: الغرض منه السيطرة على ضرب الكرة بجانبي المضرب.					
٢	تمرين الضغط المبسط، وذلك من خلال ضرب الكرة تحت الضغط ومن فوق الشبكة					
٣	تمرين الدوران: الغرض منه تسديد الضربة الخلفية الأرضية تحت الضغط.					
٤	تمرين المداومة بأحسن ما يكون: الغرض منه المداومة بثبات مع التسديد على منطقة الهدف.					
٥	تمرين رمي كرات طائرة متعددة: الغرض منه إعطاء سلسلة من الضربات لكل لاعب يضرب الكرات الطائرة بطريقة الضربة الخلفية.					
٦	تمرين الرمي البسيط: الغرض منه تعلم مبدأ رمي الكرة فضلاً عن ضرب الكرة بطريقة الضربة الخلفية.					
٧	تمرين رمي الكرة الطائرة والركض: الغرض منه التدريب على الكرة الطائرة وتمرين السرعة					
٨	تمرين لعبة ضرب الكرة وإمساكها الغرض منه تطوير الضربة الخلفية الأرضية والسيطرة عليها.					
٩	تمرين الزوجي المتقاطع في الملعب الغرض منه تطوير الثبات في أثناء أداء الضربة الخلفية، فضلاً عن أن الغرض من تمرين المداومة بالكرة الهوائية المتقاطعة هو تطوير السيطرة عليها.					
١٠	تمرين منطقة الهدف: الغرض منه تطوير الدقة.					
١١	تمرين لعبة الاعتماد على الكرات الهوائية المتقاطعة: الغرض منه زيادة القدرة على رد الفعل للكرة الطائرة الخلفية.					
١٢	تمرين الهدف وإمساك الكرة لتطوير الدقة من حيث إصابة الهدف.					
١٣	تمرين صد الكرة الطائرة وضربها إلى العمق: الغرض منه تشجيع ضرب الكرة					



					الهوائية الخلفية والى العمق. ويعد تمريناً للمداومة في العمق: الغرض منه تطوير صد الضربة الخلفية الأرضية التي تصل إلى العمق.
				١٤	تمرين الضغط عند صد الكرة الطائرة قرب الشبكة، يقوم اللاعبون الذين يرمون الكرة بدفعها باتجاهات مختلفة قريبة من الشبكة في الجانب المقابل، واللاعب الجانبي المقابل يتقدم ليضرب الكرة الطائرة القريبة من الشبكة ويعيدها الى الرامي.
				١٥	تسديد الضربة الخلفية الأرضية تحت الضغط: الغرض منه رمي الكرة باتجاهات مختلفة أو يعتبر تمرين صد الكرة الطائرة الخلفية والغرض منه الحركة قرب الشبكة.

## استبانة تحديد صلاحية مقياس الأنظمة التمثيلية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانة

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث القيام بإجراء بحثه الموسوم بـ (تأثير تمارين خاصة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس للناشئين). علمًا ان العينة هم ناشئي نادي بعقوبة الرياضي، ونظرًا للمكانة العلمية المرموقة التي تتمتعون بها وما تمتلكونه من خبرة ودراية في مجال علم النفس الرياضي والتربوي. يرجى بيان رأيكم حول صلاحية أحد المقاييس الخاصة بالأنظمة التمثيلية المرفق طيًا بما يتلاءم مع طبيعة العينة.

ويعرف الأسلوب المعرفي البرمجة اللغوية العصبية بأنه أسلوب يعكس الفروق بين الأفراد في توافقهم مع العالم الخارجي وهذا الأسلوب ذو ثلاثة أبعاد، يتمثل البعد الأول بالأسلوب البصري الذي يدفع الأفراد إلى تخزين المعلومات على شكل صور، ويتمثل البعد الثاني بالأسلوب السمعي الذي يدفع الأفراد إلى تخزين المعلومات على شكل اصوات، أما البعد الثالث فيتمثل بالأسلوب الحسي الذي يدفع الأفراد إلى تخزين المعلومات على شكل حركة أو نشاط.

### المرفقات:

اختبارات الانظمة التمثيلية .

اسم الخبير واللقب العلمي:

مكان العمل والاختصاص:

التوقيع

الباحث

محمد ناصر كامل

**مقياس الأنظمة التمثيلية الخاص بالمجال الرياضي (حمد النقيشان)**

ت	الفقرة
١	<p>ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟</p> <p>أ. لون الغلاف والصور داخل الكتاب.</p> <p>ب. عنوان الكتاب ومحتواه.</p> <p>ج. نوعية الورق وإحساس نفسه.</p>
٢	<p>ما الذي تفضله عندما يشرح لك احد فكرة جديدة ؟</p> <p>أ. مشاهدة الصورة الإجمالية لها.</p> <p>ب. مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين.</p> <p>ج. الشعور بالفكرة.</p>
٣	<p>ما الذي يحدث عندما يواجهك تحدي ؟</p> <p>أ. ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي .</p> <p>ب. تتبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات .</p> <p>ج. تقرر وفقا لمشاعرك.</p>
٤	<p>في اجتماع عمل ما هو التصرف الذي تميل إليه .</p> <p>أ. مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة.</p> <p>ب. الاستماع إلى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك بالموقف.</p> <p>ج. الشعور بالمناقشة ثم إبداء رأيك.</p>
٥	<p>إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه؟</p> <p>أ. تتقرب بنفسك للاطلاع على آراء مختلفة؟</p> <p>ب. تستمع إلى آراء الخبراء.</p> <p>ج. تستعين بخبرات ومعرفة الأفراد الآخرين.</p>
٦	<p>في حالة اختلافك مع شخص ماذا تفعل عادة؟</p> <p>أ. نركز على بلاغ الشخص الآخر.</p> <p>ب. نصغي باهتمام دون مقاطعة.</p> <p>ج. تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر.</p>

<p>٧</p> <p>خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟</p> <p>أ. النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الأشياء البصرية.</p> <p>ب. الإصغاء لكل كلمة في البلاغ.</p> <p>ج. الشعور بمعنى البلاغ.</p>	
<p>٨</p> <p>ما هو الشيء الذي يبحث عنه في علاقة إنسانية .</p> <p>أ. الشخص الآخر وهو في أحسن أحواله.</p> <p>ب. كلمات دم وتأييد من قبل الشخص الآخر.</p> <p>ج. الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الآخر.</p>	
<p>٩</p> <p>ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة؟</p> <p>أ. المواصفات مثل تكييف الهواء.</p> <p>ب. كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع.</p> <p>ج. قيادتها والشعور بها والسيطرة عليها.</p>	
<p>١٠</p> <p>عند سفرك على طائرة ما الذي تبحث عنه؟</p> <p>أ. مقعد بالقرب من النافذة.</p> <p>ب. مقعد يشرف على الجناح لكونه أقل إزعاجًا.</p> <p>ج. مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر كبير من الطمأنينة.</p>	



## مقياس محمد التكريتي لقياس أنماط التفكير (السمعي، البصري، الحسي)

ت	الفقرة
١	<p>ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟</p> <p>أ. لون الغلاف والصور داخل الكتاب.</p> <p>ب. عنوان الكتاب ومحتواه.</p> <p>ج. نوعية الورق وإحساس نفسه.</p>
٢	<p>ما الذي تفضله عندما يشرح لك احد فكرة جديدة ؟</p> <p>أ. مشاهدة الصورة الإجمالية لها.</p> <p>ب. مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين.</p> <p>ج. الشعور بالفكرة.</p>
٣	<p>ما الذي يحدث عندما يواجهك تحدي ؟</p> <p>أ. ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي .</p> <p>ب. تتبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات .</p> <p>ج. تقرر وفقا لمشاعرك.</p>
٤	<p>في اجتماع عمل ما هو التصرف الذي تميل إليه .</p> <p>أ. مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة.</p> <p>ب. الاستماع إلى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك بالموقف.</p> <p>ج. الشعور بالمناقشة ثم إبداء رأيك.</p>
٥	<p>إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه؟</p> <p>أ. تنقب بنفسك للاطلاع على آراء مختلفة؟</p> <p>ب. تستمع إلى آراء الخبراء.</p> <p>ج. تستعين بخبرات ومعرفة الأفراد الآخرين.</p>
٦	<p>في حالة اختلافك مع شخص ماذا تفعل عادة؟</p> <p>أ. نركز على بلاغ الشخص الآخر.</p> <p>ب. نصغي باهتمام دون مقاطعة.</p> <p>ج. نحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر.</p>


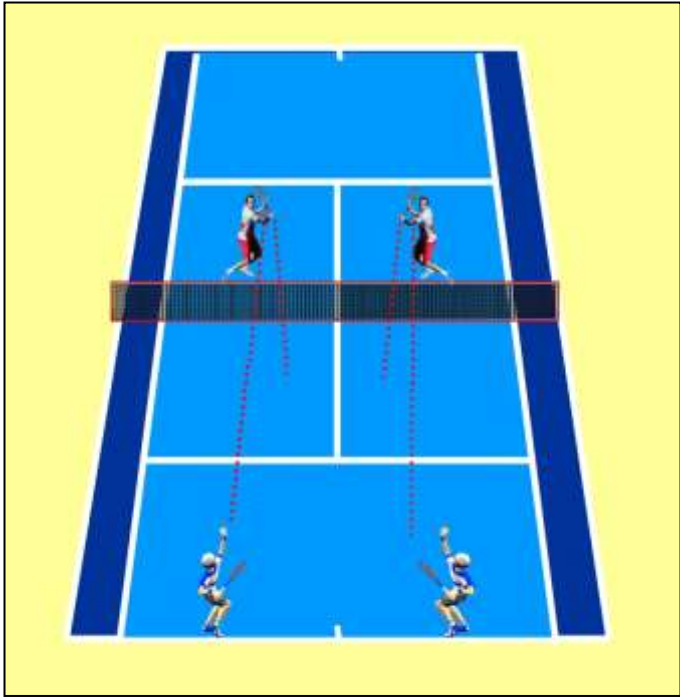
٧	<p>خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟</p> <p>أ. النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الأشياء البصرية.</p> <p>ب. الإصغاء لكل كلمة في البلاغ.</p> <p>ج. الشعور بمعنى البلاغ.</p>
٨	<p>إذا قرأت رواية أو شاهدت فلمًا بالتلفاز:</p> <p>أ. أتذكر القصة من خلال أفضل ما قيل والموسيقى التصويرية المصاحبة للفلم.</p> <p>ب. أتذكر القصة من خلال وجوه الممثلين.</p> <p>ج. أتذكر القصة من خلال الأحداث وحركات الممثلين.</p>
٩	<p>عندما اشتري كتابًا في أي موضوع يهمني فإنه يجذبني إلى الكتاب:</p> <p>أ. الكلمات المختارة لعناوين الفصول وما تناقشه هذه الفصول من مواضيع.</p> <p>ب. ما يحتويه من صور ورسوم توضيحية.</p> <p>ج. التمارين أو الأنشطة أو الحروف التي يمكن أن أقوم بها لفهم مادة الكتاب الذي بين يدي.</p>
١٠	<p>حين يتحدث إليك شخص تقابله لأول مرة هل:</p> <p>أ. تركز على الكلمات.</p> <p>ب. تركز على وجهه.</p> <p>ج. تركز على حركات جسمه.</p>
١١	<p>لو كنت في حفلة.. حين تتذكر هل الأسهل عندك الحاجة:</p> <p>أ. ما سمعته، أسماء الأشخاص، النكات، القصص.</p> <p>ب. ما شاهدت وجوده الأشخاص، صور ومشاهد الحفل.</p> <p>ج. ما شعرت به وما جربته، وكيف كان ذلك.</p>
١٢	<p>لو أردت أن تقوي ذاكرتك فهل أنت تفضل:</p> <p>أ. ترديدك الشيء المراد تذكره بصوت أكثر من مرة.</p> <p>ب. كتابة الشيء المراد تذكره أكثر من مرة.</p> <p>ج. تعمل الشيء المراد تذكره بيدك أو جزء من جسمك أكثر من مرة.</p>
١٣	<p>إذا غضبت:</p> <p>أ. ارفع صوتي بشدة.</p> <p>ب. أمسك الأشياء وألقيها بغضب.</p> <p>ج. أكون ساكنًا ولا أتكلم.</p>


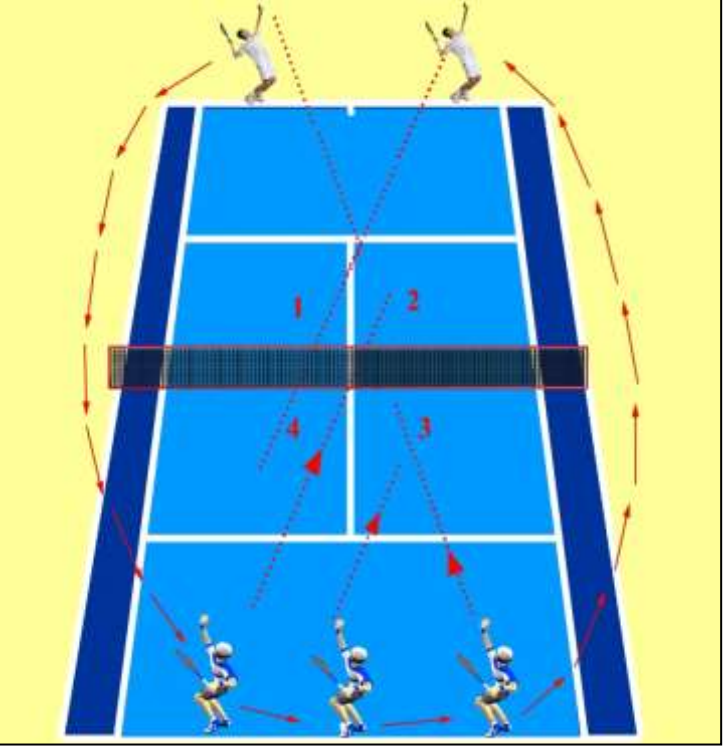
<p>في حالة سكونك وهدوئك:</p> <p>أ. تتحدث مع نفسك أو مع الآخرين.</p> <p>ب. تنط هنا وهنا أو ترسم أشكالاً على الورق.</p> <p>ج. متململ، تمشي هنا وهناك</p>	١٤
<p>الذي ألاحظه في الناس من حولي:</p> <p>أ. ألاحظ أكثر كلامهم.</p> <p>ب. مظهرهم وملابسهم.</p> <p>ج. حركتهم.</p>	١٥
<p>أنت تستخدم الكلمات أو العبارات الآتية كثيرًا:</p> <p>أ. أقول لك، اسمعني، قول لي.</p> <p>ب. تصور، شوف، وضح ذلك.</p> <p>ج. أحس، أشعر</p>	١٦


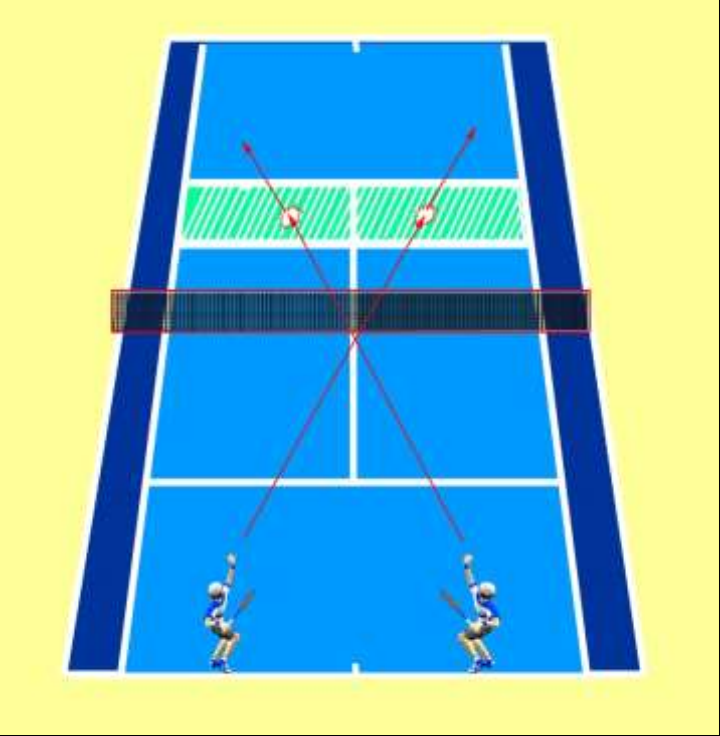
الملاحق (٨)  
تمارينات الإرسال

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الإرسال الفردي الممارسة على المسافة أو المنطقة الصحيحة لضرب الكرة بوضع تنافسي وتطوير تكتيك الانتباه.</p>	١
	<p>تمرين موقع الكرة وتطوير دقة تحديد موقع الكرة.</p>	٢



الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الإرسال البسيط ، الإرسال بصورة متقاطعة إلى منطقة الإرسال المتقاطعة في الجانب المقابل لمستوى المبتدئين والمتقدمين.</p>	١
	<p>تمرين الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية ، ينفذ اللاعب الإرسال من منطقة الإرسال الرسمية ويمنح كل لاعب (٨) كرات .</p>	٢



الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الثبات في الإرسال، يقوم اللاعبون بالإرسال إلى منطقة الإرسال المتقاطعة باتجاه الجانب الآخر إلى اللاعب الذي يجمع الكرات وفي أثناء ذلك يقومون بالتبديل فيما بينهم مدة دقيقة واحدة أو دقيقتين.</p>	٩
	<p>تمرين خليج الإرسال، يقوم اللاعبون بإرسال الكرة إلى منطقة الإرسال بصورة متقاطعة، يرسل اللاعب الكرة ثم يركض إلى الجانب المقابل، أو هذا يعني انه هناك أربع مناطق لإسقاط كرات الإرسال في الساحة.</p>	١٠



الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين السيطرة على الإرسال وتأکید المراحل الأولية من إرجاع الكرة .</p>	١١
	<p>تمرين تطوير الإرسال بالعمق، حدد مكاناً في الملعب، ثم ضع مانعاً فيه كان يكون حبلأ أو مجموعة من الصناديق، أو الكرات، وعلى اللاعب إرسال الكرة لتصيب هذا المانع.</p>	١٢

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الإرسال وصد الإرسال، بواقع مستلم واحد لكل مجموعة.</p>	
	<p>تمرين تحديد المربعات المرقمة لمناطق الإرسال، لتحديد عمق الإرسال ودقته، ليتم إسقاط الكرة في المربعات الخاصة بالإرسال. تمرين الإرسال بعمق في مربعات الإرسال والتي تحدد في مربعات الإرسال</p>	

## تمارين الضربة الأرضية الأمامية

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين فرقي ضرب الكرة من منطقة الإرسال الفردي، الغرض منه التدريب على ضرب الكرة من المسافة الصحيحة بالمنافسة.</p>	١
	<p>تمرين فرقي لرمي الكرة باليد وضربها بالمضرب، لممارسة ضرب الكرة الضربة الأرضية لأمامية.</p>	٢

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين ضرب كرة طويلة بدقة. الغرض منه التشجيع على الضربات الطويلة العميقة الدقيقة.</p>	٥
	<p>تمرين بناء المداومة والتتابع. الغرض منه تطوير المداومة وزيادة وقتها، إذ يتم في البداية ضرب الكرة مرتين ثم أربعاً ثم ستاً ثم ثماني ثم عشراً الغرض منه الوصول إلى الرقم المطلوب، وبعد ذلك إكمال التمرين للاعبين الآخرين.</p>	٦

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين المداومة من ١٠ ضربات الغرض منه المداومة القليلة القابلة للتطور، والتحرك إلى النقاط المؤشرة على الأرض.</p>	٧
	<p>تمرين الأهداف المرقمة. الغرض منه تطوير الدقة لدى اللاعب، يرمي المدرب الكرة إلى اللاعب، وينادي برقم الهدف الموجود في الجهة المقابلة (جهة المدرب وتكون الأهداف محددة مسبقاً)</p>	٨

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الهدف لتطوير التصويب على موقع الضربة وعلى نقطة معينة، والذهاب إلى الجهة الأخرى من الملعب .</p>	١١
	<p>تمرين المداومة في العمق لتطوير صد الضربة الأمامية التي تصل إلى العمق، ويكون اللعب على عدد معين من النقاط.</p>	١٢

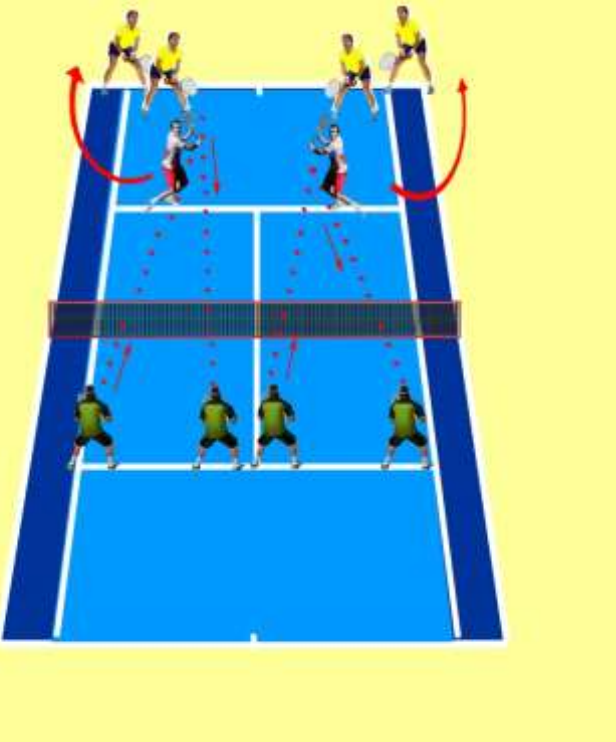





الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الزوجي المتقاطع في المعلب لتطوير مبدأ الثبات عن طريق المداومة المتقاطعة.</p>	١٣
	<p>تمرين سباق رمي الكرة الطائرة وضربها ، بواقع ٥ ضربات من قبل اللاعب غير الحامل للمضرب، كما يؤدي كلا اللاعبين الرجوع والتقدم إلى الأمام والخلف عند الأداء.</p>	١٤


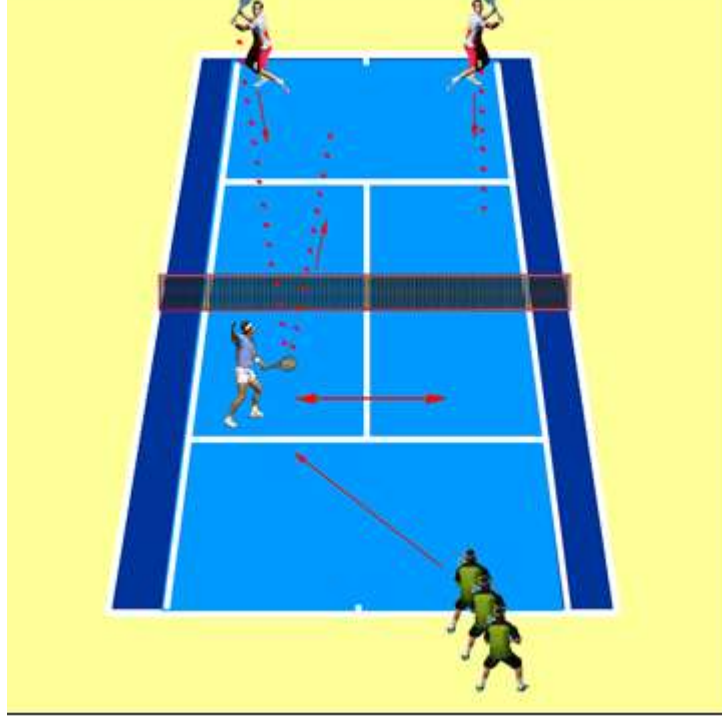
## تمارين الضربة الأرضية الخلفية

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين الضغط المبسط، وذلك من خلال ضرب الكرة تحت الضغط، ومن فوق الشبكة.</p>	١
	<p>تمرين الدوران . الغرض منه تسديد الضربة الأرضية الخلفية تحت الضغط.</p>	٢

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين المداومة بأحسن ما يكون. الغرض منه المداومة بثبات مع التسديد على منطقة الهدف.</p>	٣
	<p>تمرين الرمي البسيط. الغرض منه تعلم مبدأ رمي الكرة، وأيضا ضرب الكرة بطريقة الضربة الأرضية الخلفية.</p>	٤

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين لعبة ضرب الكرة وإمساكها. الغرض منه تطوير الضربة الأرضية الخلفية ، والسيطرة عليها.</p>	٧
	<p>تمرين الزوجي المتقاطع في الملعب. الغرض منه تطوير الثبات في أثناء أداء الضربة الأرضية الخلفية فضلاً عن أن الغرض من تمرين المداومة بالكرة الهوائية المتقاطعة هو تطوير السيطرة عليها.</p>	٨

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين منطقة الهدف. الغرض منه تطوير الدقة.</p>	٩
	<p>تمرين الهدف وإمسالك الكرة. لغرض تطوير الدقة من حيث إصابة الهدف.</p>	١٠

الرسم التوضيحي	اسم التمرين	ت
	<p>تمرين صد الكرة الطائرة وضربها إلى العمق. الغرض منه تشجيع ضرب الكرة الهوائية الخلفية وإلى العمق، فضلاً عن أن الغرض من تمرين المداومة في العمق هو تطوير صد الضربة الأرضية الخلفية التي تصل إلى العمق.</p>	١٣
	<p>تسديد الضربة الأرضية الخلفية تحت الضغط. الغرض منه رمي الكرة باتجاهات مختلفة ويعتبر تمرين الضغط عند صد الكرة الطائرة الخلفية. الغرض منه الحركة قرب الشبكة.</p>	١٤

**الملحق (٩)**  
**الوحدات التعليمية**  
**الاسبوع الاول**

**الهدف: تطوير المهارات الثلاثة**

**الوحدة التعليمية: (١-٢-٣)**

**زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة**

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات تنس	١٢ ١٢ ١٢ ١٢	التمرين (١) ارسال التمرين (١) امامية التمرين (١) خلفية التمرين (٢) ارسال	٦٥	القسم الرئيسي
التركض واليودان متدليتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

**الملاحظات :**

**في القسم الرئيسي تكون هناك فترة راحة لمدة (٢) دقيقة بعد انتهاء كل تمرين ولكافة الوحدات التعليمية باستثناء الأسبوع الأخير .**

**الوحدة الثانية: استخدام الباحث التمرينات : ٣-٢-٢-٢**

**الوحدة الثالثة: استخدام الباحث التمرينات : ٤-٣-٣-٣**

## الوحدات التعليمية

## الاسبوع الثاني

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (٥-٤-٤-٤)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ ١٢ ١٢ ١٢	التمرين (٤) التمرين (٤) التمرين (٤) التمرين (٥)	٦٥	القسم الرئيسي
الركض والياندان متدلّيتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة الخامسة : استخدام الباحث التمرينات من: ٢-٣-٤-٤

الوحدة السادسة: استخدام الباحث التمرينات من: ٤-٢-٣



## الوحدات التعليمية

## الاسبوع الثالث

الهدف: تطوير المهارات

الوحدة التعليمية: (٣-٤-٣-٢)

الثلاثة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ د ١٢ د ١٢ د ١٢ د	التمرين (٢) التمرين (٣) التمرين (٤) التمرين (٣)	٦٥	القسم الرئيسي
السرکض واليبدان متدليتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة الثامنة : ١ استخدم الباحث التمرينات من : ٣-٤-٥-٤

الوحدة التاسعة : استخدم الباحث التمرينات من : ٥-٥-٥-٦

## الوحدات التعليمية

## الأسبوع الرابع

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (٧-٦-٦-٦)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ د ١٢ د ١٢ د ١٢ د	التمرين (٦) التمرين (٦) التمرين (٦) التمرين (٧)	٦٥	القسم الرئيسي
التركض واليودان متدليتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة الحادي عشر : استخدم الباحث التمرينات من: ٤-٥-٦-٧

الوحدة الثانية عشر : استخدم الباحث التمرينات من: ٥-٤-٦-٧

## الوحدات التعليمية

## الأسبوع الخامس

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (٤-٧-٧-٧)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ د ١٢ د ١٢ د ١٢ د	التمرين (٧) التمرين (٧) التمرين (٧) التمرين (٤)	٦٥	القسم الرئيسي
التركض واليودان متدليتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة الرابعة عشر: استخدام الباحث التمرينات من: 3-7-6-٥

الوحدة الخامسة عشر: استخدام الباحث التمرينات من: ٧-٤-٥-٦

## الوحدات التعليمية

## الأسبوع السادس

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (٦-٥-٤-٧)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ ١٢ ١٢ ١٢	التمرين (٧) التمرين (٤) التمرين (٥) التمرين (٦)	٦٥	القسم الرئيسي
السرکض واليبدان متدليتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة السابعة عشر: استخدام الباحث التمرينات من: 8-8-9

الوحدة الثامنة عشر: استخدام الباحث التمرينات من: 9-9-10

## الوحدات التعليمية

## الأسبوع السابع

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (١٠-١٠-١٠-٨)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمرين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	١٢ ١٢ ١٢ ١٢	التمرين (١٠) التمرين (١٠) التمرين (١٠) التمرين (٨)	٦٥	القسم الرئيسي
الركض والياندان متديتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة العشرون: استخدم الباحث التمرينات من: 7-10-8-9

الوحدة الواحدة والعشرون: استخدم الباحث التمرينات من: ٦-١٠-٩-٧

## الوحدات التعليمية

## الأسبوع الثامن

الهدف: تطوير المهارات الثلاثة

الوحدة التعليمية: (١٠-٦-٧-٨)

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الملاحظات	الأدوات	مدة التمارين	التفاصيل	الوقت (دقيقة)	أقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على تمطية عضلات ومفاصل الذراعين وخاصة مفصلي الرسغ			١٠ د إحماء عام، ويتضمن المشي، والهرولة على شكل رتل بصفين حول الملعب لرفع درجة حرارة الجسم والعضلات . ١٠ د إحماء خاص، تمارين التمطية والإطالة لأجزاء الجسم والعضلات التي ستعمل في القسم الرئيسي.	٢٠	القسم التحضيري
يتم الشرح والعرض من قبل المدرب. التأكيد على التكنيك في الأداء.	صافرة مضارب كرات	٢٠ د عمل لكل مهارة وراحة بعد كل مهارة ١,٤٠ د	التمرين (٨) التمرين (٧) التمرين (٦) التمرين (١٠)	٦٥	القسم الرئيسي
الركض واليودان متديلتان إلى جانب الجسم. أداء التحية بصوت عالٍ.	صافرة		هرولة خفيفة مع تمارين تهدئة وتنفس للعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية .	٥	القسم الختامي

الوحدة الثالثة والعشرون: استخدم الباحث التمرينات من: ٨-٧-١٠-٩

الوحدة الرابعة والعشرون: استخدم الباحث التمرينات من: ٧-٨-٩-٩

الملحق (١٠)

بعض الصور لبرنامج تحديد برنامج الأنظمة التمثيلية

<p><b>أسئلة الأول</b></p> <p>ما الذي يحدث عند تلقي قراءات مبرمجة جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تتم استكشاف كل تكيف الجهد والوقت الذي تكثرت به</li> <li>تجربة التكيف التي يولد بها البالي</li> <li>الإنهاء والشعور بالتمكيد الجيد والمستقر أخيراً</li> </ul>	<p><b>أسئلة الثاني</b></p> <p>ما الذي يحدث عندما يتلقى الفرد قراءات جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تتطلب بالحدود لإصلاح حتى أراء مختلفة</li> <li>تتطلب من أراء الجهد</li> <li>تتطلب بطرق وسرعة الأراء الأخرى</li> </ul>	<p><b>أسئلة الثالث</b></p> <p>ما الذي يحدث حينما يبرمجك لثدي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تتطلب وتتحول التوافق المختلفة لهذا التحدي</li> <li>تتطلب الأراء حول الحلول الجدية والخصيات</li> <li>تتطلب وتتحول المشاعر</li> </ul>
<p><b>أسئلة العاشر</b></p> <p>ما الذي يحدث عندما يتلقى الفرد قراءات جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يتمتع بالفرح من البداية</li> <li>يتمتع بطرق على النجاح كثيرة أقل أو عابثاً</li> <li>يتمتع وسماحة عند تعلم بطرق أكثر من الطمانينة</li> </ul>	<p><b>أسئلة الحادي عشر</b></p> <p>ما الذي يحدث عندما يتلقى الفرد قراءات جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تركز على علاج الشخص الآخر</li> <li>تتطلب بالقدرة من مشاعله</li> <li>تحاول الشعور بما يفعله الشخص الآخر</li> </ul>	<p><b>أسئلة الثاني عشر</b></p> <p>ما الذي يحدث عندما يتلقى الفرد قراءات جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تتطلب وتتحول التوافق المختلفة لهذا التحدي</li> <li>تتطلب الأراء حول الحلول الجدية والخصيات</li> <li>تتطلب وتتحول المشاعر</li> </ul>
<p><b>أسئلة الرابع عشر</b></p> <p>ما الذي يحدث عندما يتلقى الفرد قراءات جديدة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مراعاة وجهات النظر أو أبناء وجهات نظرك الخاصة</li> <li>الإستماع إلى جدي الخبرات أو تتوخى رايك بالوقفة</li> <li>الشعور بالامتداد أو أبناء رايك</li> </ul>		

ما هو نظامك؟ هل أنت بصري أو سمعي أو حسي أو غير ذلك؟ هذا الاختبار يساعدك لتحديد نظامك أو نظام أي شخص تعرفه له.

عن البرنامج و صيرجه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**برنامج اختبار الأنظمة التمثيلية**

الأصدار الأول - في ٢٢-١٢-١٤٢٦ هـ

برمجة / حمد عبدالرحمن النقيثان

ممارس أول (متقدم) بالبرمجة للقرية العصبية NLP

ممارس أول (متقدم) بالتتويج المغناطيسي (الإحالي)

ممارس أول (متقدم) بالعلاج بخط الزمن

www.hmdnog.com

hmd1380@hotmail.com

(( اللهم اجعله علماً ينتفع به ))

هذا البرنامج مجاني. قيمته الدماء ليرمجه يظهر الغيب

www.hmdnog.com

عن أنظمة التمثيلية - الأصدار الأول

**برنامج تحديد الأنظمة التمثيلية**

بالرغم من أن حواسنا كلها تعمل، إلا أنه لكل منا نظام تمثيلي غالب وسنحاول بهذا البرنامج اكتشاف نظامك الغالب

بصري      سمعي      حسي

بدأ الاختبار

عن البرنامج

خروج

**Ministry of Higher Education  
& Scientific Research  
Diyala University  
College of Sport Education**



**The effect of exercise on special representative in accordance with the regulations in the development of some of the basic skills of junior tennis**

**A thesis**

**Submitted to the council of the college of sport education for Diyala University In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of sport education**

**By**

*Researcher*

***MOHAMMED NASER KAMEL***

**Supervisor**

**A. M. Dr. Alaa A.Zuhair**

**Supervisor**

**A. M. Dr.Rafid Mehdi**

**2014 A.D**

**1435 A.H**



**The research includes four items .**

***Research Definition***

**The message included a five-door:**

**Part I: Definition search:**

Introduction of research and its importance:

At the forefront of research and its importance touched researcher to tennis and the importance of the most basic skills, namely: (uplink, and the strike foreground, and strike the rear floor), as well as the importance of special exercises that contributed to take into account individual differences between players and led to the development level of performance and thus achieve the goals in less effort and the shortest time.

The problem of the research has noted that There fluctuation clear and the lack of progress in the level of performance of the players basic skills in tennis, especially the skills of the strikes earth stations and transmission front and rear, which can be caused by the abilities of Balahsasat (visual, auditory and sensory).

The objectives of the research are:

1. Identify the representational systems (visual, auditory and sensory) of the youth team tennis Diyala.
2. Identify the effect of exercise on special representative in accordance with the regulations (visual, auditory and sensory) in the development of some of the basic skills of the youth team tennis Diyala.
3. Identify the impact of exercise on special representative in accordance with the regulations between the three groups in their system (visual and auditory and sensory).

The research hypotheses are:

1. The presence of statistically significant differences between pre and post tests for the three aggregates according to their system

(visual and auditory and sensory) in the development of some of the basic skills of tennis to youth team Diyala.

2. The presence of statistically significant differences between the three groups of representational systems (visual, auditory and sensory) in the development of some of the basic skills of tennis to youth team in Diyala post tests.

The areas of research are:

The human sphere: Diyala youth team tennis.

Temporal area: Duration of 05/21/2013 until 02/09/2013.

Spatial domain: Tennis Courts Sports Club Baquba.

Part II:

Theoretical studies and similar studies:

This included the door several topics related to the subject matter of which special exercises and what systems of representative and the most important basic skills in tennis, and similar studies researcher and has knowledge of the similarities and differences and take advantage of them.

Part III:

Research methodology and procedures of the field:

This section contains the research methodology and procedures of the field, as the researcher used the experimental method, the sample was from the youth team tennis Diyala and number (18) of the players were divided into three experimental groups equally, and the way the sample was selected purposively.

This section also included hardware and tools used and the means to gather information and experience and exploratory tests used and pre and post tests and statistical methods used in data processing.

Part IV:

Results, analysis and discussion:

Was the presentation and discussion of the findings of the researcher through tables and figures which the researcher to discuss.

Part V: Conclusions and Recommendations:

Conclusions:

Was reached to a set of conclusions, including:

1. Said the exercises used in accordance with the regulations of representative have a positive impact on learning some basic skills in tennis.
2. Presence of statistically significant differences between pre and post tests for all research groups to develop some basic skills in tennis.
3. Presence of statistically significant differences between the research groups in the development of some of the basic skills of tennis in the post tests.

Recommendations

The main recommendations are:

1. The need to use special exercises according to the regulations Dramatic Arts (visual, auditory and sensory) to learn some basic skills in tennis for juniors.
2. Necessity of using representational systems (under discussion) in the development of tennis skills other.
3. Necessity to use photos and illustrations and visual aids and audio modules to its importance in linking the large hearing eye to get a sense of accelerating the development of motor skill.