

تأثير التدريب الذهني وفق جدولة التمرين الموزع في تعلم مهارة الارسال في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية

مُحَمَّد حسن مصطفى الدوسكي و احمد علي موسى الكرغري

قسم الالعب الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة دهوك، اقليم كردستان-العراق

(تاريخ استلام البحث: 10 ايار، 2020، تاريخ القبول بالنشر: 1 حزيران، 2020)

الخلاصة

يهدف البحث الى الكشف عن

1. تأثير التدريب الذهني وفق جدولة التمرين الموزع في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
2. الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وفق الاسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في تعلم في مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
3. الفروق بين اختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه ملائم ومناسب مع طبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة دهوك للسنة الدراسية (2019-2020)، وتم توزيعهم الى مجموعتين بواقع (12) طالب في كل مجموعة. وتم التحقق من تكافؤ المجموعات بمتغيرات (العمر والطول والكتلة وعناصر اللياقة البدنية والحركية و الجانب المهاري المؤثرة في التعلم لمهارة الارسال المستقيم في التنس) أما وسائل جمع البيانات فقد استعان الباحث بالمقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس. وقد تم استخدام برنامجين تعليميين البرنامج الاول باستخدام التدريب الذهني وفق الجدولة التمرين الموزع والبرنامج الثاني هو المتبع من قبل المدرس المادة. تم تنفيذ البرنامج بتاريخ 2019/11/4 ولغاية 2019/11/24 وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة. واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين، اختبار(ت) لوسطين مستقلين، وتم استخراج النتائج الإحصائية من البرنامج (SPSS V24):

تم التوصل الي بعض الاستنتاجات وهي

- 1) أن استخدام التدريب الذهني وفق الجدولة التمرين الموزع كان أكثر فاعلية مقارنة مع المجموعة الثانية (الضابطة) في تعلم الاداء الفني لمهارة الارسال المستقيم في التنس.
- 2) أن استخدام التدريب الذهني سواء كان بأسلوب مباشر او غير مباشر كان عامل مساعد أساسي تفوق المجموعة الاولى على المجموعة الضابطة في تعلم أداء الفني لمهارة الضربة الارسال المستقيم في التنس.

1- التعريف بالبحث**1-1 المقدمة واهمية البحث**

التعلم الحركي يعد احد العلوم التي عني بها الباحثون في مجال التربية الرياضية هو يعتبر جزء مهم من اجزاء العملية التعليمية، ولقد تنوعت الطرائق وتعددت الاساليب بما يتلائم مع احتياجات الحياة العصرية فلم يعد الاهتمام بالمعلومات هي الغاية الوحيدة في التدريس بل لا بد من الاستعانة بأساليب حديثة تسرع من عملية التعلم. (المالكي، 1998، 2) ويساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف.

(الكازمي، 2000، 145)

لذا ظهرت العديد من الوسائل الجديدة والحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية التي يمثل كل منها مضموناً ومحتوىً تطبيقياً لنظرية من نظريات التعلم الحركي الكثيرة والمتنوعة. وجدولة التمرين واحدة من هذه الوسائل التي لاقت الاهتمام من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لانه يساهم بشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم "فضلاً عن الطرائق الخاصة بالتعلم وهي الجزئية والكلية والمختلطة ، فقد برزت أساليب تعليمية جديدة تطبق داخل التمرين لغرض تطوير التعلم وتحسين الأداء ، ومن ضمنها الأسلوب المتسلسل والعشوائي، والموزع والمكثف ، والثابت والمتغير وغيرها من الأساليب.

(رشيد، 2005، 16)

وقد تم اختيار اسلوب الموزع وأختياره كأحد الأساليب التعليمية، وإن استخدام التمرين الموزع الذي يمارسه المتعلم بالتناوب أي بوجود فواصل للراحة بين محاولات التمرين للمهارة المطلوب تعلمها وأحياناً تكون الراحة متساوية مع وقت ممارسة التمرين أو أكثر. (مجيد، 2012، 26)

أن لعبة التنس الارضي تتضمن العديد من المهارات المتدرجة من حيث السهولة والصعوبة في التعلم بالنسبة للطلاب المختص وكذلك هناك مهارات مفتوحة ومهارات مغلقة من حيث الاداء المهاري والحركي في لعبة التنس لذلك نحتاج الى اساليب متنوعة او مترابطة من اجل تعلم هذه المهارة. ومن هنا تأتي اهمية البحث في التنوع او دمج أكثر من اسلوب واحد في تدريس او تعليم اي من اجل اثبات فاعلية التدريب الذهني وفق اسلوب الموزع ذات فترات زمنية مختلفة في هذا اسلوب من حيث العمل والراحة ومن اجل معرفة مدى تأثيرها وفعاليتها في تعلم مهارة الارسال في التنس.

1-2 مشكلة البحث

ان الهدف الرئيسي والاساس من تعليم الطالب اي حركة رياضية او مهارة معينة او التطبيق اي برنامج تعليمي هو مساعدة الطالب على تعلم وتثبيت المهارة باقل جهد وباسرع وقت ممكن وذلك من خلال التنوع باساليب التعليم والتدريس من خلال التفكير بأساليب جديدة او الربط بين اسلوبين او أكثر في تعليم مهارة معينة وعدم الالتزام باسلوب معين وتكرار هذا الاسلوب دائماً ولفترات طويلة وبالرغم من هناك اساليب اخرى تكون أكثر فاعلية وأكثر نجاحاً اذا ما تم تطبيقها بشكل جيد. ومن خلال اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث التي تناولت الاسلوبين معاً لم يلاحظ الباحث ان هناك دراسة تناولت التدريب الذهني وفق جدولة التمارين الموزع معاً في مجال التنس. ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كيفية تطبيق او الاستفادة من دمج التدريب الذهني بشكل عام مع جدولة الممارسة الموزعة في تعلم مهارة الارسال في التنس ايضاً. وكذلك كيفية الاستفادة من نتائج هذا الدراسة في تطوير وتغير طرق المستخدمة في درس مادة التنس والالعاب المضرب بشكل عام.

1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى الكشف عن .:

1. تأثير التدريب الذهني وفق جدولة التمرين الموزع في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

2. الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وفق الاسلوب المتبع من قبل مدرس تعلم في مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية. 3. الفروق بين اختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الارسال في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

1-4 فروض البحث

يفترض الباحثان ما يأتي :

- 1) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الموزع) في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 2) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة دهوك للسنة (2019-

2020)

1-5-2 المجال الزمني: 15\9\2019 الى 3\5\2020

2020

5-3 المجال المكاني: ملعب التنس في كلية التربية الرياضية

- جامعة دهوك

1-6 تحديد المصطلحات

1-التدريب الذهني

أحد الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز الانتباه والموثر على تغير السلوك، وتعزيز التعلم في التكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.

(نشوان وعرب، 2017، 397)

1-1 جدول التمرين الموزع

التمرين الموزع هو الذي يعطى نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل احياناً الى نفس مقدار التمرين او أكثر، فمثلاً اذا وقت الممارسة (30 ثا) يعطى وقت للراحة (30 ثا) او ربما أكثر.

(محمود، 2019، 310)

2-الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1-1 مفهوم التدريب الذهني

ويعد التدريب الذهني شكلاً كلاسيكياً للتدريب النفسي في عملية التعلم الحركي في مجال التربية البدنية والرياضية، وقد تم إستعماله أولاً في بحوث الاداء الحركي لغرض تحسينه وتطويره، وتم تطبيق التدريب الذهني في المجال الرياضي وقد عدّه الكثير من الباحثين في هذا المجال مكماً لعملية التدريب بالملاحظة والتدريب اللغوية، إذ إن تنظيم الأحداث والحركات يعتمد على توقع المتطلبات الخاصة للحركة والتي تكون هادفة ومن هذا المنطق فإن التدريب الذهني يتعلق مبدئياً بتوقع المتطلبات المحيطة والظروف، والتدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري، ويعطي التدريب الذهني في البداية المفاهيم والصور التي يراها المتعلم أو اللاعب والتي تحدد تصوره للأداء الحركي، وبمعنى آخر الصورة الأولى للحركة، وإن هذا التدريب يحتوي على تأثيرات نفسية كلها خلال عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ولذلك فإن من المهم أن يعطى للمتعم أو اللاعب الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة يعتمد عليها. (الدليمي، 2016، 85)

وقد وردت عدة تعاريف للتدريب الذهني

فقد عرفه (عثمان) بأنه "تعلم أو تحسين أو تطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها. (عثمان، 1990، 188)

2-1-3-1 أساليب التمرين الموزع:

يعتمد هذا الأسلوب من تنظيم التمرين على العلاقة بين الزمن الاداء الفعلي مع الفترة الزمنية للراحة، اذ يمكن القول ان فترات الراحة تشكل واحدا من العناصر التي تدخل فيما يسمى بجدولة التمرين سواء التنظيم الاسبوعي كتحديد عدد ايام تدريب المهارات وعدد ايام الراحة او التنظيم اليومي التي تحدد عدد الوحدات التدريبية اليومية بل وتحدد الوقت المخصص لتعلم المهارات في تلك الوحدات من حيث العلاقة بين طول مدة العمل الفعلي وطول مدة الراحة التي تتخلله وبالشكل الذي يضمن بان التعب الحاصل لا يؤثر في تعلم تلك المهارات. وعليه ظهرت طرائق تدريبية عدة بعضها منح فترات راحة قصيرة بل واقصر من مدد التدريب فكان ما يسمى بالتدريب المكثف (المجتمع) او فتح فترات راحة طويلة قد تبلغ او تتجاوز العمل او التدريب الفعلي فكان ما يسمى التدريب الموزع.

ان الممارسة وتحديد فترات الراحة خلال موسم التمرين لا بد ان تكون اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الموسم التدريبي ولا بد ان تكون من اولى اهتمامات المدرب في جدولة التمرين خلال الوحدات التعليمية الاسبوعية او الشهرية، وقد حدد ذلك بنوعين من أنواع التنظيم نسبة الى مقدار التمرن والراحة التي تتخلله وهما التمرين الموزع الي يعطي نسبة راحة اكبر بين المحاولات

التمرين ربما تصل احيانا الى نفس المقدار ممارسة التمرين او اكثر، فمثلا اذا كان وقت الممارسة للتمرين (30ثا) ثانية يعطى وقت للراحة (30ثا) او ربما اكثر قليلا. (محمود، 2019، 309،

2-1-4 المهارات الاساسية في التنس

1- الإرسال (Serve)

٢ - الضربات الأمامية (Forehand)

٣ - الضربات الخلفية (Backhand)

(الكاظمي، 2002، 68)

2-1-4-1 الإرسال

وعرفها (خيون) "هي عملية أداء مهارة كاملة ولكن بدون إرسال الأشارات الحسية كبيرة للعضلات المنفذة الأداء. (خيون، 2010، 119)

2-1-2 جدولة التمرين

يعد التمرين ذات اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الاراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه، فقد عرف بانه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون برنامج، وهو اداء حركي معلوم من الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للانسان. (محمود، 2019، 307)

2-1-3 أساليب جدولة الممارسة (التمرين):

تعددت وتنوعت أساليب التعلم نتيجة تغيرات عديدة، منها ماهو متعلق بالمتعلم نفسه، وأخرى ذات صلة بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها وتنظيمها، إذ أن هدف المدرس الرئيس للأسلوب الذي يبتغيه هو الوصول بالمتعلم إلى التعلم المؤثر بأقصى حد ومهارات عدة خلال مدة محددة من الوقت، لذا يحاول المعلم اختيار التمارين وعدد تكرارها ضمن الوقت المحدد بهدف تنظيم التمرين. (محبوب، 2000، 201، يرى (خيون، 2010) أن جدولة التمرين (الممارسة) تكون

بالأشكال الآتية

1. التمرين العشوائي والتمرين المتسلسل.

2. التمرين الثابت والتمرين المتغير.

3. التمرين المكثف والتمرين الموزع.

4. التمرين الكلي والتمرين الجزئي.

5. التمرين الأتقاني.

6. التمرين الذهني. (خيون، 2010، 119)

تقسيمهن الى اربع مجموعات تجريبية بواقع (8) طالبات للمجاميع الاولى والثالثة والرابعة و(7) طالبة لمجموعة الثانية وتم توزيع الاساليب التعليمية على مجموعات البحث الاربع بطريقة القرعة وعلى النحو الآتي:

المجموعة التجريبية الاولى / استخدمت التدريب الذهني بعد مرور 20 دقيقة من النشاط التطبيقي مع الاسلوب الموزع .

المجموعة التجريبية الثانية / استخدمت التدريب الذهني بعد مرور 20 دقيقة من النشاط التطبيقي مع الاسلوب المكثف .

المجموعة التجريبية الثالثة / استخدمت التدريب الذهني في بداية النشاط التطبيقي مع الاسلوب الموزع.

المجموعة التجريبية الرابعة / استخدمت التدريب الذهني في بداية النشاط التطبيقي مع اسلوب المكثف.

واعتمدت الباحثة:على الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتطبين، تحليل التباين باتجاه واحد، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية_

ان المنهج التعليمي الذي طبق باسلوب التدريب الذهني بتوقيتين مختلفين مع اسلوبي الممارسة الموزعة والمكثفة كانت ذا تأثير ايجابي وبمستوى متفاوت في تعلم الحركات الارضية المبحوثة لطالبات السكول.

اتفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت اسلوب التدريب الذهني بعد مرور 20 دقيقة من النشاط التطبيقي والمصحوب بجدولة الاسلوب الموزع على كل من المجموعة الثانية والثالثة والرابعة في (القفزة العربية).

تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي طبقت اسلوب التدريب الذهني بعد مرور 20 دقيقة من النشاط التطبيقي والمصحوب بجدولة الاسلوب الموزع على كل من المجموعة الثانية والثالثة والرابعة في قدرتي (الاحساس بالفراغ الافقي ومسافة الوثب).

وتعد ضربة الارسال من اصعب الضربات لانها تحتاج الى سيطرة كبيرة واتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط الا بعد أداء هذه الضربة. ولكي يكون الارسال ناجحاً يجب أن تؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً بالنسبة لأداء هذه المهارة.

(جواد، 2002، 64-63)

2-1-4-1-2 أنواع الارسال

يرى (مايك هنري) أن هناك ثلاث أنواع من الارسال في التنس وهي :

الارسال المستقيم (Flat)

الارسال القاطع (Slice)

الارسال عالي الدوران (Top spin) (هنري، 2007، 78)

2-2 الدراسات المتشابهة والسابقة

2-2-1 دراسة (مجيد، 2012)

الاختلاف في توقيت التدريب الذهني وفق اسلوبي الممارسة الموزعة والمكثفة وتأثيره في أداء بعض الحركات الارضية وتطوير القدرات العقلية في الجمناستيك الفني للنساء" هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير التدريب الذهني في توقيتين مختلفين من الوحدات التعليمية وفق اسلوبي الممارسة الموزعة والمكثفة في أداء بعض الحركات الأرضية (الغطس، القفزة العربية، العجلة البشرية) للطالبات.

- التعرف على تأثير التدريب الذهني في توقيتين مختلفين من الوحدات التعليمية وفق اسلوبي الموزعة والمكثفة في تطوير القدرات العقلية قيد البحث .

- التعرف على تأثير أفضل توقيت للتدريب الذهني وفق اسلوبي الممارسة الموزعة والمكثفة في أداء وتطوير القدرات العقلية المبحوثة.

وتكونت عينة البحث من (31) طالبة للسنة الدراسية الثانية بقسمي التدريب والتدريس في كلية التربية الرياضية- جامعة السليمانية للعام الدراسي(2010-2011)، وقد تم

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها.

3-2 المجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة دهوك للعام الدراسي (2019-2020) والبالغ عددهم (130) طالباً وطالبة موزعين على اربع

شعب. أما عينة البحث فقد وقع الاختيار عشوائياً على الشعبين (B, C) والبالغ عددهم (56) طالباً ولتحديد العدد النهائي لعينة البحث قام الباحثان بأستبعاد عدد من الافراد الممارسين للعبة التنس والمصابين وطلاب التجارب الاستطلاعية ولتصبح العينة (24) طالباً وبواقع (12) طالباً للمجموعة التجريبية و(12) طالباً للمجموعة (الضابطة).

المجموعة التجريبية الاولى: التدريب الذهني + جدول التمرين الموزع
المجموعة الثانية (الضابطة): أسلوب المتبع من المدرس

جدول (1): يبين عدد طلاب العينة حسب المجموعات الثلاث

الشعبة	مجموعي البحث	العدد الكلي	طلاب المستبعدين	عدد العينة النهائية	النسبة المئوية من مجتمع البحث
B	مجموعة التجريبية	28	16	12	9.23%
C	مجموعة الضابطة	28	16	12	9.23%
الجموع		56	32	24	18.46%

3-3 التصميم التجريبي

الملاحظة القبليّة والبعدية المحكمة الضبط. (فاندالين، 1984، 38-398)

وعليه فقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات

المجموعات	اسلوب التعليم المستخدم	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
تجريبية 1	التدريب ذهني + ممارسة الموزعة		
ضابطة 2	المتبع		

الشكل (1): يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان الاجهزة والادوات الآتية:

1. ساعة ايقاف الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن عدد
2. جهاز قياس الوزن الالكتروني.
3. كاميرة تصوير نوع (Canon, 7D).
4. شريط لاصق بعرض (5) سم.
5. مسطرة بطول (30) سم عدد (1).
6. شريط قياس معدني لقياس المسافات.
7. ورقة وقلم، صافرة، طباشير ملونة.

6) استمارة للتأكيد من صلاحية البرنامج التعليمي المقترح
ملحق رقم (3)

7) استمارة تقييم فن الاداء المهاري الملحق(4).

8) التجارب الاستطلاعية (للاختبارات والمناهج).

3-5 تكافؤ مجموعات البحث

يجب على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق
بالمغيرات التي لها علاقة بالبحث

لذا تمت عملية التكافؤ بين مجموعات عينة البحث
لضبط المتغيرات الآتية :

3-5-1 التكافؤ بالطول والكتلة والعمر للافراد العينة

3-5-2 التكافؤ في الصفات البدنية

3-5-3 التكافؤ في الجانب المهاري (ضربة الارسال
المستقيم)

3-5-1 التكافؤ بين المجموعتين في الصفات (الطول
والكتلة والعمر)

8. اقراض ليزرية عدد (9).

9. APT عدد (4).

10. صورة ورقية عدد(30 صورة)

11. مضارب تنس عدد 12

12. كرات تنس عدد 50

اما وسائل جمع المعلومات التي استخدمها الباحث
فكانت:

(1) الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة.

(2) المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

(3) الملاحظة العلمية.

(4) رأي الخبراء والمختصين حول تحديد المهارات الاساسية في
التنس و تصنيف المهارات من حيث الصعوبة والسهولة، عن
طريق استخدام المقابلة شخصية(هاتفية) الملحق (1).

(5) استمارة لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية واختبارتها
ملحق رقم (2)

جدول رقم (2): يبين الفروقات بين المجموعتين البحث في متغيرات (الطول ، الكتلة، العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الاولى التجريبية		مجموعة الثانية الضابطة		قيمة (t) المختسية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			س-	ع-	س-	ع-			
1	الطول	سنتيمتر	175	6.67	173	6.78	0.66	0.51	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	66.16	7.90	68.41	8.02	0.69	0.49	غير معنوي
3	العمر	سنة	22.58	2.10	22.50	1.50	0.11	0.912	غير معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

3-5-2 التكافؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية

من اجل التعرف على اهم الصفات البدنية واختبارتها
المؤثرة في تعلم مهارة الارسال المستقيم في التنس، ومن اجل
اجراء تكافؤ بين مجموعتي البحث قام الباحثان بتصميم
استمارة استبيان (الملحق 2) اعتمد فيها على الصفات
البدنية لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في
تعلم مهارة الارسال في التنس. وتم توزيعها على المختصين في

مجالات (علم التدريب والقياس والتقييم والتعلم الحركي والعب
المضرب) والبالغ عددهم 23 خبير ومختص وبناءً على نتائج
الاستبيان تم استبعاد العناصر والاختبارات التي حصلت على
نسبة اقل من 75% إذ يشير (بلوم وآخرون) "اذ يشير
بلوم" الى ان على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة(75%)
فاكثر من اراء الخبراء(بلوم وآخرون، 1983، 126). كما
مبين في الجدول رقم (3)

جدول (3): يبين الاهمية النسبية للعناصر والاختبارات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم مهارة الارسال

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات	الاهمية النسبية	الترشيح
1	القوة الانفجارية	رمي كرة طبية من الوقوف (3 كغم)	85%	/
		القفز من الثبات للأعلى (سارجنت)	80%	/
2	القوة مميزة بسرعة	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين (10) ثا	48%	x
		ثلاث وثبات بالقدمين لابعد مسافة	75%	/
3	السرعة الانتقالية	العدو 30 متر من بداية متحركة	90%	/
4	السرعة الحركية	سرعة دوران الذراع حول السلة	7%	/
5	المرونة	مرونة الكتفين (اختبار العصا)	35%	x
6	مطاولة القوة	دفع الجسم للأعلى من وضع الانبطاح	48%	x
7	مطاولة السرعة	جري 400 متر	26%	x
10	الرشاقة	اختبار بارو	43%	x
11	التوافق	الدوائر المرقمة	78%	/
12	التوازن	الوقوف على المشط القدم	39%	x

جدول رقم (3): التكافؤ بين مجموعتي في (الصفات البدنية)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة الثانية الضابطة		قيمة (t) المحسبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
			س-	ع-	س-	ع-			
1	قوة انفجارية للذراعين (كرة طبية)	متر	7.41	0.53	7.37	0.94	0.12	0.906	غير معنوي
2	قوة انفجارية للرجلين (قفز من ثبات للأعلى)	متر	43.83	5.67	47.83	5.14	1.80	0.84	غير معنوي
3	السرعة الحركية (اختبار السلة)	تكرار	40.00	5.52	43.25	2.52	1.85	0.07	غير معنوي
4	قوة مميزة بسرعة للرجلين (ثلاث وثبات)	متر	7.18	0.37	7.04	0.59	0.68	0.49	غير معنوي
5	التوافق (الدوائر المرقمة)	ثانية	5.77	1.31	5.52	0.78	0.55	0.58	غير معنوي
6	سرعة انتقالية (العدو 30 متر من البداية المتحركة)	ثانية	3.69	0.36	3.79	0.19	0.83	0.41	غير معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

3-5-3 التكافؤ في مهارة الارسال المستقيم بين مجموعتي البحث
من أجل التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاث من الناحية المهارية وللمعرفة التقدم الذي سوف يحصل بعد تطبيق البرنامج ومقارنة مع الاختبارات البعدية ، قام الباحث باجراء عملية التكافؤ بين مجموعات الثلاث في الجانب المهاري، ذلك بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث.

جدول (5): التكافؤ بين المجاميع في الجانب المهاري

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الاولى التجريبية		المجموعة الثانية الضابطة		قيمة (t) المحتمسبة	مستوى الدلالة	الادلالة الاحصائية
			س-	ع-	س-	ع-			
1	الارسال المستقيم	درجة	4.12	1.33	3.66	0.84	1.00	0.325	غير معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

3-7 تقييم الاداء الفني

من اجل تقييم الأداء للمهارة المبحوثة قام الباحثان بأجراءات الأتية:

1. اعداد استمارة استبيان وتم توزيعها على المختصين في مجال (التعلم الحركي والعب المضرب)
2. تم تحديد الدرجة الكلية لكل حركة ب(10) درجات توزع على اقسام الحركة الثلاث (التحضيرية والرئيسية والختامي) من قبل المختصين حسب اهمية كل قسم من وجهة نظر المختصين، وتم حساب النسبة المئوية لاتفاق المختصين على وفق أهمية كل قسم من اقسام المهارة وجدول رقم (6) يوضح ذلك. وعلى ضوء ذلك اعد الباحثان استمارة تقويم الاداء الفني لمهارة (الارسال المستقيم) وأعتمد عليها في تقييم اداء الحركة للمهارة المتعلقة بالبحث

جدول رقم (6): يبين النسبة المئوية لاتفاق المختصين على توزيع درجة كل قسم من اقسام الحركات للمهارة

ت	الحركات المبحوثة	اقسام الحركة				عدد المختصين ونسب الاتفاق		نسبة الاتفاق الكلية%
		درجة	درجة	درجة	درجة	عدد	%	
		تحضيرية	رئيسية	ختامي	نهایی	عدد	%	
2	الارسال المستقيم	3	5	2	10	7	63.63	75.75
						8	72.72	90.90
						10		

السويدي(2004)، تم وضع منهج تعليمي لطلاب مرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية -جامعة دهوك **والمنهج المقترح:** يتضمن التدريب الذهني وفق جدول الممارسة الموزعة للمهارة لضربة الارسال.

ومن ثم تم عرض المنهج التعليمي على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات التعلم الحركي وطرائق التدريس والتنس لبيان رأيهم في مدى صلاحيته وتعديل ما يروونه مناسباً. و اضافة ما يروونه مناسباً من حيث (المدة الزمنية للمنهج والتمارين المستخدمة في المنهج والتكرارات وفترة الراحة بين تمرين وآخر وبين المجموع وغيرها)، وقد تم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل كافة المختصين بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها والملحق (3) يوضح نموذج لوحة التعليم المستخدمة.

بعد جمع الاستمارات تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي سجلوها، وكان عدد الوحدات التعليمية عبارة عن (6) وحدة تعليمية ويزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية. واستغرق تنفيذ المنهج ثلاث اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل شعبة، وكان توزيع الوحدات التعليمية بهذا الشكل:

6) وحدات تعليمية لمهارة الارسال المستقيم.

ثم تم تطبيق الوحدات التعليمية وفق جدول الممارسة الموزعة على مجموعة التجريبية الأولى (التجريبية) اما المجموعة الثانية (الضابطة). فقد تم استخدام اسلوب المتبع من قبل مدرس المادة وتتضمن أقسام الوحدة التعليمية الآتي :

– الوحدة التعليمية حسب اسلوب الموزع (90) دقيقة

1. القسم الإعدادي (22) دقيقة:

أ. المقدمة : (5) دقائق.

ب. الإحماء (عام 7).

ج. التمارين البدنية : (الإعداد الخاص) (8) دقائق .

2. القسم الرئيس (63) دقيقة.

أ. النشاط التعليمي : (10) دقائق .

ب. النشاط الذهني (7) دقائق

ج . النشاط التطبيقي: (46) دقيقة

وتم احتساب درجة كل طالب من قبل ثلاث مقومين مختصين في المجال (العب المضرب، تنس)، حيث يقوم كل مقوم بتقييم أداء الطالب عن طريق الملاحظة العلمية.

3-8 الملاحظات العلمية

من اجل التعرف على مستوى الاداء (فن الاداء) للمهارة المبحوثة أستخدم الباحثان التصوير الفيديوي، اذ تم اعطاء كل طالب ثلاث محاولات لمهارة الارسال، وتصويرهم داخل الملعب التنس باستخدام كاميرا نوع (Canon) يابانية الصنع، اذ كانت مثبتة على بُعد معين بحيث تكون حركة الطالب مرئية أمام عدسة التصوير لغرض تصوير الاداء، وأجرى الباحث الاختبار القبلي لعينة البحث بعد ان تم تطبيق وحدتين تعريفيتين لمهارة الارسال وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج على مجموعتي البحث تمت اعادة اجراء الاختبار. اجري تصوير كل طالب عن طريق اعطاء ثلاث محاولات لكل طالب للمهارة (ضربة الارسال المستقيم) في داخل الملعب وتسجيلها على شريط فيديو ثم تحويلها الى اقراص (CD) الليزرية بغرض تقويمها لمجموعتي البحث.

3-9 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان باجراء التجربة استطلاعية الاولى للاختبار القبلي للمهارة في يوم الاحد المصادف 2019/10/27 على مجموعتي البحث والبالغ عددهم (8) وكذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية ثانية للمنهج التعليمي المقترح (التدريب الذهني وفق الممارسة الموزعة) في يوم الثلاثاء المصادف 2019/10/29 وعلى ملعب التنس في كلية التربية الرياضية جامعة دهوك على مجموع من طلاب المرحلة الثالثة من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (8) وهم الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسة.

3-10 إجراءات البحث الميدانية

المناهج التعليمية المقترحة

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات المشابهة والسابقة في مجال التدريب الذهني وجدولة الممارسة و التنس ومن هذه الدراسات دراسة الدوسكي (2006) ودراسة رحيم (2013) ودراسة مجيد (2012) ودراسة

3- الختامي (5) دقائق

قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي وتم تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وبحضور فريق العمل المساعد في يوم الاربعاء الموافق 2019/11/27.

3-16 الوسائل الإحصائية المستخدمة

اعتمد الباحث على الحاسوب الآلي بإستخدام البرنامج (SPSS) الإصدار (24) إيجاد عدد من المعالجات الإحصائية الآتية.

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي .
- 3- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار(ت) لوسطين حسابيين مرتبطين.
- 4- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مستقلين

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل النتائج

4-1-1 عرض نتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت التدريب الذهني وفق جدول تمرين الموزع في تعلم مهارة الإرسال المستقيم.

3-11 الوحدات التعريفية

قبل إجراء الاختبار القبلي للأداء الفني لمهارة (ضربة الإرسال)، تم إجراء وحدتين تعريفيتين كما تم إعطاء بعض التمارين الاحساس بالكرة و شرح وتطبيق كيفية مسك المضرب وعلى جميع أفراد عينة البحث (مجموعي البحث).

3-12 الاختبار القبلي

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبليّة للأداء الفني في يوم الاربعاء المصادف (2019/10/30) وتمت تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وكذلك فريق العمل المساعد وبحضور الباحثان.

3-13 تنفيذ البرامج التعليمية

تم البدء بتنفيذ البرامج التعليمية على المجموعة التجريبية في ابتداءً من يوم الاثنين المصادف 2019/11/4 ولمدة (3) اسابيع، وتم الانتهاء من تنفيذ البرامج التعليمية في يوم الاثنين الموافق 2019/11/25.

3-14 الاختبارات البعدية

جدول (7): بين (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار(T) للاختبارين القبلي والبعدية لمهارة الإرسال)

ت	المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺			
1	الارسال المستقيم	الدرجة	3.62	1.18	7.44	0.85	18.55	(0.00)	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

المجموعة في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال والتي بلغت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الإرسال المستقيم للمجموعة التجريبية وقد اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذا

ومن خلال الجدول (7) أظهرت النتائج ماياتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الإرسال المستقيم للمجموعة التجريبية وقد اوضحت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذا

المحسوبة (18.55) وبمستوى دلالة (0.00) ولصالح 4-1-2 عرض نتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبار البعدي. للمجموعة الضابطة في تعلم مهارة الإرسال المستقيم.

جدول(8): يبين (الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الإرسال)

ت	المهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			س-	ع+	س-	ع+			
2	الارسال المستقيم	الدرجة	3.47	0.65	5.95	0.85	13.18	(0.00)	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

ومن خلال جدول (8) أظهرت النتائج ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الإرسال المستقيم للمجموعة الثانية (الضابطة) وقد اوضحت النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه المجموعة في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال والتي بلغت (3.47) و(0.65) على التوالي، وفي الاختبار البعدي قد بلغت (5.95) و(0.85) على التوالي، وكذلك بلغت قيمة اختبار (T) المحسوبة لمهارة الضربة الارضية الخلفية (13.18) وبمستوى دلالة (0.00) ولصالح الاختبار البعدي. وقد اوضحت النتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهذه المجموعة في الاختبار القبلي لمهارة الإرسال والتي بلغت (3.47) و(0.65) على التوالي، وفي الاختبار البعدي قد بلغت (5.95) و(0.85) على التوالي، وكذلك بلغت قيمة اختبار (T) المحسوبة لمهارة الضربة الارضية الخلفية (13.18) وبمستوى دلالة (0.00) ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 عرض نتائج بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تعلم مهارة الإرسال .

جدول (9): يبين نتائج اختبار (t) بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تعلم مهارة الإرسال

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي			
1	الارسال المستقيم	درجة	7.17	0.87	6.38	0.90	2.183	0.04	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

ويتضح من جدول (9) وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للأداء الفني لضربة الإرسال المستقيم للمجموعة الأولى (الموزع) والثانية (الضابطة) والذي بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.183) وبمستوى الدلالة (0.04) ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة النتائج بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (المجموعة التجريبية الموزع والثانية المجموعة الضابطة)

يتبين من نتائج الجداول (7، 8) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في تعلم مهارة الإرسال المستقيم في التنس ولصالح الاختبار البعدي وهذا يعني تم تحقيق عكس ما تم افتراضه في الفرضيات. ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق الى فاعلية وتأثير البرامج التعليمي على الطلاب في تعلم مهارة الإرسال المستقيم في التنس، وما يحتويه البرنامج من شرح مفصل وعرض واضح وتقديم التعليمات وارشادات لكل جزء او مفردة من مفردات البرنامج التعليمي، مما جعل هذا ان يكون سبب

الصحيحة للحركة لأنها اول صورة يعتمد عليها. (الدليمي، 2016، 85)

فضلا عن ان تنظيم التمرين وفق أسلوب جدولة الموزعة كان له أثر كبير في التقدم الحاصل في النتائج الاختبارية البعدية لهذه المجموعة، وكذلك في تعلم الطلاب لمهارة الارسال المستقيم في التنس على الرغم ان المهارة تعتبر من المهارات الصعبة في التنس الا ان أسلوب جدولة التمرين المستخدمة كانت له دور كبير في تعلم المهارة، كما أن التكرارات وزمن أداء كل تمرين وراحة بين كل تكرار وبين التمارين المستخدمة وكذلك توفر كل المعلومات لدى الطلاب عن كيفية التطبيق التمرين، كان سبباً في جعل التمارين سهلة وواضحة لدى الطلاب وبالتالي اصبحت أكثر فاعلية وذات تأثير كبير على الطلاب في تعلم في المهارو المبحوثة، ومن جانب اخر كان هناك نوع من الرغبة والاندفاع والتشويق من قبل الطلاب لأداء التمرين وفق الاسلوب لانهم يعتبران من الاساليب الجديدة على الطلاب.

ويؤكد رشيد نقلاً عن (القط) "بأن التمرينات التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه المتعلم الرياضي في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والفسيولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه المتعلم مع البرنامج الذي يطبقه" (رشيد، 2005، 134)

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة التي طبقت برنامج التعليمي المقرر او المتبع من قبل مدرس المادة لطلاب المرحلة الثالثة حيث قام مدرس المادة العاب المضرب بأتباع أسلوب الخاص به. فقد تم شرح وعرض كل من المهارة من قبل المدرس والتي تعد نقطة بداية للشروع في التعلم. ويؤكد السويدي نقلاً عن (ماينل) " ان مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من المتعلم ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات ، وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الاولي عن سير الحركة والذي لا يزال بشكله الخام. (السويدي، 2004، 84)

4-2-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في التعلم مهارة الارسال المستقيم .

رئيسي في تحقيق طلاب المجموعتي البحث نتائج أفضل في الاختبارات البعدية.

فالمجموعة التجريبية الاولي التي طبقت برنامج تعليمي باستخدام التدريب الذهني وفق جدولة التمرين الموزع. حيث ساهم الجزء التعليمي باعطاء صورة واضحة ومفصلة عن المهارات المراد تعلمها من قبل الطلاب وذلك عن طريق الشرح النظري وعرض المهارة من قبل المدرس بشكل مثالي حتى تتكون صورة اولية للمهارة لدى الطالب ومحاولة تصورها، حيث تؤكد مجيد عن (عبد على نصيف) " ان المتعلم لا بد ان تكون لديه فكرة واضحة عن المهارة التي يريد ان يتعلمها، و خاصة النقاط المهمة للسير الحركي، بعدها يحاول المتعلمون تصور الحركة من خلال (العرض والشرح والتصور) لتكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة و الواقعية للحركة". (مجيد، 2012، 162،

ثم بعد ذلك تم استخدام التدريب الذهني بشكل عام (المباشر وغير المباشر) قبل البدء بالجانب التطبيقي ، ولقد اعطى هذا الاسلوب من التدريب الذهني فكرة واضحة عن المهارة للطلاب وما يحتويه هذا الاسلوب من تمارين استرخاء ذهني وعضلي بالاضافة الى التصور الذهني للمهارات المبحوثة سواء كان خارجي او داخلي وكذلك مشاهدة افلام وصور وفي نفس الوقت تم استخدام بعض مظاهر الانتباه. لذلك كل ماتم استخدامها في التدريب الذهني هو من اجل ان يتم تكوين صورة اولية جيدة لدى المتعلم وكذلك لتعزيز هذه الصور لدى الطلاب أي تقوية الصور الحركية لدى الطلاب من أجل اداء الحركة بشكل مثالي.

إذ تؤكد (الدليمي، 2016) " ان التدريب الذهني هو تنظيم للتصور الذاتي للأداء المهاري، وكذلك يعطي التدريب الذهني في البداية المفاهيم والصور التي يراها المتعلم أو اللاعب والتي تحدد تصوره للأداء الحركي، وبمعنى آخر الصورة الأولى للحركة، وكذلك ان التدريب الذهني يحتوي على التأثيرات نفسية كلها خلال عملية التعلم والتدريب الرياضي، ولذلك فإن من المهم أن يعطي المتعلم أو اللاعب الجديد الصورة

المجموعة الثانية. حيث يعزو الباحثان ذلك الى ان أسلوب الموزع وما يتضمن من طريقة أداء التمارين من حيث التكرارات والراحة المستخدمة ساعد الطلاب على اتقان وفهم المهارة الى جانب التدريب الذهني بشكل أفضل من الاسلوب الاخر وعلى الرغم من ان المهارة الارسال تعتبر من المهارات الصعبة والمعقدة في رياضة التنس وتحتاج الى وقت طويل لتعلمهما، وهذا ما اشار اليه كل من (المعماري والجلبي، 2010) وما أكدته جميع المصادر الخاصة بلعبة التنس. وبالإضافة الى الالتزام الطلاب بوقت كل تمرين والراحة بين التمرين كان أحد الاسباب في تفوق هذه المجموعة الاولى على المجموعة الثانية. حيث ذكر (العزاوي، 2001، 11) وكذلك ذكر (أبو جادو، 2006) " أن الممارسة تعد شرطاً مهماً من شروط التعلم، وأن التعلم لا يتحقق دون ممارسة الاستجابات التي تحقق أكتساب المهارة المطلوبة، كما أن ممارسة تساعد على استمرار الارتباطات بين الاستجابات والمثيرات لفترة أطول." (ابوجادو، 2006، 299)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج الاحصائية توصل الباحثان الى ما يأتي:

- 1) أن استخدام التدريب الذهني وفق الجدولة التمرين الموزع كان أكثر فاعلية مقارنة مع المجموعة الثانية ، في تعلم الاداء الفني لمهارة الارسال في التنس.
- 2) أن استخدام التدريب الذهني سواء كان مباشر او غير مباشر كان عامل مساعد أساسي في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم أداء الفني لمهارة الارسال في التنس.

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :

1. التأكيد على استخدام التدريب الذهني (المباشر أو الغير مباشر) في تعلم مهارة الارسال في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

ويتضح من جدول(9) التي تخص المقارنة الاختبار البعدي بين المجموعة الاولى (التجريبية) والثانية (الضابطة) لمهارة الارسال المستقيم بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة الاولى (التجريبية) والمجموعة الثانية(الضابطة) وهذا ما يثبت او يدل عكس ما تم افتراضه في الفرضيات اذا تفوقت المجموعة التجريبية الاولى (التدريب الذهني وفق جدولة التمرين الموزع) على المجموعة التجريبية الثانية(الضابطة) تعلم مهارة الارسال المستقيم. ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية التدريب الذهني الذي تم استخدامه وما يتضمن من خطوات عملية التي تساعد الطالب على تعلم المهارة وتطوير من مستوى الطلاب ايضاً ومن هذه الخطوات الاسترخاء عضلي والذهني وكذلك تصور ذهني لكل قسم من اقسام المهارة من قبل الطلاب وفي نفس الوقت يحتوي على بعض مظاهر الانتباه وكذلك مشاهدة الطلاب الافلام وصور عن المهارات كل هذه الامور كانت سبب في تفوق هذا الاسلوب اذ ساعد الطلاب على تكوين صورة بدائية عن الحركة قبل الاداء. وهذا ما أكده (الضمد، 2000) " بأن الطالب يستحضر صورة ذهنية كما لو كان يشاهد فلماً سينمائي، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة في بالاداء في محاولة لايجاد علاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة فضلاً عن التعرف عن الاخطاء أو وضع خطط للتنافس في المستقبل (الضمد، 2000، 202).

اذ يؤكد رشيد عن (هاشم وآخرون) أنه لا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعلم وخاصة أثناء التعليم وتطوير المهارات الجديدة.(رشيد، 2005، 130) في حين يشير شمعون الى "ان التصور الحركي يؤدي دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وان التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية واخرى حركية. ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية.(شمعون، 1996، 219)

ومن جانب اخر كان لجدولة التمرين الموزع دوراً أساسياً في تحقيق التفوق في المهارة المبحوثة اذا ماتم مقارنتها مع

مادة كرة القدم، اطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

– السويدي، احمد حامد (2004): **اثر استخدام أسلوبي التدريب**

الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية

والمهارية بالكرة الطائرة. اطروحة دكتوراة، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية.

– شعون، محمد العربي(1996): **التدريب العقلي في المجال**

الرياضي ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

– الضمد، عبدالستار جابر(2000): **فسيولوجيا العمليات العقلية في**

الرياضة، القاهرة، دار الفكر.

– عثمان، محمد عبدالغني(1990): **موسوعة ألعاب القوى،** دار التعلم

للتنشر والطباعة والتوزيع، الكويت.

– العزاوي، ضياء فهد(2001): **تأثير أساليب تنظيمه لتمرين التعلم**

على بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه

غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، العراق.

– فاندالين ، ديوبولد (1984) : **مناهج البحث في التربية وعلم**

النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة

الانجلو المصرية، القاهرة .

– الكاظمي، ظافر هاشم(2000): **الاعداد الفني والخططي في**

التنس، بغداد الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.

– المالكي، محمد عبد الحسين (1998): **اثر التدريب الذهني في تعلم**

بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

– محجوب، وجيه(2000): **التعلم وجدولة التمرين،** وزارة التربية،

المكتبة الوطنية، بغداد، العراق.

– محمود، عبدالله محمد(2019): **التعلم الحركي الرياضي،** دار الحامد

للتنشر والتوزيع، عمان

– هنري، مايبك (2007): **المرجع المتقدمين للمدربين،** اتحاد الدولي

للتنس (ITF)

2. **التأكيد على إمكانية الاعتماد على جدولة التمرين**

(الموزع) في تعلم لمهارة الارسال لدى طلاب كلية التربية

الرياضية

3. **التأكيد على فعالية المزج أو التداخل بين استخدام**

التدريب الذهني وجدولة التمرين الموزع في تعلم مهارة الارسال

في التنس لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

4. **التأكيد على فعالية استخدام التدريب الذهني وجدولة**

التمرين الموزع في تعلم المهارات الصعبة أو المهارات المفتوحة

والمعلقة في التنس لدى طلاب التربية الرياضية.

المصادر

– أبو جاد، صالح محمد علي،(2006): **علم النفس التربوي،**

ط5، المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

– تحسين، حسني تحسين(2004): **تأثير المنهج التعليمي المتبع**

بأسلوبي التمرين المتسلسل المتغير وفق كفاءة أداء الطلاب

في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس الأرضي، رسالة

ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

– جواد، علي سلوم (2002): **العاب الكرة والمضرب، التنس**

الأرضي: (جامعة القادسية).

– خيون، يعرب(2010): **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق،** ط2،

جامعة بغداد، مكتب الصخرة للطباعة بغداد

– الدليمي، ناهد عبد زيد(2016): **أساسيات في التعلم الحركي**

ط1، دار المنهجية للنشر، عمان.

– الدليمي، ناهد عبد زيد(2016): **الأسس العلمية في التعلم الحركي**

ط1، دار المنهجية للنشر، عمان

– رشيد، نوفل فاضل(2005): **تأثير استخدام بعض أساليب جدولة**

التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في

الملحق (1)

استمارة المقابلة الشخصية (المقابلة الهاتفية)

الأسم:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
مكان العمل:
التاريخ:

مواضيع المقابلة كانت حول الأسئلة الآتية:

1. المهارات الاساسية في التنس.
2. تصنيف المهارات الاساسية التي تدخل ضمن المنهاج السنوي للطلاب كليات التربية الرياضية من السهل الى الصعب.
3. تصنيف كل نوع من المهارات الاساسية من ألسهل الى الاصعب.

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق (2)

العناصر البدنية والاختبارات

عناصر اللياقة البدنية	موافق	غير موافق	ت	الاختبارات المرشحة	اختيار الاختبار	الملاحظات
اولاً: - القوة						
- القوة الانفجارية للذراعان			1	رمي الكرة الطبية من الجلوس (3كغم)		
			2	رمي الكرة الطبية من الوقوف (3كغم)		
- القوة الانفجارية للرجلين			1	القفز من الثبات للأعلى (سارجنت)		
			2	القفز الطويل من الثبات		
			3	اختبار الوثب بقدم واحدة		
- القوة المميزة بالسرعة للذراعين			1	الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (المعدل) ب10تا		
			2	اختبار ثني الذراعين ومدهما على جهاز المتوازي خلال (10) ثوان.		
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين			1	الحجل على ساق واحدة ل(10)تا		
			2	ثلاث وثبات بالقدمين بالمسافة		
ثانياً- السرعة						
- سرعة الانتقالية			1	العدو 6 ثوان من البدء العالي		
			2	عدو ثلاثين متر من بداية متحركة		

سرعة دوران الذراع حول السلة	1	- سرعة حركية
سرعة دوران الرجل حول السلة	2	
ثني الجذع خلفاً من الوقوف	1	ثالثاً - المرونة
لمس السفلي والجانبى	2	
مرونة الكتفين (اختبار العصا)	3	
		رابعاً مطاولة
التعلق (الشد على العقلة)	1	- مطاولة قوة
دفع الجسم لاعلى من وضع الانبطاح (شنو)	2	
اختبار جري 400 متر	1	- مطاولة سرعة
ركض ومشي 600 ياردة	2	
اختبار بارو	1	خامساً - الرشاقة
الجري متعدد الجهات	2	
جري (كرك) (كرك)	3	
نط جبل	1	سادساً - التوافق
الخبو	2	
الدوائر المرقمة	3	
الوقوف بالقدم على الكرة	1	سابعاً - التوازن
الوقوف على مشط القدم	2	
أختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم	3	

اضافة أي عنصر آخر ترونه مناسباً مع ذكر الاختبار الملائم لذلك العنصر .

.....

.....

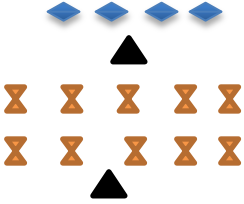

.....

.....

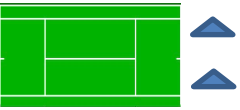

.....

الملحق (3)

للمجموعة التجريبية الاولى للارسل المستقيم (تدريب ذهني + موزع) نموذج لوحدة تعليمية

أقسام الدرس	الزمن	الفعاليات	الاخراج والتنظيم
الاعدادي	19د	المقدمة وتسجيل الحضور	
المقدمة	5د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصةً تخدم القسم الرئيس من الدرس	
الاحماء العام	7د	تمارين الرقبة + تمارين الذراعين + تمارين الجذع + تمارين الرجلين	
الاحماء الخاص	7د		
الرئيسي	63د	شرح وعرض مهارة الارسال من قبل المدرس	
نشاط التعليمي	10د		

نشاط الذهني	7د	<p>1- الاسترخاء العضلي والذهني</p> <p>أ- استرخاء ذهني: أبعاد كافة الخواطر من الذهن وعدم التفكير بشي واغلاق العينين والقيام بعملية الشهيق والزفير (6×5 تكرر) 2مجموعه (2ثا راحة بين كل تكرتر 5 ثا بين كل تمرين)</p> <p>ب- اخذ شيق عميق مع اغلاق العينين ثم عصر قبضة اليدين وبعد ثم يتم طرح الزفير مع فتح العينين وقبضة اليدين (6×5 تكرر) 2مجموعه (2ثا راحة بين كل تكرتر 5 ثا بين كل تمرين)</p> <p>ج- الاسترخاء العضلي: التنفس العميق ثم التركيز على ارخاء عضلات الجسم الكافة (الذراعان والقدمان والرقبة ..) (6×5 تكرر) 2مجموعه (2ثا راحة بين كل تكرتر 5 ثا بين كل تمرين)</p> <p>2- ممارسة التصور الذهني</p> <p>أ- مشاهدة افلام لمهارة ضربة الارسال (70 ثا + 6 ثا راحة)</p> <p>ب- يتصور الطالب وقفة الاستعداد ورمي الكرة للاعلى (7 ثا 3×تكرار، 3ثا راحة بين تكرارات) و5 ثا قبل الانتقال للتمرين الاخر</p> <p>ج- يتصور الطالب عملية مرجحة الذراع الضاربة من الامام ثم للخلف والاعلى ثم السفلى. (18ثا) 5 ثا راحة</p> <p>د- الانتباه الى عملية تقوس الجسم اثناء الارسال، وبعد الانتهاء من الارسال (7×2 تكرر 3 ثا راحة بين تكرارات، 5 ثانية راحة قبل البدء بالتمرين الاخر)</p> <p>هـ - يتصور اللاعب الحركة الكاملة (24ثا)</p>	
-------------	----	--	---

الجزء التطبيقي	46د	<p>تطبيق مهارة الارسال مع ممارسة مهارة والتطبيق الصحيح</p> <p>تمرين (1) رمي الكرة الى الاعلى والقدم اليمين الى الامام مع سقوط الكرة على الارض</p> <p>تمرين (2) نفس تمرين (1) رمي الكرة ومرجحة ذراع الضاربة بشكل كامل بدون مضرب وتأكيد على تقوس الظهر</p> <p>تمرين (3) نفس تمرين (2) ولكن مع مسك الكرة بذراع الضاربة عند قذف الكرة للاعلى</p> <p>تمرين (4) كرة في كل يد مع رمي الكرة من الذراع الضارب الى حايط</p> <p>تمرين (5) نفس تمرين 5 ولكن من خط القاعدة الى منطقة الارسال</p> <p>تمرين (6) أداء الحركة الارسال بشكل كامل مع المضرب بدون كرة بشكل بطيء</p>	
الختامي	5د	هرولة خفيفة مع تمرين استرخاء للعضلات الكافة، وأداء تحية الانصراف	

نموذج للجزء التطبيقي من القسم الرئيسي لأسلوب الموزع الزمن الكلي (26.46د) تقريباً (46)

التمارين	عدد التكرارات	زمن التكرار الواحد (ثا)	زمن التكرارات الكلي (ثا)	الراحة بين التكرارات (ثا)	زمن الراحة بين التمارين (ثا)
1	15	14	210	196	85
2	16	12	192	168	85
3	17	11	187	176	85
4	18	10	180	170	95
5	20	10	200	190	90
6	22	9	198	189	100
المجموع			1167(19.45)ثا	1089(18.15)ثا	520(8.66)ثا

(كارتتيكرنا مه شقكرنا مييشكي ل دويف خشتهيي راهينانا دابه شكري د فيربوونيدا كارز انيين هنارتن د ته نسييدا ل دهف قوتابيين كوليذا پهروهرديا وهرزشي)

پۆخته

ئارمانجا فه كولينى دياركرنا فان خالايه :

1- كارتتيكرنا مه شقكرنا مييشكي ل دويف خشتهيي راهينانا دابه شكري د فيربوونيدا كارز انيين هنارتنا راست ل ته نسييدا دهف قوتابيين كوليذا پهروهرديا وهرزشي.

2- جياوازي دناقههرا تاقيكرنين پيش و تاقيكرنين پاشيي ل كوما سيي (جيگير) ل دويف شيوازي بكارهاتي زلاين ماموستايين بابه تيقه د فيربوونيدا كارز انيين و هنارتنا راست ل ته نسييدا دهف قوتابيين كوليذا پهروهرديا وهرزشي.

3- جياوازي دناقههرا تاقيكرنين پاشيي بو هه دوو كومين فه كولينان زبو كارز انيين هنارتنا راست. فه كولهري شيوازي نه زمووني بكارئينايه چونكي يي گونجايه دگه ل سروشتي فه كولينى , نمونه يا فه كولينى يا بيكهاتييه ژ (24) قوتابيين قوناغا سيي ل كوليذا پهروهرديا وهرزشي ل زانكوي دهوكي بو سالا خواندن (2019-2020) و هاتينه دابه شكرن بو سي كومان ب ريژهيا (12) قوتابي د هه كومه كييدا. هه قسهنگي دناقههرا كوماندا يا هاتي پشت راستكرن ب گوهارتنين (زي و دريژاهي و بارسته و فاكتهرين لياقا لهشي و لقينى و لايهني كارز انينا كارتتيكه ر د فيربوونيدا كارز انيين هنارتنا راست). بهلن زبو ريكين كومكرنا زانباريان ديدارين كه سوكي و راپرسی و تاقيكرن و ييقه هاتينه بكارئينان. ههروهسا دوو پروگرامين فيركرن هاتينه بكارئينان , پروگرامي ئيكي بريكا بكارئينانا مه شقكرنا مييشكي ل دويف خشتهيي راهينانا دابه شكري و پروگرامي دوهي دهيتته بكارئينان زلاين ماموستايين بابه تيقه. پروگرام هاته جيپه جيكرن ل ريكهفتي (2019/11/4) هه تا ريكهفتي (2019/11/24) ب ريژهيا دوو يهكه يين فيركرن د حه فتييه كييدا بو هه كومه كي. فه كولهري نه ف ريكين ئاماري بكارئينان (ناقه ندا هژماري, لادانا ييقهري, ريژا سهدي, تاقيكرا (ت) بو دوو ناقه ندين په يوهندي دار و نه په يوهندي دار, شلوقه كرنا جياوازيي , تاقيكرا كيمترين , نه نجامين ئاماري هاتنه دهريئخستن ژ پروگرامي (SPSS V24).

قه كۆله ر گه هشته فان ده رئه نجامين ل خواري دياركري :

- 1- بكارئينا نا مه شقكرنا ميشكي ل دويف خشتهين راهينا نا دابه شكري پتر كاريگه ري هه بوويه ب بهراوردكرن دگه ل كوما دووي ژبو فيربوونا نه نجامدانا هونه ري بو كارزانيين هنارتنا راست د ته نسي دا.
- 2- بكارئينا نا مه شقكرنا ميشكي چ بشيوه يه كي ئيكسه ر بيت يان نه ئيكسه ر فاكته ره كي هاريكاره و سه ره كييه د سه ركه فتنا كوما ئيكي ل سه ر كوما دووي (جيگير) د فيربوونا نه نجامدانا هونه ري دا بو هنارتنا راست د ته نسي دا.

THE EFFECT OF MENTAL TRAINING ACCORDING TO THE SCHEDULING DISTRIBUTED EXERCISE IN LEARNING THE SKILL OF SERVE IN TENNIS FOR THE STUDENTS OF COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION

MOHAMMED HASSAN ALDOSKI and AHMED ALI MOSA ALGARGARI

Dept. of Sport Games, College of Physical Education and sports Sciences, University of Dohuk
College, Kurdistan Region-Iraq

ABSTRACT

The research aims to identify:

1. The effect of mental training according to the scheduling of the distributed in learning the skill of straight Serve in tennis for students of college of physical education.
2. The difference between the pre-test and the post-test in the control group according to the method followed by the subject teacher in learning the skill of straight Serve in tennis for students of the Faculty of Physical Education
3. The differences between the post tests of the second research groups for the skill straight Serve .

The researchers used the experimental approach because it is appropriate to the nature of the research, and the research sample consisted of (24) students from the third stage students in the College of Physical Education at the University of Duhok for the academic year (2019-2020), and they were distributed to three groups by (12) students in each group. The equivalence of the groups was verified by the variables (age, height, mass, fitness and mobility elements, and the skill side affecting learning and retaining the skills of backhand and straight forwarding) As for data collection, personal interviews, questionnaire, tests and scale were used .Three educational programs have been used and followed, the first program using mental training according to scheduling, the distributed exercise, and the second program using. The second programs are followed by the teacher of the subject .The program was implemented on 11/4/2019 until 11/24/2019; educational unit was conducted two times in a week for each group. The researchers used the following statistical methods: (mean, standard deviation, percentage, t-test for two correlated mean, t- test for independent sample test, Statistical results were extracted from the program (SPSS V24).

In conclusion the researchers reached the following points:

1. The use of mental training according to the distributed exercise schedule was more effective compared to the second group, in learning the technical performance of the skills of the Serve straight in tennis.
2. The use of mental training, whether direct or indirect, was an important assistant factor for the first and second groups over the control group in learning the technical performance of the skill of the Serve straight in tennis.