

الفصل الأول المقدمة ومشكلة البحث وأهميتها

1/1- المقدمة

2/1- مشكلة البحث وأهميتها

3/1- أهداف البحث

4/1- حدود البحث

5/1- مصطلحات البحث الإجرائية

6/1- خطة البحث

1/1- المقدمة:

إن التطور الشامل للعملية التعليمية يركز على تكنولوجيا التعلم بما تقدمه من خبرات تعليمية ذات أهداف واضحة ومحددة، بالإضافة إلى ما يشهده الآن المجتمع المصري من نهضة علمية واسعة النطاق في مختلف مجالات التعليم، لذلك يستلزم بالضرورة إعادة النظر في الأسس التي بنيت عليها عمليات استثمار الثروة البشرية وخاصة تلك التي تتمثل في إعداد المتعلم وتزويده بالخبرات والمهارات لمواجهة التطورات السريعة والنهوض بمجتمعه على أساس علمي سليم وهذا ما تسعى لتحقيقه جميع دول العالم .

وقد دعي علماء التربية الرياضية إلى الإهتمام بالفرد الرياضي ودراسة أفضل الأساليب التي تدفعه لبذل أقصى طاقاته البدنية والعقلية وإستثمار ماله من إستعدادات وقدرات حركية ونفسية خلال المواقف التعليمية المختلفة لتحقيق أفضل النتائج وهذا يتفق مع النظم التي يمكن الإرتكاز عليها في عملية التعلم الحركي حيث أنه يهتم باكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق إحداث تغيير هادف نسبياً في السلوك الحركي للفرد وينعكس على أدائه للمهارات المختلفة نتيجة الممارسة والخبرة الشخصية .

(14 :19)

وتعتبر رياضة التنس أحد الرياضات التي تلقي أهمية كبيرة في العديد من دول العالم، نظراً لمناسبتها لكل الأعمار وملائمتها لكلا الجنسين ، فهي لا تحتاج سوي لاعبين أو أربعة علي الأكثر كما أنها لا تستغرق زماً طويلاً في الأداء ، بالإضافة إلى أنها نشاط قوي يعمل علي رفع اللياقة البدنية لممارسيها ، فهي تنمي القدرة علي ضبط النفس ، والشجاعة وقوة الملاحظة وشدة الانتباه، وتتطلب رياضة التنس إتقان المهارات الأساسية والتي تشمل على الضربات الأمامية والخلفية وضربات الإرسال والتي يجب على المتعلم أن يتقنها جيداً حيث تشكل لديه المهارة الجديدة وتسمى بالضربات الأساسية لكونها تستخدم بشكل كبير أثناء اللعب حيث أنها أساس لعبة التنس لذلك يجب على المتعلم أن يحصلها تحصيلاً قوياً حيث تبنى عليها الكثير من الضربات الأخرى المتقدمة والتي تسهم بشكل كبير في نجاحه كلاعب تنس.

(1 : 35)

وتعتبر ضربات الإرسال في التنس من أهم الضربات الهجومية والتي تهدف إلى الفوز بنقطة ، كما يمكن تحقيق الفوز بالمباراة أيضاً عندما يكون الإرسال سريعاً ودقيقاً ، وعادة ما يبدو الإرسال سهل الأداء ولكنه في الحقيقة يلزم للفرد ساعات طويلة من المرنان حتى يصل إلى مستوى جيد في الأداء ويحتاج الإرسال إلى توافق عضلي عصبى بالإضافة إلى سرعة الحركة حيث يكون إرسالاً ناجحاً.

(11 : 67)

ومما يؤكد ذلك أن تم تقدير بعض اللاعبين المحترفين في التنس على أساس أن أكثر من 50% من النقاط المسجلة في المباراة يتم إجراؤها بصورة مباشرة نتيجة لضربات الإرسال حيث تبدأ كل نقطة بضربة إرسال وذلك لإرسال الكرة للمنطقة العكسية لنصف ملعب الخصم، حيث يعتبر الإرسال أحد الوسائل الهجومية الفعالة والهامة في رياضة التنس.

(95 : 83) (16 : 75)

وتذكر عفاف عبد الكريم (1990) أن اكتساب المهارات الحركية هو هدف عام للتربية البدنية ، والتعرف على كيفية إكتساب المهارات الحركية أمر أساسي لتخطيط وضبط خبرات التربية البدنية ، والتعلم الحركي هو ميدان الدراسة الذي يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية.

(32 : 13)

وتتم عملية التعلم الحركي نتيجة القيام بتجارب تستهدف السيطرة على الحركة ومعرفة مراحلها ومحاولة إتقانها ، حيث تستنفذ هذه التجارب في بداية العملية التعليمية جهداً كبيراً من الفرد المتعلم ، وتتميز العملية التعليمية بالإستمرارية ، فهي لا تتوقف عند تعلم الشكل الأولى للحركة ، وإنما تستمر حتى يتمكن الفرد المتعلم من إدخال التعديلات اللازمة للوصول إلى الشكل الدقيق والمناسب لها ، وفي هذه الحالة يكون الفرد المتعلم قد تعدى المرحلة الأولى من مراحل التعلم ، ولكنه يظل مستمراً في التعلم بدخوله المراحل التالية في العملية التعليمية ، ويعرف جروسينج Grossing (1980) التعلم الحركي على أنه عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد ، والتي تنتج أساساً من خلال ممارسة فعلية للاداء.

(54 : 125 ، 127)

ويضيف صلاح قادوس(1993) أن التعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية عن الحركة والتجارب الأولية للأداء، وتحسينها ثم تثبيتها. وتعتبر هذه العملية جزء من عملية التطور العام للحركة.

(189 :30)

ولقد أدت التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة الى إدخال الكثير من المفردات العلمية والمفاهيم الى عملية التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص . ومن هذه المفاهيم التغذية المرتدة، التي تهتم في جوهرها بالمتعلم، بغية تحسين نوعية التعلم وتقدمه ، فضلاً عن إختزال وقت التعلم للوصول الى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الحركية بوصفها الركيزة الأساسية للرياضات المختلفة، وبخاصة رياضة التنس.

(101)

2/1 - مشكلة البحث وأهميتها:

تعد العملية التعليمية المتمثلة بالمنهاج التعليمي وما يتضمنه من مفردات ووسائل تعليمية وكيفية إستخدامها ومن ثم دور المدرس وقدرته على التفاعل وقيادته هذه العملية بشكل ناجح عاملاً مهماً لنجاح المتعلم في أداء الواجب المطلوب منه . إذ يستطيع المدرس الإستعانة بوسائل تعليمية عديدة ومنها التغذية المرتدة التي تساعد المتعلم في إستيعاب مفردات المهارات بشكل جيد.

(14 :26)

وحيث أن هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم منها المعلومات التي تعطي له قبل وخلال وبعد الواجب المراد تعلمه وتطبيقه لأجل إنجاز جيد أو تحسين وضع أو تصحيح مسار وغيرها وهذه المعلومات تدعي بالتغذية المرتدة حيث تأخذ أشكالاً مختلفة في البيئة التعليمية حيث تقوم وترشد المتعلم حول دقة الحركة أو الإنجاز قبل الأداء أو خلاله أو بعده أوكلها مجتمعة وتعد أحد المحاور التي تساعد في عملية التعلم والتنظيم وكذلك التقويم وتأتي بشكل معلومات من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية او خارجية ،وتعتبر التغذية المرتدة من أهم المتغيرات المؤثرة في عملية التعلم الحركي لإكتساب المهارات الحركية ، ولهذا فقد حظي مفهوم التغذية المرتدة بإهتمام كبير من علماء النفس التعليمي .

(31 :4) (22 : 41)

ويشير كل من برنكو Brinko (1993) وجبس Gibbs، هوجرس Hogarth (1991) إلى أن الدور الذي تلعبه التغذية المرتدة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية المرتدة، وأنها تعمل على إستثارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة.

(736 :80) (576 :89)

ويذكر كل من فؤاد أبو حطب وأمال صادق(1986) أن التغذية المرتدة تعد من المفاهيم الجوهرية في عملية التعلم والتعلم الحركي، فهي المعلومات التي تقدم للمتعم بشكل ما وفي وقت معين بغية تطوير مستوى الاداء في الفعالية الحركية المختارة. وان هذا المفهوم كان معروفاً ومطابقاً لمصطلح متعارف عليه منذ زمن طويل وهو مصطلح معرفة النتائج.

(387 :37)

ويتفق كل من أحمد أمين فوزي (1992) ،جالاهيو Gallahue(1993)، وهاريسون وآخرون etal Harrison (1998)، وموهنسن Monessen(1999) ، مروان عبد المجيد (2002) على أن التغذية المرتدة هي تلك العملية التي تعتمد في شكلها ومضمونها علي طبيعة الأداء الصادر من المتعلم وتساعد علي تعديل إستجاباته المقبلة وتقويتها فيزداد معدل ظهورها في المواقف التالية المتشابهة في محاولة لتعلم المهارة والتي توضح دقة الحركة، وهي تلك المعلومات المحددة عن أداء المتعلمين أو نتائجهم والتي يستقبلونها كنتائج لبعض الإستجابات والتي تتاح قبل أو أثناء الأداء أو تتبعه مباشرة لتحقيق الأهداف المحددة . كما أنها عملية تعمل علي توجيه السلوك وتعديله وتقويته في ضوء نتائجه.

(239 :5) ، (123 :85)، (120 :88) ، (18 :96) ، (59 :59)

ويضيف كلا من كيرشندر, وفيشيرن Kirchner&Fishbone (1995) ، جاليجان وآخرون Gilligan&etal (2000) أن التغذية المرتدة هي إستقبال المتعلمين لمعلومات تأتي من مصادر داخلية وخارجية، والتي تهتم بكثا المخرجات الإيجابية والسلبية للأداء. (77 :94)، (339 :86)

وتشير زينب علي عمر ، وغادة جلال عبد الحكيم(2008) أن التغذية المرتدة من أهم ثمار عمليات التقويم ، وخاصة التقويم البنائي حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة تعلمه ، و تغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، و تؤدي الي إستثارة دافعية المتعلم وتوجيه طاقاته نحو التعلم ، كما أنها تعمل علي تثبيت المعلومات وبالتالي تساعد علي رفع مستوي الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة. (221 :23)

ومن خلال العرض السابق لتعريفات التغذية المرتدة ترى الباحثة أن هناك إتفاق على أن التغذية المرتدة تهدف الي تقديم المعلومات للمتعلمين حول الأداء سواء من مصادر داخلية أو خارجية لتعديل وتصحيح الإستجابات الخاطئة وتدعيم الإستجابات الصحيحة لتحقيق الأهداف المحددة.

ونظراً لأهمية التغذية المرتدة في المواقف التعليمية المختلفة فقد نالت إهتماماً كبيراً من علماء النفس الرياضي ،وقد أسفرت نتائج دراساتهم التي تهدف الي التعرف على أنواع ومصادر التغذية المرتدة عن الأنواع التالية:

1- التغذية المرتدة الداخلية (الذاتية):

وهي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه وتشتمل على أكثر من نوع من المعلومات ،وهي تغذية فورية تحدث خلال الأداء أو عقب الإنتهاء منه مباشرة وتتمثل في معلومات عن النتيجة التي حققها الأداء أو عن طريقة الأداء وطبيعته. (34،35 :59)

2- التغذية المرتدة الخارجية :

وهي المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر خارجية كتعليمات المعلم أو الزميل أو عرض شريط فيديو، والتغذية الراجعة الخارجية ثلاثة أنواع مسبقة و فورية ومرجاه كالآتي:
* التغذية المرتدة الخارجية المسبقة وتقدم بعدة طرق:
- قبل الأداء الحركي بفترة طويلة .
- قبل الأداء الحركي مباشرة.

* التغذية المرتدة الخارجية الفورية وتقدم بعدة طرق:

- أثناء الأداء الحركي .
- بعد الأداء الحركي مباشرة.

* التغذية المرتدة الخارجية الرجاء وتقدم بعدة طرق:

- بعد الأداء الحركي بفترة قصيرة .
- بعد الأداء الحركي بفترة طويلة .
- تقدم المعلومات بشكل مستقل لكل أداء حركي بعد فترة طويلة .

3- التغذية المرتدة التعزيزية :

وهي عبارة عن إعطاء المتعلم معلومات من مصادر خارجية حول دقة إستجابته ،وتصحيح الإستجابات الخاطئة ،ومناقشة أسباب الخطأ مع المعلم .

(224 ،223 :23)

ولقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة في مجال التغذية المرتدة بجميع أنواعها أن لها تأثير إيجابي في العملية التعليمية في معظم الأنشطة الرياضية.

ومن هذا المنطلق فقد رأت الباحثة أن تعلم مهارة الإرسال يحتاج الي دمج العديد من أساليب التغذية المرتدة حتى تستطيع الطالبة أن تعرف متى حادت في أدائها عن الأداء الصحيح المراد تحقيقه ،ثم تحاول في المرة التالية أن تعدل من أدائها، وذلك لأن التغذية المرتدة تسهل

إكتساب المهارة وتساعد على سرعة إتقانها. لذلك قامت الباحثة بدمج أكثر من نوع من التغذية المرتدة في هذا البحث ،وهم التغذية المرتدة الداخلية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) والتغذية المرتدة الخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) وقد إستعانت الباحثة بالفيديو كوسيط تعليمي تكنولوجي في تقديم التغذية المرتدة حيث أن العديد من الدراسات السابقة أثبتت إيجابية فعالية الفيديو في عملية التعلم الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة (نيفين فاروق- 2000)(74) ،(محمود محمد – 2001)(57) ،(محمد رأفت- 2006)(49) ، جامبور Jambor، وويكس weeks-1995)(90)، (جانل janelle – 1997)(91) ،(فان فيرنجين Van Wieringen ، وإيمن Emmen ، وبوت Boot - 1998) (100).

وتعتبر ضربات الإرسال من الضربات الهجومية حيث تعتبر البداية (بداية المباراة ،الشوط ،النقطة)،فهى تتسبب فى إرباك المنافس وخاصة إذا كان الإرسال قويا وسريعا بما يتناسب مع ظروف اللعب الحديث لذلك فأصبحت ضربات الإرسال هجومية الهدف منها كسب نقطة وتحقيق الفوز.ونظراً لما تحتاجه ضربة الإرسال من توافق عضلى عصبى بالإضافة الى سرعة الحركة لتنفيذ ضربة ناجحة ،فإنه يلزم على اللاعب ممارسة ساعات طويلة من التمرين حتى يصل الى مستوى جيد فى الأداء يتميز بإنسيابية الحركة وترابطها فيما بين الجسم وحركة الذراع مع المضرب.

(1: 41)

لذلك تعد ضربة الإرسال أحد الضربات الأساسية الهامة فى التنس ومن أهم الضربات التى تتعلمها الطالبات فى الفرقة الثانية بالكلية والتى تتطلب منهم أداء جيد ،وبالزغم من الجهود التى تبذلها أعضاء هيئة التدريس القائمت بالتمريض إلا أن لوحظ ضعف مستوى الطالبات فى أداء ضربة الإرسال.وهذا ما أكدته نتائج الاختبارات العملية فى السنوات الأخيرة.
(2009/2008)،(2010/2009)،(2010/2010) ،(2011/2010) ،(2012/2011) كما هو موضح بالجدول رقم (1).

جدول (1)

التقدير العام والنسبة المئوية لطالبات الفرقة الثانية فى مهارة الإرسال المستقيم فى التنس من واقع نتائج الاختبارات العملية للأعوام الأربعة من 2008 : 2012.

2012/2011		2011/2010		2010/2009		2009/2008		العام الدراسى
النسبة المئوية	عدد الطالبات	التقدير						
—	—	.64	1	2.15	4	1.58	2	ممتاز
3.12	1	3.06	5	4.83	9	3.17	4	جيد جدا
9.37	3	20.24	33	34.43	64	23.83	30	جيد
28.13	9	30.67	50	15.05	28	28.57	36	مقبول
28.13	9	20.24	33	22.58	42	20.63	26	ضعيف
31.25	10	25.15	41	20.96	39	22.22	28	ضعيف جدا
%100	32	%100	163	%100	186	%100	126	المجموع

وتعدى الباحثة ضعف نتائج الطالبات فى ضربة الإرسال الى بعض العوامل منها صعوبة أداء مهارة الإرسال وبما تتميز به من توافق عضلى عصبى بين العين والذراع، ودقة فى الأداء لإرسال الكره فى المنطقة الصحيحة بلعب المنافس وأساليب التدريس المستخدمة والإمكانات الخاصة باللعبه داخل الكلية.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات أهمية أساليب عديدة من التغذية المرتدة مثل التغذية الداخلية والخارجية الفورية والمرجأة والتغذية المرتدة عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج والتغذية المدعمة بشرائط الفيديو عند تعليم المبتدئين المهارات الحركية في كثير من الأنشطة الرياضية المختلفة مثل دراسة كل من إجلال على (1998)(2)، وأسماء حكمت (2005) (10)، ويحيى حسين (2007) (79)، اسلام سالم (2007) (9)، محمد شكرى (2010) (51)، محمد عاطف (2012) (53)، وغيرها من الدراسات التي أشارت الى أن المتعلمين قد وصلوا الى مستوى أفضل من التعلم اذا ما قورن بالطريقة التقليدية، وذلك لما للتغذية المرتدة بمختلف أنواعها من إمكانيات في التغلب على بعض الصعوبات التي لا يستطيع التدريس التقليدي التغلب عليها، حيث يكون تصور المتعلمين للمهارات غير مكتمل، ولذا تكون الحاجة الى إستخدام معلومات التغذية المرتدة لتحسين تصورهم وأدائهم لهذه المهارات وخاصة مهارة الإرسال في التنس التي تتطلب توافق عضلى عصبى بالإضافة الى سرعة ودقة الحركة حتى يكون إرسال ناجح لذلك تعد التغذية المرتدة ليست عامل إضافى فقط للموقف التعليمى ولكنها عنصراً ضرورياً للوصول بالموقف التعليمى لتحقيق أهدافه.

ومما سبق يتضح أن التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) المدعمة بشرائط الفيديو تعمل على توجيه المتعلم حيث تسمح له بالتعرف على طبيعة الأداء وكذلك أخطائه ومقارنة أدائه بالمستوى المطلوب، فمن هنا كان إتجاه الباحث نحو هذا الموضوع في دراستها للتعرف على مدى تأثير دمج كل من التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) المدعمة بالفيديو في تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس للوصول بهن للمستوى المطلوب، وذلك محاولة لإيجاد بعض الحلول الممكنة التي تساهم في رفع مستوى الطالبات والوصول بهن الى مستوى متميز من الأداء، خاصة وأن مجال هذه الدراسة لم يتطرق اليه أحد من قبل على حد علم الباحثة.

3/1- أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) المدعمة بالفيديو في تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية وذلك من خلال :

- 1- وضع برنامج تعليمى باستخدام أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) المدعمة بالفيديو لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس المقررة على الفرقة الدراسية الثانية.
- 2- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح على عينة البحث التجريبية.
- 3- قياس تأثير دمج كل من التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس.

4/1- حدود البحث:

- اقتصرت الدراسة على تصميم برنامج تعليمى لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس باستخدام بعض أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) والمدعمة بالفيديو فيما يختص بالجانب المهارى فقط.
- تم تطبيق البحث على عينة عشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
- تم تطبيق البرنامج فى الفصل الدراسى الأول فى الفترة من 2013/9/22 الى 2013/11/4.

5/1- مصطلحات البحث الإجرائية :

- التغذية المرتدة Feed back :

هي إعلام الطالبة نتيجة تعلمها من خلال تزويدها بمعلومات عن سير أداء مهارة الإرسال المستقيم بشكل مستمر ، لمساعدتها في تثبيت ذلك الأداء إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل.

- التغذية المسبقة Feed forward :

هي المعلومات التي تقدم للطالبة قبل البدء في أداء مهارة الإرسال والتي توجهها الى ما يجب القيام به .

- التغذية الفورية Sudden Feed back:

هي المعلومات و التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز أداء الطالبة لمهارة الإرسال أو تصحيحها وتطويرها والتي تتصل وتعقب الأداء مباشرة.

- التغذية المرجأه Delayed Feed back :

هي المعلومات التي تعطى للطالبة بعد مرور فترة زمنية على أداء مهارة الإرسال المستقيم وقد تطول هذه الفترة أو تقصر حسب الموقف التعليمي.

- الفيديو التعليمي Video tutorial :

هو التقنية التي تتيح إمكانية التفاعل بين الطالبة والمادة المعروضة المشتملة على الصور المتحركة المصحوبة بالصوت بغرض جعل التعلم أكثر فاعلية وتشتمل تقنية الفيديو التعليمي على كل من تقنية أشرطة الفيديو وتقنية أسطوانات الفيديو مداراة بطريقة خاصة من خلال حاسب آلي أو مسجل فيديو .

- الإرسال المستقيم فى التنس Flat serve:

هو عبور الكرة المرسله الشبكة وسقوطها فى منطقة الإرسال الصحيحة دون أن تلمس أى شىء من المستلزمات الثابتة بالملاعب.

6/1- خطة البحث:

سوف يسير البحث الحالى وفقا للخطوات التالية:

- 1- دراسة نظرية للموضوعات التي يتضمنها البحث.
- 2- دراسة وتحليل الدراسات السابقة ونقدها ومعرفة مدى الاستفادة منها فى البحث الحالى.
- 3- مسح شامل للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال المستقيم والإختبارات التي تقيسها.
- 4- إستطلاع آراء الخبراء و المتخصصين فى مجال رياضة التنس لتحديد :
أ- أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال المستقيم والإختبارات التي تقيسها.
ب- إختبارات دقة أداء الإرسال المستقيم فى التنس.
ج- محاور إستمارة تقييم الأداء الحركى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس .
- 5- إجراء المعاملات العلمية (الثبات - الصدق - الموضوعية) لكل من إختبارات القدرات البدنية و إختبارات دقة الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس، وإستمارة تقييم الأداء الحركى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس.

- 6- تحديد مجتمع البحث من الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية وإختيار عينة البحث وتقسيمها الى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة 40 طالبة .
- 7- اعداد البرنامج التعليمي لأنواع التغذية المرتدة قيد البحث (التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج) المسبقة والفورية والمرجأة)) المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس وعرضه على الخبراء والمتخصصين فى المجال .
- 8- ضبط المتغيرات المؤثرة فى التجربة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
- 9- القيام بدراسة إستطلاعية على مجموعة قوامها 28 طالبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة.
- 10- إجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من الإختبارات البدنية وإختبارات دقة الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم وإستمارة تقييم الأداء الحركى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس.
- 11- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الفيديو التعليمى لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس للمجموعة التجريبية.
- 12- تطبيق الطريقة التقليدية فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس للمجموعة الضابطة.
- 13- القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من الإختبار المهارى للإرسال وإستمارة تقييم الأداء الحركى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس.
- 14- جمع البيانات الخاصة بالتجربة ومعالجتها احصائيا .
- 15- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- 16- تقديم التوصيات والمقترحات فى ضوء ما سوف تسفر عنه الدراسة من نتائج.