

## قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية .

## المراجع

### أولاً:- المراجع العربية

1. أبو النجا أحمد عز الدين، حمدي محمد الجوهري
  2. إجلال على حسن
  3. أحمد امين فوزي
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
  6. أحمد أنور السيد
  7. أحمد عبد الحميد العميرى
  8. أحمد محمد عبد الباقي
  9. اسلام محمد سالم
  10. اسماء حكمت محمد
  11. الين وديع فرج
  12. \_\_\_\_\_
  13. \_\_\_\_\_
  14. أمين أنور الخولى
  15. أمين أنور الخولى ، ضياء الدين العزب
  16. أمين أنور الخولى - ، جمال الدين الشافعى
  17. بدور المطوع ، سهير بدير
  18. حامد عبد السلام زهران
  19. حسام رضوان كامل محمد
  20. دعاء السعيد عبد العزيز
  21. زاهر أحمد
  22. زكى محمد محمد حسن
  23. زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم
  24. سالى محمد عبد اللطيف
  25. سامية فرغلى منصور ، نادية محمد عبد القادر
- العاب المضرب ( تنس - تنس المضرب الخشبي - تنس الطاولة - الريشة الطائرة) الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية ، 2000م.
- تأثير المعرفة الفورية بالأداء على مستوى فعالية بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، مجلة متخصصة ربع سنوية تصدر خلال شهر ابريل ، أغسطس ، ديسمبر، 1998م.
- سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2003م.
- مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم والتطبيقات ) ، دار الفكر العربى، الاسكندرية ، 2003م.
- علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية ، 1992م.
- برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لناشئ التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، فرع بنها ، جامعة الزقازيق ، 2003م.
- تأثير أسلوبى التعلم التعاونى والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، 2002م.
- تأثير التغذية الرجعية على تعلم الوثب العالى للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1999 م.
- أثر دمج بعض أساليب التغذية المرتدة فى إكتساب وإتقان التمرينات على التحصيل الدراسى لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2007م.
- تأثير استخدام التغذية الراجعة الشفوية والمرئية على مستوى اداء مهارة الارسال والاستقبال فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، 2005م.
- التنس ( تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ) ، منشأة المعارف ، الطبعة الثانية ، الاسكندرية ، 2007 م .
- الجديد فى التنس الطريق الي البطولة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2007 م .
- التنس تعليم وتدريب وتحكيم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2002 م .
- سلسلة ألعاب المضرب بالصور ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2000 م.
- تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2009م.
- التنس (التاريخ-المهارات - الخطط- قواعد اللعب ) سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2000 م .
- التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 م.
- علم نفس النمو " الطفولة والمرافقة " ، عالم الكتب ، الطبعة الرابعة ، 1977 م.
- اثر استخدام بعض وسائل التغذية الرجعية علي تحسن مستوي اداء ناشئى سباقات الحواجز رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة 1990 م.
- تقويم منهج التنس لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ، رسالة ماجستير ، 2007 م .
- تكنولوجيا التعليم الجزء الثانى ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة 1997 م .
- الإتصال فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010 م .
- طرق تدريس التربية الرياضية و الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2008 م .
- تأثير برنامج تعليمى مقترح بإستخدام أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات على تعلم بعض مهارات السلاح والهوكى لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .
- التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، مكتبة دار الحكمة ، الاسكندرية ، 2002 م

26. ساهرة رزاق كاظم : اثر عرض النموذج بواسطة الاجهزة السمعية على تعليم المهارات الحركية في الجناسك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 م .
27. سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الطلبة ، شبرا القاهرة ، 1995 م .
28. سهير طلعت اللباني : أثر استخدام طريقة حل المشكلات على تحقيق الأهداف التعليمية لبعض المهارات في التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، 1991 م .
29. \_\_\_\_\_ : دراسة مقارنة لبعض انواع التغذية المرتدة لتعلم الارسال في التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، 1985 م .
30. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1993 م .
31. عصام الدين متولى عبد الله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء والنشر ، الأسكندرية ، 2007م .
32. عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 1990 م .
33. علي خضير عبيس ، علياء حسين دحام : اثر تنفيذ التغذية الراجعة الخارجية في سرعة تعلم فعالية رمي الرمح لطلبة الكلية التربوية المفتوحة المرحلة الاولى ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد الثاني ، 2009م .
34. علي سلوم جواد : ألعاب الكرة والمضرب بالتنس الأرضي ، مطبعة الطيف ، بغداد ، 2002م .
35. عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 م .
36. فايزة محمد شبل : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .
37. فؤاد ابو حطب ، أمال صادق : علم النفس التربوي ، مكتبة انجلو المصرية ، القاهرة ، 1986 م .
38. كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2005 م .
39. لمياء فوزى محروس : تأثير بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهارى والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000م .
40. ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 م .
41. ليلى عباس سليمان : تأثير التغذي المرتدة الفورية والمؤجلة علي سرعة التعلم ومستوي الأداء للقفز دخلا مع الفرد خلفا علي جهاز حضان القفز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، الدورة التاسعة عشر ، العدد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، يناير 1999 م .
42. مجدى عزيز إبراهيم : استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2001 م .
43. مجدى محمود فهم محمد : الأسس العلمية والعملية لطرق التدريس ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية ، 2009 م .
44. محمد السيد خليل : التربية البدنية للأطفال ، مذكرات غير منشورة ، جامعة المنصورة ، 1997م .
45. محمد حسن علاوى : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 م .
46. \_\_\_\_\_ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997 م .
47. \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، 1987 م .
48. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م .
49. محمد رأفت على طمان : برنامج تعليمي لتنمية التصور الحركي باستخدام الفيديو وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، 2006م .
50. محمد رضا البغدادى : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .
51. محمد شكرى زرمى : أثر التغذية الراجعة (سمعية - بصرية - سمعية بصرية) في تحسين الأداء الفنى لمهارة القفزة المتكورة على حضان القفز ، مجلة نظريات وتطبيقات ، جامعة الأسكندرية ، 2010 م .
52. محمد صبحى حسانيين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، 2004 م .
53. محمد عاطف الديب : تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة لتحسين الأداء في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة دكتوراه ، جامعة الأسكندرية ، 2012 م .
54. محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، 1987 م .

55. محمد نسيم أحمد جان : تأثير استخدام التغذية الراجعة المدعمة باستخدام المسجل المرئى على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة ،مجلة نظريات وتطبيقات ،جامعة الإسكندرية، 2010 م .
56. محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى، 2006 م .
57. محمود محمد محمد حسن : فعالية التغذية الراجعة المدعمة فى تعليم الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية فى رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث عشر ، الجزء الأول ، 2001م .
58. محمود محمد محمود وكوك : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على مستوى الإنجاز للإرسال لناشئ التنس الأرضى ، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا ، 2012 م .
59. مروان عبد المجيد ابراهيم : النمو البدنى والتعلم الحركى ،دار العلمية للنشر والتوزيع ،عمان،الأردن ، 2002 م .
60. مصطفى السايح محمد : أدبيات البحث فى تدريس التربية الرياضية ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009 م .
61. \_\_\_\_\_ : المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربية الرياضية ،دار الوفاء ،الاسكندرية ، 2004 م .
62. مصطفى السايح محمد : اتجاهات حديثة فى تدريس التربية البدنية والرياضة ،مطبعة الاشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2001 م .
63. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 م .
64. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة )، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 2001 م .
65. مفتى الدين ابراهيم : التدريب الرياضى الحديث ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 م .
66. مكارم حلمى أبو هرجه، وآخرون : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 م .
67. ممدوح محمد أحمد أبوالمجد : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئ التنس رسالة ماجستير ،جامعة الإسكندرية ، 2007م .
68. مها إبراهيم أحمد : فعالية برنامج تعليمى بالحاسب الألى لتعلم مهارة الإرسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية ،رسالة دكتوراه ، 2005 م .
69. ناجى لطفى الباجورى : أثر تفاعل كل من أسلوب التعلم بالإكتشاف والتعلم بالتلقى مع مستوى الدافع للمعرفة على التحصيل العلمى فى درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، 1992م .
70. ناصر غريب أحمد : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخطوية للاعبى التنس المساهمة فى نتائج المباريات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان، 2000م .
71. ناهد محمود سعد ، نبيللى رمزى فهميم : طرق التدريس فى التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1998م .
72. نوال ابراهيم شلتوت، ميرفت على خفاجة : طرق تدريس التربية الرياضية الجزء الثانى التدريس للتعليم والتعلم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002م .
73. نهى أحمد سامى : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،جامعة حلوان ، 2001م .
74. نيفين فاروق هريدى : فاعلية بعض أساليب عرض شريط الفيديو فى تعلم الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة الإسكندرية ، 2000م .
75. هشام حجازى عبد الحميد : تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية المركبة (الكاتا) للمبتدئين فى الكاراتيه ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس ، 2000م .
76. وجيه محجوب : البحث العلمى ومناهجه ، دار الكتب الطباعة والنشر ،بغداد ، 2002م .
77. وسام صلاح عبد الحسين، وسام رياض حسين : تأثير برمجة التغذية الراجعة الآنية والمتأخرة على وفق بناء البرنامج الحركى فى تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة ، مجلة ،علوم التربية الرياضية، العدد الأول ، المجلد الخامس، 2012 م .

78. ياسر كمال غنيم : أثر إستخدام مضربي تنس مختلفى مساحة الإطار على أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد الخمسون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004 م .
79. يحيى حسين المتولى : تأثير التغذية المسبقة والراجعة باستخدام الكمبيوتر على مستوى أداء المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، 2007 م .

## ثانيا :- المراجع الأجنبية

- 80- Brinko K, : The practice of giving feedback to improve teaching : What is effective? The Journal of Higher Education ,1993.
- 81- Cole,M, : Step by step, tennis skills,German tennis federation,st.Ms.Ed.1993.
- 82- David cohn B, Michale A. Mont, Kevin R.Campbell, and Barry N. Vogelstein : Upper Extremity physical Factors Affecting Tennis Serve Volecity Am J Sports Med December Vol.22 no 6.PP746-750,1994.
- 83- E.paul Boetert : Muscle in tennis Medsci Tennis,2001.
- 84- Gakson., : Learn tennis in aweekend, Dorling Kindersley Limited,London,1999.
- 85- Gallahue,D.L, : Development physical education for todays children,second Edition,WCB Brown and Benchmark,I.N.C, library of congress,1993.
- 86- Galligan.F., Maskery,C.,et all. : Advanced PE for edexel ,Heinemann educationa Publishers,Oxford,2000.
- 87- Gilley,W-F : Upper and Heitman,-R Lower body Kovaleski,-j- strength in relation speed during a serve by male collediate tennis players ,University of south Alabama,perceptual –and –Motor-Skills,97(3 part1),2003.
- 88- Harrison,J.M., Blakemore,c.l., BUck,M.M,& Pellette, T.L, : Instructional strategies for secondary school Physical Education, Fourth education ,Brown and Benchmark Library of congress,U.S.A.,1998.
- 89- Hogarth.R. , Gibbs. B, : Journal of Learning from feedback: Exactingness and incentives, Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition 17(4),736 education ,wcb brown and benchmark,I.N.C,library of congress,1991.
- 90- Jambor,E.A.& Weeks,E.M, : Video tape feed back , Make it more effective,journal of physical education ,recreation and dance , p:48-50,1995.

- 91- Janell,C.M, : Maximizing performance feed back effectiveness through video tape replay and self controlled learning environment exercise , sport,84,1997.
- 92- John yandell : Visual Tennis , Library of congress,1999.
- 93- John F .Kenfield : Teaching , Coaching and tennis , wm.c.Brown Company Publishers Dubuque,Iawa,1982.
- 94- Kirchner,G& Fishburne,G.J. : Physical Education for Elementary School Children,Ninth Edition, WCB Brown and Benchmark,I.N.C, Library of congress,1995.
- 95- Mark J.Bunzel& Marries K., : Mulimedia application developmentn using idea vide and Dvi technology ,New York Mc Graw. Hill,inc,1994.
- 96- Monesson,B.S., : Teaching Middle School Physical Education –Ablue Print for developing an exemplary program ,Human Kinetics U.S.A.,1999.
- 97- Roemmich,J.N., Gurgol,C.M & Epestein,L.H : Open-loop feedback increases physical activity of youth , medicine and science in sport and exercise, vol ,36No 4 ,April,2004.
- 98- Smith ,R.M., : Feed back of biomechanical information for the elite athlete, provide concurrent visual feed back on the dynamies of performance in an attempt to improve motor skills in learners at the novice , intermediate and elite levels of skills performance,University of Sydney ,Australia,5<sup>th</sup> world congress on sport ,Sydney 31October – 5 November, 1999.
- 99- Tom Raven : Illustrated Teachour Self Tennis King Boos Champing. Great Britain,2005
- 100- Van wieringen, Emmen,H.H,& Boot,R.J., : The effect of video feed back on the learning of tennis service by intermediate players,Department of psychology faculty of Human movement sciences , free university , Amsterdam ,Netherlands,1998.

ثالثاً:- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

- 101- [www.iraqacad.org/Journal/20023/2002304.pdf](http://www.iraqacad.org/Journal/20023/2002304.pdf)
- 102- <http://www.husseinmardan.com/in.htm17>
- 103 -<http://www.husseinmardan.com/DrHisha .htm 02m->
- 104 -<https://www.youtube.com/watch?v=ZTg9gpMtAmw>
- 105 - <https://www.youtube.com/watch?v=yZbwBoVXLTE>
- 106- <https://www.youtube.com/watch?v=CnMoITSCUqo>
- 107 -<https://www.youtube.com/watch?v=lVe2eyIRK4o>
- 108 -<https://www.youtube.com/watch?v=Um5q7Lx107k>
- 109 -<https://www.youtube.com/watch?v=ajoZ0f7hw-A>
- 110-<https://www.youtube.com/watch?v=ds6CZ4qCXD4>
- 111 -<https://www.youtube.com/watch?v=7WYPioDix1I>
- 112 -<https://www.youtube.com/watch?v=zBTiz9Fx9pY>
- 113 -<https://www.youtube.com/watch?v=mbLjGVd0xRs>
- 114 -<https://www.youtube.com/watch?v=ZTg9gpMtAmw>
- 115 -[https://www.youtube.com/watch?v=rzR\\_NaTvPo4](https://www.youtube.com/watch?v=rzR_NaTvPo4)
- 116 -<https://www.youtube.com/watch?v=VJmbP59JNg0>
- 117 -[https://www.youtube.com/watch?v=j34COa\\_LFKg](https://www.youtube.com/watch?v=j34COa_LFKg)
- 118- <https://www.youtube.com/watch?v=NQnQ60vFpdc>

## المرفقات

مرفق (1)  
أسماء السادة الخبراء

## أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الدرجة العلمية
1	الين وديع فرج	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضى و علم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
2	جمال الدين الشافعى	أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الهرم
3	سهير طلعت إبراهيم	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية
4	علاء محمد صالح	أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
5	فوزى السيد قادوس	أستاذ ألعاب المضرب المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
6	محاسن محمد علوان	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى و علم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
7	مرعى حسين مرعى	أستاذ تدريب ألعاب المضرب بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
8	نبيل محمد حسن	أستاذ دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الهرم
9	نجوى سليمان جاد	أستاذ كرة السلة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
10	نسرین محمد عاشور	مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
11	ياسر كمال غنيم	أستاذ تدريب ألعاب المضرب بقسم الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية

### ملحوظة

تم ترتيب الأسماء وفقا للحروف الأبجدية

مرفق (2)  
استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة  
الإرسال المستقيم فى التنس والإختبارات التى تقيسها فى صورتها الأولية  
والنهائية.

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات الحركية المرتبطة بتعليم مهارة  
الارسال المستقيم فى التنس ومدى ملائمة الاختبارات المستخدمة فى قياسها

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعها:-

تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الارسال  
المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

وقد قامت الباحثة بحصر جميع القدرات الحركية المرتبطة برياضة التنس  
عامة بناء على ما جاءت به المراجع والبحوث العلمية التى أمكن الحصول عليها ،  
ولكى تكون الاستمارة صالحة وشاملة فانه من الأهمية التعرف على وجهة نظر  
السادة الخبراء وملاحظاتهم حول تلك القدرات الحركية والاختبارات الملائمة  
لقياسها.

وحيث أن سيادتكم من الخبراء فى هذا المجال لذا ترجو الباحثة وضع علامة  
(√) تفيد موافقة سيادتكم على تحديد القدرات الحركية والاختبارات الملائمة لقياس هذه  
القدرات المرتبطة بمهارة الارسال المستقيم فى التنس.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر و عظيم الاحترام

الباحثة  
أسماء السيد عبد المقصود

الإسم :-  
الدرجة العلمية :-  
القسم :-  
الجامعة :-

م	القدرات الحركية	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
1-	الرشاقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الجرى الزجزاجي بين الحواجز.</li> <li>- اختبار الجرى المكوكي أو سيق المكعبات 4×9م .</li> <li>- اختبار الخطوة الجانبية(10ث).</li> <li>- اختبار الوثبة الرباعية (10) ثواني.</li> <li>- اختبار جري الزجزاج بطريقة بارو3×4.5 م .</li> <li>- اختبار الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين .</li> </ul>		
2-	السرعة السرعة الانتقالية السرعة الحركية سرعة زمن الرجع	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار العدو 30 متر .</li> <li>- اختبار العدو 4ث من البدء العالى.</li> <li>- اختبار الجرى فى المكان 15 ث.</li> <li>- اختبار نيلسون للسرعة الحركية.</li> <li>- اختبار سرعة حركة الرجل فى الاتجاه الأفقى .</li> <li>- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع بالقدم.</li> <li>- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع باليد.</li> </ul>		
3-	القوة العضلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة.</li> <li>- اختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر</li> <li>- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين .</li> <li>- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.</li> <li>- اختبار الشد من فوق الرأس.</li> </ul>		
4-	القوة المميزة بالسرعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار دفع الكرة الطبية (3كجم) باليدين .</li> <li>- اختبار الوثب العمودى لسار جنت.</li> <li>- اختبار الوثب العريض من الثبات.</li> <li>- اختبار الشد العمودى بالذراعين.</li> <li>- اختبار رمى ثقل وزنة 900 جرام من مستوى الكتف.</li> </ul>		
5-	الدقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.</li> <li>- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.</li> <li>- اختبار التمرير بالكرة والمضرب على الحائط.</li> </ul>		
6-	التوافق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار نط الحبل .</li> <li>- اختبار الجرى فى شكل (8).</li> <li>- اختبار رمى واستقبال الكرة.</li> <li>- اختبار الدوائر المرقمة.</li> </ul>		

م	القدرات الحركية	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
7-	التحمل الدورى التنفسى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الجرى المستمر والمتقطع.</li> <li>- اختبار الجرى - المشى لمدة 6 أو 8 أو 12 دقيقة.</li> <li>- اختبار (فوستر) الجرى فى المكان لمدة 15 ث.</li> <li>- اختبار الجرى والمشى 800م.</li> <li>- اختبار الجرى 400م.</li> <li>- اختبار الجرى المكوكى 5×5م.</li> </ul>		
8-	التحمل العضلى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.</li> <li>- اختبار الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منتنيتان نصفاً .</li> <li>- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .</li> <li>- اختبار الجلوس من الرقود .</li> <li>- اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء .</li> <li>- اختبار رفع الجذع من الانبطاح .</li> <li>- اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً من الرقود .</li> </ul>		
9-	التوازن	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة .</li> <li>- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة الطولية .</li> <li>- اختبار الوقوف على اليدين .</li> <li>- اختبار الوقوف على يد واحدة .</li> <li>- الوقوف بالقدم على الكرة .</li> <li>- اختبار التوازن على الرأس واليدين .</li> <li>- اختبار التوازن على الرأس والساعدين .</li> </ul>		
10-	المرونة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار ثنى الجذع من الوقوف .</li> <li>- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .</li> <li>- اختبار ثنى الجذع خلفاً من الوقوف .</li> <li>- اختبار اطالة (مد) الجذع .</li> <li>- اختبار الكوبرى .</li> <li>- اختبار مرونة المنكبين .</li> </ul>		

أي مقترحات أخرى : -

.....  
.....  
.....

م	القدرات الحركية	الإختبارات	مستويات الأهمية	
			مناسب	غير مناسب
1-	القوة العضلية - قوة القبضة. - قوة عضلات الرجلين. - قوة عضلات البطن. - قوة عضلات الرجلين.	- اختبار قوة القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة. - اختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين. - اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.		
2-	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	- اختبار دفع الكرة الطبية (3كجم) باليدين .		
3-	السرعة السرعة الحركية للذراعين.	- اختبار نيلسون للسرعة الحركية.		
4-	التوافق بين العين واليد	- اختبار رمى واستقبال الكرة.		
5-	الدقة دقة الذراع	- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.		
6-	المرونة - مرونة الجذع . - مرونة الكتفين.	- اختبار ثني الجذع من الوقوف . - اختبار مرونة الكتفين .		

أي مقترحات أخرى : -

.....  
.....  
.....  
.....

### مرفق (3)

الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال المستقيم فى التنس.

## إختبار قوة القبضة ( Hand Grip Stength Test)

**غرض الإختبار :**  
قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).

**الأدوات اللازمة :**  
جهاز ديناموميتر اليد Hand Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن .

**وصف الأداء :**

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده.
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

**تعليمات الأداء :**

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شىء خارجى .
- يؤدى الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

**حساب الدرجات :**  
- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحتسب له نتائج أفضلهما .

(29 :48)

## إختبار دفع الكرة الطبية(3كجم) باليدين Tow Hand Medicine Ball Put Test

**غرض الأختبار :**  
قياس القدرة العضلية ( القوة المميزة بالسرعة ) لمنطقتي الذراعين والكتفين.

**مستوى السن والجنس :**  
من 12 سنة حتى مرحلة السن الجامعية ، للبينين والبنات.

### الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية .
- كرات طبية بوزن 3 كجم.
- كرسي .
- حبل صغير.
- عدد مناسب من الرايات والأعلام.
- شريط قياس .

### وصف الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط .

### تعليمات الإختبار :

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية .
- يعطى المختبر محاولة مستقلة فى بداية الإختبار كتدريب على الأداء .
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها .

### حساب الدرجات:

- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض مقربة لأقرب 15 سم .
- درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .

(236 : 40)

## إختبار قوة عضلات الرجلين Leg Lift Strength Test

### غرض الإختبار:

- قياس القوة الأيزوميترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين ،حيث تدل نتائج على القوة الكلية لهما .

### الأدوات اللازمة :

- جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ،وبه مقياس مدرج ،مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالى 60 سم تنتهى ببار حديدى طوله يتراوح من 50 الى 55سم.

### وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ،ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه فى نهايتى البار الحديدى .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ،ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

### تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأه أو مرة واحدة.

### حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة الى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم فى هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها ببعض.

(211 :52)

## إختبار قوة عضلات الظهر Leg Lift Strength Test

### غرض الإختبار :

- قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة ( الباسطة ) Extensor للظهر ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

### الأدوات اللازمة :

- جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي 60 سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من 50 الى 55 سم.

### وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي .
- يقف الشخص منتصبا على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة ) واليدان أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهه لأسفل .
- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام بحيث تكون راحة إحدى اليدين موجهة للأمام والآخرى موجهة للجسم .
- عندما يكون المختبر مستعد للشد يثنى جذعه قليلا للأمام من منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك إستقامة الذراعين دون أى إنثناء فى المرفقين .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الظهر لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

### تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على فرد الركبتين وإستقامة الذراعين دون أى إنثناء فى المرفقين .
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأه أو مرة واحدة .

### حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة الى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم فى هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها ببعض .

(210 : 52)

## إختبار الجلوس من الرقود فى عشرين (20) ثانية

### الغرض من الإختبار :-

قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

### الأدوات اللازمة:-

ساعة إيقاف ، سطح مستوى

### وصف الأداء :-

- يرقد المختبر على ظهره فوق سطح مستوى مع فتح قدمية بمقدار ثلاثين (30) سم
- أن يكون الكفان ملاسبان الرقبة من الخلف والمرفقان منتثيان مع ثنى الركبتين ( ويقوم زميل يثبت الرجلين).
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر يثنى الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال 20 ث.

### حساب الدرجات :-

- يسجل للمختبر عدد مرات الأداء الصحيحة فى عشرين (20) ثانية.

(49 : 48)

## إختبار نيلسون للسرعة الحركية Nelson Speed of Movement Test

### غرض الإختبار :

قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين .

### الأدوات اللازمة :

مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت ،منضدة وكرسى ، طباشير أو شريط قياس .

### وصف الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسى مواجه المنضدة واضعا الكفين مواجهين على حافتها .
- توضع اليدين على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة المسافة بينهما 30سم .
- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوى بحيث تصبح معلقة فى وضع عمودى وبحيث تكون فى منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر .
- يقوم المحكم بتحديد الخط القاعدى للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء فى الإختبار، وهذه النقطة تكون فى مستوى الحدود العليا ليدي المختبر .
- بعد أن يعطى المحكم إشارة الإستعداد للإختبار وهى إستعد ،يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة ، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا بأقصى سرعة ممكنة .
- يجب على المختبر عدم تحريك اليدين لأعلى أو لأسفل ، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معا .
- يعطى كل مختبر 20 محاولة متتالية .

### تعليمات الإختبار:

- يجب التأكد من أن المسافة بين اليدين تساوى دائما 30سم فى كل محاولة من محاولات الإختبار .
- يجب وضع علامة صغيرة على المنضدة تكون فى منتصف المسافة بين الخطين ، وتستخدم هذه العلامة لتسهيل تعيين مكان المسطرة المدرجة قبل تركها تسقط .

### حساب الدرجات :

- درجة الإستجابة الحركية تقرأ على مسطرة نيلسون المدرجة وتحدد النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من أعلى بعد مسك المسطرة .
- تسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب الدرجات تنازليا أو تصاعديا ، ويستبعد الربع الأعلى والربع الأدنى كقيم متطرفة ، ثم يحسب متوسط العشر محاولات التى تقع بين الربعين .

(220 : 52)

## إختبار ثنى الجذع من الوقوف Scott and French Standing Bending Reach Test

### غرض الإختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف .

### الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالى 20سم ،مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوى 1سم ،ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج فى مدى 10سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى إهتزاز .

### وصف الأداء :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدريج (صفر) تكون فى مستوى حافة المقعد ، على أن تكون إنحرافات الدرجات التى تقع فى النصف العلوى بالسالب والتى تقع فى النصف السفلى بالموجب .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبى المقياس.
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ،ومن هذ الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ،مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

### تعليمات الأختبار :

- يؤدى المختبر بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الإختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لأسفل.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظره الى أسفل المقياس.
- تبين أن ثنى الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ،الإ أن هذا الأسلوب فى الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظراً لصعوبة حساب الدرجة ،ولهذا يشترط فى حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائى مدة تتراوح من 2- 3 ثوانى.

### حساب الدرجات :

- درجة المختبر هى : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل.

(40 : 239)

## إختبار جونسون ( دقة التمرير )

غرض الإختبار :

قياس دقة التمرير.

الأدوات اللازمة :

5 كرات تنس ، شريط قياس ، طباشير ، حائط أمامه أرض ممهدة.

وصف الأداء :

- يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخله مقاساتها بالسـم (60×80) ، (40×60) ، (20×40) بحيث ترتفع قاعدة المستطيل الأكبر عن الأرض بمقدار (180) سم .

- تقف الطالبة بالكرة خلف خط يبعد عن الحائط المرسوم عليه المستطيلات مسافة (5) متر لتصوب الكرة كما لو كانت تمررها وذلك فى إتجاه المستطيلات المتداخلة المرسومة على الحائط .

حساب الدرجات :-

- تحتسب للطالبة ثلاث نقاط عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل والخطوط المحددة له) .
- تحتسب للطالبة نقطتان عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل المتوسط ( داخل المستطيل والخطوط المحددة له) .
- تحتسب للطالبة نقطة واحدة عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل والخطوط المحددة له) .
- تحتسب للطالبة نقطة واحدة عن كل تصويبة تلامس فيها الكرة أى من أضلاع المستطيلين الأصغر والأوسط ( داخل المستطيل والخطوط المحددة له) ..
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحسب الدرجة صفر.

( 52 : 461 )

## إختبار رمى وإستلام الكرات

**الغرض من الإختبار :-**

قياس التوافق بين العيد واليد.

**الأدوات اللازمة :-**

كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على الأرض وعلى بعد ثلاثة أمتار من الحائط .

**وصف الأداء :-**

تقف الطالبة أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الإختبار وفقا للتسلسل الآتى :

- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد .
- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى واستقبالها بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد ثم تكرار الأداء باليمنى واليسرى ثانية .

**حساب الدرجات :-**

لكل محاولة صحيحة تحتسب للطالبة درجة أى أن الدرجة النهائية هي (20) درجة .

(59 : 48)

## إختبار رفع الكتفين

**الغرض من الإختبار:-**

قياس مدى مرونة الكتفين .

**الأدوات المستخدمة :-**

- مسطرة مدرجة من (صفر: 100سم) بحيث يكون صفر التدريج موازى للأرض.

**وصف الأداء:-**

- من وضع الإنبطاح تقوم الطالبة بمد الذراعين على كامل إستقامتهم وفى إتجاه مسطرة التدريج مع رفع الذراعين لأعلى درجة ممكنة .

**حساب الدرجات :-**

- يسجل للمختبر المسافة التى سجلها على مسطرة التدريج .
- تمنح الطالبة محاولتين يسجل أفضلهما .

(234 : 52)

مرفق (4)  
إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول تحديد إختبارات لقياس دقة أداء مهارة  
الارسال المستقيم فى التنس .

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أفضل الإختبارات لقياس دقة مهارة  
الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة  
الإسكندرية

تقوم الباحثة / أسماء السيد عبد المقصود بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى  
التربية الرياضية وموضوعه :-

تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال  
المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

ولتحقيق الهدف من البحث لابد أن تتعرف الباحثة على وجهة نظر سيادتكم حول  
قياس دقة أداء مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لذا قامت الباحثة بإختيار بعض  
الإختبارات الموضوعية راجية من سيادتكم اختيار أنسب اختبار لطالبات الفرقة الثانية كما  
يمكنكم إضافة أو حذف ما يفيد البحث .

والباحثة تشكركم على حسن معاونتكم لها

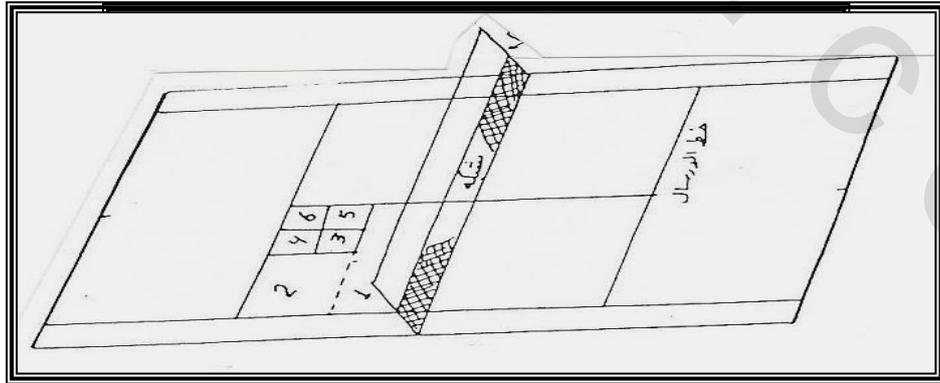
## - اختبار هوايت للتحصيل في التنس الأرضي *Hwwitts Tennis Achievement Test*

الغرض من الاختبار : قياس القدرة المهارية للدقة في الإرسال .

الأدوات : ملعب وكرات ومضارب تنس ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .  
وصف الأداء :

- يثبت حبل قطره 4/1 بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من أعلى إذ تكون المسافة بينه وبين الشبكة 4 أقدام ، (121.92 سم) ، وتكون المسافة بينه وبين الأرض 7 أقدام (2.13 متر) ، ويلاحظ أن يكون الحبل مشدوداً بأحكام وموازيا تماما للشبكة .
  - الأرقام 1، 2، 3، 4، 5، 6 تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .
  - يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على الطالبات .
  - يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق في ملعب التنس الأرضي .
- شروط الاختبار :

1. تقف الطالبه خلف خط القاعدة وتحاول أن تؤدي (10) محاولات إرسال (5 من كل جانب) يسارا ويمينا .
2. تحسب لها المحاولات الناجحة التي تتميز بأن تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة ، وتعطى درجة عن كل محاولة ناجحة .
3. المحاولة التي تلمس الشبكة أو تسقط في الملعب نفسه، تسقط خارج الملعب تعد محاولة غير ناجحة وتعطى (صفرا) .
4. تعطى (4) محاولات تجريبية قبل الاختبار .



الشكل (1)

يبين تخطيط ملعب التنس في اختبار دقة الإرسال في التنس الأرضي

## 2- اختبار هنسلي للإرسال:-

الغرض من الاختبار : قياس القدرة المهارية للدقة في الإرسال .

الأدوات : ملعب وكرات ومضارب تنس ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .

وصف الإختبار :

- تقسم مناطق الإرسال طوليا بخط يوازي خط الإرسال الأوسط الى منطقتين متساويتين
- تقف الطالبة خلف خط القاعدة في المكان المخصص لأداء الإرسال.
- يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على الطالبات .
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق في ملعب التنس الأرضي .

شروط الإختبار :

- تقف الطالبة خلف خط القاعدة ويحاول أن يؤدي (10) محاولات إرسال (5 من كل جانب) يسارا ويمينا .
- تحسب لها المحاولات الناجحة التي تتميز بأن تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة .
- الكرة التي تسقط بجانب خط الإرسال الأوسط يكون لها درجتان .
- الكرة التي تسقط بجانب خط الجانب لها درجة واحدة .
- الكرة التي تسقط خارج المنطقتان (صفر).
- الدرجة الكلية للطالبة تحسب من (20) وهي الدرجة الكلية للإستمارة .

	2		
	1		
	2		
	1		

الشكل (2)

يبين تخطيط ملعب التنس في اختبار دقة الإرسال في التنس الأرضي

### 3- اختبار شافيز ونايدر للإرسال:-

الهدف من الإختبار :

- قياس قوة و دقة ضربات الإرسال فى التنس.

وصف الإختبار :

- تقسم مناطق الإرسال طوليا بخط يوازى خط الإرسال الأوسط الى منطقتين متساويتين.
- تقف الطالبة خلف خط القاعدة فى المكان المخصص لأداء الإرسال وتحاول أن تؤدي (12) محاولة إرسال (6 من كل جانب) يسارا ويمينا .
- يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على الطالبات .
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق فى ملعب التنس الأرضي .

التسجيل :

- يتم تحديد مسبقا النصف الذى سوف يوجه اليه الإرسال فإذا سقطت الكرة فى النصف الخطأ لمنطقة الإرسال الصحيحة يسجل لها نصف الدرجة .
- الكرات الساقطة خارج منطقة الإرسال المحددة تسجل لها الدرجة (صغر).
- الكرات الساقطة داخل منطقة الإرسال الصحيحة تسجل لها درجتان فى حالة ما إذا كان الارتداد التالى للكرة واقعا فى منطقة أمام خط القاعدة ،ويسجل لها أربع درجات فى حالة ما إذا كان الارتداد التالى للكرة واقعا خلف خط القاعدة .
- الكرات التى تسقط فوق الخطوط المحددة لمنطقة الإرسال تعتبر صحيحة .

4	2	د		
		ج		
		ب		
		أ		

الشكل (3)

يبين تخطيط ملعب التنس فى اختبار دقة الإرسال فى التنس الأرضي

#### 4- إختبار دقة أداء ضربة الإرسال:-

الهدف من الإختبار :-

- قياس مهارة الطالبة فى أداء ضربة الإرسال .

وصف الإختبار :-

- تقف الطالبة قبل بدء ضربات الإرسال خلف خط القاعدة فى المنطقة المحصورة بين الإمتداد الوهمى لعلامة الوسط وخط الجانب .

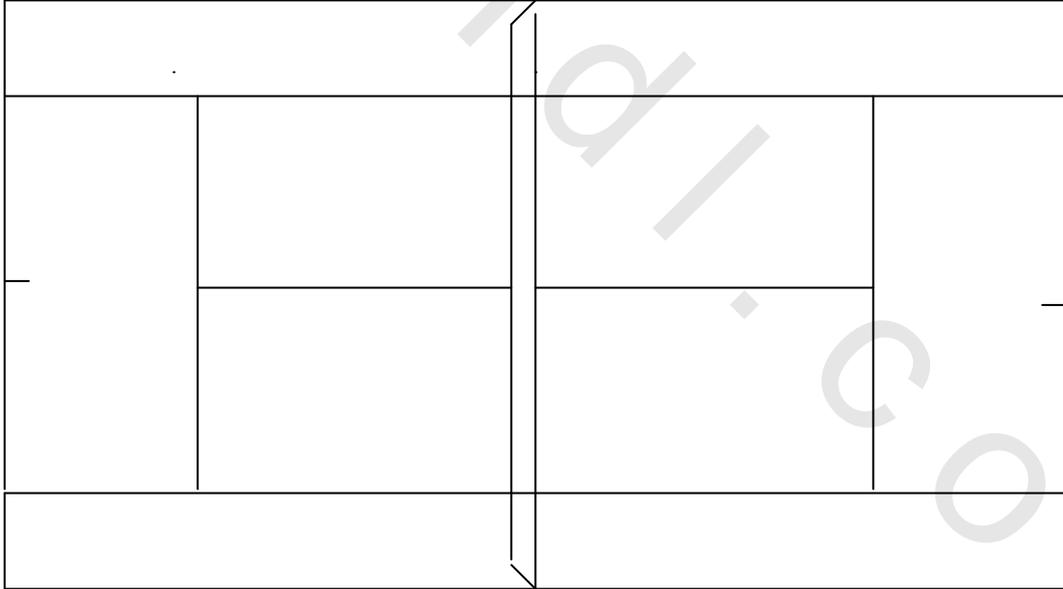
- تقوم الطالبة بأداء ضربات الارسال من الجهة اليمنى للملعب ثم من الجهة اليسرى لتعبر الكرة فوق الشبكة الى منطقة الارسال المقابلة عكسيا .

التسجيل :-

- تعطى كل طالبة 10 محاولات من الجهة اليمنى للإرسال ، و 10 محاولات من الجهة اليسرى.

- تحسب مجموع النقاط التى حصلت عليها الطالبة نتيجة لسقوط الكرة فى منطقة الارسال الصحيحة بإحتساب نصف درجة للمحاولة الناجحة .

- الكرات الساقطة خارج منطقة الارسال المحددة تسجل لها الدرجة (صفر).



الشكل (4)

يبين تخطيط ملعب التنس فى اختبار دقة الإرسال فى التنس الأرضي

## 5- اختبار دقة أداء ضربة الإرسال:-

- الهدف من الإختبار :-

- قياس دقة الإرسال.

- الأدوات المستخدمة :-

- مضرب تنس ، 12-15 كرة تنس.

- وصف الإختبار :-

- يقف المختبر خلف خط القاعدة في مكان الإرسال الصحيح .

- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بارسال 5 كرات تنس متتالية باتجاه المستطيل (أ).

- ثم قيام المختبر بارسال 5 كرات متتالية بإتجاه المستطيل (ب).

- ثم قيام المختبر بارسال 5 كرات متتالية بإتجاه المستطيل (ج).

- ثم قيام المختبر بارسال 5 كرات متتالية بإتجاه المستطيل (د).

- شروط الإختبار :-

- تؤدى جميع وحدات الإختبار من جهتي الإرسال (اليمنى واليسرى).

- تؤدى جميع المحاولات بصورة متتالية .

- التسجيل :-

- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي أصابت كل مستطيل.

- يعطى للمختبر صفر في حالة عدم اصابة المستطيل المحدد.

	د	أ		
	ج	ب		
	ج	ب		
	د	أ		

الشكل (5)

يبين تخطيط ملعب التنس في اختبار دقة الإرسال في التنس الأرضي

### مرفق (5)

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد محاور إستمارة تقييم الأداء  
الحركى لمهارة الارسال المستقيم فى التنس.

جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة الارسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة  
الثانية كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

تقوم الباحثة / أسماء السيد عبد المقصود بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :-

تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفديو فى تعليم مهارة الارسال  
المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

ولقد رأت الباحثة كى تكون هذه الاستمارة صادقه وصالحه للتطبيق والإستخدام فلا بد للتعرف على وجهة نظر ومقترحات سيادتكم حول أهم النقاط التى تحتويها استمارة التقييم لكل من الجزء الخاص بالصياغة وتقسيم الدرجات والتى يجب ملاحظتها عند أداء الطالبات لمراحل الأداء المهارى لمهارة الارسال المستقيم فى التنس.

لذا تـرجو الباحثة من سيادتكم قراءة العبارات ووضع الدرجة التى تناسبها فى الخانة المخصصة لذلك ووضع علامة (√) فى الخانة التى تعبر عن وجهة نظر سيادتكم لكى تكون الدليل والمرشد الذى تهئدى به فى وضع استمارة التقييم ، كما يمكنكم اضافة أى نقاط فنيه اخرى قد تكون أغفلتها الباحثة.

والباحثة تشكركم على حسن معاونتكم لها فى ملء هذه الاستمارة  
وتفضلوا بقبول وافر الإحترام والتقدير

الباحثة  
أسماء السيد عبد المقصود

الإسم :-  
الدرجة العلمية :-  
القسم :-  
الجامعة:-

استمارة تقييم بالملاحظه لمراحل الأداء المهارى لمهارة الارسال المستقيم فى التنس  
لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

الدرجة الكلية : 10 /

الاسم:  
الفرقة:  
التاريخ:

درجة الموافقة		درجة الأداء لكل مرحلة	خصائص الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس	مراحل الأداء الفنى للإرسال
لا أوافق	أوافق			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف خلف خط القاعدة فى المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمى لعلامة الوسط وخط الجانب وعلى بعد قدمين أو ثلاث من علامة الوسط.</li> <li>- الجانب الأيسر من الجسم مواجه للشبكة .</li> <li>- يرسم مشط القدم اليسرى زاوية 45° مع خط القاعدة وأن تكون القدم اليمنى فى باطن القدم اليسرى .</li> <li>- الوقوف بإتساع الكتفين بحيث يكون وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى مع ثنى الركبتين قليلا.</li> </ul>	وضع الإستعداد
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرجحة الذراع الحاملة للكرة لأسفل ثم لأعلى حتى كامل امتدادها وقذف الكرة فى الهواء لأعلى أمام الجسم لإرتفاع مناسب .</li> <li>- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب للجانب ولأعلى وللخلف مع ثنى مفصل المرفق بحيث يقسم رأس المضرب الظهر بين عظمتى اللوح.</li> <li>- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى) .</li> <li>- تقوس الجذع للخلف مع امتداد الجسم كاملا.</li> </ul>	المرحلة التمهيديّة
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- دوران مشط القدم الأمامية مع دوران الجذع لمواجهة اللاعب لحظة ضرب الكرة.</li> <li>- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية مع فرد الجسم بداية من المشطين والركبتين والجذع لأعلى</li> <li>- فرد الذراع الحاملة للمضرب لأقصى ارتفاع لها وضرب الكرة فى أعلى نقطة لها.</li> </ul>	المرحلة الأساسية ( ضرب وملاقة الكرة)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تستمر حركة المضرب للأسفل بعد الانتهاء من الضربة وتتقاطع اليد الضاربة قطريا مع الجسم</li> <li>- نقل ثقل الجسم على القدم التي تخطوا للأمام باتجاه اللاعب للإتزان والمتابعة.</li> </ul>	المرحلة النهائية (المتابعة)

مرفق(6)

إستمارات تقييم الطالبات فى الإختبارات قيد البحث.

إستمارة تقييم الطالبة فى إختبارات القدرات البدنية المرتبطة بأداء مهارة الإرسال المستقيم فى التنس

إسم الطالبة :-

المجموعة :-

القسم :-

وحدة القياس	القياس	القدرات البدنية
رطل		1- القوة العضلية
كيلو جرام		- قوة القبضة
كيلو جرام		- قوة عضلات الظهر
عدد المرات		- قوة عضلات الرجلين
		- قوة عضلات البطن
متر		2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
درجة		3- التوافق
درجة		6- الدقة
سم		4- السرعة الحركية للذراعين
سم		5- المرونة
سم		- مرونة الجذع
سم		- مرونة الكتفين

استمارة تقييم بالملاحظة لمراحل الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس  
لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية

الاسم: المجموعة: القسم: الدرجة الكلية: 10 /

الدرجة	درجة الأداء	خصائص الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس	مراحل الأداء الفنى للإرسال
	1/2	- الوقوف خلف خط القاعدة فى المنطقة المحصورة بين الامتداد الوهمى لعلامة الوسط وخط الجانب وعلى بعد قدمين أو ثلاث من علامة الوسط.	وضع الإستعداد
	1/2	- الجانب الأيسر من الجسم مواجه للشبكة .	
	1/2	- يرسم مشط القدم اليسرى زاوية 45° مع خط القاعدة وأن تكون القدم اليمنى فى باطن القدم اليسرى .	
	1/2	- الوقوف بإتساع الكتفين بحيث يكون وزن الجسم موزع على القدمين بالتساوى مع ثنى الركبتين قليلا.	
	1	- مرجحة الذراع الحاملة للكرة لأسفل ثم لأعلى حتى كامل امتدادها وقذف الكرة فى الهواء لأعلى أمام الجسم لإرتفاع مناسب .	المرحلة التمهيدية
	1	- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب للجانب ولأعلى وللخلف مع ثنى مفصل المرفق بحيث يقسم رأس المضرب الظهر بين عظمى اللوح.	
	1	- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى).	
	1	- تقوس الجذع للخلف مع امتداد الجسم كاملا.	
	1	- دوران مشط القدم الأمامية مع دوران الجذع لمواجهة الملعب لحظة ضرب الكرة.	المرحلة الأساسية
	1	- نقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية مع فرد الجسم بداية من المشطين والركبتين والجذع لأعلى.	( ضرب وملاقة الكرة )
	1	- فرد الذراع الحاملة للمضرب لأقصى ارتفاع لها وملاقة الكرة فى أعلى نقطة لها.	
	1/2	- تستمر حركة المضرب للأسفل بعد الانتهاء من الضربة وتتقاطع اليد الضاربة قطريا مع الجسم	المرحلة النهائية ( المتابعة )
	1/2	- نقل ثقل الجسم على القدم التي تخطوا للأمام باتجاه الملعب للإتزان والمتابعة.	
	10		المجموع الكلى

إستمارة تقييم الطالبة فى إختبارات دقة أداء مهارة الإرسال المستقيم فى  
التنس

أولا :- إختبار دقة أداء مهارة الإرسال.

إسم الطالبة :-  
المجموعة :-  
القسم :-

الدرجة الكلية (10 درجات )

خارج منطقة الإرسال (صفر)	داخل منطقة الإرسال الصحيحة (1/2)	عدد المحاولات
		(1)
		(2)
		(3)
		(4)
		(5)
		(6)
		(7)
		(8)
		(9)
		(10)
		(11)
		(12)
		(13)
		(14)
		(15)
		(16)
		(17)
		(18)
		(19)
		(20)
		المجموع

الدرجة الكلية للطالبة :- ( )

ثانياً :- إختبار هنسلى لقياس القدرة المهارية لدقة أداء مهارة الإرسال.

إسم الطالبة :-

المجموعة :-

القسم :-

الدرجة الكلية (20 درجة)

عدد المحاولات	بجانب خط الإرسال الأوسط (2)	بجانب خط الجانب (1)	خارج منطقة الإرسال (صفر)
(1)			
(2)			
(3)			
(4)			
(5)			
(6)			
(7)			
(8)			
(9)			
(10)			
المجموع			

الدرجة الكلية للطالبة :- ( )

مرفق (7)

الفديو والتعليمى

obeykandl.com

مرفق (8)  
البرنامج المقترح باستخدام دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة  
بالفيديو فى تعليم مهارة الارسال المستقيم فى التنس.

البرنامج التعليمى المقترح لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس

الدرس الأول :-

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى التمرين	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
المقدمة	5ق		- الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × ×	_____	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضى المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تتعود الطالبات على النظام والهدوء.
الإحماء	8ق	- الجرى حول الملعب مع تغيير السرعة حسب الإشارة. - الجرى مع إنثناء الجذع أماما و لمس الكعبين المقعدة خلفا. - الجرى مع رفع الركبتين عاليا أماما . - الجرى الخفيف مع تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.	- الوقوف فى شكل دائرى  - الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × ×	_____	- الجرى بأقصى سرعة. - المحافظة على المسافات بين الطالبات	- تنشيط الدورة الدموية ، ورفع درجة حرارة الجسم . - أن تنتهى جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى.
الإعداد البدنى الخاص	12ق	- الجرى مع لمس خطوط الملعب . - خطوات جانبية (زحقات ) على خطوط الملعب. - (الوقوف) تبديل القدمين بالوثب على البلدورة مع حركة الذراعين. - (الإنبطاح المائل) على البلدورة ثنى وفرد الذراعين. - (الإنبطاح المائل) دوران الذراعين بالتبادل	- الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × × - الوقوف صفيين المعلم (*) × × × × × × × ×	البلدورة - كرات تنس. مضارب تنس.	- انثناء الجذع ولمس الخطوط - أخذ خطوات واسعة مع مرجحة الذراعين جانبا. - سرعة أداء التمرين . - الوصول لوضع الفرد الكامل. - فرد الذراع كاملة اثناء التمرين .	- تنمية الرشاقة ومرونة الجذع . - تنمية التوافق . - تنمية قوة عضلات الرجلين . - تنمية قوة عضلات الذراعين . - تنمية مرونة مفصلى الكتفين .

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفوس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص	—	- (الوقوف. مسك الكرة بيد واحدة) المشى مع قذف الكرة لأعلى وإلتقاطها باليد الأخرى والعكس باليد الأخرى. - (الوقوف. مسك الكرة بيد واحدة) المشى مع تنطيط الكرة لأعلى باليد. - (الوقوف. مسك الكرة والمضرب) تنطيط الكرة لأعلى على وجه المضرب. - (الوقوف. مسك الكرة بيد واحدة) تمرير واستلام الكرة على الحائط على نقاط محددة.  - (الوقوف. مسك الكرة باليد اليسرى) وضع المضرب أمام القدم اليمنى قذف الكرة لأعلى وتركها لتسقط على رأس المضرب مع التكرار.	- الوقوف إنتشار.  (*  × × × × × × × × × × ×	—	- فرد الذراع أثناء رمى واستلام الكرة. - توجيه النظر على الكرة والملعب. - سرعة أداء التدريب وإستمرارية. - توجيه الكرة على النقاط المحددة. - أن تسقط الكرة على رأس المضرب.	- تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية التوافق بين اليد والعين والدقة . - تنمية الدقة . - تنمية الدقة .
النشاط التعليمي	45 ق	- (الوقوف) توقيت عال في المكان وأخذ الوقفة الصحيحة عند سماع الإشارة مع التكرار. - (الوقوف) أداء حركة رفع الكرة مع التكرار. - (الوقوف) أداء حركة رفع الكرة والمرجحة الخلفية بدون كرة ومضرب. - (الوقوف) أداء حركة رفع الكرة والمرجحة الخلفية بالكرة والمضرب.	- الوقوف إنتشار خلف خطوط الملعب.  (*  × × × × × × × × × × ×	*الفيديو *الداتا شو. الحاسب الآلى. كاميرات التصوير - كرات تنس. مضارب تنس.	- مشاهدة الفيديو التعليمي . - التدرج التعليمي لمهارة الإرسال - تعليم وقفة الإستعداد مع مسك المضرب. - تعليم حركة قذف الكرة الصحيحة - تعليم حركة قذف الكرة مع المرجحة الخلفية. - أداء حركة الضرب بدون كرة . - أداء حركة الضرب بالكرة من أى مكان فى الملعب .	- أن تزود الطالبات بالتغذية المرتدة الخارجية المسبقة عن طبيعة الأداء المدعمة بالفيديو لإكسابهم التصور العقلى والحركى لأداء المهارة. - أن تكتسب الطالبات التوافق الأولى لأداء مهارة الإرسال. - أن تكتسب الطالبات تغذية مرتدة خارجية فورية عن طبيعة الأداء من خلال المعلم بصورة مستمرة لتحسين الأداء .

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفوس حركية)
تابع النشاط التعليمي		- (الوقوف) أداء حركة الضرب بدون كرة على الحائط. - (الوقوف) أداء حركة الضرب بالكرة على الحائط. - (الجتو) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال. - (الجتو) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة. - (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال. - (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة.	- الوقوف صفين (*) × × × × × × × × - الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- أداء حركة الضرب من خلف خط الإرسال. - أداء حركة الضرب من خلف خط القاعدة. - تقوم المعلمة بتقديم تغذية مرتدة فورية ومستمرة للطالبة أثناء الأداء. - تصوير الطالبة أثناء الأداء لمقارنة أدائها بالأداء الصحيح (الفيديو). (تغذية مرتدة ذاتية) - مشاهدة الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها (الفيديو). - تطبيق مراحل الأداء الحركي على أن تقوم المعلمة بتقديم تغذية مرتدة فورية ومستمرة عن طبيعة الأداء.	- أن تقارن الطالبات أدائهن بالأداء الصحيح "الفيديو" (تغذية مرتدة داخلية مرجاه) عن طبيعة الأداء. - أن تكتسبن الطالبات تغذية مرتدة خارجية عن طبيعة الأداء من خلال الفيديو لمعرفة الأخطاء الشائعة وطرق تصحيحها لتحسين الأداء الحركي. - أن تكتسبن الطالبات تغذية مرتدة خارجية فورية عن طبيعة الأداء من خلال المعلمة بصورة مستمرة لتحسين الأداء.
النشاط التطبيقي	15ق	- أن تقوم كل طالبة بأداء عدد من الإرسالات على الحائط - أن تقوم كل طالبة بأداء إرسالين متتاليين من جهتي الملعب	- الوقوف صفين × × × × × × × × - الوقوف قاطرتين على جانبي الملعب (*) × × × ×	- كرات تنس. مضارب تنس	- مراعاة النقاط الفنية لأداء الإرسال الصحيح	- أن يتحسن مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المستقيم.

الدرس الثاني :-

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
المقدمة	5ق	_____	- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × × × × × ×	_____	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضي المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تحافظ الطالبات على الأدوات المستخدمة.
الإحماء	8 ق	- الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين بالتبادل أماما وخلفا. - الجرى الزجراجي حول خطوط الملعب. - الجرى مع تغيير السرعة حسب إشارة المعلمة.	- الوقوف فى شكل دائرى  - الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × × × × ×	_____	- المحافظة على المسافات بين الطالبات. - أن تكون حركة دوران الذراع من الكتف والذراع مفرودة. - توجيه الجسم كله فى الإتجاه أثناء الجرى الزجراجي. - توضيح الفرق بين السرعات.	- أن تنتهىء جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى. - أن تتحسن اللياقة العامة للطالبات.
الإعداد البدنى الخاص	12 ق	- (الوقوف ) الحجل بالقدم اليمنى بطول الملعب والعودة بالقدم اليسرى مع التكرار. - (الوقوف ) الوثب بالقدمين للأمام بطول الملعب ثم العودة بالجرى السريع مع التكرار . - (الوقوف ) الجرى مع لمس خطوط الملعب	- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × × × × ×	_____	- الجرى بأقصى سرعة . - عدم تنزيل القدم الأخرى حتى نهاية المسافة . - الهبوط على مشطى القدم . - انثناء الجذع عند كل خط ولمسة باليد القريبة.	- تنمية قوة عضلات الرجلين. - تنمية قوة عضلات الرجلين. - تنمية مرونة الجذع. - تنمية قوة عضلات الذراعين . - تنمية قوة عضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفوس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص		- (الإنبطاح ) ثنى وفرد الذراعين مع التكرار والجرى بأقصى سرعة حتى الشبكة عند سماع الإشارة. - (الرقود .الذراعين عالياً ثنى الركبتين) رفع الجذع عالياً أماماً مع لمس الصدر الركبتين مع التكرار وعند سماع الإشارة الجرى بأقصى سرعة للشبكة. - (الوقوف .مسك الكرة )تنطيط الكرة على الأرض مع تغيير الارتفاع حسب الإشارة. - (الوقوف . مسك الكرة والمضرب ) المشى مع تنطيط الكرة على وجه وظهر المضرب بالتبادل. - (الوقوف . مسك الكرة ) وضع المضرب على الأرض أمام القدم اليمنى تنطيط الكرة على المضرب.	الوقوف إنتشار.  (*) × × × × × × × × × × × - الوقوف فى شكل دائرى. 	- كرات تنس. - مضارب تنس.	- فرد الذراع كاملة اثناء التمرين - محاولة لمس الصدر للركبتين فى كل مرة - ثنى وفرد الركبتين حسب ارتفاع التنطيط. - إستمرار الأداء مع توجيه النظر على الكرة والملعب. - تنطيط الكرة بصورة مستمرة دون مسك الكرة.	- تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية الدقة .
النشاط التعليمى	45 ق	- (الوقوف ) أداء الإرسال بدون أدوات . - (الوقوف ) أداء الإرسال بالمضرب بدون كرة على الحائط . - (الوقوف ) أداء الإرسال بالمضرب والكرة من أى مكان الملعب . - (الوقوف ) أداء الأرسال من خلف خط الأرسال.	الوقوف إنتشار.  (*) × × × × × × × × × × ×	- الحائط	- مشاهدة الفيديو التعليمى . - تقوم المعلمة بتقديم تغذية مرتدة فورية ومستمرة للطالبة أثناء الأداء.	- أن تزود الطالبات بالتغذية المرتدة الخارجية المسبقة عن طبيعة الأداء المدعمة بالفيديو لإكسابهم التصور العقلى والحركى لأداء المهارة. - أن تكتسب الطالبات التوافق الجيد لأداء مهارة الإرسال. - أن تكتسب الطالبات تغذية مرتدة

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
تابع النشاط التعليمي	—	- (الوقوف ) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال وتوجيهه على الأهداف المثبتة . - (الوقوف ) أداء الأرسال من خلف خط القاعدة . - (الوقوف ) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة وتوجيهه على الأهداف الثابتة .	- الوقوف قاطرات (* ) × × × × × × × × × × × ×	- كرات - تنس . - مضارب تنس - أطواق - جير	- تصوير الطالبة أثناء الأداء لمقارنة أدائها بالأداء الصحيح الفيديو (تغذية مرتدة ذاتية )	- خارجية فورية من خلال المعلم بصورة مستمرة عن نتائج الأداء لتحسين الأداء . أن تقارن الطالبات أدائهن بالأداء الصحيح "الفيديو" (تغذية مرتدة داخلية مرجاه) عن نتيجة الأداء لتحسين الأداء .
النشاط التطبيقي	15 ق	- الوقوف قاطرتين و عمل مسابقة بين الطالبات كل طالبة تؤدي ارساليين متتاليين من جهتي الملعب وحساب عدد الإرسالات الصحيحة لكل قاطرة .	- الوقوف قاطرتين (* ) × × × × × × × ×	- كرات تنس . - مضارب تنس	- مراعاة النقاط الفنية لأداء الإرسال الصحيح .	- أن يتحسن مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المستقيم .
الجزء الختامي	5ق	مشاهدة الفيديو التعليمي (تغذية مرتدة خارجية مرجاه) .	—	- الفيديو - الداتا شو الحاسب	—	- أن تتعرف الطالبات على الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال وكيفية علاجها .

الدرس الثالث :-

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفوس حركية)
المقدمة	5ق		- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضى المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تحافظ الطالبات على الأدوات المستخدمة.
الإحماء	8ق	- الجرى السريع حول الملعب ثلاث لفات . - (الوقوف فتحا – الذراعين عاليا ) دوران الذراعين للأمام 8 عدات وللخلف 8 عدات - ( الوقوف – الذراعين عاليا مع تشبيك الكفين ) الشد لأعلى مع الوقوف على المشطين 8 عدات وثبات فى الوضع 8 عدات. - (الوقوف فتحا – الذراعين جانبا ) ثنى الجذع للجانب الأيمن والضغط 8 عدات ثم للجانب الأيسر والضغط 8 عدات ثم للأمام 8 عدات ثم لأسفل 8 عدات . - (الوقوف) أداء مجموعة وثبات 32 عدة .	- الوقوف فى شكل داىرى  الوقوف إنتشار. (*) × × × × × × × × × ×	—	- مراعاة المسافة بين الطالبات . - فرد الذراع كاملة . - شد عضلات الجسم . - شد عضلات الجذع وفرد الركبتين. - إستمرار الأداء مع الهبوط على مشطى القدمين.	- أن تنتهىء جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى. - أن تتحسن اللياقة العامة للطالبات.
الإعداد البدنى الخاص	12 ق	- (الجلوس الطويل فتحا – الذراعين عاليا ) ثنى الجذع لأسفل وللأمام والضغط مع التكرار. - (الأنبطاح المائل على البلدورة) ثنى وفرد الذراعين مع التكرار.	الوقوف إنتشار. (*) × × × × × × × × × × ×	-البلدورة	- فرد الركبتين كاملة . - لمس الصدر للركبتين. - فرد الذراع كاملة.	- تنمية مرونة الجذع والعمود الفقرى. - تنمية عضلات الذراعين. - تنمية قوة عضلات الرجلين . - تنمية الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفوس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص	—	<p>- (الوقوف) تبديل القدمين بالوثب على البلدورة مع حركة الذراعين مع التكرار.</p> <p>- (الوقوف) الجري الزجراجي حول الملعب.</p> <p>- (الوقوف عند علامة الوسط) يقف المعلم في أحد زوايا الملعب ومعه كرات التنس ويقوم بدرجة الكرة سريعا في أى اتجاه وتقوم الطالبة بالإمساك بها ودرجتها ثانية مع تكرار الأداء.</p> <p>- (الوقوف - مسك الكرة والمضرب) المشي حول الملعب مع تنطيط الكرة على وجه المضرب.</p> <p>- (الوقوف مسك الكرة والمضرب) أداء عدد من الإرسالات على الحائط نحو المكان المحدد.</p>	<p>- الوقوف صفين (*)</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>- الوقوف قاطرة واحدة عند خط الجانب.</p> <p>× (*)</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>- الوقوف في شكل دائري</p> 	كرات تنس مضارب تنس الحائط	<p>- توجيه الجسم في اتجاه الجري</p> <p>- سرعة أداء التمرين</p> <p>- ان تنطط الكرة في منتصف المضرب.</p> <p>- محاولة توجيه الكرة نحو الهدف</p>	<p>- تنمية الرشاقة والتوافق.</p> <p>- تنمية التوافق بين اليد والعين</p> <p>- تنمية الدقة</p>
النشاط التعليمي	45 ق	<p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات على الحائط.</p> <p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات من منطقة الإرسال الصحيحة مع تغيير جهتي الإرسال.</p> <p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات مع توجيهها على الأهداف الموضوعة في</p>	<p>- الوقوف صفين (*)</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p>	الحائط كرات تنس مضارب تنس	<p>- مشاهدة الفيديو التعليمي .</p> <p>- تقوم المعلمة بتقديم تغذية مرتدة فورية ومستمرة للطالبة أثناء الأداء.</p> <p>- تقديم تغذية مرتدة خارجية من المعلمة عن نتيجة الأداء .</p>	<p>- أن تزود الطالبات بالتغذية المرتدة الخارجية المسبقة عن نتيجة الأداء المدعمة بالفيديو لتثبيت المعلومات .</p> <p>- أن تكتسب الطالبات الآلية في أداء مهارة الإرسال.</p> <p>- أن تكتسب الطالبات تغذية مرتدة خارجية فورية من خلال المعلم</p>

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
تابع النشاط التعليمي	—	منطقة الإرسال، - نفس التدريب السابق مع تصغير الأهداف. - (الوقوف ) أداء أربع إرسالات من جهتي الإرسال.	- الوقوف قاطرتين  (*) × × × × × × × ×	أطواق	- تصوير الطالبة أثناء الأداء لمقارنة أدائها بالأداء الصحيح الفيديو (تغذية مرتدة داخلية)	- عن طبيعة ونتيجة الأداء بصورة مستمرة لتحسين الأداء . أن تتعرف الطالبات على نتيجة أدائهم من خلال التغذية الخارجية من خلال المعلمة . أن تقارن الطالبات أدائهن بالأداء الصحيح "الفيديو" (تغذية مرتدة داخلية مرجأه) عن طبيعة ونتيجة الأداء .
النشاط التطبيقي	15 ق	- الوقوف قاطرتين وعمل مسابقة بين الطالبات كل طالبة تؤدي ارساليين متتاليين على الأهداف الموضوعة من جهتي الملعب وحساب عدد الإرسالات الصحيحة لكل قاطرة .	- الوقوف قاطرتين  (*) × × × × × × × ×	كرات تنس مضارب تنس أطواق	- أن تؤدي الطالبات الإرسال بسرعة وبدقة .	- أن تؤدي الطالبات الإرسال بآلية دون التدقيق في أجزاء الحركة .
النشاط الختامي	5 ق	—	—	- الفيديو - الداتا شو الحاسب	- مشاهدة مباريات تنس أرضي .	- أن تشجع الطالبات على مشاهدة مباريات التنس وإكسابهم خبرات تعليمية .

مرفق (9)  
البرنامج التقليدي لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس

البرنامج التقليدي لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس

الدرس الأول :-

الأهداف التعليمية (النفس حركية)	الإجراءات التنفيذية	الأدوات	الإجراءات التنظيمية	محتوى التمرين	الزمن	أجزاء الدرس
- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تتعود الطالبات على النظام والهدوء.	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضى المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	_____	- الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × × × × × ×	_____	5ق	المقدمة
- تنشيط الدورة الدموية ،ورفع درجة حرارة الجسم . - أن تنتهى جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى.	- الجرى بأقصى سرعة. - المحافظة على المسافات بين الطالبات	_____	- الوقوف فى شكل دائرى  - الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × ×	- الجرى حول الملعب مع تغيير السرعة حسب الإشارة. - الجرى مع إنثناء الجذع أماما و لمس الكعبين المقعدة خلفا. - الجرى مع رفع الركبتين عاليا أماما . - الجرى الخفيف مع تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.	8ق	الإحماء
- تنمية الرشاقة ومرونة الجذع . - تنمية التوافق . - تنمية قوة عضلات الرجلين . - تنمية قوة عضلات الذراعين . - تنمية مرونة مفصلى الكتفين .	- انثناء الجذع ولمس الخطوط - أخذ خطوات واسعة مع مرجحة الذراعين جانبا . - سرعة أداء التمرين . - الوصول لوضع الفرد الكامل . - فرد الذراع كاملة اثناء التمرين .	البلدورة - كرات تنس. - مضارب تنس.	- الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × × - الوقوف صفيين المعلم (*) × × × × × × × ×	- الجرى مع لمس خطوط الملعب . - خطوات جانبية (زحقات ) على خطوط الملعب. - (الوقوف) تبديل القدمين بالوثب على البلدورة مع حركة الذراعين. - (الإنبطاح المائل) على البلدورة ثنى وفرد الذراعين. - (الإنبطاح المائل) دوران الذراعين بالتبادل.	12ق	الإعداد البدنى الخاص

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص	—	- (الوقوف. مسك الكرة بيد واحدة ) المشى مع قذف الكرة لأعلى والتقاطها باليد الأخرى والعكس باليد الأخرى. - (الوقوف. مسك الكرة بيد واحدة ) المشى مع تنطيط الكرة لأعلى باليد. - (الوقوف . مسك الكرة والمضرب) تنطيط الكرة لأعلى على وجه المضرب. - (الوقوف . مسك الكرة بيد واحدة ) تمرير واستلام الكرة على الحائط على نقاط محددة . - (الوقوف. مسك الكرة باليد اليسرى ) وضع المضرب أمام القدم اليمنى قذف الكرة لأعلى وتركها لتسقط على رأس المضرب مع التكرار.	- الوقوف إنتشار.  (* × × × × × × × × × × ×	—	- فرد الذراع أثناء رمى واستلام الكرة. - توجيه النظر على الكرة والملعب . - سرعة أداء التدريب وإستمرارية . - توجيه الكرة على النقاط المحددة . - أن تسقط الكرة على رأس المضرب . - تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية التوافق بين اليد والعين . - تنمية الدقة . - تنمية الدقة .	
النشاط التعليمي	45 ق	- (الوقوف) توقيت عال في المكان وأخذ الوقفة الصحيحة عند سماع الإشارة مع التكرار. - (الوقوف ) أداء حركة رفع الكرة مع التكرار. - (الوقوف ) أداء حركة رفع الكرة والمرجحة الخلفية بدون كرة ومضرب. - (الوقوف ) أداء حركة رفع الكرة والمرجحة الخلفية بالكرة والمضرب.	- الوقوف إنتشار خلف خطوط الملعب.  (* × × × × × × × × × × ×	- كرات تنس. مضارب تنس.	- التدرج التعليمي لمهارة الإرسال - تعليم وقفة الإستعداد مع مسك المضرب. - تعليم حركة قذف الكرة الصحيحة . - تعليم حركة قذف الكرة مع المرجحة الخلفية. - أداء حركة الضرب بدون كرة . - أداء حركة الضرب بالكرة من أى مكان في الملعب .	- أن تكتسب الطالبات التوافق الأولى لأداء مهارة الإرسال المستقيم.

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفس حركية)
تابع النشاط التعليمي		- (الوقوف) أداء حركة الضرب بدون كرة على الحائط. - (الوقوف) أداء حركة الضرب بالكرة على الحائط. - (الجتو) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال. - (الجتو) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة - (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال. - (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة.	- الوقوف صفين (*) × × × × × × × ×  - الوقوف قاطرات المعلم (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- أداء حركة الضرب من خلف خط الإرسال. - أداء حركة الضرب من خلف خط القاعدة. - المتابعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلمة.	- أن تؤدي الطالبة مراحل الأداء الفنى لمهارة الإرسال المستقيم بطريقة جيدة.
النشاط التطبيقي	15ق	- أن تقوم كل طالبة بأداء عدد من الإرسالات على الحائط - أن تقوم كل طالبة بأداء إرسالين متتاليين من جهتي الملعب	- الوقوف صفين × × × × × × × × - الوقوف قاطرتين على جانبي الملعب (*) × × × × × × × ×	- كرات تنس. مضارب تنس	- مراعاة النقاط الفنية لأداء الإرسال الصحيح	- أن يتحسن مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المستقيم .
الجزء الختامي	5ق	- أن تقوم الطالبات ببعض تمرينات التهدئة. - الجرى الخفيف حول الملعب .	—	—	—	- أن يعود الجسم لحالته الطبيعية .

الدرس الثاني :-

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
المقدمة	5ق	_____	- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × × × × × ×	—	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضي المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تحافظ الطالبات على الأدوات المستخدمة.
الإحماء	8 ق	- الجرى حول الملعب مع دوران الذراعين بالتبادل أماما وخلفا. - الجرى الزجراجى حول خطوط الملعب . - الجرى مع تغيير السرعة حسب إشارة المعلمة.	- الوقوف فى شكل دائرى  - الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- المحافظة على المسافات بين الطالبات. - أن تكون حركة دوران الذراع من الكتف والذراع مفرودة . - توجيه الجسم كله فى الإتجاه أثناء الجرى الزجراجى. - توضيح الفرق بين السرعات.	- أن تنتهىء جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى. - أن تتحسن اللياقة العامة للطالبات.
الإعداد البدنى الخاص	12 ق	- (الوقوف ) الحجل بالقدم اليمنى بطول الملعب والعودة بالقدم اليسرى مع التكرار. - (الوقوف ) الوثب بالقدمين للأمام بطول الملعب ثم العودة بالجرى السريع مع التكرار . - (الوقوف ) الجرى مع لمس خطوط الملعب	- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- الجرى بأقصى سرعة . - عدم تنزيل القدم الأخرى حتى نهاية المسافة . - الهبوط على مشطى القدم . - انثناء الجذع عند كل خط ولمسة باليد القريبة.	- تنمية قوة عضلات الرجلين. - تنمية قوة عضلات الرجلين. - تنمية مرونة الجذع. - تنمية قوة عضلات الذراعين . - تنمية قوة عضلات البطن.

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص		<p>- (الإنبطاح) ثنى وفرد الزراعين مع التكرار والجرى بأقصى سرعة حتى الشبكة عند سماع الإشارة.</p> <p>- (الرقود) الزراعين عالياً ثنى الركبتين) رفع الجذع عالياً أماماً مع لمس الصدر الركبتين مع التكرار وعند سماع الإشارة الجرى بأقصى سرعة للشبكة.</p> <p>- (الوقوف) مسك الكرة) تنطيط الكرة على الأرض مع تغيير الارتفاع حسب الإشارة.</p> <p>- (الوقوف) مسك الكرة والمضرب) المشى مع تنطيط الكرة على وجه وظهر المضرب بالتبادل.</p> <p>- (الوقوف) مسك الكرة) وضع المضرب على الأرض أمام القدم اليمنى تنطيط الكرة على المضرب.</p>	<p>الوقوف إنتشار.</p> <p>(*)</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> <p>- الوقوف فى شكل دائرى.</p> <p>○*</p>	<p>- كرات</p> <p>- تنس.</p> <p>- مضارب</p> <p>- تنس.</p>	<p>- فرد الذراع كاملة اثناء التمرين</p> <p>- محاولة لمس الصدر للركبتين فى كل مرة</p> <p>- ثنى وفرد الركبتين حسب ارتفاع التنطيط.</p> <p>- إستمرار الأداء مع توجيه النظر على الكرة والملعب.</p> <p>- تنطيط الكرة بصورة مستمرة دون مسك الكرة.</p>	<p>- تنمية التوافق بين اليد والعين .</p> <p>- تنمية التوافق بين اليد والعين .</p> <p>- تنمية الدقة .</p>
النشاط التعليمى	45 ق	<p>- (الوقوف) أداء الإرسال بدون أدوات .</p> <p>- (الوقوف) أداء الإرسال بالمضرب بدون كرة على الحائط .</p> <p>- (الوقوف) أداء الإرسال بالمضرب والكرة من أى مكان الملعب .</p> <p>- (الوقوف) أداء الأرسال من خلف خط الأرسال.</p>	<p>الوقوف إنتشار.</p> <p>(*)</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p>	- الحائط	<p>- أداء الإرسال بطريقة صحيحة.</p> <p>- المرونة عند أداء الإرسال.</p>	<p>- أن تكتسب الطالبات التوافق الجيد لأداء مهارة الإرسال.</p>

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
تابع النشاط التعليمي	—	- (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط الإرسال وتوجيهه على الأهداف المثبتة . - (الوقوف) أداء الأرسال من خلف خط القاعدة . - (الوقوف) أداء الإرسال من خلف خط القاعدة وتوجيهه على الأهداف الثابتة .	- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × ×	- كرات تنس . - مضارب تنس - أطواق - جير	- المتابعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلمة .	- أن تؤدي الطالبات مهارة الإرسال المستقيم بطريقة صحيحة .
النشاط التطبيقي	15 ق	- الوقوف قاطرتين وعمل مسابقة بين الطالبات كل طالبة تؤدي ارساليين متتاليين من جهتي الملعب وحساب عدد الإرسالات الصحيحة لكل قاطرة .	- الوقوف قاطرتين (*) × × × × × × × ×	- كرات تنس . - مضارب تنس	- مراعاة النقاط الفنية لأداء الإرسال الصحيح .	- أن يتحسن مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المستقيم .
الجزء الختامي	5ق	- (الوقوف – فتحا) مرجحة الذراعين بخفة أماما وخلفا . - (الوقوف) الجري الخفيف في المكان	—	—	—	- أن يعود الجسم لحالته الطبيعية .

الدرس الثالث :-

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التربوية (النفس حركية)
المقدمة	5ق		- الوقوف قاطرات (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- أخذ الغياب - تعليمات عن الزى الرياضى المناسب - تعليمات عن المضرب والكرات المستخدمة	- أن تلتزم الطالبات بمواعيد بدء ونهاية المحاضرة. - أن تحافظ الطالبات على الأدوات المستخدمة.
الإحماء	8ق	- الجرى السريع حول الملعب ثلاث لفات . - (الوقوف فتحا – الذراعين عاليا ) دوران الذراعين للأمام 8 عدات وللخلف 8 عدات - ( الوقوف – الذراعين عاليا مع تشبيك الكفين ) الشد لأعلى مع الوقوف على المشطين 8 عدات وثبات فى الوضع 8 عدات. - (الوقوف فتحا – الذراعين جانبا ) ثنى الجذع للجانب الأيمن والضغط 8 عدات ثم للجانب الأيسر والضغط 8 عدات ثم للأمام 8 عدات ثم لأسفل 8 عدات . - (الوقوف) أداء مجموعة وثبات 32 عدة .	- الوقوف فى شكل داىرى  الوقوف إنتشار. (*) × × × × × × × × × × × ×	—	- مراعاة المسافة بين الطالبات . - فرد الذراع كاملة . - شد عضلات الجسم . - شد عضلات الجذع وفرد الركبتين. - إستمرار الأداء مع الهبوط على مشطى القدمين.	- أن تتهيئ جميع عضلات جسم الطالبات للنشاط الرياضى. - أن تتحسن اللياقة العامة للطالبات .
الإعداد البدنى الخاص	12 ق	- (الجلوس الطويل فتحا – الذراعين عاليا ) ثنى الجذع لأسفل وللأمام والضغط مع التكرار. - (الأنبطاح المائل على البلدورة) ثنى وفرد الذراعين مع التكرار.	الوقوف إنتشار. (*) × × × × × × × × × × × ×	-البلدورة	- فرد الركبتين كاملة . - لمس الصدر للركبتين. - فرد الذراع كاملة .	- تنمية مرونة الجذع والعمود الفقرى. - تنمية عضلات الذراعين . - تنمية قوة عضلات الرجلين . - تنمية الرشاقة .

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفوس حركية)
تابع الإعداد البدني الخاص	—	<p>- (الوقوف) تبديل القدمين بالوثب على البلدورة مع حركة الذراعين مع التكرار.</p> <p>- (الوقوف) الجري الزجراجي حول الملعب.</p> <p>- (الوقوف عند علامة الوسط) يقف المعلم في أحد زوايا الملعب ومعه كرات التنس ويقوم بدرجة الكرة سريعاً في أى اتجاه وتقوم الطالبة بالإمساك بها ودرجتها ثانية مع تكرار الأداء.</p> <p>- (الوقوف - مسك الكرة والمضرب) المشي حول الملعب مع تنطيط الكرة على وجه المضرب.</p> <p>- (الوقوف بمسك الكرة والمضرب) أداء عدد من الإرسالات على الحائط نحو المكان المحدد.</p>	<p>- الوقوف صفين (*)</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>- الوقوف قاطرة واحدة عند خط الجانب.</p> <p>× (*)</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>- الوقوف في شكل دائري</p> 	كرات تنس مضارب تنس الحائط	<p>- توجيه الجسم في اتجاه الجري .</p> <p>- سرعة أداء التمرين .</p> <p>- ان تنطط الكرة في منتصف المضرب.</p> <p>- محاولة توجيه الكرة نحو الهدف</p>	<p>- تنمية الرشاقة والتوافق.</p> <p>- تنمية التوافق بين اليد والعين.</p> <p>- تنمية الدقة .</p>
النشاط التعليمي	45 ق	<p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات على الحائط .</p> <p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات من منطقة الإرسال الصحيحة مع تغيير جهتي الإرسال .</p> <p>- (الوقوف) أداء عدد من الإرسالات مع توجيهها على الأهداف الموضوعة في</p>	<p>- الوقوف صفين (*)</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p>	الحائط كرات تنس مضارب تنس	<p>- أداء الإرسال بطريقة صحيحة.</p>	<p>- أن تكتسب الطالبات الآلية في أداء مهارة الإرسال.</p>

أجزاء الدرس	الزمن	التدريبات العملية	الإجراءات التنظيمية	الأدوات	الإجراءات التنفيذية	الأهداف التعليمية (النفس حركية)
تابع النشاط التعليمي	—	منطقة الإرسال، - نفس التدريب السابق مع تصغير الأهداف. - (الوقوف ) أداء أربع إرسالات من جهتي الإرسال.	- الوقوف قاطرتين  (* × × × × × × × ×	أطواق	- المتابعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلمة.	- أن تؤدي الطالبات أربع إرسالات متتالية من جهتي الملعب بطريقة صحيحة.
النشاط التطبيقي	15 ق	- الوقوف قاطرتين وعمل مسابقة بين الطالبات كل طالبة تؤدي ارساليين متتاليين على الأهداف الموضوعة من جهتي الملعب وحساب عدد الإرسالات الصحيحة لكل قاطرة .	- الوقوف قاطرتين  (* × × × × × × × ×	كرات تنس مضارب تنس أطواق	- أن تؤدي الطالبات الإرسال بسرعة وبدقة .	- أن تؤدي الطالبات الإرسال بآلية دون التدقيق في أجزاء الحركة .
النشاط الختامي	5 ق	- (الوقوف – فتحا) ثنى الجذع أماما وخلفا ولكلا الجانبين . - (الوقوف) الجرى الخفيف فى المكان.	—	—	—	- أن يعود الجسم لحالته الطبيعية .

## الملخص والمستخلص

## ملخص البحث

### تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الارسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

إسم الباحثة / أسماء السيد عصفور

دعى علماء التربية الرياضية الى الإهتمام بالفرد الرياضي ودراسة أفضل الأساليب التي تدفعه ليزد لأقصى 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 بإكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق إحداث تغيير هادف نسبيا في السلوك الحركي للفرد وينعكس على أدائه للمهارات المختلفة نتيجة الممارسة والخبرة الشخصية .

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 فى جوهرها بالمتعلم، بهدف تحسين نوعية التعلم وتقديمه ، فضلاً عن إختزال وقت التعلم للوصول الى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الحركية بوصفها الركيزة الأساسية للرياضات المختلفة، وبخاصة رياضة التنس.

ومن المتغيرات التي تؤثر في المتعلم المعلومات التي تعطي له قبل وخلال وبعد الواجب المراد تعلمه وتطبيقه لأجل إنجاز جيد أو تحسين وضع أو تصحيح مسار وغيرها وهذه المعلومات تدعى بالتغذية المرتدة حيث تأخذ أشكالاً مختلفة في البيئة التعليمية حيث تقوم وترشد المتعلم حول دقة الحركة أو الإنجاز قبل الأداء أو خلاله أو بعده أو كلها مجتمعة وتعد أحد المحاور التي تساعد في عملية التعلم والتنظيم وكذلك التقويم وتأتي بشكل معلومات من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية او خارجية.

#### - أهداف البحث:

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

- 1- إعداد برنامج تعليمي بإستخدام أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه ) المدعمة بالفيديو لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس المقررة على الفرقة الدراسية الثانية.
- 2- قياس تأثير دمج كل من التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج ( المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس.

#### - فروض البحث:

فى ضوء الدراسات النظرية والدراسات السابقة الى توصلت اليها الباحثة تم وضع الفروض التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج المقترح لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة إحصائيا فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروق فى معدلات التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لصالح المجموعة التجريبية .

## - إجراءات البحث:

### أولاً :- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة مشكلة البحث .

### ثانياً:- مجتمع وعينة البحث :

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية للعام الجامعي 2014/2013 ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددها ( 108 ) طالبة وتم تقسيمهن الى :-  
- عينة إستطلاعية لتقنين أدوات البحث قوامها (28) طالبة.  
- عينة أساسية قسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (40) طالبة.

### ثالثاً:- أدوات البحث :

أ- إختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال المستقيم فى التنس .  
ب- إختبارات الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس .

### رابعاً:- - خطوات إعداد البرنامج الخاص بمهارة الإرسال المستقيم فى التنس بإستخدام الفيديو.

- 1- تحديد محتوى المادة التعليمية فى ضوء إحتياجات المتعلمين .
- 2- تحديد الهدف العام للبرنامج .
- 3- تحديد خصائص المتعلمين (تكافؤ أفراد عينة البحث).
- 4- تحليل محتوى البرنامج (لمهارة الإرسال المستقيم).
- 5- الوسائط المستخدمة فى إعداد البرنامج.
- 6- طريقة العرض.
- 7- إعداد سيناريو البرنامج وتقويمه.

### خامساً:- الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (28) طالبة من طالبات الفرقة الثانية ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات وأماكن الإختبارات وإجراء المعاملات العلمية وصلاحية البرنامج الخاص بتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس ( الفيديو).

### سادساً- الدراسة الأساسية :

#### 1- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية وعددها (80) طالبة ويتضمن القياس الإختبارات التالية:  
إختبارات القدرات البدنية (لإجراء التكافؤ والتجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة)  
أ- إختبار الأداء المهارى للإرسال "إستمارة التقييم الحركى" (لإجراء التكافؤ والتجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة) وكذلك إعتبرته الباحثة قياساً قبلياً.  
ب- إختبارات دقة الأداء المهارى للإرسال (لإجراء التكافؤ والتجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة) وكذلك إعتبرته الباحثة قياساً قبلياً.

#### 2- تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التعليمى بطريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأة) بإستخدام الفيديو التعليمى لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها الطريقة التقليدية(الشرح والعرض) فى التدريس ، وتم التطبيق لمجموعتى البحث تحت نفس الظروف .

### 3- القياس البعدى :

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياس البعدى تحت نفس الظروف التى تم فيها إجراء القياس القبلى فى كل من الإختبار المهارى "إستمارة التقييم" وإختبارى دقة أداء مهارة الإرسال ، وذلك للمجموعتين التجريبيه والضابطه وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

### سابعاً- المعالجات الإحصائية:

بعد تطبيق القياس البعدى للإختبارات المهارية قامت الباحثة بتدوين الدرجة الخاصة بكل طالبة لمعالجة النتائج إحصائياً للتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء .
- التكرار والنسبة المئوية، والأهمية النسبية ( ليكرت)
- إختبار ( ت) للفروق.
- تحليل التباين فى إتجاه واحد.
- النسبة المئوية للتحسن.
- معامل إرتباط بيرسون .
- معامل الصدق.

### ثامناً :- الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات تمكنت الباحثة من التوصل الى الإستنتاجات

التالية :

- 1- تساهم طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية .
- 2- تساهم الطريقة المتبعة باستخدام (الشرح والعرض ) فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية .
- 3- تفوق طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو على الطريقة المتبعة فى تقييم الأداء المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية.
- 4- تفوق طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو على الطريقة المتبعة فى إختبارى دقة أداء مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية.

### تاسعاً:- التوصيات :

فى ضوء الإجراءات والنتائج التى توصلت اليها الباحثة تم إقتراح التوصيات التالية:

- 1- تطبيق طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو فى تعليم الجانب المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية حيث ثبتت فعاليته عن الطريقة المتبعة(الشرح والعرض) .
- 2- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة لمعرفة فعاليتها على باقى الأهداف التعليمية (المعرفية ،الإنفعالية) لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس .
- 3- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام دمج أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو على باقى مهارات رياضة التنس لكل من الفرقتين الثانية والرابعة.
- 4- إجراء المزيد من البحوث التجريبية باستخدام دمج أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو على مختلف الأنشطة الرياضية (الفردية والجماعية).

## مستخلص البحث

### تأثير دمج بعض أساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الارسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

إسم الباحثة / أسماء السيد عصفور

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

1- إعداد برنامج تعليمى بإستخدام بعض أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة

والفورية والمرجأه ) المدعمة بالفيديو لتعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس المقررة على الفرقة الدراسية الثانية.

2- تطبيق البرنامج التعليمى المقترح على عينة البحث التجريبية.

3- قياس تأثيردمج كل من التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج ( المسبقة والفورية والمرجأه)

المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس.

وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، والتصميم التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)،وقد أتبع

تصميم القياس (القبلى – البعدى) لمجموعتى الدراسة وعلى عينة قوامها 108 طالبة وقد تم تقسيمهن الى :-

- عينة إستطلاعية لتقنين أدوات البحث قوامها 28 طالبة.

- عينة أساسية قسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة 40 طالبة من طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية.

وبإستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة أسفرت النتائج على أن إستخدام دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية

والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو لها تأثير فعال فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لدى المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة.

وتوصى الباحثة بتطبيق طريقة دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج

(المسبقة والفورية والمرجأه) المدعمة بالفيديو فى تعليم الجانب المهارى لمهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية حيث ثبتت فعاليتها عن الطريقة المتبعة(الشرح والعرض) .

## Research Summary

### **The effect of integrating some of the feedback methods supported by video in education of flat serve skill in tennis of the second grad students at the Faculty of Physical Education Alexandria University**

Researcher: asmaa elsayed asfour

scientists Physical Education invites to pay attention to the individual athlete and study the best ways in which push him to make the maximum energies physical, mental and Investment what athlete has of Arrangements and the capabilities of the kinetics and psychological during the attitudes of various educational to achieve the best results and this is consistent with systems that can pivot in the process of motor learning as it cares by acquiring and developing motor skills through the creation of relatively meaningful change in the motor behavior of the individual and reflect on his performance of different skills as a result of practice and personal experience.

major developments brought by about the introduction of modern technology has led to a lot of scientific vocabulary and concepts to the learning process in general and motor learning in particular. And one of these concepts feedback, which is interested in the essence of the learner, in order to improve the quality of learning and progress, as well as shorthand learning time to get to a better level of education of athletic movements of its image overall and motor skills as the main pillar of the different sports, especially tennis.

It is the variables that affect in learner is the information that gives him before, during and after the duty to be learned and applied in order to good achievement or improving the status and other such information alleges feedback where take different forms in the educational environment where it correct and guide the learner about the accuracy of movement or accomplishment before ,during , after performance or after all combined and is one of the themes that will help in the learning process and organization, as well as correction and come as information from various sources, whether self or external.

#### **- Research objectives:**

The research aims to identify the impact of the integration of some of the methods of internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in teaching the skill of flat serve in tennis for the students of the second year, the College of Physical Education, University of Alexandria, through:

1- prepare educational program using some of the methods of of internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in learning the skill of flat serve in tennis for the students of the second year.

2 - application of the proposed educational program on experimental research sample.

3 - Measuring the effect of impact all of internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in learning the skill of flat serve in tennis.

**- Research hypotheses :**

In the light of theoretical studies and previous studies to have been reached by the researcher put the following hypotheses :

- 1 - There are Statistically significant differences between tribal measurement and dimensional measurement of the experimental group , which used the proposed program by using internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in learning the flat serve skill in tennis for the dimensional measurement .
- 2 -- There are Statistically significant differences between the measurement and tribal dimensional measurement of the control group used traditional educational program for the benefit of dimensional measurement .
- 3 - There are Statistically significant differences in dimensional measurement between the two groups, the experimental and the control in the education of flat serve skill for the benefit of experimental group .
- 4 - There are differences in the rates of improvement between the experimental and control groups in the education of flat serve skill in tennis for the benefit of experimental group .

**- Research procedures :**

**First: - Research Methodology :**

The researcher used the experimental method due to its relevance to the nature of the research problem .

**Second: - The community and the research sample :**

Research community comprised of students on the second year Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University for the academic year 2013/2014 , were selected randomly sample and the number ( 108 ) students were divided to: -

- Sample exploratory for rationing research tools and the number ( 28 ) students .
- A core sample was divided into two groups , one experimental and the other control the number of each group (40 students) .

**Third: - Search Tools:**

A - physical abilities tests associated with flat serve skill in tennis.

B – Performance skills tests for flat serve skill in tennis.

**Fourth: - Steps for setting up the program of flat serve skill in tennis using video.**

- 1 - determine the content of the educational material in the light of the needs of learners.
- 2 - Determine the overall objective of the program.
- 3 - Identify the characteristics of learners (equal members of the research sample).
- 4 - Analysis of the content of the program (for the flat serve skill ) .
- 5 - Media used in the preparation of the program.
- 6 - Method of presentation .
- 7 – Prepare and evaluate scenario of the program .

**Fifth - scoping study :**

Scoping study has been applied on a sample of 28 female students from the second year and beyond basic research sample in order to ensure the validity of the hardware , tools and places of tests and conduct transactions and scientific validity of the program for teaching the flat serve skill in tennis ( video ) .

**Sixth - basic study :****1 - tribal measurement :**

Tribal measurement was performed on a sample of basic study its number ( 80 ) student and the measurement include the following tests :

A - physical abilities tests ( for an equivalence and homogeneity between the experimental and control groups )

B - Test performance skills to write a " form of motor assessment " ( for an equivalence and homogeneity between the experimental and control groups ) and also the researcher considered him a tribal analogy .

c – tests of accuracy performance skills for serve ( to perform equivalence and homogeneity between the experimental and control groups ) and also the researcher considered him a tribal analogy .

**2 - Implementation of basic experience :**

the educational program Been applied in a way to integrate methods of interior and exterior feedback of the nature of performance and knowledge of results ( pre- and immediate and deferred ) using a video tutorial to teach the the flat serve skill in tennis on the experimental group , while the control group has been applied by the traditional method ( explanation and form marked ) in teaching , was applied on the two groups of research under the same conditions .

**3 - dimensional measurement :**

After the completion of the basic experiment ,the dimensional measurement was conducted under the same circumstances in which the tribal measurement was conducted in all of the skill test " Form assessment" and test the accuracy of the performance of the flat serve skill , and that for the two experimental and control groups and data have been collected , organized , scheduled and processed statistically .

**Seventh - statistical treatments:**

After applying dimensional measurement of skill tests, the researcher finding statistical treatments using statistical software packages Spss and the statistical treatments have included :

- The arithmetic average.
- Standard deviation
- Test (v) per set
- Test (v) of the two groups
- Coefficient of difficulty.
- Coefficient of discrimination.
- Coefficient of honesty.
- The percentage of improvement.
- Pearson correlation coefficient

### **Eighth: - conclusions of the Research**

In light of the objectives of the research and Hypotheses and through statistical analysis of the data the researcher was able to reach the following conclusions :

1 - contributes to how to integrate methods of internal and external feedback and knowledge of the nature of the performance and results ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted in teaching the flat serve skill in tennis for the second year students .

2 - contributes to the method used by using ( demonstrate ) to teach the flat serve skill in tennis for the second year students .

3 - outweigh the methods of how to integrate internal and external feedback and knowledge of the nature of the performance and results ( pre- and immediate and deferred ) Supported video on the method used to evaluate the performance of the skill to flat serve skill in tennis for the second year students .

4 - outweigh the methods of how to integrate internal and external feedback and knowledge of the nature of the performance and results ( pre- and immediate and deferred ) Supported video on the method used to test the accuracy of performance flat serve skill in tennis for the second year students .

### **Ninth: - Recommendations:**

In light of the procedures and the results reached by the researcher have been suggested the following recommendations:

1 - Apply a way to integrate the methods interior and exterior feedback of the nature of performance and knowledge of results ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted in the education side of the skill to flat serve skill in tennis for the students of the Second Division , Faculty of Physical Education, which proved to be effective for the method used ( to demonstrate ) .

2 - Further research using experimental methods of how to integrate internal and external feedback from nature of the performance and learning outcomes ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted in teaching aspect of cognitive flat serve skill in tennis for the second year students of the Faculty of Physical Education .

3 - Further research using experimental methods to integrate the Video-Assisted feedback on the rest of the tennis skills for each of the second and fourth divisions .

4 - Further research using experimental methods to integrate the Video-Assisted feedback on different types of sports activities of individual and collective .

5 - further research using experimental methods to integrate feedback techniques supported by various technological and Comparing with video to achieve the highest possible level in each of the goals of skill and knowledge of the various sports activities .

## **Research Abstract**

**The effect of integrating some of the feedback methods supported by video in education of flat serve skill in tennis of the second grad students at the Faculty of Physical Education Alexandria University.**

Researcher: asmaa elsayed asfour

**This research aims to identify the impact of the integration of some of the methods of interior and exterior feedback of the nature of performance and knowledge of results ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted in teaching flat serve skills in tennis for the students of the second year, the College of Physical Education, University of Alexandria , through :**

- 1 - - prepare educational program using some of the methods of of internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in learning the skill of flat serve in tennis for the students of the second year**
- 2 - application of the proposed educational program on experimental research sample.**
- 3 - Measuring the effect of impact all of internal and external feedback about the nature of the performance and the knowledge of results (pre-and immediate and deferred) Video-Assisted in learning the skill of flat serve in tennis.**

**The researcher used the experimental method , and experimental design with two groups ( experimental and control ) , has followed the design of measurement ( tribal - damental) for the two groups of study on a sample of 108 students, has been divided into : -**

Sample exploratory for rationing research tools and the number ( 28) students .

- A core sample was divided into two groups , one experimental and the other control the number of each group (40 students) .

**And using appropriate statistical treatments resulted in findings that the use of methods of integrating internal and external feedback and knowledge of the nature of the performance and results ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted have an effective impact in teaching the flat serve skill in tennis with the experimental group than the control group .**

**The researcher recommends applying the method of integrating methods of interior and exterior feedback of the nature of performance and knowledge of results ( pre- and immediate and deferred ) Video-Assisted in the education side of the skill to the flat serve skill in tennis for the students of the Second Division , Faculty of Physical Education, which proved to be effective for the method used ( to demonstrate )**



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Department Of Curricula And Teaching  
Methods Of physical Education

**The Effect Of Integrating Some Of The Feedback Methods Supported By Video  
In Education Of Flat Serve Skill In Tennis For The Second Grad Students At  
The Faculty Of Physical Education Alexandria University.**

A Thesis Presented By

**Asmaa elsayed abd almagsoud asfour**

Demonstrator In Curricula And Teaching Methods Of Physical Education  
Department

Submitted In Partial fulfillment Of The requirements for Master Degree In physical  
Education

**Supervisors**

**Prof.Dr**

**Isis Samy Gerges**

Volleyball Emeritus Professor, Department  
Of Curricula And Teaching Methods ,  
Faculty Of Physical Education For Girls  
Alexandria University

**Assistant prof**

**Maha Ebraheem ahmed**

Assistant prof In Department Of  
Curricula And Teaching Methods ,  
Faculty of Physical Education For Girls  
Alexandria University

**2014 m – 1435 h**