

تأثير برنامج تعليمي مقترح على تطور بعض الصفات البدنية والمهارية لطلاب جامعة الملك سعود

* أ.د. ياسر محروس مصطفى

** د. سمير محمد مصطفى مناور

مقدمة و أهمية البحث:

لقد شهدت الرياضة تطوراً ملحوظاً في مختلف المجالات العلمية والإنسانية، فبعد أن كانت الرياضة تقتصر على المتعة والترويح تطورت وأصبحت تمارس من أجل إثبات الوجود والفوز وتحقيق النتائج المعنوية والمادية وحتى السياسية، لذا سعى العلماء والمختصون في مجال التربية الرياضية باعداد مناهج تعليمية تتساير مع التطورات الحديثة التي أكدت على العلاقة الوثيقة بين الصفات المهارية والبدنية، وهو ما أكده بورمان Borman (1997) أنه يجب تنمية الصفات البدنية لتحسين عملية التعليم أو التدريب وانطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كل من الصفات البدنية والأداء المهاري لأي نشاط رياضي، وهذا ما شهدته لعبة التنس الأرضي إذ أن مستوى أدائها في السنوات الأخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للإرتقاء بالمستوى المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ بالعالم، كون رياضة التنس من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على الجانب المهاري.

تعد لعبة كرة التنس من الالعاب الرياضية التي شغلت بال الكثير من الرياضيين والمتابعين. لما تحمله هذه اللعبة من متعة خاصة ومنافسة قوية، إضافة إلى قابلية أداء اللاعب البدنية والمهارية والخطئية، كما أن التطور العلمي الحاصل في هذا المجال وصل إلى ذروته، ودليل ذلك أن هناك بعض المباريات تصل بوقتها حتى أربع ساعات أو أكثر، وبذلك يمكننا القول أن هذه اللعبة تنال حيز واسع من المتابعين والمهتمين والرياضيين، وتناول الكثير من الدارسين في مجال التربية الرياضية دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التعليمية ومعرفة مدى تأثيرها في مجال تعلم المهارات بالشكل الصحيح، حيث أكد الباحثين والعلماء على دراسة العوامل والعناصر التي تؤثر في العملية التعليمية، والتعرف على الوسائل والأساليب الكفيلة بتطوير وتسهيل تعلم الحركات الرياضية بصورة عامة، والهدف الأساس لهذه العملية هو الوصول إلى أفضل أداء فني من خلال استعمال أساليب بسيطة يكون تأثيرها على

*أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

** أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

التعلم أكثر سعة ودقة في مجال لعبة التنس، ولقد أكد الباحثين على أن التدريب (التكرار) يأخذ موقع الصدارة في مجال عملية التعلم وخاصة في مجال تعلم الفئات العمرية الصغيرة (المبتدئين) وأن استخدام هذا الأسلوب يتيح فرصة للتخلص من الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء، وبالتالي تؤدي الحركة بالشكل الصحيح.

وتعد لعبة التنس من الألعاب التي لها تأثير قوي على المبتدئ من حيث الأداء والأسلوب لأنها تحتاج إمكانيات خاصة من قبل الفرد في التوقع والتركيز إضافة إلى القوة والتحمل، لذا يجب استخدام أساليب تدريبية وتعليمية تساعد المبتدئ في سرعة تعلم حركاتها وإنقائها بالشكل الصحيح.

لذا فمن أولى أهداف مدرسي تعليم التنس هو اكتساب أداء مهارات التنس وتعلمها بشكل سليم، وأن هناك عدة استراتيجيات مستخدمة من طرق واساليب ووسائل تعليمية متعددة، وهذه الاستراتيجيات يستخدمونها لتعزيز مناهج تعليمهم. بالإضافة إلى القواعد المعرفية التي تستند إلى النهج الثابت والمتغير الذي يتبعه المدرس في التعليم من خلال نتائج البحوث في التعلم والتعليم، بالإضافة إلى خبراتهم الفردية، وهذه الخبرات تؤخذ من الأساليب التي يختارها المدرس أثناء تعليم مهارات الألعاب، واستخدام الوسائل من الأدوات والأجهزة المختلفة والتي تهدف إلى تطوير التعلم، وإن استخدام أفكار أو مبادئ جديدة بإمكانها تقويم تطوير الأداء من خلال التمرين عليها وتعزيز نهج عملية التعلم.

وقد أشار كل من ريلنج Rieling (1977) وهارا Harre (1977) وبوروان Borrwan (1984) بضرورة التركيز على الأجزاء المهمة والنقاط الجوهرية اللازمة لإتقان النواحي الفنية. وهو ما يؤكد طلبة حسام الدين (1997) أن تنمية الصفات البدنية للنشاط الممارس من خلال التدريب بأسلوب ينشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكل ما كان التدريب أكثر خصوصية كل ما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالٍ خلال العملية التدريبية.

مشكلة البحث:

تعد العملية التعليمية أساس تطوير التعليم بالجامعات، ومن خلال إجراءات تحسينها يتشكل الأساس لمتطلبات تحسين مكونات العمليات الجامعية الأخرى، ولم يعد الاهتمام العالمي بالتحسين يركز على المخرجات أو تحسين العمليات منفردة فحسب، وإنما أصبح التركيز على تكامل تحسين مكونات العملية الجامعية من جانب، وعلى متطلبات تحسين العملية من جانب آخر، ومن خلال متابعة تطور رياضة التنس ومقارنة وتيرتها المتباطئة والواهنة بنتائج الجامعات العربية

في هذه الرياضة، بوتيرة الانجازات المتسارعة في جامعات الدول المتقدمة، يتضح أنها مازالت في أزمة تفرض نفسها على الساحة، وأنه من غير الممكن تجاهل هذا الواقع.

لذا فإننا في أمس الحاجة إلى وقفة واهتمام تنتفض من خلالها رياضة التنس لتحقيق الآمال المرجوة منها، وقفة كذلك التي حظيت بها هذه الرياضة في الدول المتقدمة. وعليه فإن تبني فكر تعليمي حديث لتعليم مثل هذه الرياضات أصبح أمر لا مفر منه، وخصوصاً إن كان يتم بشكل دوري، ومثل هذا الإجراء يتم بصورة مستمرة في الدول المتقدمة رياضياً، بهدف التخطيط للنهوض بالعملية التعليمية، والحيلولة دون الوقوع في الفشل. وهو ما أستاذى الباحثان إلى بناء برنامج تعليمي يتبنى أسس حديثة في التعليم، ومحاولة تجربته على طلاب الجامعة، وذلك تمهيداً لتعميم نتائجه إن كانت ناجحة. وكما هو معروف فإن الأنماط التقليدية في التعليم تميل إلى التركيز على محتوى المقررات وما يمكن أن يقدمه المدرس للطلاب، بينما تحولت الاتجاهات الحديثة إلى التركيز على المتعلم (الطالب) ووضعه في محور العملية التعليمية، وذلك يتطلب وصف المنهاج والمقررات والتعبير عنها بدلالة ما يفترض أن يتمكن الطالب من معرفته أو عمله بعد إنهاء دراسة المقرر أو المنهاج بشكل عام. وهو ما تم إتباعه في تحديد مخرجات تعلم هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح على تطور بعض الصفات البدنية و المهارية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الملك سعود، ويتحقق ذلك من خلال:

- 1- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين.
- 2- تأثير البرنامج التعليمي المقترح على تعلم المهارات الأساسية لدى الطلاب (الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال).

فروض البحث:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية من طلاب مقرر التنس، في عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- 2- هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية من طلاب مقرر التنس، في المهارات الأساسية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

حدود البحث:

- أقتصر هذا البحث على طلاب مقرر التنس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الملك سعود للعام الدراسي 1431/1432هـ.
- يقتصر حدود المادة الدراسية في هذا البحث على برنامج تعليمي للتنس الأرضي يتعلق بثلاث مهارات أساسية (الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال)، كما أشتمل البرنامج على مجموعة من الصفات البدنية الأكثر ارتباطاً بهذه المهارات وهي (مرونة الجذع، مرونة المنكبين، التوازن الثابت، الرشاقة، القدرة للرجلين، السرعة، القدرة العضلية، التحمل العضلي).
- أقتصرت التجربة على مجموعة تجريبية واحدة (قياس قبلي - قياس بعدي).
- تقتصر الحدود الزمنية للبحث على عدد (6) أسابيع، بواقع محاضرتين أسبوعياً زمن المحاضرة ساعتان.

الدراسات المشابهة:

- دراسة مشتاق عبد الرضا ماشي، هشام هندأوي هويدي (2010) وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى أداء بعض مهارات التنس الأرضي، كذلك التعرف على تأثير التدريبات البصرية على مستوى التوازن الديناميكي، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، وتمثل مجتمع وعينة البحث بطلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع شعبة واحدة من أصل سبعة شعب وهي شعبة (ب) تمثل المجموعة التجريبية والبالغ عددها (25) طالب، فيما تمثل بقية الشعب المجموعة الضابطة وتم اختيار أحدها عشوائياً (شعبة د) والبالغ عددها (25) طالب، حصول تطور واضح في الاختبارات البعيدة للعينة الضابطة ولجميع المتغيرات، كذلك حصول تطور واضح في الاختبارات البعيدة للعينة التجريبية ولجميع المتغيرات، ووجود فروق معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة ولصالح العينة التجريبية.
- دراسة عوض ومنال أبو المجد (2006) بعنوان " برنامج تعليمي باستخدام الهيرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى في السباحة " هدفت الدراسة إلى: تصميم برنامج تعليمي (لمهارة البدء من أعلى في السباحة) مبني على استخدام برمجية تعليمية بتقنية الهيرميديا باستخدام الحاسب الآلي، التعرف على تأثير البرمجية المعدة بتقنية الهيرميديا باستخدام الحاسب الآلي على تعلم المهارات الأساسية لمهارة البدء من أعلى في السباحة، وأشارت النتائج إلى أن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة، والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وهناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد الدراسة.

- دراسة سوبك، وأوجيهاشي (Subic, Ujihashi , 2005) بعنوان " الحد من التأثيرات الغربية في العلاقة بين كرة التنس والمضرب "، وهدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين كرة التنس والمضرب والأداء، وتم استخدام كرة مصنعة بتقنية حديثة وكرة عادية، واستخدم التحليل الحركي بواسطة الفيديو لمعرفة سرعة الكرة، ومعدل دوران الكرة، وقوة الاصطدام بالمضرب بالوجه الأمامي والخلفي، وحركة قبضة اليد على المضرب، والوقت الذي تستغرقه الكرة في الهواء، وأشارت النتائج إلى أن الكرة ذات التقنية ذات ارتداد أقوى من المضرب بنسبة 21%، وسرعة الكرة أعلى، وكذلك لولبية الكرة أكثر 6%، وتحسن الأداء بصورة أفضل بنسبة 30%.

- دراسة سكيّنة كامل حمزة (2005) بعنوان "تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي" وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي وشملت العينة طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية وبلغ عددهم (15) طالبا بنسبة 46.86% من المجتمع الأصلي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي واعتمدت الدراسة على تقويم مهارة الإرسال الفني بالشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها (تحضير- رئيسي- ختامي) وتم إعطاء الطالب ثلاث محاولات وتم احتساب أفضل محاولة من الثلاث، كما استخدمت " اختبار هوايت " لقياس دقة الإرسال وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني المهاري للإرسال الدائري ودقة الإرسال المهاري لصالح الاختبار البعدي وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية وضرورة اعتماد المدربين على الأسس العلمية للاختبارات والقياس.

- دراسة علي يوسف حسين " وآخرون" (2005) بعنوان "تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس" هدفت الدراسة إلى تصميم منهاج تدريبي لتنمية التوازن في قوة عضلات الطرف العلوي للاعب التنس، والتعرف على تأثير المنهج المقترح على القدرة العضلية للأطراف العليا للاعب التنس وكذلك التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على دقة وسرعة المهارات الأساسية للاعب التنس، وشملت العينة (8) طلاب من كلية التربية الرياضية (المرحلة الرابعة- تخصص العاب مضرب)، واستخدمت الدراسة المنهج

التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي واستخدمت اختبار القدرة العضلية (دفع كرة طيبة بوزن 3 كجم)، وكذلك اختبارات دقة أداء المهارات المختارة وأظهرت النتائج أن البرنامج المقدم له تأثير إيجابي على تقوية العضلات الخلفية من الطرف العلوي مما ساهم في تحسين الأداء المهاري وساهم في تحقيق التوازن في قوة العضلات الأمامية والخلفية، وأوصت الدراسة عند تطبيق المنهج التدريبي العام يجب أن يتضمن تدريبات خاصة بالتوازن وقوة عضلات الجسم طوال الموسم والاهتمام بالتخطيط للتوازن العضلي على جانبي الجسم.

- دراسة هبه عبد العظيم إمامي (2004) بعنوان " تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الإحتياجات الخاصة بمحافظة الإسكندرية" وهدف البحث إلى التعرف على تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ، واستخدمت الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (24) تلميذ من طلاب الصف السادس بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع للبنين بمحافظة الاسكندرية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية والمهارية لصالح القياس البعدي.

- دراسة نصر، مصطفى محمد احمد (2002) وهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة. استخدم المنهج التجريبي على عينة مكونة من 16 ناشئاً من استاد المنصورة وناديا المنصورة والناصرية ومحافظة الدقهلية واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة. توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدني وفاعلية الأداء المهاري.

- دراسة علي العزازي، ماجد محمد السعيد (2000) هدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم. استخدم المنهج التجريبي على ناشئ كرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري ومنطقة الشرقية بكرة القدم كما استخدمت الاختبارات البدنية والمهارية وبعض القياسات الجسمية والفسيولوجية. توصلت الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً للبرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم . وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مكونات الجسم ومستوى الأداء المهاري.

- دراسة زوزو حامد (1999) بعنوان " فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم"

وتضمنت العينة (60) تلميذاً من تلاميذ الصف السادس والسابع بمعهد الأمل للصم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة (30) تلميذاً، وأخرى تجريبية (30) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية أدت إلى تعلم وتحسن المهارات الأساسية لكرة اليد، وإلى تحسن القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة.

- دراسة عبد المحسن، اشرف فتحي (1996) وهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين في كرة اليد للمرحلة السنية من 9-10 سنوات والتعرف على تأثيره على مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للمبتدئين في كرة اليد. اتبع المنهج التجريبي وكان قوام العينة 42 لاعباً من اللاعبين المبتدئين بمدرسة كرة اليد بنادي الزمالك . قسمت لمجموعتين (تجريبية قوامها 21 لاعباً، وضابطة قوامها 21 لاعباً، واستخدمت مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح . توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وحقق الأهداف المتوقعة الموضوعية للاعبين كرة اليد . ارتفاع نسبة التحسين في المستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي المجموعة الواحدة التجريبية بطريقة القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المستوى الخامس (مقرر التنس) - العام الجامعي 1431/1432هـ - كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الملك سعود.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (طلاب مقرر التنس) وعددهم (30) طالب، وجدول (1) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة ومدى تجانس أفراد العينة في متغيري (الطول، الوزن).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإلتواء والتفطح لمتغيرات
الطول والوزن لعينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء	التفطح
1	الطول	172.2	6.50	0.634	0.755
2	الوزن	69.91	10.81	0.152	0.115

يتضح من جدول رقم (1) أن جميع قيم الإلتواء لدى عينة البحث في القياس القبلي لمتغيري (الطول، الوزن) تنحصر ما بين ± 3 ، مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

الأدوات المستخدمة:

- 1- كرات طبية.
- 2- مضارب تنس.
- 3- ملعب مخطط.
- 4- مكعب خشب ارتفاعه 20سم.
- 5- ساعة إيقاف.
- 6 - كرات تنس.
- 7- شريط قياس.
- 8- شريط لاصق عريض.

الاختبارات المستخدمة:

أولاً: الاختبارات البدنية:

- 1 - اختبار مرونة الجذ
- 2 - اختبار مرونة المنكبين.
- 3 - اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على مكعب).
- 4 - اختبار بارو للرشاقة.
- 5- اختبار القدرة للرجلين (الوثب العمودي من الثبات).
- 6- اختبار السرعة 30 متر من بداية متحركة.
- 7- اختبار القدرة العضلية (رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة).

8 - اختبار الجلوس من الرقود.

ثانياً: الاختبارات المهارية:

1- مهارة ضرب الكرة من اليمين (الضربة الامامية):

- يقف الطالب عند علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) في حين يقف المدرس في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع عند خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب للتنس.(الشكل رقم 1)
- يقوم المدرس بضرب الكرة بالمضرب إلى الطالب خلف خط الإرسال حيث يقوم الطالب بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة من اليمين مستخدماً الخطوات الفنية الصحيحة لضرب الكرة من اليمين لتمر فوق الشبكة وتسقط داخل ارض الملعب.
- يكرر الطالب الأداء السابق خمس محاولات متتالية ويحصل على درجة واحدة مقابل كل أداء صحيح.

2 - مهارة ضرب الكرة من اليسار (الضربة الخلفية):

- يقف الطالب على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) في حين يقف المدرس في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع على خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس و مضرب للتنس.(الشكل رقم1)
- يقوم المدرس بضرب الكرة بالمضرب إلى اللاعب خلف خط الإرسال حيث يقوم الطالب بتحريك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة من اليسار مستخدماً الخطوات الفنية الصحيحة لضرب الكرة من اليسار لتمر فوق الشبكة و تسقط داخل ارض الملعب.
- يكرر الطالب الأداء السابق خمس محاولات متتالية ويحصل على درجة واحدة مقابل كل أداء صحيح.

3 - مهارة الإرسال:

- يقف الطالب خلف خط القاعدة (على يمين نقطة الإرسال او على يسارها حسب الرغبة) ثم يقوم بإرسال خمس كرات متتالية بحيث تسقط الكرة في منطقة الإرسال حسب القواعد الدولية في الإرسال .
- يعطى الطالب درجة واحدة مقابل كل محاولة صحيحة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق الاختبارات:

اعتمد الباحثان على طريقة التمايز لايجاد صدق الاختبار، حيث أن صدق التمايز يقصد به (قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معينة من الدلائل التي يمكن أن تشير إلى صدق الاختبار (12 : 8)، فإذا ثبت من المقارنة أن الممتازين فعلاً ممتازين وأن الضعفاء ضعفاء فعلاً في درجات الاختبار، قيل أن درجة صدق الاختبار كبيرة . (21 : 9) . ولإيجاد صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قام الباحثان بتطبيق الاختبارات المهارية على مجموعتين، أحدهما تمارس اللعبة، ومن الطلاب المشاركين في بطولات الجامعة، أما المجموعة الأخرى من المبتدئين في ممارسة اللعبة، حيث بلغ مجموع كل منهم 10 طلاب، وجدول (2) يوضح معاملات صدق التمايز.

جدول (2)

معامل صدق التمايز لاختبارات الصفات البدنية والمهارية
(قيد البحث) بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى

المتغير	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	معامل ايتا ²	معامل صدق التمايز ايتا ²
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الضربة الامامية	3.11	0.46	1.15	0.09	1.96	**6.27	0.97	0.98
الضربة الخلفية	3.01	0.56	0.57	0.32	2.44	**5.23	0.87	0.93
الارسال	2.23	0.35	0.56	0.65	1.67	**4.42	0.89	0.92
مرونة جذع	7.03	4.13	0.23	4.12	6.8	**7.11	0.91	0.96
مرونة كنف	35.21	6.43	29.11	5.11	6.1	**26.15	0.86	0.93
توازن ثابت يمين	24.23	8.17	29.02	8.02	4.79	**27.37	0.84	0.91
توازن ثابت يسار	28.32	9.15	35.11	12.25	6.79	**34.24	0.92	0.95
بارو رشاقة	7.42	0.41	7.16	0.62	0.26	**7.53	0.86	0.96
قدرة عضلية وثب	46.35	7.21	39.12	6.73	7.23	**38.15	0.83	0.91
سرعة 30	3.17	0.23	3.34	0.31	0.17	**4.11	0.96	0.98
قدرة عضلية طبية يمين	7.25	1.12	8.45	0.56	1.2	**7.87	0.76	0.79
قدرة عضلية طبية يسار	9.02	0.65	4.25	1.21	4.77	**4.39	0.97	0.95

0.93	0.87	**7.36	1.02	0.78	7.12	0.57	6.10	قدرة عضلية طبية ذراعين
0.89	0.80	**11.38	4.17	1.12	14.35	1.32	18.52	جلوس من الرقود 20 ث

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في جميع اختبارات الصفات البدنية والمهارية (قيد الدراسة)، كما يتضح ارتفاع معامل صدق التمايز حيث تراوح ما بين (0.79 إلى 0.98).

ثبات الاختبارات:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات لهذه الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد اسبوع على مجموعة من الطلاب مطابقة لكل مواصفات أفراد عينة البحث قوامها (10) طلاب، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني، وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغير
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.79	0.08	1.12	0.07	1.11	الضربة الامامية
0.90	0,31	0.38	0.30	0.45	الضربة الخلفية
0.89	0,64	0.42	0,64	0.47	الارسال
0.91	4,11	0.20	4,10	0.21	مرونة جذع
0.97	5,10	29.23	5,10	29.01	مرونة كتف
0.78	8.01	28.13	8,01	28.12	توازن ثابت يمين
0.96	12.24	34.12	12,24	34.15	توازن ثابت يسار
0.95	0.60	6.34	0,61	6.32	بارو رشاقة
0.97	6.72	38.23	6,71	38.18	قدرة عضلية وثب
0.88	0.30	3.10	0,30	3.12	سرعة 30
0.83	0.54	7.24	0,55	7.23	قدرة عضلية طبية يمين
0.82	1.19	3.89	1,20	4.11	قدرة عضلية طبية يسار
0.87	0.76	6.24	0,77	6.15	قدرة عضلية طبية ذراعين
0.85	1.10	13.37	1,11	13.12	جلوس من الرقود 20 ث

يتبين من الجدول (3) وجود دلالة احصائية لجميع معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، مما يدل على ثبات الاختبارات. ومما سبق من جدولي (2)، (3) يتضح أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق والثبات، وبذلك يتوفر شروط الاستخدام خلال الدراسة الاساسية.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على طلاب من خارج عينة البحث وإعطائهم تمارين تماثل للتمارين التي اعطيت في الوحدة التدريبية المحددة من قبل الباحثان وذلك لمعرفة الاخطاء التي قد تحدث أثناء التطبيق وكيفية تجاوزها، وكذلك تعديل البرنامج وفق أداء الطلاب، ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات. ومعرفة الأخطاء وكذلك إعداد الفريق المساعد.

البرنامج التدريبي المقترح:

لقد أعد الباحثان برنامجا تعليمي لتطوير الأداء البدني والمهاري لعينة البحث، وكان الباحثان مراعيان للقابليات البدنية لعينة البحث مستعينان بالمصادر في علم التدريب الرياضي إلى جانب الخبراء والمختصين. وفي هذا المجال حيث قام الباحثان باستخدام طريقة المجموعة الواحدة أي المجموعة التجريبية فقط، وقد شمل البرنامج التعليمي على 6 أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع الواحد. (مرفق 1) البرنامج التعليمي.

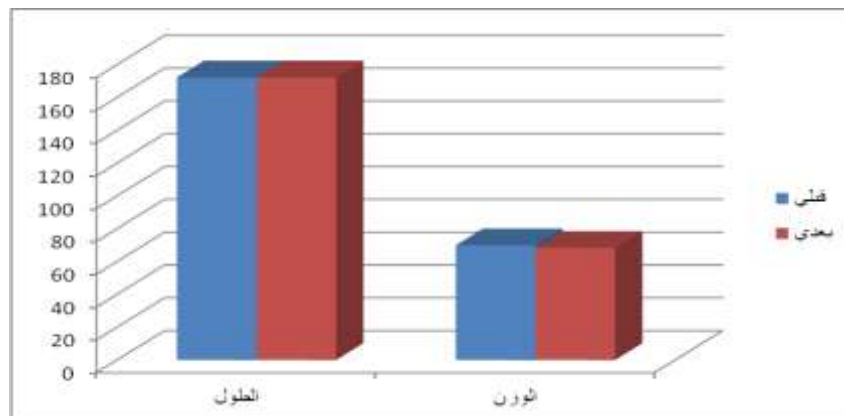
عرض ومناقشة النتائج:

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن لعينة البحث

م	المتغير	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	الطول	172.2	172.2	6.50	6.50
2	الوزن	69.91	68.31	10.81	10.42

يتضح من جدول (4) أنه بالنسبة لمتغير الطول لم يتأثر بالبرنامج وهو أمر منطقي، في حين أن متغير الوزن قد تغير بالانخفاض، وهذا طبيعي نتيجة الأنظام بالتدريب على البرنامج المقترح.



شكل (1)

يوضح التغير في نسب المتغيرات الأنثروبومترية للطلاب عينة البحث

جدول (5)

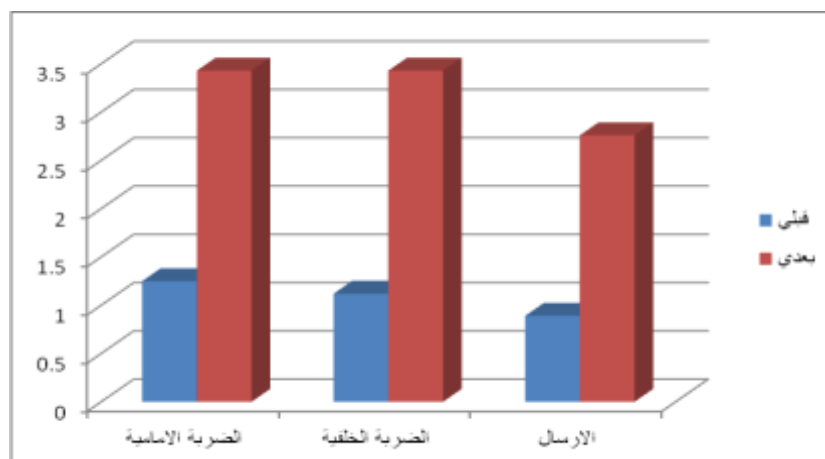
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وقيمة (ت) بين القياسين البعدي والقبلي للاختبارات المهارية

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
1	الضربة الامامية	1.25	0.15	3.43	0.93	5.24	63.55
2	الضربة الخلفية	1.12	0.56	3.43	0.81	4.27	67.43
3	الارسال	0.89	0.74	2.76	0.89	4.68	67.75

يتضح من جدول (5) أنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الاختبارات المهارية جميعها لصالح القياس البعدي. وهو ما يشير إلى تطور النواحي المهارية لعينة البحث، ويعزي الباحثان هذا التطور إلى تطبيق البرنامج المقترح، وهذا ما أكدته دراسات كلاً من عوض ومنال أبو المجد (2006) والتي أكدت على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي وهناك نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وكذلك نتائج دراسة سكينه كامل (2005)، والتي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، في مستوى الاداء المهاري والفني للارسال. كما تؤكد النسب المئوية للدراسة الحالية على تحسن مستوى الطلاب الذي تراوح ما بين

(63% إلى 67%) وهي نسبة تعتبر كبيرة ولكن طبيعية حيث أن هؤلاء الطلاب مبتدئين في تعلم رياضة التنس.



شكل (2)

يوضح التغير في نسب المتغيرات المهارية للطلاب عينة البحث

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

بين القياسين البعدي والقبلي للاختبارات البدنية

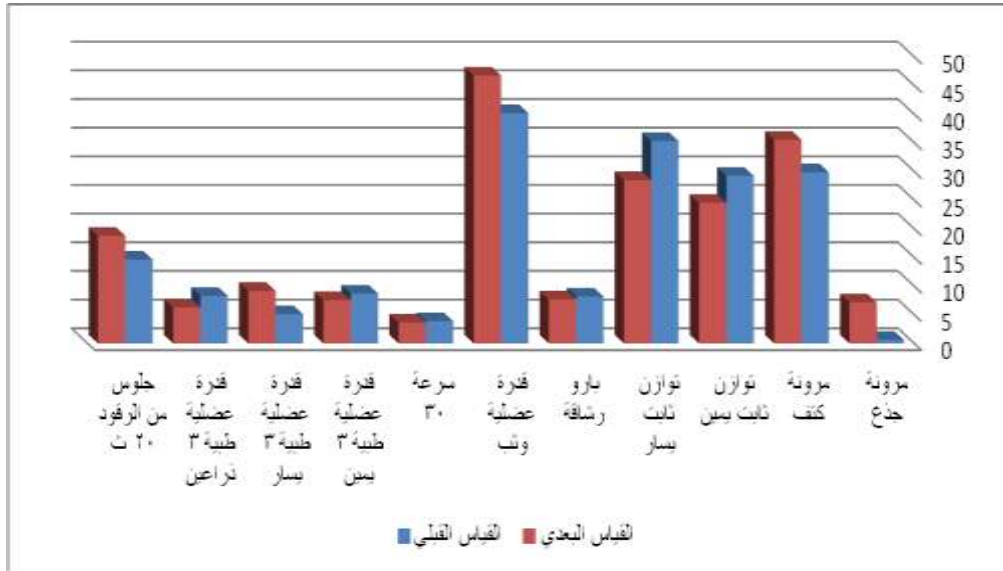
م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسب التحسن
		س	ع	س	ع		
1	مرونة جذع	0.60	4.35	7.16	5.03	17.16	91.62
2	مرونة كتف	29.86	6.28	35.53	7.21	16.49	15.95
3	توازن ثابت يمين	29.24	9.16	24.53	9.29	5.08	19.20
4	توازن ثابت يسار	35.31	12.87	28.50	9.96	5.83	23.89
5	بارو رشاقة	8.20	0.51	7.69	0.56	15.92	6.63
6	قدرة عضلية وثب	40.20	6.85	46.76	7.51	13.78	14.02
7	سرعة 30	3.89	0.41	3.63	0.44	11.87	7.16
8	قدرة عضلية طبية 3 يمين	8.70	0.90	7.56	1.29	6.41	15.07
9	قدرة عضلية طبية 3	5.11	1.27	9.17	0.81	16.44	44.27

						يسار	
32.53	10.28	0.87	6.27	0.97	8.31	قدرة عضلية طبيعية 3 ذراعين	10
22.18	22.37	1.49	18.80	1.51	14.63	جلوس من الرقود 20 ث	11

يتضح من جدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الاختبارات البدنية جميعها لصالح القياس البعدي. وهو ما يشير إلى تطور النواحي البدنية بالنسبة لعين البحث، ويعزي الباحثان هذا التطور إلى تطبيق البرنامج المقترح، وهذا ما أكدته دراسات كلاً من هبه عبد العظيم إمبابي (2004) والتي كان من أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحركية والمهارية لصالح القياس البعدي، كذلك دراسة زوزو حامد (1999) والتي من أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية أدت إلى تعلم وتحسن المهارات الأساسية لكرة اليد، وإلى تحسن القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارة. ودراسة على العزازي وماجد محمد السعيد (2000) والتي أكدت نتائجها على وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً للبرنامج التدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. كما تؤكد نتائج الدراسة الحالية على أن النسب المئوية للتحسن تشير إلى أنها تراوحت ما بين (63% إلى 67%) وهي نسبة تعتبر كبيرة ولكن طبيعية حيث أن هؤلاء الطلاب مبتدئين في تعلم رياضة التنس.

شكل (3)

يوضح التغير في نسب المتغيرات البدنية للطلاب عينة البحث



الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث يمكن إستنتاج التالي:

أدى تدريس البرنامج التعليمي إلى تحسن في الصفات البدنية ((مرونة الجذع، مرونة المنكبين، التوازن الثابت، الرشاقة، القدرة للرجلين، السرعة، القدرة العضلية، التحمل العضلي) لدى طلاب مقرر التنس بالمستوى الخامس.

أدى تدريس البرنامج التعليمي إلى إكتساب المهارات الأساسية في التنس الأرضي (الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال) لدى طلاب مقرر التنس بالمستوى الخامس.

ثانياً: التوصيات

إدراج البرنامج التعليمي المقترح في منهاج كليات التربية الرياضية.

إجراء دراسة تحليلية لمنهاج الرياضات المختلفة الموجودة ضمن برنامج بكالوريوس التربية البدنية للطلاب من أجل بناء وحدات دراسية مناسبة لقدرات واحتياجات هذه الفئة من الطلاب.

إجراء مثل هذه الدراسة على فترات تتبعية من أجل المحافظة على استمرارية اطلاع الطلاب على ما هو جديد في طرق التعليم الحديثة.

إصدار كتيب يوضع فيه شرح مبسط للمهارات التي احتواها البرنامج ويوزع على الطلاب قبل البدء في تعليم هذه المهارات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- زوزو حامد الحسن محمد (1999): فاعلية استخدام برنامج العاب تمهيدية مقترح على تعلم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم، مجلة نظريات وتطبيقات، اكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- سكينة كامل (2005): تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الارسال الدائري في التنس الأرضي، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الرابع، العراق.
- طلحة حسين حسام الدين (1997): الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- عبد المحسن، اشرف فتحي (1996): تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في كرة اليد للمبتدئين من 9-10، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- علي العزازي، ماجد محمد السعيد (2000): تأثير برنامج تدريبي على بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للناشئ كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- علي يوسف حسين وآخرون (2005): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الاساسية بالتنس. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع.
- عوض، محمد اشرف وأبو المجد، منال جودة (2006): برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى في السباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية للبنين بالإسكندرية، العدد 59.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1982): اختبارات الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1988): القياس في التربية وعلم النفس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة .
- مشتاق عبد الرضا ماشي، هشام هندأوي هويدي (2010): تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية، العراق.

نصر، مصطفى محمد احمد (2002): تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لنادي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، القاهرة.

هبة عبد العظيم إمامي (2004): تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الإحتياجات الخاصة بمحافظة الإسكندرية، إنتاج علمي منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 52، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Borrmann,G.V.A.(1984): Gerattwnen,sportverlog Berlin.

Harre (1997): Training shebre Sportverlay,Berlim.

Rieling,K,U.S.,(1977):Geratturnen sKartverlage,Berlin.

Subic. A.، Ujihashi، S (2005): The Impact of Technology on Sport، Solution to the mystery of the effect of string tension on the actual impact between a tennis ball and racket، Saitama