

تأثير جداول ازمان مختلفة للتمرين وتكراراته في تعلم بعض مهارات
التنس المفتوحة للطلاب

م . تحسين حسني تحسين
جامعة بغداد
٢٠١٣م

الخلاصة

لغرض الوقوف على اختيار افضل جدول له لزمان التمرين وتكراراته والتوصيل بالمتعلمين الى التعليم المؤثر , والذي يهدف الى التعرف على تأثير جداول ازمان مختلفة للتمرين وتكراراته على تعلم بعض مهارات التنس المفتوحة للطلاب واختيار افضلها في التعلم . شملت عينة البحث على (30) طالباً من المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / الجادرية وخلال الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي (2012 -2011) وعلى ملاعب الكلية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي على المجاميع الثلاثة وباختلاف في جدول ازمان التمرين وتكراراته . وكان معدل اعمارهم (21,6) سنة , وتم اجراء التعلم واختبارته على (3) مهارات مفتوحة في التنس (الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية والضربة الطائرة) في عمق الضربات واعلنت النتائج عن وجود فروق معنوية في التعلم للمجاميع الثلاثة , وان افضل مجموعة في اختيار الجدولة كانت لصالح المجموعه التجريبية الاولى التي تستخدم زمن التمرين (ساعة واحدة) في كل وحدة تعليمية ولكافة الوحدات . (12)

ويوصي الباحث باستخدام التمارين المتنوعة والتكرارات الكافية بقدرات زمنية مناسبة للمهارات المفتوحة في التنس . واعطاء فترة زمنية كافية للراحة بين التمارين وباستخدام جدولة التمرين المتوزع.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

يهدف كافة المدرسون والمدرّبون الى محاولة تطوير أداء طلبتهم او لاعبيهم من خلال اتباع الاساليب والطرق التعليمية والتدريبية التي تعتمد استخدام جدولة التمرينات وتكراراتها المتنوعة، وان لكل اسلوب او طريقة لها اهدافها ومتضمناتها الخاصة بها ، وهذه الحالة تشمل جدولة التمرينات ايضا.

ولغرض التوصيل الى مستوى طموح التعلم او التدريب الاسمي لابد من التجريب للتوصل الى أفضل جدولة للتمرينات في توزيع الفترات الزمنية والتكرارات المناسبة لمستوى المتعلمين وعلى ضوء قابليتهم وقدراتهم وضمن الامكانيات المتوفرة في بيئة التعليم.

-وان من الاسس الاولى لاختيار التمرين هو الاهتمام باختيار مقدار الوقت بين فترات التمرين ، وذلك على ضوء الفترة الزمنية المحددة للتمرين , لأن هناك وقت متوفر ضمن الدروس التعليمية او فترات التدريبية.

-وبهذا يعتمد اختيار فترات التمرين وتكراراتها على مبدأ التمرين المكثف والموزع وبتصاميم مختلفة.

-ان دروس تعليم التنس تضم في مهاراتها الفنية والخطبية أنواعا عديدة ، فمنها مهارات مفتوحة ومنها مهارات مغلقة ومنها يحتاج الى القوة والسرعة وتحتاج الى المطاولة والرشاقة والمرونة في ادائها . فلهذا لابد من اختيار فترات للتمرين والتكرارات على ضوء تلك المهارات لان بعضها سهل الاداء وبعضها صعب ومركب.

-ولهذا تكمن اهمية البحث في الوقوف على اختيار افضل جدولة لزمان التمرين وتكراراته ضمن المدة المحددة للدروس التعليمية المخصصة لذلك، وذلك لمساعدة المدرسين في التوصل الى التعليم المؤثر ، وان الخوض في هذه المحاولة العلمية يعتبر ايجاد بديله تعليميه مساعدة للمتعلمين في تطوير ادائهم.

١-٢ مشكلة البحث :-

ان من المفروض على المدرسين اتباع طريقة او اسلوب تعليمي معين ويرافقه جدولة للتمرينات تتضمن الفترات الزمنية والتكرارات لانها تشكل نقطة مهمة في التعليم.

-من خلال الملاحظة وجد الباحث ان هناك اسلوب متبع في ممارسة التمرينات يعتمد على خبرة المدرس الشخصية والتقدير الشخصي للفترات الزمنية وعدد التكرارات . ولهذا لابد من الاهتمام بجدولة تمرينات تتحدد فيها التوقيات الزمنية وتحديد ممارسة التكرارات لتعلم المهارات الحركية ، وتقليل الاعتماد على الخبرة الشخصية فقط ، وذلك لظهور بدائل تعليمية حديثة في اساليب التدريس وطرائقه وفي اختيار الملائم من جدولة توزيعات منتظمة من التوقيات الزمنية وتحديد ممارسة التكرارات على ضوءها.

ولهذا يرغب الباحث في تنظيم عدة جداول مختلفة للتوقيات الزمنية ومقدار ممارسة التكرارات للتوصل الى اختيار افضلها والتي تناسب بعض مهارات التنس ، وتعتمد الجداول على مبدأ توزيعات فترات الراحة بين ممارسة التمرينات التكرارية للضربات الارضية الامامية والخلفية والطائرة بالتنس وباستخدام الاختبارات الخاصة بذلك ضمن الوحدات التعليمية المقررة في الدرس.

١- ٣ أهداف البحث

- 1- اعداد جداول ازمان مختلفة للتمرين وتكراراته على بعض مهارات التنس.
- 2- التعرف على تأثير جداول ازمان مختلفة للتمرين وتكراراته على تعلم بعض مهارات التنس المفتوحة للطلاب.
- 3- التوصل الى افضل جدول لزمان التمرين وتكراراته في تعلم بعض مهارات التنس المفتوحة للطلاب.

١- ٤ فروض البحث:-

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجاميع الثلاثة في تعلم مهارات التنس المفتوحة.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجاميع الثلاثة في تعلم بعض مهارات التنس المفتوحة.

١- ٥ مجالات البحث:

- ١- المجال البشري : عينه من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.
- ٢- المجال المكاني : الملاعب الخارجية في كلية التربية الرياضية / الجادرية.
- ٣- المجال الزماني : الفصل الدراسي الاول للعام 2011-2012 .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

٢-١ الدراسات النظرية:

تعتمد جداول التمرينات على اهداف مختلفة فمنها يهتم بالتدريبات البدنية والعقلية وبعضها بانتقال اثر التعلم مثل المتجمع والعشوائي وبعضها لتطوير البرامج الحركية مثل الثابت والمتغير وبعضها يعتمد على توزيعات التمرين المكثف والمتوزع ، وهنا اتجه الباحث الى اعتماد جدول التمرينات المكثفة والموزعة وفق اوقات زمنية ومقادير مختلفة من ممارسات المحاولات التكرارية.

وقد عرف (4:326) ان جدول التمرين المكثف التي تكون فيها مقادير زمن الراحة بين محاولات التمرين او فترات التمرين قليلة ، وعلى عكسها جدول التمرين الموزع التي تكون فيها مقادير زمن الراحة بين فترات التمرين او بين محاولات التمرين نسبيا طويلة.⁽¹⁾

والمقصود بهذه الجدولة لزمان التمرينات وتكراراتها والتي عرفها (7:207) هي تحديد نسب مختلفة من جدولة التمرينات مختلفة في اوقاتها وتكراراتها وان تتصف هذه الجدولة بالموازنة باشكال مختلفة من التوزيعات في الاوقات والتكرارات وفق مبدأ الراحة وتوزيعها في التمرين المكثف والموزع.⁽²⁾

وهنا لا بد من اعتماد التوزيع في جدولة التمرينات الخاصة في التعليم وذلك سوف يساعد في احداث تعلم مؤثر ومن ثم ان التوزيعات لأوقات التمرين وتكراراته سوف يساعد على زيادة قدرة المتعلم في اداء المهارات المختلفة وبدرجات مختلفة ، ولهذا تحتاج الوحدات التعليمية لمهارات معينة تختلف عن الوحدات التعليمية لمهارات اخرى ، مما يجعل المدرسين اختيار جدولة

للتدريبات وتوقيتاتها وتكراراتها ثلاثم الوقت المحدد لفترات التمرين ونوعيه المهارة ومستوى المتعلمين.

٢-٢ الدراسات السابقة:-

ظهرت دراسات عديدة تتفصّل عن جدولة التمرين المكثف والموزع وعلى العاب فردية وجماعية. ومنها دراسة محمد حسن هليل (٢٠٠٣) عن "تأثير التداخل بين وداخل الوحدات التعليمية للتدريبات المكثفة والموزعة في احتفاظ تعلم بعض مهارات التنس" وشملت العينة على (٤٠) طالباً، وزعت على اربع مجاميع متساوية وشملت التدريب المكثف والموزع بين وداخل الوحدات التعليمية، وهناك اختلاف في توزيع اوقات الراحة والممارسة، وتناولت الدراسة تعلم مهارتي الضربتين الامامية والخلفية. واعلنت النتائج عن ان المجاميع الاربعة المتنوعة اظهرت تأثيراً على التعلم وبنسب متفاوتة. وكانت مجموعة التدريب المكثف بين وداخل الوحدات هي افضل المجاميع.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد معالجتها، من خلال التصميم التجريبي (المجموعتين التجريبتين المتكافئة مع الضابطة)

٣-٢ عينة البحث:-

شملت عينه البحث على (٣٠) طالباً من المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية /الجادية. للعام الدراسي 2011-2012 وقسمت العينة الى (٣) مجاميع متساوية وبعده (١٠) طلاب لكل مجموعة، وكانت معدل اعمارهم (٦، ٢١) سنة، وجميعهم من المبتدئين والذين لم يمارسوا لعبة التنس. وتم اختيار العينة عشوائياً للمجاميع واجري بينهم اختبار التكافؤ في مهارتي الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية والضربة الطائرة من خلال استخدام (f) لتحليل التباين بين المجاميع وكانت نتائج اختبارات التكافؤ غير معنوية بينهما. ولغرض تجانس افراد العينة تم استبعاد الطلاب الراسبين والمؤجلين والممارسين للعبة التنس، وان العينة اختيرت من ثلاث شعب مختلفة اختيروا عشوائياً (10) طلاب كل مجموعة.

٣-٣ الادوات والاجهزة:-

- كرات تنس عدد (20)
- مضارب تنس عدد (20)
- شريط قياس
- طباشير
- ساعتين للتوقيت
- استمارات تسجيل التكرارات
- استمارات تسجيل المجاميع

٣-٤ اختيار المهارات والاختبارات:

٣-٤-١ اختيار المهارات:-

اختار الباحث (٣) مهارات اساسية بلعبة التنس هي (الضربتان الارضيتان الامامية والخلفية والضربة الطائرة) وعلى ضوء منهج مفردات التنس للفصل الدراسي الاول.

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات:-

اعتمد الباحث على اختبار مزدوج واحد معتمد من قبل الأتحاد العالمي للتنس (ظافر هاشم, 2013, ص 151-157)

ويشمل الاختبار على هدفين:-

١- قياس القدرة على عمق اداء الضربتين الامامية والخلفية.

٢- قياس القدرة على عمق اداء الضربة الطائرة

ان رسم الاختبار ومقاييسه متشابه تماما ولكن هنالك اختلاف في بعض الاجراءات سوف يتم ذكرها

١- اعلى نتيجة محتملة في هذا الاختبار نتيجة (10) ضربات امامية وخلفية نقطة = (40)

في حين للضربات الطائرة نتيجة (8) ضربات طائرة نقطة = (32)

٢- اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة امامية وخلفية ، و(8)كرات متناوبة للضربات الطائرة امامية وخلفية.

٣- تحتسب النقاط على ضوء مكان سقوط الكرة في ارتدادها الاول سواء في الضربتين الارضيتين او ضربات الطائرة.

احتساب نقاط مكان سقوط الكرة سواء للضربتين الارضيتين او الطائرة.

لاعب

1- نقطة واحدة في اي منطقة من نقاط الارسال

2- نقطتان في الموقع الثاني بعد منطقة الارسال

3- ثلاث نقاط للموقع الثالث بعد منطقة الارسال

4- اربع نقاط للموقع اربع بعد منطقة الارسال

والرسم يوضح مناطق سقوط الكرات

	نقطة واحدة	نقطة واحدة
	نقطتان	
	ثلاث نقاط	
	اربع نقاط	

رسم توضيحي لعمق الضربات الامامية والخلفية والطائرة

٣- ٥ التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٥/١٠/٢٠١٢ على ملاعب كلية التربية الرياضية الخارجية على عينه عشوائيه من الطلاب المرحلة الثالثة للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ . وكانت اجراءات التجربة الاستطلاعية وبمساعدة التدريسيين لمادة التنس في الكلية وبإشراف من الباحث ، بما يلي:-

- ١-التأكد من صلاحية الملاعب وتهيئتها.
- ٢ - تنظيم انسيابية العمل واجراءات التجربة.
- ٣ -ملائمة الاختبارات مهارية وقد استخدمت نفس الاختبارات على عينة مشابهة من المرحلة الثالثة في كليات التربية الرياضية
- ٤ -ضبط التوقيات والتكرارات .

٣- ٦ اجراءات البحث الميدانية- :

تم تقسيم العينة على (٣)مجاميع متساوية ، مجموعتان تجريبيتان واخرى ضابطة . وكل مجموعة تمارس فترات زمنية وتكرارات مختلفة عن المجموعة الاخرى لمعرفة افضل مجموعة تستخدم الفترات الزمنية والتكرارات في تعلم المهارات موضوعه البحث، وكانت الممارسة على الشكل التالي:-

المجموعة الاولى فترة زمنية لمدة (١) ساعة واحدة ولـ(١٢)وحدة تعليمية(٦)اسابيع وبمعدل وحدتين اسبوعيا .
المجموعة الثانية فترة زمنية لمدة(٢) ساعتين ولـ(٦) وحدات تعليمية(٣)اسابيع وبمعدل وحدتين اسبوعيا .

- وتكون تكرارات المجموعة الاولى(٤٠)ضربة امامية ،و(٤٠)ضربة خلفية و(40) ضربه طائرة. وبمجموع اجمالي لكافة الوحدات = ١٤٤٠ ضربة .
-وتكرارات المجموعة الثانية : (٨٠)ضربة امامية ، و(٨٠)ضربة خلفية ، و(٨٠)ضربة طائرة ومجموع اجمالي لكافة الوحدات= ١٤٤٠ ضربة ايضاً
-وتكرارات المجموعة الثالثة(الضابطة) تؤدي نفس التكرارات الاجمالية موزعة على(١٢) وحدة تعليمية وبضربات مختلفة وبمعدل وحدتين في الاسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية لها (105) دقيقة .

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة- :

جرت الاختبارات للمجاميع الثلاثة في مهارات الضربات الارضية الامامية والخلفية بتاريخ ٢٢/١٠/٢٠١١ . وبإشراف الباحث وتقييم تدريسيوا المادة المختصين + وعلى ضوء استمارات التقييم المعدة لكل اختبار ونقاط التقييم.

مدرسو مادة التنس:-

- ١ -د.محمد حسن هليل / تدريسي العاب المضرب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٢ -د.طالب جاسم / تدريسي العاب المضرب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- ٣ -د. علي مكي / تدريسي العاب المضرب / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية:-

بدأت بتاريخ ٢٧ / ١٠ / ٢٠١١ على ملاعب الكلية الخارجية للمجاميع الثلاثة التي تم ذكرها واستمرت الوحدات لـ (١٢) وحدة تعليمية للمجموعة الاولى و (٦) وحدات تعليمية للمجموعة الثانية ، و (١٢) وحدة تعليمية للمجموعة الثالثة (١٢) وحدة تعليمية. وكان زمن الوحدة التعليمية الاعتيادي (٩٠) دقيقة للمجموعتين الاولى والثالثة بينما اضيفت نصف ساعة الى المجموعة الثانية , واصبح (120) دقيقة للوحدة التعليمية. وهنا يشير الباحث ان عدد التكرارات متساوية اجماليا بين المجاميع الثلاثة والاختلاف بأن المجموعة الاولى مقسمة عدد تكراراتها عن (١٢) وحدة تعليمية بمعدل (ساعة واحدة باليوم) في حين المجموعة الثانية مقسمة عدد تكراراتها على (٦) وحدات تعليمية وبمعدل (ساعتين باليوم)

والمجموعة الثالثة مقسمة تكراراتها عشوائيا وبنفس التكرارات وعلى (١٢) وحدة تعليمية .

٣-٦-٣ الاختبارات البعديه:-

جرت بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠١٢ ولكافة المجاميع وللمهارات الثلاثة وبنفس اجراءات الاختبارات القبلية ، ونفس فريق العمل المساعد وبأشراف مباشر من قبل الباحث.

٣-٧ المعالجات الاحصائية:-

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية:

- ١- الاوساط الحسابية
- ٢- الانحرافات المعيارية
- ٣- النسبة المئوية للتطور
- ٤- اختبار (T) للمجاميع المتناظرة (قبلي وبعدي)
- ٥- اختبار (F) لتحليل التباين بين وداخل المجاميع (البعدي)
- 6- قيمة L.S.D

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية:-

جدول (1)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختيار (t) للمجاميع الثلاثة في اختبارات عمق اداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المجموعة الاولى	21.90	3.07	42.73	3.11	12.41	2.26	معنوي
المجموعة الثانية	22.50	2.89	40.21	3.02	11.79	2.26	معنوي
المجموعة الثالثة	20.97	4.13	38.60	4.06	8.91	2.26	معنوي

* عند درجه حرية)٩(ومستوى دلالة)0.05(

يتضح من جدول (1) الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي في الاختبارات القبلية

(20.7,22.50,21.90) والانحرافات المعيارية)4.13,2.89,3.07(بينما ظهرت الاوساط

الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي في الاختبارات البعدية

(38.60,40.21,42.73) والانحرافات المعيارية)4.06,3.02,3.11(وكانت نتائج قيمة

(t) على التوالي)8.9,11.79, 12.41(

وهذا يدل عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجاميع الثلاثة وهي أكبر من

القيمة الجدولية)2.26(وبدرجه حرية)9(وبمستوى دلالة)0.05(

٢-٤ عرض لتحليل نتائج الضربات الطائرة الامامية والخلفية:-

جدول(2)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(t) للمجاميع الثلاثة في اختبارات الضربتين الارضيتين الاماميه والخلفية.

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(t) الجدولية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المجموعة الاولى	16.40	2.19	28.90	3.11	9.81	معنوي
المجموعة الثانية	17.07	2.98	26.31	2.70	7.63	معنوي
المجموعة الثالثة	16.86	3.01	26.04	3.18	7.20	معنوي

*عند درجه حريه) ٩ (ومستوى دلالة(0.05)

يتضح من الجدول(2) الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي في الاختبارات القبلية (16.40,17.07,16.86) والانحرافات المعيارية(2.19,2.98,3.01) بينما ظهرت الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي في الاختبارات البعدية (26.04,26.31,28.90) والانحرافات المعيارية (3.11,2.70,3.18) وكانت نتائج قيمة (t) على التوالي(9.81,7.63,7.20)، وهذا يدل عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجاميع الثلاثة وهي اكبر من القيمة الجدولة (2.26) وبدرجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05)

٣-٤ مناقشة نتائج الضربات الارضية والطائره الامامية والخلفية :-

من خلال عرض النتائج في الجدولين (1,2) والموضحة نتائج الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدي، وظهور تأثير معنوي بينما في قياس عمق جميع الضربات . وبهذا قد تحقق الهدف الاول والفرض الاول .

وقد تفوقت المجموعة الاولى التي تمارس فترة زمنية لمدة (ساعة واحدة) في كل وحدة تعليمية ول (12) وحدة تعليمية ولوحدتين في الاسبوع ،وتليها المجموعة الثانية التي تمارس فترة زمنية لمدة (ساعتين) في كل وحده تعليمية ول (6) وحدات تعليمية ولوحدتين في الاسبوع ايضا ، واخيرا المجموعة الضابطة .

ويعزو الباحث هذا التقدم في التعلم للمجاميع الثلاثة باستخدام الاسلوب الصحيح في التعلم واعطاء التغذية الراجعة وشمولية التكرارات على الضربات الارضية الامامية والخلفية والطائرة

بتكرارات متساوية ، ويظهر تباينا بينهما ربما يعود سببه الى توزيع جدولة الفترات الزمنية لكل مجموعة . وشمول الوحدات على تمارين متنوعة وتوفر الامكانيات والادوات ومتطلبات اللعب وقد عزز ذلك (4:238)

"ان تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في العدد والتنوع سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية وزيادة قدرته على الاداء وبعد الضربات في عمق الملعب مما يسبب ايضا الاداء الافضل ومن مواقع مختلفة في الملعب "

وعندما يتبع المدرس الاسلوب الصحيح في التعلم والاعتماد على الاسس السليمة في اداء المهارات لحين تركيز وترسيخ وثبات الاداء فلا بد من ان يظهر تطورا في التعلم ويؤكد على ذلك (2:102) ان وضوح التأثير الفعال في التعلم جاء من خلال اتباع الاسلوب السليم من خلال الشرح والعرض والتدريبات المستمرة على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة ، وجميعها تزيد من دافعيه المتعلم وتحتة على الاداء الصحيح برغبه واندفاع⁽²⁾ وكذلك فان المجاميع كافة تعتمد على تكرار متساوي من المحاولات وان التكرار عمليه فعالة في اكتساب الاداء.

4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للضربات الارضية الامامية والخلفية والطائرة:-

جدول(3)

يوضح قيمة اختبار (f) لتحليل التباين بين وداخل المجاميع الثلاثة في عمق الضربات الارضية الامامية والخلفية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحتسبة	قيمة (f) الجدولة	مستوى الدلالة
بين المجاميع	920.7	2	460.35	16.41	3.34	معنوي
داخل المجاميع	814.9	27	30.18			
المجموع العام	1735.6	29				

* عند درجة حريه (2-27) وتحت مستوى دلالة 0.05

جدول (4)

يبين قيمة اختبار (L,S,D) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاث في الاختبارات البعدية لعمق اداء الضربات الارضية الامامية والخلفية

المجاميع	الايوساط الحسابية البعدية	فرق الاوساط	قيمة (L,S,D)	الدلالة الاحصائية
م ١ - م ٢	40.21-42.73	+2.52	11.68	معنوي لصالح المجموعة الاولى
م ١ - م ٣	38.60-42.73	+4.13	1.68	معنوي لصالح المجموعة الاولى
م ٢ - م ٣	-38.60-40.21	1.61	1.68	غير معنوي

ومن خلال عرض النتائج (L,S,D) في الجدول (4) لوحظ ان هناك فرقا معنويا الى المجموعة الاولى على المجموعتين الثانية والثالثة وبذلك تكون افضل مجموعة بين المجاميع الثلاثة في عمق اداء الضربات الارضية الامامية والخلفية ، وتليها المجموعة الثانية بتفوقها على المجموعة الثالثة (الضابطة) .

جدول (5)

يوضح قيمة (F) لتحليل التباين بين وداخل المجاميع الثلاثة في عمق اداء الضربات الطائفة الامامية والخلفية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجه الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f) المحتسبة	قيمة (f) الجدولة	مستوى الدلالة
بين المجاميع	235.37	2	117.68			
داخل المجاميع	521.20	27	12.410	9.484	3.34	معنوي
المجموع العام	756.57	29				

* عند درجه حرية (2-27) وتحت مستوى دلالة 0.05

جدول (6)

يبين قيمة (L,S,D) لمعرفة اقل فرق معنوي بين المجاميع في اداء عمق الضربتين الطائرة الامامية والخلفية

المجاميع	الايوساط الحسابية البعدية	فرق الاوساط	قيمة (L,S,D)	الدلالة الاحصائية
م ١ - م ٢	2631-2890	+2.59	1.68	معنوي لصالح المجموعة الاولى
م ١ - م ٣	26.04-28.90	+2.86	1.68	معنوي لصالح المجموعة الاولى
م ٢ - م ٣	26.04-26.31	0.27	1.68	غير معنوي

من خلال ما تم عرضه في جدول (6) لوحظ ان هناك فرقا معنويا لصالح المجموعة الاولى على المجموعتين الثانية والثالثة وبذلك تكون افضل مجموعة في عمق اداء الضربات الطائرة الامامية والخلفية ، وتليها المجموعة الثانية بتفوقها على المجموعة الثالثة (الضابطة).

٤-٥ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للضربات الارضية والطائرة الامامية والخلفية :-

من خلال عرض النتائج في الجدول (1,2,3,4,5,6) والتي توضح نتائج الفروق في الاختبارات البعدية. فقد ظهرت هناك فروق معنوية بين وداخل المجاميع في قياس اداء عمق الضربات الارضية والطائرة الامامية والخلفية ولصالح المجموعة الاولى التي تمارس فترة زمنية لمدة (ساعة واحدة) في كل وحدة تعليمية و(12) وحدة تعليمية وتليها المجموعة الثانية واخيرا المجموع الثالثة (الضابطة)

ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة الاولى التي تمارس ساعة واحدة وباتجاه التمرين المتوزع على فترة زمنية من الراحة اطول منها في الفترة الزمنية بالممارسة وباعتبار ان العينة من المبتدئين ويحتاجون الى فترات راحة متباينة لاستعادة الاستشفاء بالراحة الكاملة. لان مهارات موضوعه البحث هي مهارات مفتوحة وتحتاج الى راحة معينه بالنسبة للمبتدئين وبتكرارات كافية طيلة فترات التمرين وتكون باتجاه التمرين الموزع يساعد على ضبط التكرارات بسيطرة وتحكم وتقليل من اجهاد المتعلم وخاصة ان الاختبارات المذكورة هي عمق اداء الضربات وابعادها الى نهاية الملعب فتحتاج بذلك الى بذل قوة وطاقة اكثر لادائها . واكد على ذلك (5:96) ان مثل هذه المهارات تحتاج الى الكثير من الراحة وتحتاج الى توافق عصبي عضلي فضلاً عن السرعة في ادائها. وبهذا نتجه الى التمرين المتوزع للقضاء على الاجهاد الذي يسبب ضرراً عضلياً "

وان نقدم المجموعة الاولى التي تتجه بالتمرين المتوزع يعود الى فترات الراحة المناسبة بين مجاميع التكرارات ، فظهرت هي الافضل في التعلم واستعادة الشفاء وزوال مظاهر التعب والاجهاد ، وهذا ما اكده" (6:333) من ان التمرين الموزع يعطي نسبة من التأثيرات الوقائية في الاداء والتاثيرات الدائمة في التعلم والتي دعمها شواهد علمية كثيرة ويضيف (8:16) في المكتبة الافتراضية " ان التمرين الموزع يتميز اكثر تأثيراً في التعلم ، ولهذا ينتج نتائج افضل في المجموعة الاولى "

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:-

استنتج الباحث الاتي:-

١- ظهور تأثير فعال على التعلم على اداء عمق الضربات الارضية والطائرة الامامية والخلفية للمجاميع الثلاثة بفترات زمنية مختلفة مع تكراراتها.

٢- ظهور تفوق المجموعة الاولى التي تمارس ساعة واحدة موزعة على (١٢) وحدة تعليمية ولوحدتين في الاسبوع على المجموعتين الثانية والثالثة في تعلم اداء عمق الضربات الارضية والامامية والخلفية والضربات الطائرة.

٣- ظهر من خلال النتائج ان الاتجاه الى توزيعات فترات التمرين للمبتدئين لاكتساب الراحة الكافية والقضاء على التعب والجهد . وهذا الذي نلاحظه في المجموعة الاولى.

٥- ٢ التوصيات:-

يوصي الباحث بما يلي:

١- استخدام التمارين المتنوعة والتكرارات الكافية وبفترات زمنية مناسبة للمهارات المفتوحة (الضربات الارضية والطائرة الامامية والخلفية)

٢- التاكيد على اعطاء المتعلم المبتدئ فترات من الراحة مناسبة وفقا لطبيعة الجهد المبذول في المهارات المفتوحة التي تستخدم القوة والسرعة في الاداء

٣- محاولة اجراء البحوث مشابهة على مهارات اخرى بالتنس او في العاب المضرب الاخرى ، وربما على عينه من المتعلمين.

المصادر

1. ظافر هاشم اسماعيل ، الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002.

2. ظافر هاشم الكاظمي ، مازن هادي الطائي ، التنس ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2013

3. محمد حسن هليل ، تأثير التداخل بين وداخل الوحدات التعليمية للتمرينات المكثفة والموزعة في احتفاظ تعلم بعض مهارات التنس ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (2003).

4- Magill ,Richard, Motor Learning and control , Boston, Mc – Grow Hill , 2007 .

5- Murphy , C. and Bill , Tennis for player – teacher and coash , Philadelphia , 1985

6- Schmidt and lee , Motor control and learning , IL. Human kinetics , 2011 , p.333

7- Schmidt A. Richard , Grage wrisberge , motor learning and performance , IL . Human kinetice , 2000 .

8- S- makay, p. margan , V.Datta A.Chang , A.chng , ADaaZi, practice distice distri bution in proced ural skills training syrg Endosc , 16:957-961 New york inc . 2002 .

The Effect of Different Time Scheduling Of Practice and its Frequency On Learning Some Open skills in Tennis For Students

Taseen Husni Tahseen

Abstract

The aim of this research is selecting the best scheduling of practice time and its frequency and to achieve effective learning in learners . It also aims at identifying th effect of different tim scheduling of practice and its frequency on learning on some open skills by students and selecting the best for learning.

The subject of the research was (30) third year students of the college of physical education / university of Baghdad 2011-2012. The researcher used the experimental method on three groups with different tim scheduling of practice and its frequency . Their age average was (21.6) years old . learning was conducted and tested using three open skills in tennis (backhand and forehand and volley) . The results showed significant differences for the three groups . The best group of scheduling was in favor of the first experimental group that used one hour practice time in each teaching session and for all (12) session. The researcher recommended using varied practice and enough frequencies with proper times for tennis open skills . Finally he recommended giving enough time for rest among practices using suitable practice scheduling