

تأثير تمارين تعليمية بأسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض الصفات
البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية
الأمامية والخلفية بالتنس

أ.م.د. قصي محمد حسين
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في وضع تمارين تعليمية وفق أسلوب المحطات وإعطاء التمارين بطريقه عمليه مقننه لتعطي التشويق والإثارة في العملية التعليمية حيث يعتبر أداء المحطات من الطرق الهادفة في الأداء لدرس التربية الرياضية وفي تنمية وتثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية

وكانت أهداف البحث :

- 1- التعرف على اثر التمارين التعليمية بأسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.
 - 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي
 - 3- التعرف على نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديه في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.
- وكانت أهم الاستنتاجات :أسلوب أداء المحطات في التعليم له دور فعال في تنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات في التنس الأرضي للمبتدئين.
- وأوصى الباحث: اعتماد التمارين المقترحة وأسلوب أداء المحطات في تعليم وتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات بالتنس الأرضي للمبتدئين.

المستخلص الانكليزي:

The impact of learning style exercises stations in education and the development of some special skill and the front ground strike physical attributes and rear ground tennis

Teacher Dr.

Qusai Mohammed Hussein Mohammed

Came the importance of research in the development of educational exercises according to the style of the stations and giving exercises codified practical way to give the thrill and excitement in the educational process is where the performance of the stations in ways aimed to study the performance of Physical Education and in the development and installation of motor skills and the development of physical attributes

The research objectives:

1-identify the impact of educational style exercise stations in education and the development of some special skill and ground strike the front and rear ground tennis physical attributes.

2- to identify the differences between the results before and after the tests and the control and experimental groups in the education and development of some special skill and the front ground strike physical attributes and rear ground tennis

3-recognize the results of the differences between the control and experimental groups in the post tests in the education and development of some special skill and ground strike the front and rear ground tennis physical attributes.

The main conclusions: the performance of the stations in the method of education was instrumental in the physical attributes and special skills in tennis for beginners development.

The researcher recommended: adoption of the proposed method of exercise and performance of the stations in the education and development of physical attributes and skills own ground tennis for beginners.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التعلم الحركي مرحلة مهمة بالنهوض لمختلف الفعاليات الرياضية وتحقيق افضل النتائج مستقبلا، وتختلف أعمليه التعليميه بالمراحل الدراسيه المختلفه الى تحقيق النمو الشامل للطالب من جميع الزوايا المعرفية والنفس الحركي والوجداني .

وبما إن التربية الرياضية هي جزء أساسي من التربية ألعامه وميدان لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية من خلال ممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية التي وضعت من اجل تحقيق هذه الإغراض فانه يجب علينا إن نضع التمرينات وبرمجتها بحيث تتضمن الأنشطة التي تحقق المشاركين بها نتائج مفيدة لنموهم وتطورهم من اجل اكتسابهم الصفات البدنية المهارية التي تصبح جزء من جهازهم الحركي ذو الكفاءة العالية .

ولعبة التنس الأرضي من الألعاب التي لها جماليتها ومحبيها ولاتحتاج إلى مستلزمات كثيرة فقط المضرب والكرات والملعب كباقي الألعاب الرياضية، لذا فان تعليمها مبكرا يساعد على اتقانها وتعلمها في المراحل اللاحقة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع تمارينات تعليمية وفق اسلوب المحطات وإعطاء التمارين بطريقه عمليه مقننة لتعطي التشويق والإثارة في العملية التعليمية حيث يعتبر أداء المحطات من الطرق الهادفة في الأداء لدرس التربية الرياضية وفي تنمية وثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية .

1-2 مشكلة البحث:

وان كل عملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية، لذا ينبغي مراعاة إن جميع إجراءات عملية التعلم والتدريس لا يمكن تحقيقهما إلا في إطار تنظيمي محدد. والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتقدمة والمتنوعة للطلاب والتغير الدائم بالاماكن ، والانتشار الكافي بالصف وكيفية ضم الطلاب في مجموعات بالاضافة الى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة ومن كل ما تقدم نرى أن افتقار لأفضل مكونات نجاح لعبة التنس الأرضي (البدنية والمهاري) لا يرتقي للنهوض باللعبة وهذا ناتج من بناء القاعدة التي يتم من خلالها بناء الممارسين للعبة وخصوصا الأعمار الصغيرة .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على اثر التمارينات التعليمية بأسلوب المحطات في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

3- التعرف على نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم وتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : مبتدئي اللعبة باعمار 10-11 سنة .

1-5-2 المجال المكاني : ملعب الرياضة الجامعية في جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2018/1/5 ولغاية 2018/3/29

2-الدراسات النظرية :

1-2 مفهوم أسلوب المحطات في التعليم :

الأداء في المحطات يعد طريقة هادفة من طرق الأداء في درس التربية البدنية ويؤدي غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية ويقوم الطلاب في هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الأخر مباشرة) في محطات متعددة والتي تشكل في مجموعها دائرة محطات.

ومصطلح (محطة) يقصد بها مكان الأداء وينبغي ملاحظة أن الأداء في محطات لا يعد فقط من خصائص طريقة الأداء في محطات ، بل يمكن استخدامه أيضا عند الأداء في مجموعات أو عند الأداء الدائري ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل في مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل طالب بالأداء في كل محطة من هذه المحطات الواحدة بعد الأخرى (مع مراعاة إلا يشترط أن تكون المحطات على هيئة دائرة) ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين (2: 114) :

1- أن تكون هناك دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات أو الأقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة أو قسم بالأداء في (دائرة محطات) واحدة.

2- كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالأداء على جميع هذه المحطات التي تشكل في مجموعها وحدة واحدة ، ولإمكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من أماكن مختلفة في محطات الدائرة.

2-2 تشكيل الحمل بأسلوب المحطات:

عند استخدام طريقة المحطات يكون الأداء بصورة متقطعة - أي يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة (مع إعطاء فترات راحة غير كاملة) أو بين دائرة محطة إلى أخرى (مع إعطاء فترة راحة كافية)، وبالنسبة لزمن الأداء في كل دائرة محطة قد يصل من (4-6) دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين (30) ثانية إلى (2) دقيقة ، وفي أثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات الفنية للأداء وبعض التوجيهات التربوية (2: 117).

وبالنسبة لحجم الحمل يراعى انه :

- كلما زادت فترة أداء الطالب في محطة كلما زادت فترة الراحة بين كل محطة وأخرى .

- مراعاة عدد المحطات بالنسبة لعدد التلاميذ فكلما زاد عدد المحطات عن عدد الطلاب كلما ارتفع مستوى الحمل.

- مراعاة مستوى الطلاب والعلاقة بين حمل الأداء السابق وحمل الأداء الذي يليه ودرجة صعوبة الأداء التالي والظروف الجوية.

-مراعاة تحديد عدد مرات الأداء عند تكرار الأداء داخل محطة حتى يمكن ضمان تثبيت الأداء المهاري وضمان فاعلية الحمل وفي هذه الحالة يحسن أداء تمرينات قليلة وتكرار عدد اكبر من المرات.

ويمكن الأداء باستخدام طريقة المحطات على النحو التالي:

- 1-بعد أن يتعود الطلاب الأداء في مجموعات أو أقسام يمكن للمدرس التمهيد لاستخدام الأداء في محطات بالإضافة إلى أداء آخر أو أكثر من أداء رأي إضافة محطة أو محطتين لكل مجموعة.
- 2-يمكن أثناء الأداء في المجموعات باستخدام واجبات إضافية أن تكون التمرينات متساوية بالقيمة والأداء وبذلك لا يوجد تمرينات أساسية وأخرى إضافية (كما هو الحال في طريقة الواجبات الإضافية) بل تصبح جميع التمرينات على نفس المستوى وبذلك تشبه طريقة الأداء.
- 3-عندما يتعود الطالب الأداء المهاري بصورة مستقلة فعندئذ يصبح من السهولة البدء بالأداء بطريقة المحطات مع ضرورة مراعاة أن الغرض الرئيسي للأداء هو تحسين وتطوير الأداء ومحاولة الوصول لأعلى إتقان حركي.

3-منهجية البحث وإجرائه الميدانية :

- 3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .
- 3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مبدئي اللعبة من مدرسة الجامعة الابتدائية والبالغ عددهم (10) تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية (بالقرعة) بحيث أصبحت عدد كل مجموعة (5) مبدئيين .بعدها تم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث قبل الخوض في التجربة الرئيسية وكما في الجدول (1):

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
1.35	3.33	0.1	22.1	0.9	0.2	22	الوزن/كغم
0.06	2.7	3.2	110.2	2.81	3.1	110.1	الطول/سم
1.6	4.76	0.2	4.2	7.5	0.3	4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد
1.8	1.42	1.2	14	0.66	1.1	15	السرعة الحركية للذراعين /عدد
0.83	2.46	0.2	8.1	3.75	0.3	8	الضربة الأرضية الأمامية/ درجة
1.3	1.63	0.1	6.1	3.33	0.2	6	الضربة الأرضية الخلفية/ درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى (0.05)=

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

-كرات تنس عدد (5)سيت.

-مضارب تنس للأعمار الصغيرة

-ملعب تنس قانوني .

-حبال طول 10 متر.

-طباشير.

-ساعة إيقاف.

-ميزان.

-شريط قياس.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم اختيار صفتي القوة المميزة بالسرعة وصفة السرعة الحركية حسب ما تذكره المصادر العلمية لأهميتهما في التنس الأرضي كما تم تحديد مهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية كونهما أساس تعلم التنس الأرضي .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

1-القوة المميزة بالسرعة للذراعين(الاستناد الأمامي خلال (10 ثانية)(1:286).

2-السرعة الحركية للذراعين(حركة الذراع بالاتجاه الأفقي خلال 30 ثانية)(4:364-365).

3-اختبار شافيز ونايدر للضربات الأرضية والأمامية(5 رميات على مواقع مرسومة على الارض وأعلى درجة لكل ضربة هي 20 درجة)(3:191-192)

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2018/1/5 الموافق ليوم الجمعة على العينة الأصلية لغرض معرفة مدى ملائمة التمرينات المستخدمة ومعرفة زمنها وكيفية تطبيقها من قبل العينة .

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كما أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2018/1/12 الموافق ليوم الجمعة على عينة مكونة من (10) عشرة طلبة من المدرسة والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وبعد مرور أسبوع واحد أي بتاريخ 2018 / 1 / 19 الموافق ليوم الجمعة تم إعادة التجربة مرة أخرى وذلك للتأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة وكما موضح في جدول (2) إضافة لمعرفة المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الرئيسية.

جدول (2)

يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبارات	ت
0.94	0.90	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	1
0.95	0.91	السرعة الحركية للذراعين	2
0.93	0.88	الضربة الأرضية الأمامية	3
0.94	0.89	الضربة الأرضية الخلفية	4

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

قبل إجراء الاختبارات القبليّة قام الباحث بإعطاء وحدتين تعليمة للضربات الأرضية الأمامية والخلفية لغرض معرفة أداء الضربة وبعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة والتي أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/3/2 الموافق ليوم الجمعة.

3-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة:

قام الباحث بأعداد تمارين مقترحة وذلك بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة. وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة في التجربة الاستطلاعية الأولى تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقية من الوحدة التعليمية (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع وكان تطبيق التمارين بأسلوب المحطات الموضحة في الباب الثاني. وتم تطبيق التمرينات بتاريخ 2018/2/3 وانتهت بتاريخ 2018/3/28

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/3/29

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) في معالجة النتائج مستخدما :

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الارتباط البسيط

4-معامل الاختلاف.

5-اختبار (ت) للعينات المترابطة

6-اختبار (ت) للعينات المستقلة

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				الاختبارات
قيمة ت	الخطأ	س	س	قيمة ت	الخطأ	س	س قبلي	
المحتسبة	القياسي	بعدي	قبلي	المحتسبة	القياسي	بعدي		
9.5	0.4	8	4.2	4	0.5	6	4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
8.3	0.6	19	14	3.3	0.6	17	15	السرعة الحركية للذراعين
4.87	0.8	12	8.1	4.4	0.45	10	8	الضربة الأرضية الأمامية
7.8	0.5	10	6.1	6.06	0.33	8	6	الضربة الأرضية الخلفية

• معنوي عند قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (8) وتحت احتمال خطأ (0.05) =

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت وتتمت في الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالتنس الرضي ، أي أن الطريقتين كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التعلم والتحسين وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (5: 118) ومحمد حسن علاوي (6: 170) ونادر عبد السلام العوامري (8: 301) حيث يذكرون "أن التدريب والممارسة تعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء".

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية إضافة إلى استمرارها بالتعلم والتحسين هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح واستخدام الأسلوب التدريبي الناجح فقد ساعدها على تطور الصفات البدنية والمهارية المختارة. إضافة إلى أن هناك مسألة مهمة قد ساعدت المجموعة التجريبية في التعلم والتقدم في متغيرات البحث وهي احتواء برنامج درس التعليمي على تمارين ساعدت على تطوير الصفات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهارات الأساسية حيث توجد علاقة وثيقة بين تنمية الاثنين معا وهذا ما أكده محمد حسن علاوي (7: 88-89) "أن الفرد لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي". أما هاره (9: 126) فيرى "أن تطور القوة والتحمل

والسرعة يعطي أمكانية رفع مستوى التنكيك بنفس الدرجة ولذلك يجب أن يربط دائما بين التدريب البدني والتنكيك".

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
	ع	س	ع	س	
8.3	0.4	8	0.6	6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
6.36	0.5	19	0.8	17	السرعة الحركية للذراعين
7.9	0.3	12	0.7	10	الضربة الأرضية الأمامية
8.3	0.4	10	0.6	8	الضربة الأرضية الخلفية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) =

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يعني أن أسلوب أداء المحطات كان أفضل من الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم وخصوصا لتعليم الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية بالتنس الارضي ، وذلك لما تحتويه هذه الطريقة من خصائص ومميزات حديثة ومتطورة ساعدت في تقدم درس التربية الرياضية وخصوصا متغيرات البحث ، حيث تتطلب هذه الطريقة التقنين الصحيح والعلمي لحمل التدريب والتمرينات الموضوعية وكيفية تطبيقها بالأسلوب الصحيح والمخطط له وهذا ساعد الباحث أثناء تطبيقه للتمرينات المقترحة تحقيق نتائج أفضل من المجموعة الضابطة ، أي كان تنظيم تعلم الجز التطبيقي جيدا وهذا ما أشار إليه عنايات محمد احمد (2:92) (التنظيم الجيد ساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها).

إضافة إلى ذلك فإن تطور المجموعة التجريبية بهذه الطريقة جاء نتيجة الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في القسم التطبيقي وذات العلاقة بمتغيرات البحث الموضوعية ، مستند الباحث على ملاحظة عنايات محمد (2: 103) حول ذلك (أن استخدام التلاميذ للأجهزة والأدوات في كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- أسلوب أداء المحطات في التعليم له دور فعال في تنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات في التنس الأرضي للمبتدئين.

2- اختيار التمرينات وتقنيها واستخدام أدوات التعليم الصحيحة في تعليم أي لعبة وتطبيقها بأسلوب أداء المحطات له تأثير مباشر في نجاح التعليم البدني والمهاري.

2-5 التوصيات:

1- اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب أداء المحطات في تعليم وتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات بالتنس الأرضي للمبتدئين.

2- تجريب الأساليب الأخرى الحديثة في التعليم والتنمية من قبل الباحثين الآخرين لتعليم مختلف المراحل العمرية ولمختلف الألعاب الرياضية.

المصادر:

1- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد . الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : مطبعة جامعة بغداد ، 1984.

2- عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

3- علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب (التنس الارضي) ، جامع القادسية ، 2002.

4- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية : جامعة حلوان ، دار الفكر العربي، القاهرة، ج 1 ط2، 1977.

5- محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1969.

6- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط1 ، 1986.

7- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي: دار المعارف ، مصر ، ط4 ، 1975.

8- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد 2، 1983.

9- هاره . أصول التدريب : ترجمة عبد علي ، مطابع التعليم العالي، الموصل ، ط2 ، 1990 .

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : الأول

تعليم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بالتنس الارضي

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء
				القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
		1- المحطة الأولى: ثني ومد الذراعين المائل على الحائط. 2-المحطة الثانية: رمي الكرة باليد على الأرض ثم ضربها للأمام. 3-المحطة الثالثة:القفز المزدوج على خمس شواخص على أن تكون المسافة بينهما (1) متر. 4-المحطة الرابعة:رمي الكرة باليد ثم ضربها للأمام من خلف المضرب	15 د	2-الجزء التطبيقي
				القسم الختامي

أهداف الوحدة التعليمية:

الأسبوع : الثاني

تعليم الصفات البدنية والمهارات الأساسية بالتنس الارضي

الوحدة التعليمية: 3-4

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الاحماء
				القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
		1- المحطة الأولى: رمي كرة التنس الارضي بين اليدين بدون مضرب ذهابا وايابا. 2-المحطة الثانية:اداء ضربات على الحائط 3-المحطة الثالثة:وقوف فتحا ،حمل ثقل باليدين ،ميل الجذع للجانبين. 4-المحطة الرابعة:اداء ضربات داخل الساحة من فوق الشبكة	15 د	2-الجزء التطبيقي
				القسم الختامي

