

تأثير التمرين المتسلسل والعشوائي في دقة أداء بعض مهارات التنس الأرضي والريشة الطائرة
للاعبي مدارس رعاية الموهبة الرياضية

م. د . حسين علي حسين الكوفي

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
husainali47@yahoo.com

مستخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على التأثير في دقة الأداء لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للعبة التنس الأرضي والريشة الطائرة. باستخدام أسلوب التعلم وفق التمرين المتسلسل والعشوائي ، بالإضافة إلى معرفة أفضل أسلوب يمكن استخدامه لتطوير هذه المهارات وشملت عينة البحث (24) لاعب من مدارس رعاية الموهبة الرياضية بنسبة تمثيل 75% من مجتمع البحث ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث حيث اعتمد على اختبار (هوانيت) الأول لقياس دقة أداء مهارتي الضربة الأمامية والخلفية بالتنس واختبار الضربة الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة . وقد تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد (8) وحدة تعليمية بواقع وحدة أسبوعياً مدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة حيث شمل الوحدة التعليمية الإحماء والجزء التعليمي والتطبيقي والجزء الختامي وللمجموعتين التجريبيتين . حيث استنتج الباحث ما يلي:-

1. إن تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التمرين المتسلسل أفضل من الأسلوب العشوائي .
2. إن تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في لعبة الريشة الطائرة بأسلوب التمرين المتسلسل أفضل من الأسلوب العشوائي ويوصي الباحث بما يلي :-
1. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المتسلسل في تعلم مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس والريشة للاعبين .

2. الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية للمهارة لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات .

الكلمات المفتاحية : التمرين المتسلسل ، العشوائي ، دقة الأداء ، مهارات التنس الأرضي والريشة الطائرة .

The effect of sequential and random exercise in the Accuracy of the performance of some tennis and badminton skills for athletes of sports talent schools

Dr . Hussein Ali Hussein AL- Kufi
husainali47@yahoo.com

Abstract:

The research aims to identify the development of the performance level of the skills of the front and back of the game of tennis and badminton. Using the method of learning according to the exercise serial and random, in addition to know the best method can be used to develop these skills The research sample included (24) athletes from the schools of sports talent, representing 75% of the research community, the researcher used the experimental method to suit the problem of research, (White) to measure the accuracy of the performance of the front and rear blow, front and rear impact tests with feather.

The distance tests were carried out after (8) educational units per unit per week for the duration of the educational unit (90) minutes, where the educational unit included warm-up, educational and practical part, final part and two experimental groups. The researcher concluded the following:

1. Learning the skills of front and back injury in tennis in a sequential exercise is better than random mode.
2. Learning the skills of the front and back blows in the badminton game in a sequential exercise is better than the random technique

The researcher recommends the following:

1. Emphasis on the use of the method of exercise serial to learn the skills of the front and back in the game of tennis and badminton of the players.
2. Pay attention to the principle of increasing the number of repetitive attempts of skill to increase the speed of learning these skills

Keywords: serial, random, performance, tennis and badminton skills

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعد عملية تعلم المهارة في الوقت الحاضر، الأساس الذي ستنبنى عليه مستوى الفعالية الرياضية ، وان التعلم المبرمج الصحيح للمهارة باستخدام اساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة تأخذ بنظر الاعتبار المستوى التعليمي للاعبين والمتعلمين بالإضافة الى قابليتهم البدنية والعقلية والفروق الفردية وبالتالي سنحصل على مستوى عالي من الاداء للمهارة .
إن الشروع بعملية التعلم لا يمكن ان يتم الا من خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية او النشاط وصنف المهارة المراد تعلمها والامكانيات المتوفرة والمرحلة العمرية ومستوى التعلم والخبرة والجنس وطرائق التعلم واساليبها .
فهناك الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة كما برزت خلال السنين الاخيرة اساليب جديدة يمكن تطبيقها داخل التمرين، من اجل تطوير الاداء ومنها الاسلوب المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير والمكثف والموزع .
إن اختلاف الفعاليات الرياضية ومهاراتها فمنها الصعبة والسهلة ومنها المنفصلة او المتسلسلة ومنها المغلقة والمفتوحة، جميعها تحتاج الى تنظيم والى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارة ويكون اكثر اقتصادياً في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة واتقان الى عملية تعلم المهارة.
حيث تعد لعبة التنس، من الالعاب التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بالإضافة الى اختلاف مهاراتها وتصنيفها ومن هنا تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى اداء اللاعبين الموهوبين في بعض مهارات لعبة التنس، حيث تم ادخال اسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي ضمن وحدات التعليمية لهذه الفعالية.

1-2 مشكلة البحث:

تعد لعبة التنس من الالعاب التي تتسم بقلة ممارستها على مستوى العالم بالإضافة الى مميزاتها ومتطلباتها البدنية والعقلية كما ان اختلاف مهاراتها واداء حركاتها التي تتطلب الدقة والسرعة يزيد من صعوبة تعلمها حيث لاحظ الباحث كونه مدرب واكاديمي تدريسي لهذا اللعبة تدني مستوى الاداء المهاري للعديد من المهارات في هذه اللعبة من قبل اللاعبين ، يعزو الباحث إلى اقتصار ممارسة اللاعبين لهذه الفعالية لعدم وجود الملاعب الخاصة لهذا اللعبة وكذلك قلة المهتمين والمدربين والاكاديميين، لذلك لابد من ايجاد اساليب تعلم مختلفة كأسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي تتناسب مع مهارات لعبة التنس و الريشة ، من خلال زيادة القدرة المهارية للمتعلمين على الاداء الجيد مما يجعلهم يتقنون المهارات الاساسية بالتنس و الريشة.

1-3 هدفا البحث:

1. التعرف على تأثير أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض مهارات التنس و الريشة الطائفة التعرف على افضل اسلوب تعليمي من هذه الاساليب سواء المتسلسل أو العشوائي أو التقليدي .

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

4-1 فرضيتا البحث:

1. هناك تأثير واضح للتعلم بأسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي على مستوى الأداء لبعض مهارات التنس والريشة الطائرة .

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في التعلم باستخدام اساليب المتسلسل والعشوائي والتقليدي ولصالح الاسلوب المتسلسل .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي مدارس رعاية الموهبة الرياضية بالتنس و الريشة ، للعام (2018/2019) .

2-5-1 المجال الزمني : الفترة الزمنية المحصورة من 2019/2/2 ولغاية 2019 /5/1
3-5-1 المجال المكاني: وزارة الشباب والرياضة / مدارس رعاية الموهبة الرياضية / بغداد

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته لملائمته مع مشكلة البحث وذلك من خلال نظام تكافؤ المجموعات (اي جعل المجموعتين التجريبيتين متكافئتين تماماً اي متشابهتين في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد ودراسته المتغير المستقل) . (1)

2-2 عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة من لاعبي مدارس رعاية الموهبة الرياضية 2019/2018 ، بعمر (14-16) سنة ، إذ بلغ مجتمع البحث 34 لاعب وبعد استبعاد (6) لاعبين يمثلون الموهوبين باللعاب المضرب ، وبذلك أصبحت عينة البحث 28 لاعبا يمثلن نسبة 75% من مجتمع الاصل . تم توزيعهن على مجموعتين بواقع 14 لاعب لكل مجموعة (مجموعة التنس الأرضي ومجموعة الريشة ، حيث تم تقسيم كل مجموعة إلى اسلوبين متسلسل وعشوائي بواقع 7 لاعبين لكل اسلوب) وكما يلي :-.

3-2 تكافؤ العينة:

بعد القيام باختيار العينة ، قام الباحث بإجراء اختبار أولي لتكافؤ العينة وذلك يوم السبت المصادف 2019 / 2/9 باستخدام اختبار (هوايت) الاول لمجموعتي التنس واختبار الضربة الامامية والخلفية بالريشة الطائرة لمجموعتي الريشة ، واعتبار هذه الاختبارات هي الاختبارات القبلية للعينة . وتبين لنا عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي التنس وكذلك عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي الريشة.

4-2 أدوات البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

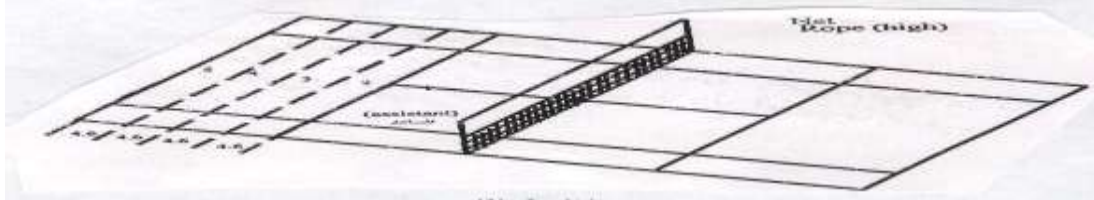
1- صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، الرياض ، مكتبة الصبيكان للنشر ، 1995 ، ص

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

- الاختبارات والقياس.
- مضارب تنس عدد 10.
- مضارب ريشة عدد 10.
- كرات تنس 16.
- ريشة (20)
- شريط قياس الطول والوزن.
- الكادر المساعد
- 2-5- الاختبارات المستخدمة**
- 2-5-1- اختبار هوايت الأول⁽¹⁾**
- **الغرض من الاختبار** : قياس مهارتي الضربة الامامية والخلفية.
- **الادوات**: كرات تنس – مضارب تنس – ملعب تنس – حبل-طباشير.
- **مواصفات الاداء**: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط القاعدة للملعب ويعطى خمسة محاولات تجريبية بعد إجراء الاحماء، بعد تقديم الارشادات ومعرفة الاداء حيث تضرب الكرة الى اللاعب بواسطة احد المساعدين او جهاز قذف الكرات على شرط ان تسقط الكرة مباشرة خلف خط الارسال ، ويبدأ اللاعب المختبر باستخدام الضربة الامامية او الخلفية.
- **التقويم:**
- 1. يخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الامامية و (10) محاولات للضربة الخلفية ويستخرج بعد ذلك الوسط الحسابي لها .
- 2. يجب ان تعبر الكرة الشبكة من تحت الحبل وتسقط على الارض داخل الملعب في منطقة محددة على التوالي وكما في شكل رقم (1) وتعطى لها درجات تقويمية متلاصقة ومختلفة تتراوح قيمتها من (1-5) درجات .
- 3. إذا عبرت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطى نصف الدرجة التقويمية للمنطقة التي تسقط عليها. مع العلم ان ارتفاع الحبل (6) قدم فوق الشبكة .

¹ - احمد عمران الجراح : اثر موازنات مختلفة لوقت الراحة في تعلم بعض مهارات التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – العراق ، 2001

شكل رقم (1)
يوضح الدرجات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار هوايت المعدل للتنس
لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية



3-5-2 اختبار الضربتين الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة (1)

غرض الاختبار : قياس الانجاز في مهارة الضربة الأمامية والخلفية
الأدوات المطلوبة : مضارب ريشة، ريش طائرة، مساعد لأرسال الريش، ملعب قانوني.
طريقة تنفيذ الاختبار : في الضربة الأمامية يقف اللاعب في الجهة اليمنى للملعب في منتصفه وقدمه على المربع المرسوم في منتصف الملعب ويقوم بضرب الريش المرسله له من الملعب المقابل لتعبر فوق الشبكة محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة العالية وهي منطقة مدرجة (1,2,3,4,2)، وفي الضربة الخلفية يضع اللاعب قدمه اليسرى على المربع .
حساب النقاط: يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة ويحسب مجموع أفضل (10) محاولة لكل مهارة.

2-6- الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية يوم السبت المصادف 2/9/2019 على جميع افراد العينة وللمجاميع البحثية . وقد تم التثبيت والتأكد من الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تثبيت المتغيرات.

2-7- المنهج التعليمي:

استخدم الباحث أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي للمجموعتين التجريبية الأولى والثانية وقد تضمن المنهج التعليمي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي والريشة الطائرة (8) وحدات تعليمية وبواقع (1) وحدة أسبوعيا لكل وحدة تعليمية 90 دقيقة وتحتوي الوحدات على الاحماء والجزء التعليمي والتطبيقي والمجموعتين والجزء الختامي .
واستمر المنهج للفترة من 2019/2/14 ولغاية 2019/4/14

¹ -Ray Collin and patrick Hedges : A Comprehensive Guide to Sport Skills Tests and Measurement.
USA 1978

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

8-2- الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وبنفس الاداء الذي تمت فيه الاختبارات القبلية وذلك يوم الأحد المصادف 21/ 4 /2019 وللمجاميع البحثية .

9-3 - الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) ⁽¹⁾

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1- عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث:-

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ، قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات لكل مجموعة ، حيث يبين لنا جدول (2) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة أسلوب التمرين المتسلسل) .

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لمجموعة التنس الأرضي بأسلوب التمرين المتسلسل

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
1	الضربة الأرضية الأمامية	1.54	0.64	3.60	0.42	6.22	2.57	معنوي
2	الضربة الأرضية الخلفية	1.35	0.45	3.25	0.35	9.16	2.57	معنوي

حجم العينة (7) ، درجة الحرية (6) ومستوى دلالة 0.05

يتضح لنا من جدول (1) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللاختبارين للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين المتسلسل) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللاختبارين .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعة التنس الأرضي بأسلوب التمرين العشوائي

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
1	الضربة الأرضية الأمامية	1.56	0.36	2.64	1.22	5.22	2.57	معنوي
2	الضربة الأرضية الخلفية	1.34	0.52	2.82	1.17	6.13	2.57	معنوي

يتضح لنا من جدول (2) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي وللاختبارين للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب العشوائي) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية

¹ - وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية
2- 3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

(6) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارين .

يبين جدول (3)
الاوراسط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعة الريشة الطائرة بالأسلوب المتسلسل

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Tالم حتسبة	قيمة Tالج دولية	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
2	الضربة الأمامية	1.52	0.38	2.88	0.84	3.47	2.57	معنوي
3	الضربة الخلفية	1.31	0.34	3.63	0.46	4.18	2.57	معنوي

يتضح لنا من جدول (4) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين ولمجموعة الريشة بأسلوب المتسلسل كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارين .

يبين جدول (4)
الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعة الريشة الطائرة بالأسلوب العشوائي

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Tالم حتسبة	قيمة Tالج دولية	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
2	الضربة الأمامية	1.54	0.38	2.011	0.86	3.45	2.57	معنوي
3	الضربة الخلفية	1.35	0.35	2.76	0.45	3.18	2.57	معنوي

يتضح لنا من جدول (4) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارين لمجموعة الريشة بالأسلوب العشوائي كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارين .

2-3 عرض فروق النتائج بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث:-

جدول (5)
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونوع الفرق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيتين للمهارات قيد البحث في مجموعة التنس

ت	الاختبارات	الاختبار البعدي المتسلسل		الاختبار البعدي العشوائي		قيمة Tالم حتسبة	قيمة Tالج دولية	الدالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
2	الضربة الأمامية	3.60	0.42	2.64	1.22	2.77	2.57	معنوي
3	الضربة الخلفية	3.25	0.35	2.82	1.17	2.84	2.57	معنوي

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونوع الفرق بين الاختبارين
البعديين للمجموعتين التجريبيتين للمهارات قيد البحث في مجموعة الريشة الطائرة

ت	الاختبارات	الاختبار البعدي المتسلسل		الاختبار البعدي العشوائي		قيمة T الم حتسبة	قيمة T الج دولية	الدالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			
2	الضربة الأمامية	2.88	0.84	2.011	0.86	2.66	2.57	معنوي
3	الضربة الخلفية	3.63	0.46	2.76	0.45	2.75	2.57	معنوي

3-3 مناقشة النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارتي الضربتين الامامية والخلفية في التنس والريشة الطائرة:-

من خلال جداول رقم (1-2-3-4) يتضح لنا إن هناك تطور واضح في تعلم مهارتي الضربة
الأمامية والخلفية في كلا اللعبتين التنس والريشة الطائرة للاعبين مدارس رعاية الموهبة الرياضية
ولهذا يعزو الباحث إلى مفردات المنهج التعليمي الذي أعده الباحث بالإضافة إلى كون كلا اللعبتين
تعد من الألعاب المشوقة للاعبين بالإضافة إلى وجود تشابه كبير في مسار الأداء لكلا المهارتين في
التنس والريشة فقد ذكر (مصطفى 1984)⁽¹⁾ انه كلما كانت هناك عوامل مشتركة بين مادة اخرى ،
كان هناك اثر للتمرين او التدريب في احدهما على سرعة تعلم الاخرى.
وبالرغم من كون هاتين المهارتين غير مغلقة، إلا إن كلا الأسلوبين المتسلسل والعشوائي كان لهما
الأثر الواضح في تعلم هذه المهارات حيث يؤكد (سنكر 1980)⁽²⁾ إن من أهم المفاهيم الأساسية حول
تمارين التعلم هو مقدار التعلم : الشيء الرئيسي لتعلم المهارات الحركية وتطورها هو زيادة عدد
محاولات التمرين . وبهذا تحقق الغرض .

3-4 مناقشة النتائج بين الاختبارات البعديّة لمهارتي الضربتين الامامية والخلفية في التنس والريشة الطائرة:-

من خلال ملاحظة الجداول (5,6) نلاحظ في الضربة الأمامية والخلفية لمجموعة التنس هو تفوق
الأسلوب المتسلسل في تعلم مهارة الضربة الأمامية والخلفية ويعزوا الباحث إلى كون مهارة الضربة
الأمامية من المهارات التي تحتاج الى تكرار في الأداء وهي من المهارات الأساسية في التنس
والمهارات البسيطة التي يمكن أن يؤديها اللاعبون بكل دقة من خلال تكرارها .
كذلك الحال في مجموعة الريشة الطائرة نلاحظ تفوق الأسلوب المتسلسل في تعلم مهارة
الضربة الأمامية والخلفية ويعزو الباحث إلى إن مهارة الضربة الامامية الخلفية هي من المهارات التي
تحتاج إلى تكرار وبشكل مكثف لكونها من المهارات التي تحتاج إلى تركيز وتكرار مستمر وهذا ما
حققته المجموعة التي تتبع الاسلوب المتسلسل.

1- مصطفى فهمي : سيكولوجية التعلم ، القاهرة ، دار مصر للطباعة ، 1984 ، ص 110.

2- singer ,N.Robert , Motor learning and Human performance mcmillan publishing co.inc.new
york 1980 p 382

وقائع المؤتمر العلمي العشرون للعلوم الطبيعية والرياضة الافتراضي / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية وبالتعاون مع مؤسسة العراقة للثقافة والتنمية
2-3 حزيران 2020
وتحت شعار (البحث العلمي بوابتنا للعلم والتقدم)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1. إن تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس بأسلوب التمرين المتسلسل أفضل من أسلوب التمرين العشوائي.
2. إن تعلم مهارتي الضربة الأمامية والخلفية في لعبة الريشة الطائرة بأسلوب التمرين المتسلسل أفضل من أسلوب التمرين العشوائي.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المتسلسل في تعلم مهارات الضربتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس والريشة للمتعلمين .
2. الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة وسرعة تعلم هذه المهارات.
3. اجراء دراسات اخرى لمعرفة مدى تأثير أسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي على المهارات المغلقة والمفتوحة .
4. اجراء دراسات مختلفة لمعرفة تأثير اساليب اخرى للتعلم على مدى تطور اداء هذه المهارات

المصادر

1. احمد عمران الجراح: اثر موازنات مختلفة لوقت الراحة في تعلم بعض مهارات التنس، رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – العراق، 2001.
2. صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، الرياض ، مكتبة الصبيكان للنشر، 1995.
3. طارق حمودي: العاب الكرة والمضرب ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
4. مصطفى فهمي: سيكولوجية التعلم، القاهرة، دار مصر للطباعة، 1984.
5. وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1999 .
6. singer ,N.Robert , Motor learing and Human perfor mance mcmillan publishing co.inc.new york , 1980.
7. Ray Collin and patrick Hades : AComprehensive Guide to Sport Skills Tests and Measurement. USA.1978.