

AŞAR ISTIKHDĀM USLŪBAY AL-TADRĪBĪ WA AL-TABĀDULĪ FĪ TAṬWĪR AL-ḌARBATAYN AL-ARḌIYYATAYN AL-AMĀMIYYAH WA AL-KHALFIYYAH BI AL-TINNIS

Abdullah Jalaluddin Mustafa

Cihan University-Duhok Governorate; Iraq
Correspondence E-mail; Abdullahduhoky88@gmail.com

Submitted: 29/06/2026

Revised: 21/07/2026

Accepted: 23/07/2026

Published: 03/08/2026

Abstract

This research aimed to investigate the effect of using training and alternating methods on developing the forehand and backhand groundstrokes in tennis. The experimental method was used due to its suitability to the nature of the research. This research was conducted on a sample of (20) female volunteers at the Duhok Sports Club Tennis Academy, aged (10-12) years. They were divided into two experimental groups: The first experimental group, consisting of (10) players, used the training method to develop their forehand and backhand skills, while the second experimental group used the alternating method to develop their forehand and backhand skills in tennis. The training program lasted (6) weeks, with an average of two training sessions of (90) minutes each. The program included (24) training sessions, of which (12) were using the training method and (12) were using the alternating method. In the reciprocal training method, certain variables (age, height, weight) were controlled, and the participants' forehand and backhand groundstrokes were tested. The training program was then implemented, followed by a post-test. Data were collected and statistically analyzed, leading the researcher to conclude the following: 1- Both the reciprocal and training methods had a positive impact on developing the forehand and backhand groundstrokes in tennis. 2- The results of the first group, which used the reciprocal training method, were superior to those of the second experimental group, which used the reciprocal method, in developing the forehand and backhand groundstrokes in tennis. Therefore, the researcher recommends: 1-Using the reciprocal training method due to its clear positive impact on developing the forehand and backhand groundstrokes in tennis.

Keywords

Training method, Reciprocal method, Forehand ground stroke, Backhand groundstroke, Tennis.



© 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

اثر استخدام أسلوب التدرّبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

م.د عبدالله جلال الدين مصطفى

جامعة جيهان محافظة دهوك-العراق

Abdullahduhoky88@gmail.com

المخلص

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام أسلوب التدرّبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس ، تم استخدام المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث 0 اجري هذا البحث على عينه (20) متطوعة في اكااديمية التنس لنادي دهوك الرياضي يتراوح اعمارهم (10-12) سنة ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين ، (المجموعة التجريبية الاولى وعددها (10) لاعبات استخدمت أسلوب التدرّبي في تطوير مهارتي الامامية والخلفية ، اما المجموعة التجريبية الثانية فقد استخدمت اسلوب التبادلي في تطوير مهارتي الامامية والخلفية بالتنس.

استغرق البرنامج التعليمي (6) أسابيع ، بمعدل وحدتين تعليميتين زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، تضمن البرنامج على (24) وحدة تعليمية منها (12) وحدة تعليمية بأسلوب التدرّبي و(12) وحدة تعليمية بأسلوب التبادلي ، تم ضبط بعض المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) واختبار مهارتي الامامية والخلفية بالتنس ، ثم اجرية تنفيذ البرنامج التعليمي ، وبعد الانتهاء منه تم اجراء الاختبار البعدي ، ومن ثم جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ، واستنتج الباحث الآتي:

إن أسلوب التدرّبي والتبادلي قد حققا تأثير ايجابياً في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس.

تفوق نتائج المجموعة الاولى التي استخدمت أسلوب التدرّبي عند مقارنتها مع نتائج المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت اسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس. وبناءً على ذلك يوصى الباحث :

1-استخدام أسلوب التدرّبي لما له من تأثير ايجابي واضح في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس.

الكلمات المفتاحية : أسلوب التدرّبي ، اسلوب التبادلي ، الضربة الارضية الامامية ، الضربة الارضية الخلفية ، التنس.

المقدمة

ان أكثر المجتمعات تقدما في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي للتربية الرياضية اهتماما كبير وفعال في التعلم, حيث يرى المختصون في التربية الرياضية إن التطور في هذا المجال يجب أن يهدف الى فهم الأهداف للمادة والمستوى والأساليب التي يتبعها المربون في الوصول الى تحقيق الأهداف والمستوى والأساليب التي يمكن أن تتبع في تدريسها.

وفي مجال تدريس التربية الرياضية قدم العديد من العلماء في طرائق التدريس امثال (موستن ودوروثي) عددا من اساليب التدريس تمتاز بكونها تعطي للمدرسين والمتعلمين حرية في التدريس, مما يمكنهم من تحقيق عدد من الاهداف التربوية ومنها تنمية شخصية الفرد من مختلف النواحي. يعد موسكا موستن (Moska Mosston) هو رائد أساليب التدريس في التربية الرياضية، إذ وضع طيفا من أساليب التدريس (Spectrum Teaching Styles) في التربية الرياضية عام (1966)، وقام بتطويرها تباعاً إلى أن أصبحت بصورتها الحالية، وهذه الأساليب مكونة من عشرة أساليب مرتبة وحددها موستن في كتابه (Teaching Physical Education) O (الحايك، 2017، 88).

أحد الأساليب التدريسية لموسكا موستن هو اسلوب التدريبي الذي يشارك فيه المتعلمين في بعض القرارات التسعة التدريسية وهي: اما القرارات التي يمكن للطلبة ممارستها في (مرحلة التدريسي) هي:

- اختيار المكان الذي سوف تؤدي الطلبة فيه للعمل.
- الوقفة: تختار الطلبة الوقفة المناسبة لاداء المهارة O
- ترتيب المهام: كل طالبة تزود بورقة الواجب الحركي في هذا الاسلوب التي تتضمن مجموع الواجبات التي يجب ان تنفذها وعدد التكرارات.
- وقت البدء لكل مهمة الواجب الحركي O
- السرعة والايقاع: يحق لكل طالبة اختيار الايقاع المناسب لتلك المهارة O
- توقف الوقت لكل مهمة: نلاحظ ان الطلبة تقرر التوقف في انهاء تطبيق المهارة لانها تنهي جميع الواجبات المكتوبة في ورقة الواجب الحركي O
- الفترة الفاصلة بين تأدية مهارة واخرى اي فترات الراحة بين التمارين O
- الملابس والمظهر الخارجي: على الطالبة ارتداء الملابس الملائمة الدرس تسمح للطلبة اداء المهارات براحة تامة O
- طرح الاسئلة للتوضيح: يحق للطلبة طرح اسئلة او اي شئ غير واضح في ورقة الواجب الحركي , وبدوره يقوم المدرس بالتوضيح . (Musston,1984,22)

اما القرارات الخاصة للمدرس في مرحلتي ما قبل الدرس وما بعده فتبقى للمدرس وحده، حيث يكون عمل المدرس تحديد الاهداف السلوكية ، واعداد الامكانيات المادية والتهيئة للأسلوب التدريبي والانشطة المختارة للمتعلمين ، بينما في مرحلة الدرس يقوم المدرس بالتنقل بين الطلاب لتصحيح المهارة عن طريق (feed back) للسيطرة على مسار الاداء بصورة جيدة.
(الديوان والشيخ علي، 2016، 209)

والأسلوب التبادلي الذي هو احد أساليب (موسكا موستن) حيث يتعلم الطلاب بقدر ما يتحملون من مسؤولية ومن الاعتماد على النفس في تلقي المعلومات وان العملية التعليمية في هذا الأسلوب تتكون من ثلاثة أطراف رئيسية هي (المعلم ، الطالب الملاحظ ، الطالب المؤدي) وبما إن دور المعلم ليس مباشرا ، أي ان المعلومات والارشادات لا تعطى إلى المؤدي مباشرة بل من خلال الطالب الملاحظ ، لذلك فإننا يمكننا القول ان طرفي العملية هما الطالب الملاحظ والطالب المؤدي إذ يعمل هذا الأسلوب على تنظيم المجموعة بشكل ثنائيات (أزواج) بحيث يعطي لكل متعلم دورا محددا ، الاول يؤدي دور المؤدي ، وهو انجاز العمل واتخاذ القرارات الممنوحة له والثاني تقوم بدور الملاحظ ودوره مستندا على (ورقة الواجب) توزع على المتعلمين مسبقا0(الاطوي والزبيدي، 2009، ص333).

وتعد اساليب التدريس المباشرة ومن ضمنها الاسلوبين التدريبي والتبادلي اللذان يساعدان في فسح المجال امام المتعلمين للاعتماد على انفسهم في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية واسترجاع للمعلومات المخزونة في ذاكرتهم0 من هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على اثر استخدام أسلوبي التدريبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

مشكلة البحث:

يسعى المهتمون على العملية التعليمية إلى ادخال أساليب حديثة في العملية التعليمية بحيث تكون هذه الأساليب ملائمة ومناسبة لقابليات وحاجات المتعلمين ويجعل المواقف التعليمية المنبثقة منها ملهمة لحاجاتهم وذات أهمية لديهم فيقبلون عليها ويشاركون في اوجه نشاطاتها المختلفة وتنوعت الأساليب المستخدمة في تعلم مهارات التنس.

" ان الاساليب التدريسية تعد وسيلة لتنظيم العلاقات بين المعلم والطالب والمادة التدريسية خلال مراحل الدرس لغرض التوصل من خلال السلوك التدريسي الى تحقيق الاهداف المطلوبة" (المفتي، 2000، 13)
ان استخدام الأساليب الحديثة في تدريس مهارات التنس قد تسهل عملية تحسين و تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس ولصعوبة اتقان هاتين الضربتين بالاسلوب المتبع جاءت هذه الدراسة لتجريب اسلوبي التدريبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس. من هنا تبرز مشكلة البحث بالتساؤل الاتي:

مأثر استخدام أسلوب التدرّبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس؟
1-3 هدف البحث: يهدف البحث إلى الكشف عن:

1-3-1 اثر استخدام أسلوب التدرّبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية

بالتنس.

1-3-2 ايجاد دلالة الفروق بين أسلوب التدرّبي والتبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية

والخلفية بالتنس .

فرضيات البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدرّبي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدرّبي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس.

مجالات البحث:

- المجال البشري: عينة في أكاديمية نادي دهوك الرياضي باعمار تتراوح (10-12) سنة 0

- المجال الزماني: للمدة من 2025/8/6 ولغاية 2025/9 /23

- المجال المكاني: ملاعب نادي دهوك الرياضي / محافظة دهوك.

تحديد المصطلحات:

اسلوب التدرّبي:

هو اسلوب ينتقل فيه عدد من القرارات التدريسية المهمة من المعلم إلى المتعلم، مما يولد علاقات جديدة بين المعلم والمتعلم، وبين المتعلم والواجبات الحركية (المهارات)، وبين المتعلمين أنفسهم، وجوهر هذا الأسلوب يتمحور حول قيام المعلم بشرح المهارة، وعرض نموذج لأداء المهارة، ثم يطلب من المتعلمين التطبيق، وبعد فترة من ذلك يقوم المعلم بمراقبة الأداء وإعطاء التغذية الراجعة. (الحايك، 2017، 97)

أسلوب التبادلي:

هو أسلوب تعليمي قدمه لأول مرة (Mosstan) إذ أعطى للمتعم دورا رئيسيا في العملية التعليمية، تنتقل قرارات جديدة من المعلم إلى المتعلم وخاصة فيما يتعلق بقرارات التقويم فضلا عن القرارات التسع التي انتقلت للمتعم في الأسلوب التدرّبي، يتم في هذا الاسلوب تقسيم الطلاب بشكل عشوائي إلى أزواج (طالب

ملاحظ) ولدية ورقة الفعالية يقوم بتقديم التغذية الراجعة للطالب المؤدي، و (طالب مؤدي) يقوم بتنفيذ التمرين ويتبادلون الأدوار فيما بينهم بين فترة وأخرى لاتقان الواجب الحركي⁰ (الاطوي والبريفكاني ، 2018 ، 188) الضربة الارضية الامامية:

تعد الضربة الارضية الامامية من الضربات الأساسية بالتنس والحجر الأساس في اللعبة ، واهم أنواع الضربات وأكثرها استعمالا في إثناء اللعب وتعد من أسهل الضربات على الإطلاق عند تعلمها لهذا يجب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء ، كما أنها تعد سلاحا هجوميا للاعبين المستويات العليا عند استخدامها، وتضرب الكرة وهي أمام اللاعب أو من جهة الذراع الذي يلعب فيها، لهذا سميت بالضربة الارضية الامامية⁰ (Douglas,1982,p69) الضربة الارضية الخلفية:

يكون ضرب الكرة من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة للاعب وكذلك ضربها بالوجه الخلفي للمضرب وتواجه الكرة ظهر اليد عند ضربها ، اذ تعد من الضربات الأساسية لكثرة استعمالها وأهميتها لا تقل عن أهمية الضربة الأرضية الامامية ، ولكنها صعبة الأداء لدى المبتدئين وتحتاج بذل جهد كبير في إتقانها ، كما إنها تعد من الوسائل الدفاعية والهجومية (الاطوي والزهيري، 2009، 39).

الدراسات السابقة:

دراسة عبد العزيز (1997): بعنوان (اثر الاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية في تعليم مهارتي الطبطبة والرمية الحرة بكرة السلة)هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية في تعليم مهارتي الطبطبة والرمية الحرة بكرة السلة والتعرف على افضل اسلوب في تعليم مهارتي الطبطبة والرمية الحرة بكرة السلة، اجريت هذه الدراسة على عينة تكونت من (46) طالبة من طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات – الوزارية للعام الدراسي 1996-1997 . وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وقسمت الى ثلاث مجاميع ، الاسلوب التقليدي (14) طالبة ، الاسلوب التدريبي (16) طالبة ، اسلوب المراجعة الذاتية (16) طالبة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعات بمجموعتين تجريبيتين ، ومجموعة ضابطة كمرجع للمقارنة ، واستخدمت تحليل التباين لاختيار دلالة الفروق بين متوسطات علامات الطالبات على الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة بعد انتهاء المعالجة توصلت الباحثة الى نتائج عديدة اهمها :-

- يوجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاساليب الحديثة (التدريبي والمراجعة الذاتية) والاسلوب التقليدي المتبع ولصالح الاساليب الحديثة .
- لا توجد فروق معنوية بين الاسلوبين التدريبي والمراجعة الذاتية فلكل اسلوب مكانة خاصة في سلسلة التدريس.

دراسة عبد الجبار (٢٠٢٢): بعنوان تأثير استخدام الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد " هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجمناستك لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , ومعرفة الوقت المستثمر في التعلم لكلا الأسلوبين , وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) طالبا , وبمعدل (20) طالبا لكل مجموعة , حيث تم تدريس العينة الضابطة بالأسلوب الامري , والمجموعة التجريبية بالأسلوب التبادلي , وتوصلت الدراسة إلى وجود تباين في مستوى تعلم الجمناستك والوقت المستثمر ولصالح الأسلوب التبادلي .

منهج البحث

منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .
مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من المتطوعات في فترة العطلة الصيفية والمسجلين في أكاديمية نادي دهوك الرياضي للتنس وعددهم (28) لاعبه يتراوح اعمارهم ما بين (10-12) سنة , اما عينة البحث تم تحديدها بـ (20) لاعبة بطريقة عمدية من مجتمع البحث , تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين , بلغ عدد المجموعة التجريبية الاولى (10) لاعبات , استخدمت أسلوب التدريب في التعليم , اما المجموعة التجريبية الثانية فقد بلغ عدد افرادها (10) لاعبات استخدمت اسلوب التبادلي في التعليم , تم استبعاد (8) لاعبات لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية 0 التصميم التجريبي للبحث: تم استخدام التصميم التجريبي الذي يعرف بتصميم المجموعات المتكافئة (عبيدات, 2004, ص248) . ويعد المنهج التجريبي " محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير او المتغيرات التابعة " (الشوك والكيسي, 2004, 59) تكافؤ مجموعتي البحث:

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة):

تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات (العمر الزمني مقاسا بالسنة ، والطول مقاسا بالمتر ، والكتلة مقاسه بالكيلو غرام) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول ١. يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

المهارة (وحدة القياس)	أسلوب التدريري		أسلوب التبادلي		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الضربة الارضية الامامية (درجة)	19,898	2,345	20,123	2,090	1,879
الضربة الارضية الخلفية (درجة)	17,231	3,564	18,349	2,986	1,990

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,11)

يبين نتائج الجدول (1) بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات (العمر والطول والكتلة) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة أمام حرية (18) بلغت (2,11) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

تكافؤ في اختبار الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس:

تم اعداد استبيان يتضمن مجموعة اختبارات للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية ، وعرضها على عدد من الخبراء والمختصين في مجال (طرائق التدريس والتعلم الحركي والقياس والتفويم ومدرسي التنس) لتحديد الاختبار المناسب للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس والاختبارات هي :

اختبار (هوايت) (الكاظمي ، 2000، 64)

اختبار (داير DYER) لضربات التنس (الحكيم، 2004، 112)

اختبار الضربتين الامامية والخلفية (المعماري واخران ، 2010، 134)

وبعد جمع الاستبيانات تم الموافقة على اختبار (هوايت) للحصول الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية وكانت نسبة الاتفاق بلغت (90 %) ، فضلاً عن استخدام اختبار (هوايت) في بحوث عديدة على البيئة العراقية ، والملاحق (1) يوضح ذلك .

تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2025/8/6 لأغراض تكافؤ مجموعتي البحث والجدول (2) يبين ذلك

الجدول ٢. يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين في الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

المهارة. (وحدة القياس)	أسلوب التبادلي		أسلوب التدريبي		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الضربة الارضية الامامية (درجة)	19,898	2,345	20,123	2,090	1,879
الضربة الارضية الخلفية (درجة)	17,231	3,564	18,349	2,986	1,990

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (18) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,11) بين نتائج الجدول (2) بأن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في اختبار الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة أمام حرية (18) بلغت (2,11) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في اختبار الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس.

3-5 التجربة الاستطلاعية للأسلوبين (التدريبي والتبادلي) :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للأسلوبين البحث ، ولكل أسلوب على حدا وعلى عينة من مجتمع البحث والبالغ عدد (8) لاعبة ، وكانت من أهداف التجربة الاستطلاعية:
التعرف على مدى صلاحية الملعب في تنفيذ الوحدات التعليمية.
اختبار صلاحية وكفاية الأدوات الخاصة باللعبة كرات مضارب 0
التعرف على مدى صلاحية وضبط زمن كل تمرين في الوحدة التعليمية.
مدى تقبل عينة البحث ورقة الواجب للتمرين والانشطة في الوحدة التعليمية 0

تجربة البحث الرئيسة:

بعد استكمال متطلبات تجربة البحث ، تم تطبيق التجربة في تاريخ 2025/8/9 ولغاية 2025/9/22 ، ولمدة (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد، أي (12) وحدة تعليمية للأسلوب التدريبي و(12) وحدة تعليمية للأسلوب التبادلي ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة وفيما يلي توضيح لعمل المجموعتين التجريبتين:

3-6-1 المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريبي) :

تم تقسيم لاعبات المجموعة إلى (10) محطات تعليمية في ملعب التنس ، وكل محطة لاعبة واحدة ، تقوم باستلام ورقة الواجب (التمرين الخاصة بالمهارة) وفيما يلي الخطوات المتبعة للمجموعة التجريبية الأولى على وفق الأسلوب التدريبي:

أداء الإحماء العام والخاص لمدة (10) دقائق قبل البدء بالجزء الرئيسي من الدرس.
تنفيذ الجزء التعليمي المقرر للدرس لمدة (10) دقائق عن طريق شرح وعرض المهارة وتلقي الاسئلة والاستفسارات والاجابه عليها ، ومن ثم توزيع (ورقة الواجب) وشرح طريقة تنفيذ الواجبات في الجزء التطبيقي⁰

بعد توزيع ورقة الواجب يتم البدء بالجزء التطبيقي ومدته (60) دقيقة ، تقوم كل لاعبة باختيار التمرين الذي يناسبها تطبيقه حسب اجراءات الأسلوب التدريبي ، والتنقل من تمرين الى اخر مراعيًا ورقة الواجب ، بينما دور المدرس هو مراقبة اداء جميع اللاعبات لتصحيح الاخطاء وتقديم التغذية الراجعة الفردية والجماعية⁰ عند الانتهاء (60) دقيقة زمن الجزء التطبيقي ، يتم جمع (ورقة الواجب) من عينة البحث ثم اجراء الجزء الختامي وزمنه (10) .

3-6-2 المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التبادلي) :

تم تقسيم طلاب المجموعة إلى (5) محطات تعليمية على شكل (ثنائيات) في ملعب التنس، وكل محطة (ملاحظ ومؤدي) اللاعبة التي تؤدي دور الملاحظ تقوم باستلام ورقة الواجب (التمرين) ، واللاعبة الثانية تؤدي دور المنفذ للواجبات الحركية في ورقة الواجب وحسب تسلسل التمرين ، وفي كل داء تتلقى التغذية الراجعة من الملاحظ وبعد تنفيذ كل التمرين المخصصة في الوحدة التعليمية يتم بصافرة تبديل الادوار من قبل المدرس ، وفيما يلي الخطوات المتبعة للمجموعة التجريبية الثانية وفق (اسلوب التبادلي) :

أداء الإحماء العام والخاص لمدة (10) دقائق كما جاء في الأسلوب التدريبي .

تنفيذ الجزء التعليمي المقرر للدرس لمدة (10) دقائق عن طريق شرح وعرض وتلقي الاسئلة والاستفسارات والاجابه عليها من قبل المدرس ، ومن ثم توزيع (ورقة الواجب) وشرح طريقة تنفيذ الواجبات والتمرين في الجزء التطبيقي باستخدام (ورقة الواجب) وحسب اجراءات اسلوب التبادلي عن طريق توزيع العينة الى ثنائيات وشرح دور الملاحظ والمؤدي وتوزيع ورقة الواجب عليهم.

توزيع ورقة الواجب مع البدء بالجزء التطبيقي مدته (60) دقيقة ، تختار تقوم كل لاعبتين محطة في ملعب التنس ومعهن ورقة الواجب ، وبالصافرة يبدأ تنفيذ التمرين الاول ومدته (6) دقائق ، ويجاول المدرس تصحيح أخطاء اللاعبات ، وذلك عن طريق الاتصال باللاعبة التي اخدت دور (الملاحظ) ويطلب منها تصحيح الخطأ للاعبة التي تؤدي التمرين ، وعند الانتهاء من (3) دقائق الاولى للتمرين الاول ، يتم بصافرة

متقطعة لتبديل ادوار الالعاب (بين الملاحظ والمؤدي) ، وهكذا يتم في باقي تمارين الجزء التطبيقي ، حتى الانتهاء منه ،

التعاون بين أعضاء المجموعة الواحدة لحين الانتهاء من تطبيق جميع التمارين المهارية عند الانتهاء من تمارين وانشطة الجزء التطبيقي ، يتم جمع (اوراق الواجب) التي اعددها المدرس من عينة البحث ثم اجراء الجزء الختامي وزمنه 0(10) 7-3 الاختبارات القبليّة والبعديّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2025/8/6 بعدها تم تنفيذ تجربة البحث الرئيسة 2025/8/9 ولغاية 2025/9/22 ، بعدها أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2025/9/23 وبنفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

الوسائل الإحصائية: تم تحليل البيانات بنظام التحليل الإحصائي (Spss) (قنديلجي ، 2008 ، 120)

4- عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى ومناقشتها:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدربي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس " . وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة. والجدولين (3و4) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب التدربي) في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

المهارة (وحدة القياس)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الضربة الارضية الامامية (درجة)	19,898	2,345	32,908	2,675	*7,786
الضربة الارضية الخلفية (درجة)	17,231	3,564	29,549	2,990	*6,874

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,28) أظهرت نتائج البحث في الجدول (3) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى ولمصلحة الاختبار البعدى ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية على التوالى (6,874-7,786) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة أمام حرية (9) بلغت (2,28) ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية تنفيذ تمارين الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية بأسلوب التدريبي ، مما جعل عينة بحث المجموعة التجريبية الأولى تتخذ القرارات بأنفسهن ويتحملن المسؤولية الكاملة في تنفيذ الواجبات الحركية (التمرين) كما مدونه في (ورقة الواجب) ، ويتعرفنا بالخبرة كيفية اتخاذ أي قرار يلائم طبيعة النشاط المذكور في ورقة الواجب ، اما دور المدرس فهو متابعة عمل اللاعات بشكل فردي وتقديم التغذية الراجعة الفردية والجماعية 0 ويذكر (الحايك، 2017) "ان عملية انتقال القرارات التسع من المعلم إلى المتعلم تجعله مسئولاً عن نتائج اتخاذه لهذه القرارات، وهي بداية العمل الذي يتميز بالفردية (Individualizing) في أساليب (موسن وأشورت)، فقيام المتعلم باتخاذ القرارات بنفسه يحمله مسؤوليتها ويتعرف بالخبرة بأن اتخاذ أي قرار يجب أن يلائم طبيعة النشاط والعمل، كما أنه يتعرف على مدى اقترابه من الأداء الصحيح المطلوب وذلك من خلال ارتباطه بالتكرار والمعلومات المتوفرة عن الأداء في ورقة الواجب 0 (الحايك، 2017، 98).

الجدول (4) يبين الأوساط الحسائية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية في تطوير الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية بالتنس

المهارة (وحدة القياس)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الضربة الأرضية الامامية (درجة)	20,123	2,090	26,891	2,890	*3,990
الضربة الأرضية الخلفية (درجة)	18,349	2,986	24,565	2,001	*3,149

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,28) أظهرت نتائج البحث في الجدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدى ، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة للضربتين

الامامية والخلفية على التوالي (3,990 - 3,149) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة أمان حرية (9) بلغت (2,28) 0

ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية اسلوب التبادلي كونه يعمل على تقسيم العينة الى ثنائيات يعملان معنا طيلة فترة الوحدة التعليمية (الملاحظ ومؤدي) أي بوجود لكل متعلم معلم يقوم باعطاء نتيجة الاداء بعد عمل يقوم به المؤدي مباشرة ويقوم بتصحيح الاداء حسب ورقة الواجب.

ويذكر (الجبوري، 1988) ان الاسلوب التعليمي التي يناسب وقدرات المتعلمين وإمكانياتهم البدنية والعقلية وتمكن الطالب باختيار نواحي النشاط الملائم له تحت إشراف وتوجيه المدرس يعمل على تحقيق أهداف الدرس بصورة جيدة (الجبوري، 1988، 249)، ويضيف (عبد الكريم، 1995) أن هذا الأسلوب يؤدي إلى التعلم والتأثر بالآخرين كما أن هذا الأسلوب يجعل المدرس يلاحظ الطلاب جيداً. (عبد الكريم، 1994، 114).

2-4 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدريبي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس ". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات الغير المرتبطة. والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث التجريبتين (التدريبي والتبادلي) في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس

المهارة. (وحدة القياس)	أسلوب التدريبي		أسلوب التبادلي		قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع±	س	ع±	
الضربة الارضية الامامية (درجة)	32,908	2,675	26,891	2,890	*3,452
الضربة الارضية الخلفية (درجة)	29,549	2,990	24,565	2,001	*3,118

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (18) علماً أن قيمة (ت) الجدولية = (2,11)

أظهرت نتائج البحث في الجدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الاولى والثانية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريبي في تطوير الضربتين الامامية والخلفية بالتنس، إذ أن بلغت قيمة (ت) المحسوبة للضربتين الامامية

والخلفية بلغت على التوالى (3,452-3,118) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة أمان حرية (18) بلغت (2,11) وبعزو الباحث ذلك الى فاعلية اعداد الوحدات التعليمية التي على وفق اسلوب التدريبي، والتي من خلالها تم اعطاء فرصة لكل لاعبة اختيار التمرين المناسب حسب قابليتها ومستواها البدني والمهاري، كذلك اعطى فرصة النجاح في تنفيذ كافة التمارين بصورة جيدة فضلا عن ذلك استغلال وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية في زيادة ممارسة وتكرار التمارين، فضلا عن ذلك وجود المدرس لتقديم التغذية الراجعة الفردية والجماعية المباشرة، عزز اداء اللاعبات واتقان الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بشكل كبير.

يذكر (الحايك، 2018) ان أسلوب التدريبي يتميز عن باقي أساليب (موستن وأشورت)، بأنه يوفر الوقت الكافي للتطبيق ويحسن المتعلم مستوى الأداء والإتقان مع حرية أكثر للمتعلم في الأداء من خلال القرارات التسع التي انتقلت اليه من المعلم، وعليه فان المتعلم يمارس الاستقلالية في اتخاذ القرارات المتعلقة بتوقيت البدء والانتهاء ومدة الأداء والتطبيق والايقاع الحركي وبشكل ينسجم مع طبيعة الأداء. (الحايك، 2018، 31)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

من خلال النتائج السابقة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
إن أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي، قد حققا تطورا ايجابيا في الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالنسب.
تفوق نتائج المجموعة الاولى التي استخدمت أسلوب التدريبي عند مقارنتها مع نتائج المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التبادلي في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالنسب.

5-2 التوصيات:

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحث أوصى بما يأتي:
- 1- استخدام أسلوب التدريبي لما له من تأثير ايجابي واضح في تطوير الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالنسب.
 - 2- إقامة دورات تعليمية وتطويرية هدفها توعية وإرشاد وتوجيه المدرسين والمدرين في فعالية التنس حول أهمية استخدام أساليب التدريس الحديثة مستقبلاً.
 - 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتناول أساليب تدريسية أخرى ومهارات أخرى.
- المصادر العربية والأجنبية:**

- 1-الاطوي، وليد وعدالله والزبيدي، قصي حازم(2009): طرائق تدريس التربية الرياضية، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- 1-الاطوي، وليد وعدالله والبريفكاني، مؤيد كمال الدين (2018): طرائق تدريس التربية الرياضية، مطبعة جامعة دهوك، جامعة دهوك.
- 1-الجبوري، عدنان خلف واخران (1989): المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة.
- 1-الحايك، صادق خالد (2017): مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، المملكة الاردنية الهاشمية، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- 1-الحكيم، علي سلوم (2004): ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي، مطبعة الطيف، العراق.
- 1-الديوان، لمياء حسن والشيخ علي، حسين فرحان(2016): اصول تدريس التربية البدنية، ط1، دار مكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع،العراق .
- 1-عبدالجبار، بسمان،(2002):تأثير استخدام الأسلوبين الامري والتبادلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالجناساتك لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد1،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 1-عبد العزيز، انتصار طالب (1997): اثر استخدام اسلوبي التدريبي والمراجعة الذاتية في تعلم مهارات الطبطبة والرمية الحرة بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- 1-عبد الكريم، عفاف، (1994):، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 1- عبيدات، ذوقان وآخرون، (2004): البحث العلمي (مفهومه-أدواته-أساليبه)، الطبعة الثامنة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 1-قندلجي، عامر(2008): البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية(اسسه، أساليبه، مفاهيمه، أدواته)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 1-المعماري، إيثار والجلبي، طارق(2010): تقويم القدرة مهارية لبعض المهارات الأساسية في لعبة التنس، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 54، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل،.
- 1- الكاظمي، ظافر هاشم (2000): الاعداد الفني والخططي بالتنس، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، بغداد.
- 1-المفتي، وداد محمد رشاد (2000): تأثير استخدام بعض اساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعليم الاكاديمي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

نوري ابراهيم الشوك ,ورافع صالح الكبيسي (2004): دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية , بغداد ، العراق.

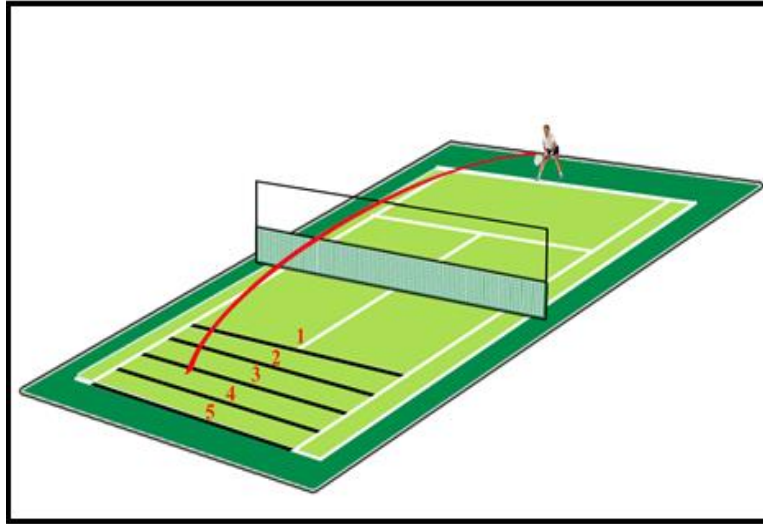
Mosston, Muska, and Ashworth, Sara;(1984) The Spectrum Of Teaching Style Macmillan Collage Publishing Co Inc, U.S.A .

Mosston , Muska , And Ashworth , First Online Edition of Teaching Physical Education, 2008.u.s.a
Paul , Douglas ,(1982): The hand book of tennis,Pelham Books Ltd 44 Bedford Square London WC1B 3DP.

الملحق (1)

اختبار (هوايت) للضربتين الارضيتين الامامية والخلفية:
اسم الاختبار: اختبار الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية:
الهدف من الاختبار: قياس دقة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية:
وصف الاختبار:

- 1- يجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس ، مع تهيئة مضارب و (30) كرة تنس ، واستمارة تسجيل ، وحبل مثبت فوق الشبكة ومناطق وقوف المختبر والعلامات التقويمية.
- 2- يثبت حبل على عمودين في قائمتي الشبكة وموازيتين لها على ارتفاع (7) اقدام من الارض و(4) اقدام من الشبكة كما في الشكل (1).
- 3- ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الارسال وخط القاعدة والمسافة بين الخطوط (4.5) قدم. يقف اللاعب على علامة الوسط ، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة اداء الاختبار بعد تقديم الارشادات من المدرس شرط ان تقذف الكرة مباشرة خلف خط الارسال بواسطة قاذف الكرات ان وجد او بواسطة المدرس المختص ، ويبدأ اللاعب بمحاولة ارجاع الكرة بمضربها مستخدما الضربة الامامية او الضربة الخلفية ويخصص لكل لاعبة عشر محاولات للضربة الامامية وعشر محاولات للضربة الخلفية ، ودرجات اللاعب هي مجموع النقاط التي تحصل عليها من خلال جمع محاولاتها العشر ، ويجب ان تعبر الكرة الشبكة واسفل الحبل وتحصل اللاعب على درجات تصاعدية من (1-5) درجة ، واذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها ، والدرجة العظمى للاختبار (50) درجة ، والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح اختبار (هوايت) لقياس الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية.