Journal of Studies and Researches of Sport Education
spa.uobasrah.edu.iq

The effect of reciprocal exercises on learning to perform the forehand and backhand ground stroke in tennis for students of the College of Physical Education and Sports Science

Hadi Dhafer Hadi [1]
University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences[1]

Article information

Article history:
Received 13/2/2025
Accepted 5/7/2025
Available online 15, July ,2025

Keywords:
Exercises, reciprocal method, forehand ground stroke, backhand ground stroke

website

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of exercises using the reciprocal method in learning the forehand and backhand ground stroke skill in tennis among the research sample. The researcher used the experimental method by designing the experimental and control groups with pre- and post-tests to suit the nature of the problem to be addressed. The research community included third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala for the academic year (2024-2025), numbering (116) students who represented the research community. Two groups were selected randomly by lottery, i.e. in an irregular manner. The researcher concluded that the exercises used in the reciprocal method have a positive effect in learning the forehand and backhand ground stroke skill in tennis. Accordingly, it was recommended to teach students of the College of Physical Education and Sports Sciences the basic skills in tennis using the reciprocal method.

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1076©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq

تأثير تمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

هادي ظافر هادي [1]
جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة[1]

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/13
القبول : 2025/7/5
التوفر على الانترنت: 15,يوليو,2025

الكلمات المفتاحية :
التمرينات، الاسلوب التبادلي ، الضربة الارضية الامامية ، الضربة الارضية الخلفية

الملخص

هدف البحث الى التعرف على أثر التمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لدى عينة البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد معالجتها، وشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (116) طالبًا مثلوا مجتمع البحث، وتم اختيار مجموعتين بطريقة القرعة عشوائيًا أي بطريقة غير منتظمة واستنتج الباحث إنَّ التمرينات المستعملة بالأسلوب التباديليّ لها تأثير إيجابي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس وعليه تمت التوصية تعليم طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة المهارات الأساسية بالتنس باستعمال الأسلوب التبادلي

DOI: https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1076©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تشكل عملية التعلّم والتعليم أحد الأسس المهمة في حياة الفرد والتي تتمثل بوجود طرفين هما: المعلم والمتعلم، واللذان يكونان في حالة تفاعل دائم أو متبادل بين الإثارة والاستجابة، التي تنعكس على سلوك المتعلم،(لقد اختلف دور المتعلم عن سابقه فقد اصبح محورا اساسيا له دورا نشطا وفعال في العملية التعليمية وهذا قد سرى على التدريسي ايضا فقد اصبح موجها ومشرفا ومخططا للبيئة التعليمية), ويتمثل ذلك في نقل المعرفة، والخبرات، والمهارات من المدرس إلى الطالب، فهو نشاط ظاهري يقوم به المدرس عن طريق الوحدة التعليمية بشكل متكامل، وتشمل: التحضيرات، والأدوات، والشرح، وأداء الأنموذج، وتصحيح الأخطاء، والتغذية الراجعة، تُعدُّ التمرينات ضرورية للاعب من أَجل تطوير المستوى البدني، والمهاري، والعقلي، للوصول إلى أفضل الإنجاز عند ممارستها، وهي من أهم الوسائل التي تصل باللاعب إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد، وصولًا للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو في مجالات الحياة الأخرى, (ولهذا نجد التعليم اساسه يبدأ بالمبتدأ وهنا نحتاج الى اساليب وطرائق تعليمية تسهل فهم الطلاب للحركة وتنشط افكاره في التعليم والاداء الصحيح) وتكتسب أساليب التدريس أهمية خاصة في عملية التعلّم وبما يتناسب مع متطلبات العملية التعليمية وقدرات المتعلمين المختلفة، وتستخدم في التربيّة البدنية وعلوم الرياضة عددٌ من الأساليب التدريسية والطرائق المختلفة في عملية التعلّم للمهارات الحركية والألعاب الرياضية المختلفة، ومنها لعبة التنس التي تأخذ بالحسبان الفروق الفردية والعوامل المؤثرة في عملية التعلّم أساسًا لاختيار هذه الأساليب واستعمالها، ومعرفة مدى فاعليتها في العملية التعليمية، ويشير (Muska & Sarah, 1991) إلى أَنَّ "أهم المشكلات في تعليم المهارات في الألعاب الرياضية هو كيف نصل إلى تعليم فعّال يصل بالمتعلم إلى مستوى النجاح في الأداء, (Khalaf et al., 2018)

إِنَّ الأسلوب التبادلي يعطي المعلم دورًا رئيسًا في عملية التعلم، إذ تحول لَهُ العديد من القرارات المختصة بالتقويم وتصحيح الأخطاء لزميله بتزويده بتغذية راجعة مباشرة عن طريق تطبيق الأداء، بهدف تحقيق الأهداف المنشودة للعملية التعليمية

إذ يقوم المدرس بتوزيع المتعلمين على مجموعات ثنائية (أزواج) بحيث يكون أحد الطلبة مؤديًا والآخر مراقبًا يقوم بدور المرشد الذي يزود زميله بالإرشادات، والتوضيحات، وتصحيح الأخطاء، التي سبق أَنْ أعدّها المعلم وقام بشرحها لهم، وبعد الانتهاء يتغير دور كُلّ زميل ليقوم المرشد بدوره في الأداء، والمؤدي يصبح مرشدًا لزميله (تبادل الأدوار)، ويتميز هذا الأسلوب بأَنَّهُ يمنح دورًا قياديًا خلال عملية التعليم، ويفسح المجال لهم بتولي مهمات التطبيق، وبذلك يفتح المجال للإبداع والتفاعل بين المتعلمين داخل الدّرس التعليمي, تُعدُّ الضربة الأمامية والخلفية من الضربات الأساسيّة والمألوفة والكثيرة الانتشار في لُعبة كُرة التنس، وأَنَّها تتميز أيضًا بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى، أَنَّ الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس وعلى اللاعب تعلّم لعبة التنس عن طريق تعلّم الضربات الأرضية أوّلًا

وتعد الضربة الأرضية الامامية والخلفية من أهم الضربات وأكثرها استعمالا في لُعبة التنس بالنسبة إلى اللاعبين المبتدئين والمتقدمين، وتتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة، وتعد من أهم الضربات الهجومية التي تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط حيث تكمن اهميه البحث باستخدام اساليب جديده تعزز واقع التعليم في المناهج الدراسية لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لاسيما الاسلوب التبادلي الذي يسعى الباحث لتطبيقه ومعرفة اثره في تعلم الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس من اجل تحقيق الاهداف والوصول الى المستوى المطلوب (Al-Rubaie & Amin, 2011)

1-2 مشكلة البحث

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة ومتابعته لدرس مادة ألعاب المضرب (التنس) في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى لاحظ أَنَّ هناك ضعفًا في أداء الطلاب لمهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس، ونظرًا إلى خصوصية لعبة التنس كانَ لابدّ من البحث عن أسلوب تدريس يكون مناسبًا مع أهداف التعليم التي تضمّن مشاركة المتعلم بدور فعال في عملية التعلّم، ومن هذه النقاط شرع الباحث بدراسة ومعرفة تأثير تمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 هدفا البحث:

1. إعداد تمرينات بالأسلوب التبادلي لتعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.
2. التعرف على أثر التمرينات بالأسلوب التبادلي في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فرضيتا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعدية في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 -2025.

1-5-2 المجال الزماني: المُدّة من 2024/10/14 ولغاية 2024/12/30

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

1-6 تحديد المصطلحات:

الأسلوب التبادلي:

يُعَدُّ الأسلوب التبادلي من الأساليب الفعالة في تدريس الطلاب، لأَنَّها تفسح المجال أمامهم باتخاذ القرارات المناسبة، ويمكن استعمال التغذية الراجعة بصورة واسعة، وأَنَّ نتائج الإنجاز الفردي تكون واضحة في تطبيق هذا الأسلوب (Al-Sayeh, 2001)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

ان اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلميّ، إذ يجب أَنْ ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها، لذلك اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد معالجتها، وهذا ما أشارت إليه (Dawoud, 2001) من أَنَّ المنهج التجريبي هو أدق مناهج البحث التي توصل إلى المعرفة العلميّة، وذلك لأَنَّ التجربة في إطار هذا المنهج سواء العلميّة أو الميدانية "هي ملاحظة منظمة ودقيقة يتحكم عن طريقها الباحث بظروف الظاهرة المحيطة بها وبمتغيراتها المتعددة، فيستطيع بهذا تعديل العوامل وتغيير الظروف، ويستطيع إعادة التجربة ضمن تلك الظروف، ليتابع النتائج المترتبة عليها ويقيسها

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة التي تقوم بدراستها، ولابدّ من تحديدها وحصرها، أي "هو جميع الأفراد، أو الأحداث، أو الأشياء الذين يكونون موضع مشكلة البحث (Al-Sarfi, 2002)

أمَّا العينة فتعد الأنموذج الذي يجري عليه محور الدّراسة أو العمل، وهي وسيلة يمكن عن طريقها تعميم النتائج على مجتمع البحث، لذلك كانَ لابدّ من اختيار العينة اختيارًا دقيقًا، إذ وضحها (Al-Absi et al., 2011) بأنَّها: "مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل، بحيث يمكن تعميم نتائج العينة على المجتمع الأصلي بأكمله، وعمل الاستدلالات حول معالم المجتمع

شمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (116) طالبًا ، مثلوا مجتمع البحث، وتم اختيار مجموعتين بطريقة القرعة عشوائيًا أي بطريقة غير منتظمة، إذ مثلت شعبة (ج) المجموعة التجريبية والبالغ عددها (24) طالبًا، وشعبة (هـ) مثلت المجموعة الضابطة وعددها (19) طالبًا، وتم استبعاد (14) طالبًا من المجموعة التجريبية لعدم الالتزام بالدوام، علمًا أنَّ عملية الاستبعاد كانت فقط إحصائيًا، فضلًا عن المجموعة الضابطة أيضًا فقد تَمَّ استبعاد (9) طلاب لعدم التزامهم وانتظامهم بالدوام. والجدول (1) يبين تفاصيل المجتمع وعينة البحث:-

الجدول (1)

يبين العدد الكلي والنهائي لعينة البحث.

الشعبة	العدد الكلي	الاستبعاد	عينة البحث	الاستطلاعية
أ	21	21		
ب	26	16		10
ج	24	14	10	
د	26	26		
ه	19	9	10	
المجموع	116	86	20	10
النسبة المئوية	%100	%74.13	%17.24	%8.62

2-2-1 تجانس العينة :-

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول ، الوزن ، العمر) وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) لمجموعة البحث التجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	العدد	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	نوع التوزيع
الطول (سم)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي
الوزن (كغم)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي
العمر (سنة)	171.75	10	171.50	7.22	.63	-.38	طبيعي

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربيّة والأجنبية , شبكة المعلومات الدولية (الانترنت), المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين ، استمارات التسجيل وتفريغ البيانات , فريق العمل المساعد , الوسائل الإحصائية , كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) , حاسبة لابتوب نوع (Dall) عدد (1) , ملعب تنس قانوني , كرات تنس تعليمية صفراء نوع (Babelot) عدد (30) , مضارب تنس نوع ويلسن عدد (20) , حبال , شريط لاصق ملون , صافرة , سلة لجمع الكرات عدد (1) , طباشير ملون.

3- إجراءات البحث الميدانية:

3-1 تحديد المهارات الأساسية بالكرة التنس قيد البحث:

إنَّ مهارتي الضربة الارضية الأمامية والضربة الارضية الخلفية تُعدُّ من المهارات الأساسيّة في لعبة التنس، إذ إنَّها من أكثر المهارات استعمالا في اللعب، وهذا ما أكدته أَغلب المصادر العلميّة، إذ تَمَّ تحديد هذه المهارات على وفق مفردات المنهج المقرر لمادة ألعاب المضرب لطلاب المرحلة الثَّالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

ومن الجدير بالذكر عند تعلّم المهارات الأساسيّة التي ذكرناها في لُعبة التنس نبدأ أوّلًا بتعليم المسكة الصحيحة للمضرب، ومن ثمَّ تمرينات الإحساس بالكُرة والمضرب، ومن ثمَّ المهارات الأساسيّة، وهذه المهارات هي:

1. الضربة الارضية الأمامية.
2. الضربة الارضية الخلفية.

3-2 تحديد الاختبارات لمهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس قيد البحث:

بعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلميّة وجد أَنَّ أَغلب الاختبارات المستعملة على عينة البحث نفسها هي اختبارات مقننة وذات موضوعية عالية، وتَمَّ عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

اختبار الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية:

اسم الاختبار: اختبار الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس.

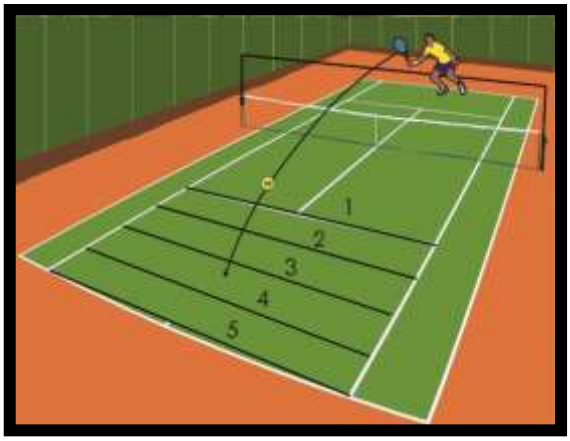
الغرض من الاختبار: قياس القدرة المهارية للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.

أدوات الاختبار: مضارب عدد (10)، وكرات عدد (30)، وملعب تنس قانوني، واستمارة للتسجيل، وشريط قياس، وطباشير، وسلّة للكرات (Mahmoud, 2010)

الإجراءات:

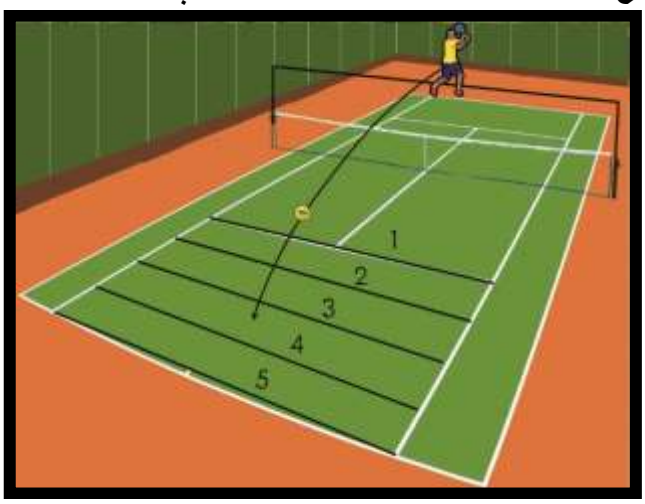
1. يجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و(30) كُرة تنس، واستمارة تسجيل، وحبل مثبت كما في الشكلين (2 و3) الموضح فيه مناطق وقوف المختبر، وكيفية إجراء الاختبار، والعلامات التقويمية.
2. يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7 أقدام) من الأرض و(4 أقدام) من الشبكة.
3. ترسم ثلاثة خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5 قدم).
4. يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة، ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أَنْ تقذف الكُرة مباشرة خلف خط الإرسال بوساطة جهاز قاذف الكرات إنْ وجد، أو بوساطة المدرس المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكُرة بمضربه مستعملا الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية، ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية.

5. درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها عن طريق جمع محاولاته العشر، ويجب أَنْ تعبر الكُرة الشبكة وأسفل الحبل، ويحصل الطالب على درجات تصاعدية من (1-5) درجات، وإذا اجتازت الكُرة من فوق الحبل فإنَّها تعطى نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها.



الشكل (1)

يوضح اختبار هوايت المعدل بالتنس لمهارة الضربة الأرضية الأمامية.



الشكل (2)

يوضح اختبار هوايت المعدل بالتنس لمهارة الضربة الأرضية الخلفية.

3-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة، لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس وذلك يوم الخميس الموافق 2024/10/10، الساعة العاشرة صباحا إذ تَمَّ إجراء الاختبارات على ملاعب التنس الخارجية في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضـــة/ جامعة ديالى، إذ قام الباحث بمراعاة تثبيت الظروف المتعلقة في أثناء إجراء الاختبارات من حيث المناخ، والزمان، والمكان، والأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات.

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث:

ليســتطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي وجب أنْ تكون مجموعتي البحث متكافئة في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في مجاميع البحث(Vandalen, 1985) . ولغرض التحقق من تكافؤ عينة

البحث قام الباحث بإجراء وحدة تعليمية للمهارات قيد الدراســة ثم قام بعدها باختبار عينتي البحث التجريبية والضــابطة وكانت النتائج للفروقات غير معنوية أي متساوية والمبينة في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية قيد البحث.

المتغيرات	المجموعات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأمامية	المجموعة التجريبية	10	1.990	0.475	1.577	0.132
	المجموعة الضابطة	10	1.690	0.370		
الضربة الخلفية	المجموعة الضابطة	10	1.250	0.378	1.553	0.138
	المجموعة التجريبية	10	1.030	0.241		

3-5 إعداد الوحدات التعليمية وتنفيذها بالأسلوب التبادلي:

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد برنامج تعليمي يتكون من (12) وحدة تعليمية على وفق الأسلوب التعليمي (الأسلوب التبادلي) في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس قيد الدّراسة، إذ قام الباحث بالاستعانة بعددٍ من المصادر العلميّة التي عن طريقها تَمَّ وضع التمرينات وصياغة مفرداتها، إذ حرص الباحث على أَنْ تكون التمرينات مناسبة لمستوى عينة البحث، وأنْ يكون التدرج في تسلسل التمرينات من حيث صعوبتها، وأيضًا حرص الباحث على أَنْ تحقق التمرينات أهدافها إلى أقصــى حَدّ ممكن، وذلك عن طريق ملاءمة التمرينات لأهدافها الموضوعة، وكذلك ملاءمة الأسلوب التعليمي للعينة.

وبعد الانتهاء من إعداد المنهج التعليمي بصــورتهِ النهائية قام الباحث بالمباشــرة بتطبيق الوحدات التعليمية بالأســلوب التبادلي على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثَّالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضــة/ جامعة ديالى للعام الدراســي (2024-2025)، وكانت مُدّة المنهاج التعليمي بداية من يوم الاثنين الموافق 2024/10/14 ولغاية يوم الخميس الموافق 2024/12/30، إذ تضمّن المنهاج (12) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع، أيضًا تَمَّ تطبيق المنهاج التعليمي على المجموعة التجريبية من قبل المدرس الاختصاص لمادة ألعاب المضرب وبإشراف مباشر من قبل الباحث، أَمّا المجموعة الضــابطة فقد اســتخدمت الأســلوب الاعتيادي المتبع، وقد اشــتمل المنهج التعليمي للمهارات قيد الدّراسة على المفردات الآتية:

- (6) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الضربة الارضية الأمامية.
- (6) وحدات تعليمية لتعلم مهارة الضربة الارضية الخلفية.

وكانت مُدّة الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة، وتم تقسيمها على ثلاثة أقسام هي:

- القسم التحضيري: تهيئة الأدوات، وإحماء عام، وإحماء خاص (15) دقيقة.
- القسم الرئيسي: الجزء التعليمي، والجزء التطبيقي (60) دقيقة.
- القسم الختامي: ألعاب صغيرة، وتمرينات تهدئة، وتغذية راجعة (15) دقيقة.

إذ تَمَّ تقسيم العينة على شكل أزواج عند تطبيق كُلّ وحدة تعليمية وإعطائهم تمرينات متسلسلة ومتدرجة من حيث الصعوبة، ليتمكن الطلاب من تأديتها بالشكل الصحيح، ويتم ذلك باستعمال وسائل تعليمية الغاية منها تسهيل المادَّة وإيصالها إلى الطالب، ومن هذه الوسائل:

1. عرض أنموذج حي لكل مهارة أو تمرين من قبل المدرس.
2. ورقة الواجب التي يتم فيها عرض صور توضح تجزئة المهارة وأوضاع الحركة فيها، وبعد أَنْ يتم شرح المهارة شرحًا وافيًا من قبل مدرس المادَّة يقوم المدرس بتوجيه بعض الأسئلة على جميع أفراد العينة لمعرفة مدى تفهمهم واستيعابهم للمهارة المراد تعلمها، وبعد الشروع بتنفيذ التمرينات من قبل عينة البحث يقوم مدرس المادَّة بالإشراف على أداء الطلاب مع مراعاة إعطاء جميع أفراد العينة التكرارات المناسبة لكل تمرين، وذلك عن طريق الوقت المسموح به لكل تمرين، وبعد الانتهاء من التمرين يكون الانتقال إلى التمرين الآخر بإيعاز من مدرس المادَّة، وبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية وتطبيق التمرينات يقوم المدرس بفسح المجال للطلاب بالمناقشة وبيان رأيهم حول إمكانية تأديتهم لأداء التمرينات بالشكل الصحيح والوصول إلى المستوى المطلوب.

3-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس يوم الخميس الموافق 2025/1/2 الساعة العاشرة صباحا في الملاعب الخارجية للتنس في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وبإشراف مباشر من قبل الباحث، إذ حرص على مراعاة تهيئة ظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث (المناخ، والمكان، والزمان، والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث، وذلك من أَجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة.

3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

اعتمد الباحث في استخراج النتائج عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS):

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية والامامية بالتنس وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المهارات	الاختبارات	الوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضربة الأرضية الأمامية	الاختبار القبلي	1.990	10	0.475	0.150
	الاختبار البعدي	3.850	10	0.295	0.093
الضربة الخلفية	الاختبار القبلي	1.250	10	0.378	0.119
	الاختبار البعدي	2.170	10	0.330	0.104

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	هـ	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	1.860-	0.527	0.167	11.151-	0.000
الضربة الارضية الخلفية	درجة	0.920-	0.286	0.090	10.173-	0.000

يتبين من الجدول (5) أَنَّ هناك فروقًا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي، وقد ظهر أَنَّ هناك تطورًا وتقدمًا ملحوظًا في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية، وذلك من جراء استعمال الأسلوب التعليمي (الأسلوب التبادلي) الذي أسهم بشكل فعَّال في عملية التعلّم، وكذلك الوحدات التعليمية التي كانت مؤثرة وفعَّالة في التعلّم، وذلك عن طريق استعمال التخطيط العلميّ الصحيح.

ويعزو الباحث التطور الحاصل إلى عِدَّة متغيرات متداخلة في عملية التعلّم للأسس العلميّة الصحيحة والسليمة في إعداد الوحدات التعليمية للمنهاج التعليمي وبنائها، وهذا ما يؤكدهُ (Dhafer, 2002) من أَنَّ "الظواهر الطبيعية لعملية التعلّم هي لابدّ من أَنْ يكون هنالك تطور في التعلّم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ".

ويعزو الباحث التقدم الحاصل في تعلّم اداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس إلى الأسلوب التعليمي (التبادلي)، إذ إنَّ هذا الأسلوب يخلق للمتعلمين جوّ المنافسة، لأَنَّهُ يعتمد على متعلمينِ اثنينِ أَحدهما مؤدٍّ والآخر مراقبٌ أو ملاحظ يُقوّم الأداء ، وأَنَّ عملية التوجيه وتصحيح الأخطاء من الزميل تساعد على تحقيق التفوق والأداء الصحيح، الذي هو جزء من المنافسة، وقد أسهم بشكل ملحوظ في زيادة التعلّم، وأَنَّ الأسلوب التبادلي قد هيّأ بيئة تعليمية تنافسية بذل فيها المتعلمون جهدًا كبيرًا للوصول إلى الأداء الصحيح وتنمية دافع التفوق والنجاح، وهذا ما أكده(Stones, 1996) من "أَنَّ الجهد المبذول المتركّز على المنافسة من أَجل التفوق إنَّما هو عامل يُعَدُّ من صميم طبيعة الإنسان"

وكذلك إتباع خطوات تطبيق التمرينات بعد شروحها وعرضها من مدرس المادة، والتدريب على المهارة، ويفضل تقسيم المهارة الى اجزاء باعتبارها مهارة صعبة الاداء والطريقة الجزئية اكثر ملائمة لتلك المهارات في تعليم المبتدئين ضمن خصائصهم العامة وبتكرارات مناسبة في الوحدات التعليمية العملية, وكذلك تزويد الطلاب بالتغذية الراجعة باستمرار تزيد من دافعية الطلاب، وتوصلهم إلى دقة الأداء المهاري، فكلما أعطيت التغذية الراجعة مباشرة بعد الأداء كانت فرصة تصحيح الأخطاء كبيرة، لأَنَّ أعلى نسبة للتغذية الراجعة يمكن تحقيقها بتوافر مدرس واحد لكل طالب

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس:

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المهارات	الاختبارات	الوسط الحسابي	N	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضربة الأرضية الأمامية	الاختبار القبلي	1.690	10	0.370	0.117
	الاختبار البعدي	2.550	10	0.227	0.075
الضربة الارضية الخلفية	الاختبار القبلي	1.030	10	0.241	0.076
	الاختبار البعدي	1.720	10	0.426	0.135

الجدول (7)

يبين قيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	ه	قيمة (t)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	0.860-	0.237	0.075	11.492-	0.000
لضربة الخلفية	درجة	0.690-	0.300	0.095	7.278-	0.000

ويعزو الباحث سبب وجود الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع) إلى الشرح والعرض الوافي من مدرس المادة والتمرين على المهارات وتكرارها أو تدرجها من السهل إلى الصعب، والتغذية الراجعة من مدرس المادة جاءت منسجمة مع إستراتيجية التعلّم، وبالتالي الوصول إلى التعلّم المؤثر والفعال.

4-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس:

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المهارات	الاختبارات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الضربة الأرضية الأمامية	المجموعة التجريبية	10	3.850	0.295	10.858	0.000
	المجموعة الضابطة	10	2.550	0.237		
الضربة الخلفية	المجموعة التجريبية	10	2.170	0.330	2.639	0.017
	المجموعة الضابطة	10	1.720	0.426		

لغرض موازنة النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتَعَرُّف ما إذا كانَ هناك أَثر للتمرينات بالأسلوب التبادلي في مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس (موضوع البحث)، وكذلك تَعَرُّف مستوى أداء المجموعة التجريبية والكشف عَمَّا إذا كانَ لها أفضلية على المجموعة الضابطة، وتبين الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية للمهارات (موضوع البحث).

4-5 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

وتبين النتائج في الجدول (8) أَنَّ الوسط الحسابي لمهارة الضربة الأرضية الأمامية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (3.850)، فِي حين بلغ الوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (2.550)، ويتبين أَنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، مِمَّا يدلّ على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وفيما يخص تسجيل النقاط في الاختبار، أَمّا قيمة (t) المحتسبة فكانت (10.858) بنسبة خطأ بلغت قيمتها (0.000) وهي أَقل من مستوى (0.05) وهذا مؤشر على معنوية العلاقة فيما يخص مهارة الضربة الأرضية الأمامية.

أمّا بالنسبة لمهارة الضربة الخلفية فقد كانَ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (2.170)، أمّا في المجموعة الضابطة فقد بلغ (1.720)، ومن هذا يتضح أنَّ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أعلى من الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، وهذا يوضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، وفيما يخص تسجيل النقاط، فكانت قيمة (t) المحتسبة (2.639) بنسبة خطأ بلغت قيمتها (0.017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا مؤشر على معنوية العلاقة فيما يخصّ مهارة الضربة الخلفية.

ومن توظيف الأسلوب التبادلي مع التمرينات المُعدّة على وفق هذا الأسلوب، إذ إنَّ هذه التمرينات كانت مناسبة وملائمة لمستويات عينة البحث، وأنَّ التدرج من السهل إلى الصعب في إعطاء التمرينات كانَ سببًا أساسيًا في التعلّم والتحسن الحاصل لعينة البحث، وكذلك التنوع من التمرينات المخطط لها عن طريق الوحدات التعليمية، إذ إنَّ التنويع والتداخل في التمرينات يُعَدُّ عاملًا رئيسًا في التعلّم، وكذلك الممارسة والتكرار في أداء هذه التمرينات يُعَدُّ عاملًا أساسيًا ومهمًا في إتقان هذه المهارات عن طريق دور الزميل في إعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء، ومن ثمَّ يعزز ويزيد من فاعلية المتعلم، إذ إنَّ التغذية الراجعة "تساعد على إرشاد المتعلم حول الحركة أو الإنجاز قبل، أو خلال أو بعد الأداء، وتعد أحد المحاور المهمة المساعدة في عملية التعلّم (Schmidt et al., 2018) فضلًا عن أنَّ الأسلوب التبادلي يحتوي على عِدَّة أهداف ومتضمنات لمعالجة المتطلبات التعليمية، وتعزيز دور المتعلم عن طريق الإفادة من الوقت المتاح إليه، وذلك في محاولة منهُ لإتقان المهارة المطلوبة وتعلمها، وذلك عن طريق التخطيط العلميّ الصحيح للأسلوب التعليمي وإتباع خطواته،(Hassan & Moseekh, 2022) وأيضًا عن طريق التكرارات المناسبة لأداء مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس ، مع الشرح والعرض لجميع أفراد العينة، وتزويدهم بالمعلومات بأقل جهد وأقصر وقت ممكنين،(اذ ان الاحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطويرها خاصة اذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية) وذلك عن طريق استخدام ورقة الواجب لما تحتويه من معلومات ورسوم توضيحية عن التعلّم وأداء المهارة، (Abdul & Ali, 2019)

وإنَّ انتقال قرارات التقويم عن طريق التغذية الراجعة إلى الطالب المتعلم في الأسلوب التبادلي قد أثرت بشكل فعال في زيادة نسبة تقديم المساعدة وتصحيح الأخطاء عن طريق إعطاء المعلومات للزميل، وما على الزميل سوى استقبال هذه المعلومات وتطبيقها، ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى أنَّ الأسلوب التبادلي يخلق جوًا من العلاقات الاجتماعية وتميزًا واضحًا، فضلًا عن تبادل الأدوار، والمناقشات، والتعاون، والتفاهم، وهي مهارات التفاهم الاجتماعي الذي يتميز بها هذا الأسلوب، ويجعل هناك أحسن من فرصة للتدريب والتعلم من زميل يكون مساويًا في طبيعة الدور ويتحمل ما يصدر عن زميلهِ، كما ان تزويد المتعلم بالتغذية الراجعة تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الاداء الصحيح برغبة واندفاع (Rasoul et al., 2024)

فضلًا عن فاعلية استعمال هذا الأسلوب، فالطالب المتعلّم في الأسلوب التبادلي هو محور العملية التعليمية، لأنَّهُ يعطي للمتعلم دورًا أكبر في التنفيذ والتقويم، إذ إنَّ المتعلّم يكون منفذًا ومقومًا، وهذا ما يميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، التي استعملت الأسلوب الاعتيادي (الأسلوب المتبع)، إذ إنَّ المدرس المختصّ يكون هو محور العملية التعليمية في الأسلوب المتبع وما على المتعلم سوى الاستجابة إلى أوامر المدرس وتعليماته.(Abdulrazzaq et al., 2024)

5-1 الاستنتاجات:

1. إنَّ التمرينات المستعملة بالأسلوب التبادليّ لها تأثير إيجابي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. هناك تفوق في الاختبار البعدي، نتيجة استعمال الأسلوب التبادلي في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس للمجموعة التجريبية.
3. هناك تفوق في الاختبار البعدي، نتيجة استعمال الأسلوب المتبع في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية للمجموعة الضابطة.
4. تفوق مجموعة الأسلوب التبادلي على مجموعة الأسلوب المتبع في تعلّم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية بالتنس.

5-2 التوصيات:

تعليم طلاب كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة المهارات الأساسية بالتنس باستعمال الأسلوب التبادلي.

1. استعمال تمرينات بالأسلوب التبادلي على عينة من الناشئين لأنَّها من مميزات الأسلوب.
2. إجراء دراسات مماثلة بغرض إخضاع أساليب موستن للتجريب على عينات مختلفة ولفعاليات وألعاب مختلفة

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024- 2025.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

هادي ظافر هادي https://orcid.org/0009-0005-1678-6014

References

Abdul, W. H. K. P. D., & Ali, S. A. P. D. (2019). The effect of psychological exercises and means of helpsreduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *59*.

Abdulrazzaq, N. K., Moseekh, L. Z., Ali, S., & Danhash, H. A. S. (2024). The effect of a proposed educational program using specific exercises to develop motor response, motor satisfaction, and short-term defensive movement skills in handball. *A Peer Reviewed, Open Access, International Journal*, *33*, 59–69.

Al-Absi, M., Abbas, M., Nofal, M., & Abu Awad, F. (2011). Introduction to research methods in education and psychology. *3rd Ed., Dar Al Masirah, Amman, Jordan*.

Al-Rubaie, M., & Amin, S. H. (2011). *Methods and Approaches of Teaching Physical Education* (p. 225). Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.

Al-Sarfi, M. A. al-F. (2002). *Scientific Research (Applied Guide for Researchers)* (1st ed, p. 185). Wael Publishing and Distribution House.

Al-Sayeh, M. M. (2001). *Modern Trends in Teaching Physical Education and Sports* (1st ed, p. 47). Al-Isha'a Technical Press.

Dawoud, L. K. (2001). *Principles of Psychology* (2nd ed). Qamha Brothers Press.

Dhafer, H. I. (2002). *The Interactive Teaching Method and its Impact on Learning and Development through the Spatial Organizational Options of the Tennis Teaching Environment* [PhD Thesis]. University of Baghdad.

Hassan, M. K., & Moseekh, L. Z. (2022). The effect of recovery exercises using assistive devices and tools on the fatigue curve and basic skill performance of soccer players. *Kufa Journal Physical Education Sciences*, *4*(5).

Khalaf, H. H., Hussain, A. A., & Moseekh, L. Z. (2018). The effect of sensory kinetic exercises in the de-velopment of some of the functional abilities and the accuracy and strength of Serving Skill in Tennis. *Journal of Global Pharma Technology*, *10*(3), 778–783.

Mahmoud, L. A. A. (2010). *The effect of the training and reciprocal method in learning some basic skills in tennis* [Master's thesis]. University of Diyala.

Muska, M., & Sarah, A. (1991). *Teaching Physical Education* (p. 104). Dar Al-Kutub, Printing and Publishing.

Rasoul, T. H. A., Shabib, S. S., Mohammed, L. H., & Ghazi, M. A. (2024). The impact of climate change on the flow of the teaching unit during the teaching of some basic

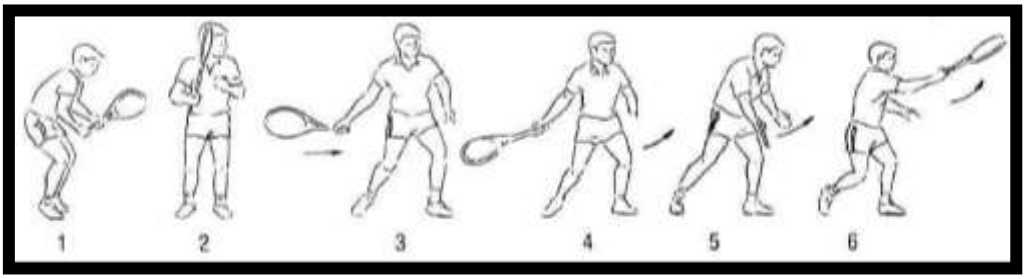
skills in the physical education lesson. *Wasit Journal of Mathematical Sciences*, *19*(2), 160–176. DOI: https://doi.org/10.31185/wjoss.464

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.

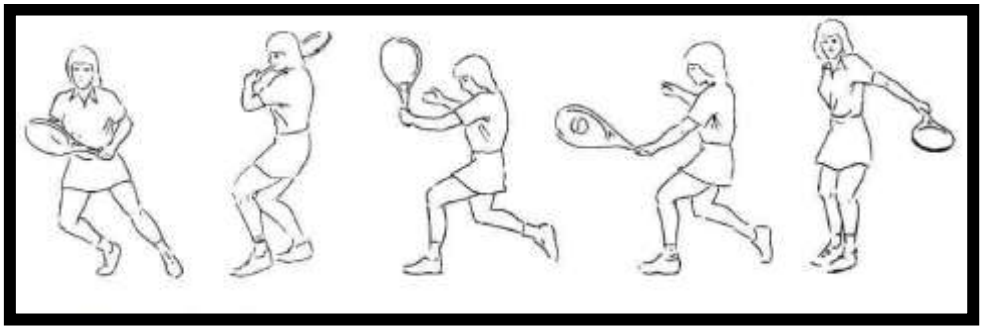
Stones. (1996). *Eian Inforduction psycho* (p. 211).

Vandalen. (1985). *Research methods in education and psychology* ((translated) by Muhammad Nabil and others, Ed.). Anglo-Egyptian Library.

ملحق (1) يبين ورقة الواجب لعرض وتوضيح تجزئة المهارات وأوضاع الحركة فيها.



صوره رقم (1) مهارة الضربة الأرضية الأمامية



صوره رقم (2) مهارة الضربة الأرضية الخلفية.

ملحق (2) الوحدة التعليمية

المرحلة الثالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة **الهدف التعليمي: تعلّم أداء مهارة الضربة الأمامية بالتنس.**

الهدف التربوي: تنمية آفاق الطلبة وإبداعاتهم.
العدد (24) طالب
الوقت 90 دقيقة

أقسام الوحدة التعليمية		الزمن	شرح المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري (15د)	المقدمة.	(5د)	أخذ الحضور والغياب، وتهيئة الأدوات.	×××××××××××× ○	التأكيد على الوقوف الصحيح والانضباط.
	إحماء عام.	(5د)	هرولة حول الساحة مع مجموعة من التمرينات لتهيئة عضلات الجسم ومفاصله.	×××××××××××× ×××××××××××× ○	التأكيد على الإحماء العام بشكل منتظم.
	إحماء خاص.	(5د)	أداء تمرينات إحماء بالمضرب للذراعين.	×××××××××××× × × × ○ ×	التأكيد على الذراعين في أداء الإحماء.
القسم الرئيسي (60د)	الجزء التعليمي	(10د)	يقوم مدرس المادة بشرح توضيحي لمهارة الضربة الأمامية، وكيفية أدائها مع شرح وضعية الجسم الصحيحة لأداء المهارة، ثمَّ عرض المهارة أمام الطلاب.		
	الجزء التطبيقي	(50د)	التمرين الأوّل: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الأمامية على الجدار وبمسافة (10م) مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثاني: يؤدي الطالب الأوّل تمرين وقفة الاستعداد والتهيؤ لأداء الضربة الأمامية مع حمل المضرب وحركة الذراع الحاملة للمضرب لأداء المرجحة لضرب الكُرة والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثّالث: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الأمامية مع الزميل قرب الشبكة وبمسافة (3م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الرابع: يؤدي الطالب الأوّل تمرين السرعة في الانتقال من اليمين إلى اليسار مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
القسم الختامي	ختام المحاضرة	(15د)	1. إعطاء تمرينات تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم لإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي. 2. مناقشة مع الطلاب بشأن الوحدة التعليمية. 3. تغذية راجعة من المدرس لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	×××××××××××× ○	إلقاء التحية ومن ثمَّ الانصراف.

الوحدة التعليمية.

المرحلة الثالثة/ كليّة التربيّة البدنية وعلوم الرياضة.
العدد: (24) طالب.
التأريخ: //2024

الهدف التعليمي: تعلّم أداء مهارة الضربة الخلفية بالتنس.
الهدف التربوي: تنمية روح التحدي بين الطلبة.
الزمن: (90) دقيقة.

أقسام الوحدة التعليمية		الزمن	شرح المهارات	التنظيم	الملاحظات
القسم التحضيري (15د)	المقدمة.	(5د)	أخذ الحضور والغياب، وتهيئة الأدوات.	××××××××××× ○	التأكيد على الوقوف الصحيح والانضباط.
	إحماء عام.	(5د)	هرولة حول الساحة مع مجموعة من التمرينات لتهيئة عضلات الجسم ومفاصله.	×××××××××××× ×××××××××××× ○	التأكيد على الإحماء العام بشكل منتظم.
	إحماء خاص.	(5د)	أداء تمرينات إحماء بالمضرب للذراعين.	×××××××××××× × × × ○ ×	التأكيد على الذراعين في أداء الإحماء.
القسم الرئيسي (60د)	الجزء التعليمي	(10د)	يقوم مدرس المادة بشرح توضيحي لمهارة الضربة الخلفية، وكيفية أدائها، ثمَّ عرض المهارة أمام الطلاب.		
	الجزء التطبيقي	(50د)	التمرين الأوّل: يؤدي الطالب الأوّل تمرين لف الجذع والساق مع مرجحة الجذع إلى الجانب مع المضرب والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثاني: يؤدي الطالب الأول تمرين أداء الحركة المهارة على الجدار وبمسافة (10م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الثالث: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل وقرب الشبكة بمسافة (3م) والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
			التمرين الرابع: يؤدي الطالب الأوّل تمرين أداء الضربة الخلفية مع الزميل عند خط الإرسال والطالب الثاني مراقب ويعطي التغذية الراجعة وبالعكس.		
القسم الختامي	ختام المحاضرة	(15د)	1. إعطاء تمرينات تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم لإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي. 2. مناقشة مع الطلاب بشأن الوحدة التعليمية. 3. تغذية راجعة من المدرس لتصحيح الأخطاء الشائعة في أداء المهارة.	×××××××××××× ○	إلقاء التحية ومن ثمَّ الانصراف.