

تأثير استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال بالتنس للطلاب

م.د. حميد حماد خلف

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Hameed_46@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال بالتنس , وقد تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار والبالغ عددهم (68) طالباً موزعين على شعبتين (أ - ب) , وقد اختيرت عينة البحث التجريبية بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) لتكون شعبة (أ) العينة التجريبية وشعبة (ب) الضابطة وواقع (20) طالباً لكل مجموعة , وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث , وتم تنفيذ التجربة الرئيسة من تاريخ 2017/10/9 الى 2017/11/5 اي لمدة شهر تقريباً وحسب ما هو مقرر في برنامج الكلية وواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع , واطهرت النتائج وجود فروق معنوية في كلا المجموعتين الضابطة التي استخدمت الاسلوب الامري والتجريبية التي استخدمت اسلوب فحص النفس لكن كان التفوق لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس , واوصى الباحث بضرورة استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارات التنس ومهارات وفعاليات رياضية مختلفة .

الكلمات المفتاحية : اسلوب فحص النفس ، مهارة الارسال ، التنس

The effect of the use of the self-examination method in learning the skill of Service in tennis among students

Lect. Dr.Hameed Hammad Khalaf

Iraq. University of Anbar. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr.Hameed_46@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the effect of the use of the technique of self-examination in learning the skill of service in tennis. The research community consists of students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science - Anbar University (68) students divided into two sections (A - B) .The sample of experimental research was chosen by the simple random way (lot) to be the section (A) and experimental sample and section (B) is the control one by (20) students per group. The researcher used the experimental method to solve the research problem conducting the main experiment from 9/10/2017 to 5/11/2017, for a period of approximately one month and as determined in the college program and by a unit. The results showed significant differences in both control groups that used the empirical and experimental method that used the self-examination technique. However, the superiority of the experimental group was in learning the skill of service by tennis. The researcher recommended the use of the self-examination technique in learning the skills of tennis and various sports activities.

Keywords: self-examination technique, skill of service, tennis

ان رياضة التنس من الرياضات التي تتطلب اتقان المهارات الاساسية ومن اهم هذه المهارات هي ضربة الارسال حيث انها قديماً كانت مجرد وسيلة لبدء اللعب وفق ما يطابق القانون ولم تلقى الاهمية من قبل المتعلمين او اللاعبين او القائمين على تعليمها وتدريبها الا ان التطور الذي حصل على هذه الرياضة اصبحت مهارة ضربة الارسال من اهم الضربات الهجومية التي تهدف الى كسب النقطة بل يمكن للاعب ان يفوز بالمباراة من خلال اتقان هذه المهارة .

وقد لوحظ في الآونة الاخيرة ان هناك بعض الاساليب لا تستخدم في عملية التدريس , الامر الذي دعا الباحث الى تطبيق احد هذه الاساليب وهو اسلوب فحص النفس الذي يكون فيه الطالب هو محور العملية التعليمية , حيث تعد مراحل التعليمية للطالب في الكلية من اهم المراحل التي تحدد حاصل الخبرات والسلوكيات التي يكتسبها ولكن التعليم فيها يعتمد على اسلوب التلقين من جهة المعلم وهذا يؤدي الى سلبية المتعلم اضافة الى عدم مراعاة الفروق الفردية وضيق الوقت كل ذلك ادى الى عدم الوصول للمستوى المطلوب في الاداء ومن هنا جاءت اهمية البحث في الوصول الى افضل مستوى خلال الدرس وفي الوقت المحدد لتعلم مهارة الارسال .

واصبحت الحاجة الى الارتقاء بمستوى التدريس اهمية كبيرة وذلك بالاعتماد على الطريقة والاسلوب المتبعة في تعليم موضوع ما , ولا يوجد اسلوب يمكن ان نفضله عما سواه من الاساليب لان ذلك يعتمد على المدرس والمتعلم والهدف والنشاط ومستوى المتعلمين والامكانيات المتاحة وغيرها , ولكن المدرس ذاته يمكن ان يوجد ضمان في طريقة معينة في التعليم والتدريس لموضوع معين معتمداً على الاختيار المناسب للطريقة او الاسلوب لتحقيق الاهداف الموضوعية , ومن خبرة الباحث المتواضعة كونه كان لاعباً كما انه مدرساً لمادة التنس وجد ان اغلب المدرسين يعتمد في تدريسه على الخبرات الشخصية والاسلوب التقليدي وقلة التجديد والتغيير رغم التطور الملحوظ الذي يحدث في العملية التعليمية واهدافها , ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في تطبيق اسلوب فحص النفس وهي المحاولة الاولى في تعليم مهارة الارسال بالتنس . ويهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال بالتنس للطلاب .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الانبار للعام الدراسي 2017 - 2018 م والبالغ عددهم (68) طالباً موزعين على شعبتين (أ- ب) وهم مجتمع البحث الاصيلي اذ يمثلون نسبة (100%) , اما عينة البحث اختارها الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) حيث اصبحت شعبة (أ) هي العينة التجريبية التي تطبق اسلوب فحص النفس وكان عددهم (20) طالباً , اما الشعبة الثانية (ب) اصبحت العينة الضابطة التي تطبق الاسلوب المتبع في الكلية وبلغ عددهم (20) طالباً ايضاً , ليصبح حجم العينة الكلية (40) طالباً اذ يمثلون نسبة (58,82%) من المجتمع الكلي .

2-3 تكافؤ عينة البحث :

الجدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمهارة الارسال بالتنس

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الارسال	درجة	1.23	10.95	1.47	11.05	0.23	0.82	غير دال

• غير معنوية عند مستوى دلالة خطأ (0.05) وامام درجة حرية (38)

يتبين من الجدول (1) ان نسبة الخطأ كانت (0.82) وهي اعلى من (0.05) وهذه النتائج تدل على عدم وجود فروق معنوية بين عينة البحث وهذا دليل على تكافؤ المجموعتين في المتغير .

2-4 الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

2-4-1 الأجهزة والادوات :

- مضارب تنس عدد (35) .

- كرات تنس عدد (40) .

- شريط قياس متري .

- اعمدة عدد (2) بارتفاع 3متر .

- حبل طوله 20 متر .

- شريط لاصق ملون .

- ورقة الواجب .

2-4-2 وسائل جمع معلومات :

- المصادر والمراجع العلمية .

- استمارة جمع البيانات .

- فريق العمل المساعد . (م.م. محمد غازي سلمان/مدرس المادة ، م.م. صلاح هادي ، م.م. محمد صادق/المساعدين)

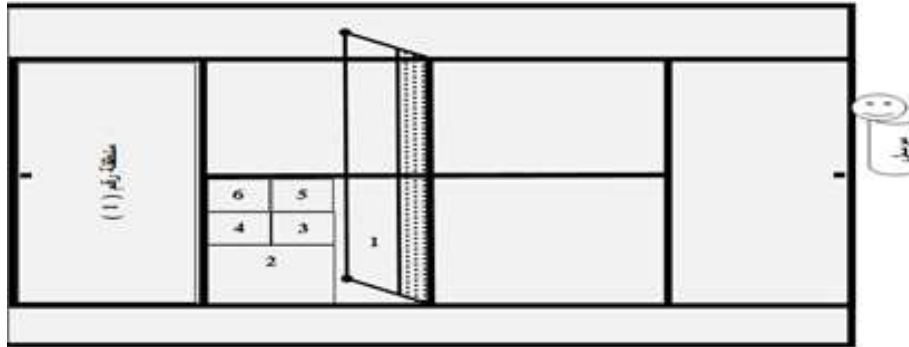
2-5 الاختبار المستخدم :

- اختبار هوايت لقياس دقة ضربة الإرسال .

- الإجراءات: يخطط ملعب التنس الأرضي وفقا لما هو مبين في الشكل (1) فتكون المستطيلات [3,4,5,6] بقياس [1.5 × 3 قدم]، أما المستطيل [2] فيكون بقياس [6 × 10.5 قدم] وباقي المنطقة للمستطيل [1] وكلها تعطي درجات الدقة، ويثبت حبل على عمودين للشبكة بطول (7 أقدام) فيكون ارتفاعه عن الشبكة (4 أقدام)، ثم تكون مناطق درجات قوة الضربة للمنطقة رقم (1) من الملعب بين منطقة الإرسال وخط النهاية وتليها منطقتي (2 ، 3) خلفها بعشر أقدام وأخيرا منطقة رقم (4) المتمثلة بالجدار.

- وصف الأداء وطريقة التسجيل: (10) دقائق للإحماء ثم يقف المختبر خلف خط القاعدة عند المنطقة المخصصة للإرسال ، يمنح عشرة محاولات للإرسال على أن تمر الكرة بين الحبل والشبكة وهو من يرمي لنفسه الكرة، تعطى العلامة التقويمية للدرجة المؤشرة في منطقة سقوط الكرة وهي من (1-6) لدقة الإرسال

أما إذا سقطت الكرة خارج تلك الأماكن أو من غير المنطقة المخصصة بين الحبل والشبكة فيعطى صفراً لتلك المحاولة ، مع العلم إن أعلى ما يحصل عليها المختبر للمحاولات العشرة هي (60) درجة لدقة الإرسال



الشكل (1) يوضح منطقة الإرسال ومربعات درجات الدقة من (1-6) مع الشبكة والحبل

6-2 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2017/10/8 على (8) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينته وذلك من أجل التعرف على المعوقات التي ستواجه الباحث أثناء تطبيق الأسلوب التدريسي (فحص النفس) من حيث الوقت وصلاحيّة ورقة الواجب وتفهم فريق العمل المساعد للاختبارات وطريقة التسجيل وتهيئة المستلزمات والادوات الضرورية الخاصة بالاختبار .

7-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-7-2 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2017/10/9 الساعة العاشرة والنصف صباحاً في ملاعب التنس الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

2-7-2 التجربة الرئيسية :

استغرق تنفيذ التجربة (4) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وكان زمن الوحدة (90) دقيقة وحسب ما هو مقرر في برنامج الكلية اذ هدفت الى تعليم مهارة الارسال وباستخدام اسلوب فحص النفس وتم التنفيذ بواسطة مدرس المادة على المجموعة التجريبية حيث تم توزيع ورقة الواجب ملحق (1) حيث يقوم كل طالب بتطبيق ما تم تحديده في الورقة بمفرده , اذ استمر تطبيق هذا الأسلوب لمدة شهر, اما المجموعة الضابطة فقد تم عرض المهارة وتدريبها وفق الأسلوب التقليدي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك بنفس المدة .

2-7-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة التجريبية بعد مضيء اربع (4) اسابيع وذلك يوم الاهد الموافق 2017/11/5 وحرص الباحث على تهيئة نفس الظروف والجهزة الاهدات وفريق العمل المساعد كما في الاختبار القبلي .

2-8 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المترابطة

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

الجدول (2)

يبين الواصلات الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
الضابطة	الارسال	درجة	3.63	0.81	-21.81	0.00	معنوي
التجريبية	الارسال	درجة	3.53	0.97	-37.79	0.00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وامام درجة حرية (19)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الارسال بالتنس

الجدول (3)

يبين الواصلات الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الارسال	درجة	40.4	3.55	28.75	3.51	-10.45	0.00	معنوية

• معنوية عند نسبة خطأ (0.05) وامام درجة حرية (38)

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال ولصالح المجموعة التجريبية .

2-3 مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت اسلوب فحص النفس في تعلم الطلاب لمهارة الارسال على اقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالأسلوب التقليدي .

ويعزو الباحث ذلك الى استعمال المتعلم لورقة الواجب التي يقدم فيها التغذية الراجعة لنفسه كما انها تساعده في زيادة زمن الاداء دون الحاجة الى الشرح والتوضيح من قبل المدرس اثناء الاداء وانه يتيح للطلاب الحرية في اتخاذ القرار الخاص بالأداء وتحمل المسؤولية مما يجعله محور العملية التعليمية .

وهذا ما يؤكد (جمال ناصر واخرون 1991) ان من اهم اغراض ورقة الواجب تقليل عدد المرات التي يقوم بها المدرس بتوضيح المهارة من اجل زيادة فاعلية الوقت المخصص وكفاءته لأداء المهارة او الواجب الحركي . (جمال ناصر واخرون, 1991 , ص57)

ويضيف ايضاً (مجدي واميرة 2015) ان هذا الاسلوب يتميز بتقديم الطالب التغذية الراجعة لنفسه من خلال مطابقة ادائه بورقة الواجب المحددة للأداء اضافة الى الاستقلال بالقرار والتنفيذ حيث انه يزداد اعتماداً على نفسه في الاداء والتقويم وهي ثقة يوليها المدرس لطلابه في ان ينطلقوا للتنفيذ والتوقف الاختياري منهم لمقارنة ادائهم بالمعيار (ورقة الواجب) المكتوبة لهم وتقدير التقدم الذي يحرزونه في التعلم .

(مجدي محمود فهيم واميرة محمود طه , 2015 ,

ص123)

كما يشير (سايد نتوب) الى ضرورة تلقي المعلومات بطريقة اخرى غير كلام المدرس بايجاد وابداع طرائق بغية اوصول المعلومات الى الطلاب , وتقليل كلام المدرس هو احد اهم التحديات لتحسين التدريس في التربية الرياضية. (سايدنتوب , 1992, ص112)

ويرى الباحث ان الاسلوب المتبع (الامري) هو اسلوب فاشل او غير مجدي بالنفع في العملية التعليمية لأنه اسلوب قائم على مركزية المدرس وهو من يتخذ جميع القرارات الخاصة بالدرس ولكن من الافضل ان يكون هناك تنوع في عميلة التدريس من خلال تطبيق اساليب مختلفة تتلائم مع المرحلة العمرية للطلاب والامكانيات المتاحة وامكانية المدرس ونوع المهارة .

هذا ما اكده (Lan word 1997) عندما اشار الى ان اساليب التدريس يجب ان تكون ملائمة لأعمار الطلاب وقدراتهم العقلية والبدنية ولابد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس والامكانيات من اجل تحقيق الاهداف المطلوبة . (Lan word . 1992 . p2)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان اسلوب فحص النفس والاسلوب الامري كانا ذا فاعلية واضحة في عملية تعلم مهارة الارسال بالتنس ولكن بنسب متفاوتة .

2- ان المجموعة التي استخدمت اسلوب فحص النفس كانت اكثر فاعلية في تعلم مهارة الارسال من المجموعة التي استخدمت الاسلوب الامري .

4-2 التوصيات :

1- يوصي الباحث باستخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارات التنس والمهارات الاساسية للألعاب وفعاليات مختلفة .

2- ضرورة استعمال اسلوب فحص النفس بشكل اوسع في الدروس العملية التربية البدنية وعلوم الرياضة للألعاب الفردية والجماعية .

المصادر

- جمال ناصر واخرون : تدريس التربية الرياضية , دار الحكمة للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1991 .

- سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية , (ترجمة) عباس السامرائي وعبد الكريم محمود , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1992 .

- مجدي محمود فهيم واميرة محمود طه : الاسس العلمية والعملية لطرق واساليب التدريس , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة , 2015 .

- Lan word : physical Education kinesis ology program : Temple Viner - stay . 1992 , p2.

ملحق (1) نماذج ورقة الواجب

نموذج لمهارة الارسال في التنس



هناك ثلاثة مراحل رئيسية في مهارة الارسال بالإضافة الى وقفة الاستعداد هي

1 المرحلة التمهيدية "مرحلة التمهيد للحركة".

2 المرحلة الأساسية "مرحلة الضرب وملاقاة الكرة".

3 المرحلة النهائية "مرحلة المتابعة".

لكي تستطيع ان تؤدي مهارة الارسال بشكل صحيح يجب عليك قراءة الخطوات الفنية جيداً

وقفة الاستعداد:

3 توضع القدم اليمنى على بعد خطوة خلف القدم اليسرى.

4 مراعاة توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

5 تنس الذراعين قليلا من مفصل المرفق "الكوع".



1 الوقوف خلف خط القاعدة والمضرب المواجه لتنتيجة في المنطق المحسوسة بين الاستعداد التوسعي وملقاة الكرة.

2 منتصف القدم اليسرى يرسم زاوية 45 مع خط القاعدة ومنتصف القدم اليمنى في مسانن القدم اليسرى وعلى بعد قدم منها تقريباً "مراعى عدم تنس خط القاعدة".

أولاً: المرحلة التمهيدية "مرحلة التمهيد للحركة":



1



2



3



4



5



6

1 تقوس في منطقة الظهر الركبتين.

2 نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية "اليمني".

3 مرجحة الفراع الجانبية للمضرب جانبياً ولاعلى والمضرب مع تنس مفصل الكوع وملقاة رأس المضرب للظهر "علمة اللوح".

4 مرجحة الفراع العمالة للكرة لتسم لا على تنس كامل استعدادها.

ثانياً: المرحلة الأساسية "مرحلة الضرب وملقاة الكرة":

3 نقل ثقل الجسم على منتصف القدم الأمامية مع فرد الجسم بداية من المصطنع والركبتين والصدغ لأعلى نقطة.

4 فرد الذراع العمالة للمضرب لأقصى ارتفاع لها وملقاة الكرة في السبب ارتفاع.



1 قذف الكرة في الهواء أمام الجسم لارتفاع مناسب.

2 دوران منتصف القدم الأمامية مع دوران الجسم لمواجهة السفراع الضاربة للكرة لحظة الضرب.

ثالثاً: المرحلة النهائية "مرحلة المتابعة":

2 دوران الجسم دوراناً كاملاً لمواجهة منطقة الضربة بأحد خطوات القدم الخلفية أماماً للآثران والمتابعة.



1 إستمرار مرجحة السفراع العمالة للمضرب أماماً في خط متقطع حتى تصل إلى مستوى المصطنع جهة اليسار "خارج القدم الأمامية".