



تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس الأرضي لدى طلبة التخصص بكلية التربية الرياضية

د. محمود محمد قسم الله

المقدمة ومشكلة البحث :

بعد تقدم أساليب تدريس التربية الرياضية في السنوات الأخيرة ، عندما بدأ مستون Moston نشر أساليب التدريس المستحدثة ، لإعطاء المعلمين العديد من الخبرات التي يمكن أن تساعد على تحقيق العديد من الأهداف وتعتبر أساليب التدريس التي ابتكرها من أهم الاستراتيجيات التي يتم اتباعها في درس التربية الرياضية ، حيث توفر العديد من الفرص لكي يتعلم كل طالب حسب قدراته وإمكاناته وإستعداداته وحاجاته وميوله ، كما أنها تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ، وأساليب التدريس المتداولة في تعليم المهارات الحركية داخل التربية الرياضية تبلغ تقريبا عشرة أساليب ، تبدأ بأسلوب الأوامر The Command Style وتنتهي بأسلوب التعلم الذاتي. وفي ظل الاعتراف بمبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين أصبح من الصعب أن نقرر أن هناك أسلوب تدريسي واحد يمكن أن يكون ناجحا مع كل المتعلمين ، أو يمكن من خلاله يحقق كل الأهداف التعليمية لذا كان على المعلمين ألا يلزموا أنفسهم بأسلوب واحد ، كما يتعين عليهم أن يدركوا حقيقة أن أساليب التدريس يمكن أن تتطور وأن تتكيف لتتناسب الموقف التعليمي (٢٧:٢) ويشير ابوالنجا عزالدين (٢٠١٥) الى أهمية وضرورة معرفة معلم التربية الرياضية لأكثر من طريقة وأسلوب للتدريس ، فيدون ذلك مستظل قدرات ومعارف المعلم في التفاعل مع الطلاب محدودة ، مع ضرورة مشاركة المتعلم داخل عملية التعليم والتعلم للانتقال من السلبية إلى الإيجابية تجاه المواقف التعليمية المتغيرة (٢٧:٢).

وبالنظر إلى رياضة التنس نجد أنها من احدى الرياضات الهامة المنتشرة في معظم بلاد العالم والتي يمكن أن يمارسها كلا الجنسين في جميع الأعمار ، لذا يجب الاهتمام بتشجيع الشباب على ممارسة هذه الرياضة وذلك من خلال توفير المعلم القادر على خلق مزيد من الناشئين والأبطال الذين يرفعون اسم البلاد عاليا .

كما أن رياضة التنس قد أصبحت منهجا للدراسة في معظم كليات التربية الرياضية ، وحيث أن كليات التربية الرياضية أحد المؤسسات التربوية التي تتعهد بإعداد المرينين الرياضيين القادرين على تولى قيادة الحركة الرياضية سواء في مجال التعليم أو التدريب أو الإدارة الرياضية ، كان لا بد من إعدادهم بأفضل الطرق.

وتعتمد رياضة التنس على مجموعة من الضربات يطلق عليها الضربات الأساسية حيث أنها العمود الفقري لرياضة التنس حيث تعتبر جوهر الأداء وضرورية للممارسة فلا تخلو أي مباراة



في رياضة التنس من هذه الضربات كما أن تعليم باقي الضربات المتقدمة) يبني ويتأسس عليها ، لذلك يجب على المتعلم أن يحصلها ويتقنها كأساسا متينا حيث تشكل لديه المهارة الجيدة لإحراز النقاط والمكسب والفوز بالمباراة.

ويشير ياسر غنيم (٢٠٠٢) إلى أن الضربات الأرضية الأساسية في رياضة التنس تنقسم إلى الضربات الأمامية الأرضية والضربات الخلفية الأرضية . (٢٤:٢١).

وقد لاحظ الباحث أثناء تدريس التنس الأرضي أن هناك انخفاض في مستوى الأداء الفني للضربات الأرضية عند الطلاب ، كما أن معظم الطلاب يميلون إلى التدريب الفردي مع المعلم للحصول على تغذية مرتدة مركزة وفرصة أكبر للتدريب ، وهذا ما قد يرجعه الباحث إلى صعوبة وتعقيد الأداء الفني للضربات الأساسية ، ووجود الفروق الفردية بين المتعلمين سواء في الناحية البدنية أو المهارية أو المعرفية أو الوجدانية.

ولما كان المتعلم يتأثر الى حد كبير بأسلوب التدريس التي يتبعها المعلم فإن التعلم الذي يقوم على أساس من التجريب والتطبيق ينتقل أثره اسهل واسرع من التعليم الأصم الذي يلقت فيه المتعلم بعدد من المعلومات لا يعرف فوائدها تعلمها ، كما أن ليس هناك ما يلزم المعلم باتباع اسلوب معين او اسلوب واحد لان استخدام الأسلوب ونجاحه يتوقف على العديد من العوامل اذا وجب على المعلم اختيار العديد من الأساليب ليختار منها ما يناسب المتعلم .

ومن الأساليب الحديثة التي يمكن الإعتماد عليها في تعلم المهارات الحركية الأسلوب المتباين حيث يعتمد على التنوع حيث يسمح لكل متعلم أن يسير وفقا لخصائصه وقدراته المميزة وان يكون نشيطا وإيجابيا كما انه يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين أثناء تدريس المهارات الحركية ، وهذا يعني أن اعتماد المعلم على اسلوب واحد للتعلم ليس بالضرورة أن يؤدي الى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر والنوع ومن هنا كان على المعلم أن يستخدم العديد من اساليب التدريس من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة أو مناسبة لأكثر عدد ممكن من المتعلمين (٨:٢)

وقد بذلت بعض المحاولات البحثية عن الأسلوب المتباين في بعض المقررات والأنشطة الرياضية منها

دراسة أشرف ابراهيم عبد القادر ، محمد محمد زكي في السباحة (٢٠٠٣) (٦) ، حسام محمد أبو حماد في الكاراتيه (٢٠٠٩) (١٠) ، فائزة شبل في الكرة الطائرة (٢٠١٠) (١١) ، نبيل محمد خطاب في العاب القوى (٢٠٠٤) (٢٠) ، عبدالله أحمد فواد في كرة القدم. (٢٠١٦) (١٣).

ومن هذا المنطق وعلى حد علم الباحث ومن خلال تنقيحها بالمكتبات لم يجد من يتناول مثل هذا البحث



وهو استخدام الأسلوب المتباين والتعرف على تأثيره خاصة على الضربة الأمامية والخلفية الأرضية لطلبة التخصص شعبة المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

تأثير أسلوب المتباين على أداء الضربات الأرضية في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

١. تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى أداء الضربات الأرضية (الضربة الأمامية الأرضية - الضربة الخلفية الأرضية) في التنس (المجموعة التجريبية) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

٢. تأثير الأسلوب التقليدي على مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس (للمجموعة الضابطة) لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

٣. المقارنة بين نتائج القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي. للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس لصالح القياس البعدي .

(٢) توجد فروق دالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس لصالح القياس البعدي .

(٣) توجد فروق دالة احصائية بين مجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج القياس البعدي في مستوى أداء الضربات الأرضية في التنس لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

الأسلوب المتباين :

هو الأسلوب الذي يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق الفردية بين المتعلمين داخل الفصل الواحد الأمر الذي يعني أن اعتماد المعلم طريقة واحدة ليس بالضروري أن يؤدي الى تعلم الجميع بنفس القدر والنوع (٢:١١١)

الضربات الأرضية :

وتشمل كل من الضربة الامامية الأرضية - الضربة الخلفية الأرضية (٢١:٣٥) .

الضربة الأمامية الأرضية :

احدى الضربات الهجومية والدفاعية التي يستخدمها اللاعب الأيمن عند ضرب الكرة من الجانب الأيمن من الجسم بعد ارتدادها من الأرض والعكس صحيح للاعب الأيسر (٢١:٤٨).



الضربة الخلفية الأرضية :

احدي الضربات الهجومية و الدفاعية التي يستخدمها اللاعب الايمن عند ضرب الكرة من الجانب الايسر من الجسم بعد ارتدادها من الأرض (و العكس صحيح للاعب الأيسر) (٨٧:٢١).

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية تخصص

(تنس أرضى) بكلية التربية الرياضية بالمنيا للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ م ، وبلغ الحجم الكلي لمجتمع البحث (٣٢) طالب .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق تدريس تخصص تنس أرضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، حيث بلغ عددهم (٢٠) طالبا بعد استبعاد طالبان للغياب وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (١٠) طلاب ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب كما تم اختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية تخصص تنس أرضى .
تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - الذكاء والقدرات البدنية والمهارية) .

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والقدرات البدنية والمهارية(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٢٥	٢٠.٠٠	٠.٤٤٤	١.٢٥١١



الطول	سم	١٧٥.٢٥	١٧٤.٠٠٠	٤.٧٧٨	٠.٩٨٦
الوزن	كجم	٧١.٢٠	٧٠.٠٠٠	٨.٥٧٥	١.٠٢٠
الذكاء	درجة	٤٢.٥٥	٤٢.٠٠	٣.٢٣٦	٠.١٢٠
الختبار التصويب باليد على المستطيلات	درجة	٨.٧٠	٩.٠٠	٤.٥٥	٠.٢٤٢
الختبار تمرير كرة سلة على حائط	درجة	١٤.٠٠	١٤.٠٠	١.٦٨٦	٠.٢٢٠
اختبار المرونة الإيجابية للكتف	سم	٢٩.٨٥	٢٩.٥٠	٤.٤٧٠	٠.٢٢٨
اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	١.٨٥	٣.٠٠	٢.٠٠٧	٠.٢٩٣
اختبار دفع كرة طبية تزن (٣ كجم)	متر	٨.٩٧	٩.١٩	١.٣٤٣	٠.٠٦٤-
اختبار عدو (٢٠ متر)	ثانيه	٣.٧٧	٣.٨٠	٠.٣٥٤	٠.١١٨
اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي	ثانيه	٣١.٤٤	٣١.٠٥	٢.٢٣٢	-٠.٠٦٨
اختبار القدرة المهارية للضربة الأمامية	درجة	٢.٣٥	٢.٥٠	١.٠٣٩	٠.٤٥٢-
اختبار القدرة المهارية للضربة الخلفية	درجة	١.٤٠	١.٢٥	٠.٦٩٩	٠.٧٧٩

من الجدول السابق يتضح أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية والمهارية تراوحت ما بين (٣+) و (٣-) وهذا يدل على تجانس عينة البحث .

تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

(جدول ٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان ويتي	القيمة الزائنية	مستوي المعنوية	
		متوسط الراتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			القيمة	الدلالة
اختبار التصويب باليد على المستطيلات	درجة	١١.٢٥	١١٢.٥	٩.٧٥	٩٧.٥٠	٤٢.٥	٠.٥٨٢-	٠.٥	٦١
الختبار تمرير كرة سلة على	درجة	١١.٠٥	١١٠.٥	٩.٩٥	٩٩.٥٠	٤٤.٥	٠.٤٢-	٠.٦	



حائط								
اختبار مرونة الإيجابية للكتف	سم	١٠.٣٥	١٣.٥٠	١٠.٦٥	١٠.٦٥	٤٨.٥	٠.١١٤-	٠.٩
اختبار ثن الجذع من الوقوف	سم	١٠.٩	١٠.٩٠	١٠.١٠	١٠.١٠	٤٦.٠	٠.٣١١-	٠.٧
اختبار دفع كرة طبية تزن (٣ كجم)	متر	١.١٠	١١١.٠	٩.٩٠	٩.٩٠	٤٤.٠	٠.٤٥٤-	٠.٦
اختبار عدو (٢٠ متر)	ثانية	١١.٠٠	١١٠.٠	١٠.٠٠	١٠.٠٠	٤٥.٠	٠.٣٧٩-	٠.٧
اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي	ثانية	٩.٥٥	٩٥.٥٠	١١.٤٥	١١.٤٥	٤٠.٥	٠.٧١٨	٠.٤
اختبار القدرة المهارية للضربة الأمامية	درجة	١١.١٠	١١١.٠	٩.٩٠	٩.٩٠	٤٤.٠	٠.٤٦٥-	٠.٦
اختبار القدرة المهارية للضربة الخلفية	درجة	١١.٣٥	١١٣.٥	٩.٦٥	٩.٦٥	٤١.٥	٠.٦٦٣-	٠.٥

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث عند مستوي

معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المستوي البدني والمهاري قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات :

١- المسح المرجعي :

أ- تم عمل مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنس الأرضي

لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والاختبارات برياضة التنس منها أمين الخولي

وجمال الشافعي (٢٠٠١م) (٧) أحمد أنور السيد (٢٠٠٣م) (٥) جيلي Gilley (٢٠٠٣م)

(٢٢) الاتحاد الأمريكي للتنس USTA (٢٠٠٤م) (٢٣) مها إبراهيم عثمان (٢٠١٥) (١٨)

الين وديع فرج (٢٠٠٧) (٨) عبد الفتاح رفعت (٢٠٠٦) (١٤)

مها إبراهيم عثمان (٢٠١٥) (١٨)

٢- الاستمارات :

أ- استمارة تسجيل البيانات لكل من :

(العمر الزمني - الطول - الوزن) - (الصفات البدنية) - (المستوي المهاري)

ب- استمارة تقييم الأداء الفني :

تعتمد فكرة الاستمارة على قياس كمية الخطأ في الأداء:

تم تصميم استمارتان لتقييم الأداء الفني للضربة الأمامية الأرضية للضربة الخلفية الأرضية في

رياضة التنس حيث قامت باتباع الخطوات التالية :

١- الاطلاع على الخطوات والإجراءات التي اتبعتها الباحثون السابقون في إعداد استمارات تقييم

الأداء الفني مثل (٥) (١٧) .

٢- من خلال الاطلاع على المراجع العربية والأجنبية في رياضة التنس التي تناولت الضربات

الأرضية



- (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية) تم استخلاص المراحل الفنية التي تبني عليها الأداء الفني للضربات الأرضية ثم تم تحديد النقاط الفنية الهامة والمؤثرة بكل مرحلة من المراحل .
- ٣- تم وضع المراحل والنقاط في استمارة أوليه ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة التنس لتحديد مدى صدق الاستمارة .
- ٤- أشار الخبراء إلى صدق محتوى الاستمارات .
- ٥- تم إجراء التعديلات ثم قامت الباحثة بعرض الاستمارات مرة أخرى على السادة الخبراء في مجال التنس لإعطاء درجة من (١٠) (بحيث تعبر الدرجة عن مدى صدق محتوى الاستمارات وتم حساب متوسط الدرجات التي أعطها الخبراء وبلغ صدق المحتوى الاستمارة الضربة الأمامية (٠.٨٦) بينما بلغ معامل صدق استمارة الضربة الخلفية (٠.٨٥) .
- ٦- حدد الخبراء الأهمية النسبية لكل مرحلة من المراحل الفنية من ناحية والأهمية النسبية للنقاط الفنية الخاصة بكل مرحلة من الناحية الأخرى .
- ٧- تم استخراج المتوسط الحسابي للدرجات التي أعطها الخبراء (لكل مرحلة من مراحل الأداء وأيضاً للنقاط الفنية لكل مرحلة) .
- ٨- تم حساب معامل ثبات الاستمارات عن طريق تصوير التكنيك الحركي لخمس لاعبين من لاعبي التنس وتقييم أدائهم باستخدام الاستمارات (تم استخدام جهاز كمبيوتر مع العرض بالسرعة البطيئة والعادية وتقييم أدائهم باستخدام واستخدام خاصية التوقف أثناء العرض خلال التقييم) وبعد مرور سبع (٧) أيام تم إعادة التقييم بنفس شريط الفيديو باستخدام نفس استمارات التقييم وقام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التقييم الأول والثاني وبلغت قيمته (٠.٨٩) بالنسبة لاستمارة الضربة الأمامية الأرضية بينما بلغ معامل الارتباط بين درجات التقييم الأول والثاني لاستمارة الضربة الخلفية الأرضية قيمته .
- ٩- وبعد التأكد من صدق وثبات الاستمارات تم تقييم الأداء الفني للضربات الأساسية .
- ١٠- الأجهزة والأدوات :
- تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية : (الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي - شريط قياس - ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة - كرة طيبة ٣ كيلو جرام مضارب تنس - كرات تنس) .
- ٣- الاختبارات : -
- ١- الاختبارات البدنية الخاصة .
- اختبار دفع كرة طيبة تزن (٣ كجم) .
- اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي (١٠ ث)



- اختبار المرونة الإيجابية لمفصل الكتف
- اختبار مرونة الظهر ثني الجذع من الوقوف .
- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة .
- اختيار تمرير كرة سلة على حائط (١٠ ث) .
- اختبار السرعة عدو ٢٠ م .

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) من طلاب الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق التدريس تخصص تنس أرضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف :

- أ- التأكد من مدى مناسبة محتوى البرنامج لتعليم الضربات الأمامية والخلفية .
 - ب- التأكد من فاعلية أوراق المعيار المستخدمة في البرنامج.
 - ج- التأكد من مدى مناسبة الزمن الكلي للوحدة التعليمية والتوزيع الزمني لها .
 - د- التأكد من سلامة الأدوات والملاعب المستخدمة .
 - هـ- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن مناسبة الأدوات والمحتوي التعليمي وأوراق المعيار والصدق والثبات .
- الصدق :-

تم حساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك على عينة قوامها (٥) من طلاب الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق التدريس تخصص تنس أرضي و (٥) طلاب من فريق الجامعة تنس أرضي (المجموعة المميزة) من خارج عينة البحث .

جدول (٣)

صدق التمايز في الاختبارات الدينية والمهارية (ن=١٠)

مستوي المعنوية	القيمة	القيمة الزائفة	قيمة مان ويتي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البدنية
				مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب		
٠.٠٠٩	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	درجة	اختبار التصويب باليد على المستطيلات
	٠.٠١٥	٢.٤٤٠-	١.٠٠٠	٣٩.٠٠٠	٧.٨٠	١٦.٠٠٠	٣.٢٠	درجة	اختبار تمرير كرة سلة على حائط
	٠.٠٠٩	٢.٦١١-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	سم	اختبار المرونة الإيجابية للكتف
	٠.٠٠٩	٢.٦٢٧-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف
	٠.٠٠٩	٢.٦١١-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	متر	اختبار دفع كرة طبية ترن



							(٣ كجم)
٠.٠٠٩	٢.٦١١-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٠.٠٠١	٨.٠٠٠	ثانيه اختبار عدو_ (٢٠ متر)
٠.٠٠٩	٢.٦١١-	٠.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	ثانيه اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي
٠.٠٠٩	٢.٦١١-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	درجة اختبار القدرة المهارية للضربة الأمامية
٠.٠٠٨	٢.٦٥٢-	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	درجة اختبار القدرة المهارية للضربة الخلفية

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية عند مستوي معنوية (٠ . ٠٥) وهذا يعني قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة أي أنها تعد صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

- الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه retest - Test بفارق زمني ٧ أيام على عينة قوامها (٥) من طلاب الفرقة الرابعة شعبة المناهج وطرق التدريس تخصص تنس أرضي بكلية التربية الرياضية خارج عينة البحث الأساسية وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول (٤)
معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		القيمة الارتباط	مستوي المعنوية	
		س -	ع ±	س -	ع ±		القيمة	الدلالة
اختبار التصويب باليد على المستطيلات	درجة	٩.٦٠	١.٥١	٨٨.٦٠	٠.٥٤	٠.٩٢٣	٠.٠٠٨	دال
اختبار تمرير كرة سلة على حائط	درجة	١٢.٤٠	٢.٧٩	١٤.٤٠	١.٨١	٠.٨٩٥	٠.٠٠٠	دال
اختبار المرونة الإيجابية للكف	سم	٣٠.٠٠	٤.٨٤	٢٧.٦٠	٤.١٥	٠.٨٩٢	٠.٠٠١	دال
اختبار ثن الجذع من الوقوف	سم	٢.٢٠	٢.٥٨	٢.٠٠	٢.٥٤	٠.٩٤٧	٠.٠١٤	دال
اختبار دفع كرة طبية تزن (٣ كجم)	متر	٩.٢٠	١.٢٣	٨.٩٩	١.١٨	٠.٩٠١	٠.٠٣٧	دال
اختبار عدو_ (٢٠ متر)	ثانيه	٤.٠١	٠.٣٦	٤.٥٠	٠.٣٧	٠.٩٣٧	٠.٠٠١	دال
اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي	ثانيه	٣٢.٥٢	٠.٩٥	٣٠.٥٦	٠.٩٥	٠.٨٩٨	٠.٠٠٠	دال



اختبار القدرة المهارية للضربة الأمامية	درجة	٢.٣٠	٠.٦٧	٢.٧٤	٠.٦٥	٠.٩٢٣	٠.٠٠٠	دال
اختبار القدرة المهارية للضربة الخلفية	درجة	١.٣٠	٠.٢٩	١.٧٤	٠.٢٧	٠.٨٩٠	٠.٠٠٣	دال

من الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

البرنامج التعليمي :

١- الهدف من البرنامج :

تعليم الضربات الأرضية في التنس والتي تتمثل في (الضربة الأمامية الأرضية - الضربة الخلفية الأرضية). تصميم الوحدات :

من خلال الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة وبعد استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الخطة الزمنية بالبرنامج التعليمي المقترح لتعليم الضربات الأساسية تم التوصل إلى أن يكون الزمن الكلي المناسب للبرنامج المقترح لتعليم الضربات الأرضية هو ١٦ وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع على أن يكون زمن الوحدة التعليمية الواحدة وهو ١٢٠ دقيقة موزعة على ثلاث أجزاء وهي الجزء التمهيدي (٢٠ دقيقة) والجزء الرئيسي (٩٠ دقيقة) والجزء الختامي وزمنه (١٠) اق .

٣- محتوى الوحدات :

قام الباحث بوضع محتوى الوحدات التعليمية وفقاً لأسس وضع البرامج التعليمية حيث يراعى فيها المبادئ العامة للتدريس ومنها التدرج من السهل إلى الصعب والتدرج من البسيط إلى المركب الانتقال من المعلوم إلى المجهول أيضاً ملائمة المحتوى القدرات وميول المتعلمين وقد استخدمت الباحث الأسلوب المتباين في تصميم الوحدات بواقع ثلاث أساليب تدريسية داخل الوحدة الواحدة وهي أسلوب الاكتشاف الموجه - أسلوب التعلم التبادلي - أسلوب الممارسة بحيث يستغرق كل أسلوب حوالي ثلاثون دقيقة .

خطوات البحث :

تم تدريس ثلاث وحدات تعليمية قبل إجراء التجربة الأساسية باستخدام الطريقة التقليدية في الشرح والنموذج (في التعليم لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٤ إلى ٢٠١٧/٩/٢٩

وذلك لتعليمهم المهارات الحركية المساعدة والتي تتمثل في مسكات المضرب وقفه الاستعداد تحركات القدمين وأيضاً تنميه الإحساس بالكرة والمضرب والإحساس بالملعب كما تم تعليم



الضربات الأساسية بالطريقة التقليدية للوصول بالطلاب إلى مستوي مناسب يمكن من خلاله إجراء القياس القبلي لهم .

- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة وتقييم مستوي الأداء المهاري (من خلال الاختبارات المهارية وتحليل مستوي الأداء في يوم ٢٠١٧/٩/٣٠ .

- تطبيق التجربة :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠١٧/١٠/١ إلى ٢٠١٧/١١/١٥ بواقع ٣ وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (١٢٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة يخصص منها (٩٠) دقيقة للجزء التعليمي وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام البرنامج التقليدي والمجموعة - التجريبية تم التدريس لها باستخدام الأسلوب المتباين (وذلك خارج البرنامج الدراسي لطلاب الكلية) ولمدة شهر ونصف

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية وتقييم مستوي الأداء المهاري (من خلال الاختبارات المهارية وتحليل مستوي الأداء) في يوم ٢٠١٧/١١/١٦

المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار مان ويتي - اختبار ولوكسون .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (ن = ١٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الرتب		القيمة الزائفة	مستوي المعنوية
		س -	ع ±	س -	ع ±	القيمة	الدلالة		
القدرة المهارية للضربة الامامية	درجة	٢.٥٥	٠.٨٦	١٧.٠٥	٤.٨٢	٥.٥٠	٠.٠٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥ دال
القدرة المهارية للضربة الخلفية	درجة	١.٤٥	٠.٥٩	١١.٦٠	١.٧٤	٥.٥٠	٠.٠٠٠	-٢.٨١٠	٠.٠٠٥ دال
تحليل الضربة الامامية	درجة	٢.٥٤	٠.٦٨	٨.٦٨	٠.٦٨	٥.٥٠	٠.٠٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥ دال
تحليل الضربة الخلفية	درجة	١.٧٦	٠.٥٩	٨.٧٣	٠.٩٠	٥.٥٠	٠.٠٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥ دال

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) في نتائج الاختبارات المهارية وفي درجات استمارة التحليل المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى .
مناقشة نتائج الفرض الأول :



يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى الأداء المهاري لكل من الضربة الأمامية الأرضية والضربة الخلفية الأرضية بدلالة كلا من نتائج الاختبارات المهارية ونتائج تقييم الأداء ويرجع الباحث هذا التحسن في المستوى المهاري إلى التأثير الإيجابي للأسلوب المتباين وما يحتويه من أساليب (الاكتشاف الموجة - التعليم التبادلي - الممارسة) حيث يعمل تنوع هذه الأساليب على تحقيق أكبر قدر من الأهداف التعليمية المنشودة من

خلال ما يوفره كل أسلوب من مميزات تعود على المتعلم بإتاحة حرية التطبيق وكذلك مقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين وإضافة جو من التشويق لتنوع الأساليب المستخدمة مما يعمل على جذب المتعلمين للاشتراك في التعامل للاشتراك في العمل وهذا بدوره يجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعية التلاميذ نحو التعلم ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه فايضة شيل (٢٠١٠) (١١) من حيث أن أسلوب التدريس المتباين من الأساليب التدريسية التي تعمل على تحقيق التنوع حيث يعتبر واحد من الأساليب التدريسية الحديثة كما يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل من خلال برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة حيث يحتوي على مجموعة أساليب يتم استخدامها لتعليم المهارة الحركية بشكل متوازي وتختلف من مهارة لأخرى وذلك تبعاً لخصائص الطلاب والأدوات المتوفرة .

كما يعزي الباحث هذا التحسن إلى فاعلية الأساليب المستخدمة داخل الأسلوب المتباين فأسلوب الاكتشاف الموجة العمل على تنشيط العمليات العقلية والمعرفية من خلال الأسئلة التي وجهها المعلم للمتعلم عن مراحل أداء المهارة والتي تقود المتعلم ناحية الاكتشاف الصحيح .

حيث تذكر علا عبد العال ٢٠١٠م (١٥) أن التدريس بالاكتشاف يتفق مع أسلوب التفكير العلمي ويسمح بالمتعلم بالربط وإدراك العلاقات بين كل خطوة والخطوة التي تليها مما يعمل على تنمية العمليات العقلية والفكرية كالمقارنة والتحليل والابتكار .

بالإضافة إلى ذلك يتيح الأسلوب المتباين من خلال استخدام الأسلوب التبادلي إلى قيام المتعلم بدورين هما .

دور التعلم ودور المعلم وتعلم كيفية اتخاذ القرارات وإصلاح الأخطاء للزميل ويتفق ذلك مع أحمد موافي ٢٠١٤ (٣) أن أسلوب التعلم التبادلي يعمل على توفير معلم لكل متعلم كما يفيد في النواحي الانفعالية والاجتماعية وخاصة السلوك التعاوني بين المتعلمين .

فضلاً على ذلك يتيح الأسلوب المتباين من خلال استخدام أسلوب الممارسة إعطاء الفرصة للمتعلم للعمل بحرية. واستقلالية واتخاذ كل قرارات التنفيذ بالإضافة إلى استخدام ورقة معيار الأداء المصممة من قبل المعلم مما يعمل أما على زيادة فاعلية وإيجابية المتعلم نحو التعلم ويتفق هذا مع حسام أبو حماد (٢٠١٦) (١٠).



فالأسلوب المتباين باستخدام كلا من (الاكتشاف الموجه - التعلم التبادلي - الممارسة) عمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومتعددة لأكثر عدد من المتعلمين وأيضاً ساهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري والحصول على تغذية راجعية كبيرة بأشكال متنوعة وإتاحة الفرصة للمتعلّم للعمل باستقلالية وفي اتخاذ القرارات .
ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أشرف إبراهيم عبد القادر ومحمد محمد ذكي (٢٠٠٣) (٤) نبيل محمد خطاب (٢٠٠٤) (٢٠) عبد الله أحمد فؤاد (٢٠١٤) (١٣)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (ن = ١٠)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الرتب		القيمة الزائفة	مستوى المعنوية	
		س -	ع ±	س -	ع ±	الموجبة	المسالبة		القيمة	الدلالة
القدرة المهارية للضربة الأمامية	درجة	٢.٣٥	٠.٩٤	٧.٤٥	٠.٣٥	٥.٥٠	٠.٥٠	٢.٨٠٨	٠.٠٠٥	دال
القدرة المهارية للضربة الخلفية	درجة	١.٣٥	٠.٨١	٤.٥٥	٢.٩٥	٥.٥٠	٠.٥٠	٢.٦٧٧	٠.٠٠٧	دال
تحليل الضربة الأمامية	درجة	٢.١٤	٠.٧٥	٥.٧٥	١.٤٩	٥.٥٠	٠.٥٠	٢.٨٠٣	٠.٠٠٥	دال
تحليل الضربة الخلفية	درجة	١.٦٧	٠.٩٤	٦.٠٦	١.٧٢	٥.٥٠	٠.٥٠	٢.٨٠٣	٠.٠٠٥	دال

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في نتائج الاختبارات المهارية وفي درجات استمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية من القبلية للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مستوى الأداء المهاري لكل من الضربة الأمامية



الأرضية والضربة الخلفية الأرضية بدلالة كل من نتائج الاختبارات المهارية ونتائج استمارات تقييم الأداء ، ويرجع الباحث هذا التحسن في المستوى المهاري إلى تأثير أسلوب الأوامر الذي يقوم به المعلم من شرح للمهارات وإصدار التعليمات الخاصة بالأداء وأيضاً النموذج الذي يقوم به المعلم والتغذية الراجعة المقدمة من المعلم .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (٢٠٠٠) (١٦) أن التعلم الحركي يعني إجادة للمهارات الحركية الحسية ونتاج عن قيام المتعلم بجهد ، مما يؤدي إلى تغير سلوكه الحركي إلى الأفضل ، وأن التعلم الحركي يعزى إلى العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد خلال العملية التعليمية.

ويتفق ذلك مع أحمد راجح (٢٠١٠) (٤) ومحمد علاوي (٢٠١٢) (١٩) على أن التعلم عبارة عن " تغيير أو تعديل ثابت نسبياً في السلوك الحركي ، ينشأ كنتيجة للتدريب والممارسة ولا يكون نتيجة لعملية النضج أو ظروف عارضة كالتعب أو المرض أو تعاطي العقاقير وما إلى ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء.

عرض ومناقشة الفرض الثالث :

جدول (٧)

القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية (ن = ٢٠)

مستوى المعنوية	القيمة	القيمة الزائفة	قيمة مان ويتي	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
				مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب		
دال	٠,٠٠١	-٣,٣٣٢	٦,٠٠	٦١,٠٠	٦,١٠	١٤٩,٠٠	١٤,٩٠	درجة	القدرة المهارية للضربة الأمامية
دال	٠,٠٠٠	-٣,٧٤٩	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	درجة	القدرة المهارية للضربة الخلفية
دال	٠,٠٠٠	-٣,٧٠٤	١,٠٠	٥٦,٠٠	٥,٦٠	١٥٤,٠٠	١٥,٤٠	درجة	تحليل الضربة الأمامية
دال	٠,٠٠١	-٣,٢٥٠	٧,٠٠	٦٢,٠٠	٦,٢٠	١٤٨,٠٠	١٤,٨٠	درجة	تحليل الضربة الخلفية

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في نتائج الاختبارات المهارية وفي درجات استمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث الصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذا التحسن في المستوى المهاري إلى تأثير المتغير التجريبي الذي أدخل على المجموعة التجريبية وهو الأسلوب المتباين الذي استخدمته الباحثة في عملية التعلم حيث أن استخدام هذا الأسلوب قد أثر

بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري لكل من الضربة الأمامية والأرضية والضربة الخلفية الأرضية حيث كان الأسلوب المتباين الأثر في زيادة دافعية وزيادة إثارة وتشويق المتعلمين لعملية



التعلم ، وأيضا مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وتوفير مواقف تعليمية متنوعة متعددة لأكبر عدد من المتعلمين وأيضا ساهم بشكل كبير في تحسن الأداء المهاري من خلال الحصول على تغذية رجعية كبيرة بأشكال متنوعة وإتاحة الفرصة للمتعلم للعمل باستقلالية وفي اتخاذ القرارات ، وأيضا توفير معلم لكل متعلم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أشرف إبراهيم عبد القادر ومحمد محمد ذكي (٢٠٠٣م) (٦) ، عبد الله أحمد فؤاد (٢٠١٦م) (١٣) ، نبيل محمد خطاب (٢٠٠٠م) (٢٠) ، سلتنك ومارى " (Schilling & Mary ٢٠٠٠ م) (٢٤) حسام محمد أبو حماد (٢٠١٦م) (١٠)

حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات على أن الأسلوب المتباين له تأثير واضح على تحسين مستوى الأداء المهاري وتعلم المهارات الحركية ، وتأثيرها الواضح أيضا على إيجابية المتعلمين مقارنة بالمجموعات التي تستخدم الطريقة التقليدية .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

١ . الأسلوب المتباين ساهم بشكل إيجابي في تعليم الضربات الأرضية وتحسين المستوى المهاري لطلاب

كلية التربية الرياضية .

٢ . حقق البرنامج المستخدم مع المجموعة الضابطة تحسن ملحوظ في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي

في مستوى أداء الضربات الأرضية لطلاب كلية التربية الرياضية .

٣ . استخدام الأسلوب المتباين له نتائج إيجابية أكثر من الطريقة التقليدية المتبعة في تعليم الضربات الأرضية لطلاب كلية التربية الرياضية .

التوصيات :

١ . ضرورة استخدام الأسلوب المتباين (الاكتشاف الموجه - التعلم التبادلي - الممارسة) عند تعليم الضربات الأرضية في رياضة التنس لطلاب كلية التربية الرياضية .

٢ . إجراء دراسات مماثلة باستخدام أشكال متعددة من الأسلوب المتباين لتعليم مهارات أخرى في رياضة التنس وعلى مراحل تعليمية مختلفة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١ أبو النجا احمد عز ألعاب المضرب (تنس - تنس المضرب الخشبي - تنس



- الدين
الطاولة الريشة الطائرة (دار الفكر العربي ، القاهرة ،
٢٠٠٧ م .
- ٢ أبو النجا أحمد عز
الدين
معلم التربية الرياضية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، ٢٠١١ م .
- ٣ أحمد السيد موافى
تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل
المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية
الرياضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤ م .
- ٤ أحمد عزت راجح
٥ أحمد أنور السيد
أصول علم النفس ، دار المعارف ، ط ٥ ، القاهرة ، ٢٠١٠ .
برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات
الناشئة التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين فرع بنها ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م
- ٦ أشرف إبراهيم عبد
القادر
ومحمد محمد ذكى
تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف
على البطن المبتدئين ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية
والرياضية ، العدد الثالث (٢٠٠٣ م).
- ٧ أمين أنور الخولي
وجمال الدين الشافعى
إيلين وديع فرج
التنس سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨ إيلين وديع فرج
٩ إيهاب عبد الفتاح
شحاته
إبراهيم وديع فرج
التنس تعليم تدريب تقييم تحكيم ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م
- ١٠ حسام محمد أبو حماد
شحاته
إيهاب عبد الفتاح
شحاته
الجديد فى التنس ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ١١ فائزة محمد شبل
فاعلية بعض أشكال الأسلوب المتباين على متطلبات الحزام
البنى فى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة ٢٠١٦ م .
- ١٢ فيصل الملا عبد الله
تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم
بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية
الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
- الاتجاه الحديث فى أساليب تدريس التربية الرياضية ، مجلة
التربية ، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ،
العدد ١٣٩ ، ديسمبر ، ٢٠٠١ م .



- ١٣ عبد الله أحمد فواد
تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٦ م .
- ١٤ عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح
تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لناشئ رياضة التنس ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
- ١٥ علا عبد العال إبراهيم
فعالية أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات والاكتشاف الموجه على تعلم بعض مهارات الجمباز التلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- ١٦ مفتي إبراهيم عثمان
التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ١٧ مها إبراهيم عثمان
فاعلية برنامج تعليمي بالحاسب الآلي لتعلم مهارة الإرسال في التنس الطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١٨ مها إبراهيم عثمان
التنس الأرضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٥ م .
- ١٩ محمد حسن علاوي
علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط ٢ ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
- ٢٠ نبيل محمد خطاب
تأثير استخدام الأسلوب المتباين على التحصيل المعرفي والإنجاز الرقمي في مسابقة قذف القرص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢١ ياسر كمال غنيم
:: مبادي ألعاب المضرب ، دار الجامعيين للطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠١٢ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

22 Gilley.w-f

Upper and Heitman.-R lower body Kovalski.-j- strength inrelation speed during serve by male



- collediate tennis players. university of South America. perceptual-and-motor skills, 97 (3 part 1) 2003.
- 23 United States Tennis Association Complete conditioning for tennis. Human kinetics book. United States 2004.
- 24 SCHILLING& MARYLOUE The effects of three styles of teaching on university: student sports performance <http://ericir sys.edu/plenels.agi/2000>
- 25 Official handbook of usta Jr. team tennis Coaching youth tennis, fourth edition, human kinetics, : USA, 2008.
- 26 Ernst, Mika Bura, M., Pairing learners in reciprocal style of teaching influence on : student skill. Knowledge and socialization physical education Journal, Vol 35, July 1998.