

أثر تمارين بوسائل مساعدة في تعلم مهارة الإرسال المستقيم بالتنس
م.م. مسلم محمد سابط . العراق . مديرية تربية محافظة النجف الاشرف
م.م. وائل عباس عبد الحسين . العراق . مديرية تربية محافظة النجف الاشرف
م.م. حسام عبد الكاظم رحيمه . العراق . الكلية الإسلامية الجامعة في النجف الاشرف
Hussam.rhema@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين بوسائل مساعدة في تعلم الإرسال المستقيم بالتنس ، والتعرف على اثر التمارين في تعلم الإرسال المستقيم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . وخلالها أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة بتصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي وهي من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم وهو تصميم يثبت فيه العوامل والظروف وجعلها متساوية في المجموعتين باستثناء المتغير المستقل وقصر وجوده في المجموعة التجريبية . حدد الباحث مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة والبالغ عددهم (81) طالبا وأختار منهم عينة عددهم (20) طالبا بواسطة القرعة المتتابعة دون إرجاع ويقسمون إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وفي كل مجموعة (10) طلاب وبهذا تكون نسبة العينة (24.6%) وبعد إتمام عملية الاختبار والقياس لمتغيرات البحث تم استخراج نتائج البحث بعد المعالجة الإحصائية . ومنها توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات كان أهمها الآتي :

- إن لتنفيذ التمارين مع استخدام الوسائل المساعدة تأثيرا فاعلا في تعلم مهارة الإرسال المستقيم بالتنس الأرضي .

- إن استخدام الوسائل المساعدة للأداء كان عاملا مهما في تفعيل دور أساليب التمرين المستخدمة في المنهج التعليمي .

وبعدها أوصى الباحثون ببعض النقاط أهمها :

- اعتماد التمارين التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير مهارة (الإرسال).

- إجراء بحوث مشابهة على عينات تمثل فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة وإشراك أخصائيين فنيين لابتكار أجهزة ووسائل أخرى تساعد في التعلم .

الكلمات المفتاحية : تمارين بوسائل مساعدة ، مهارة الإرسال المستقيم ، التنس .

The Effect of Using Supporting Tools with Exercises for Learning the Flat Service Skill in Tennis

Muslim Mohammed Sabit– Directorate of Education (Al Najaf – Iraq)

Wael Abbas Abdul Hussain –Directorate of Education (Al Najaf – Iraq)

Hussam Abdul KadhimRuhayma–Islamic University (Al Najaf – Iraq)

Hussam.rhema@yahoo.com

Abstract

The purposes of this research are:

- 1– Setting exercises using supporting tools to learn the flat service skill in tennis
- 2– Identifying the effect of these exercises to learn the students of the college of PE and sport sciences the flat service skill in tennis.

Depending on the type of the research problem, the researchers used the experimental research methodology by selecting two groups randomly (control group and experimental group) and taking pretests and posttests (whereby all factors and circumstances are constant and similar before and after the experiment, except for the tested variable). The research population is represented by 81 junior students of the college of physical education and sport sciences (University of Kufa) and the research sample consists of 20 students which are selected randomly and are divided into two groups of 10 students each (the control group and the experimental group). Thus, the research sample represented 24.6% of the total research population.

After testing the research participants, the researchers concluded the following:

- 1– Implementing these exercises by using supporting tools influenced the learning of the flat service skill in tennis effectively.
- 2– Using supporting tools during the performance is considered to have an effective influence on activating the role of exercises in training sessions.

The researchers recommended the following:

- 1– Coaching exercises by using supporting tools should be implemented in order to enhance the serving skill.
- 2– There should be more similar researches done with other age classes and by testing other skills in order to design other means that contribute to the development of the learning process.

Key Words: Exercises using supporting tools, Flat service skill, Tennis.

1- المقدمة :

إن سباق الدول للارتقاء بالمستوى الرياضي أصبح واضحاً من خلال استعمال تكنولوجيا الأجهزة والأدوات الرياضية والوسائل التعليمية المساعدة في الميادين الرياضية ، إذ لا تكاد تخلو فعالية رياضية من جهاز أو أداة مساعدة تواكب العملية التعليمية أو التدريبية . إن استعمال التمارين الرياضية المتنوعة وإشراك الأجهزة والأدوات الرياضية في تعلم المهارات كان له التأثير الإيجابي للمتعلمين " إن الوسائل التعليمية وأهمية استخدامها في عملية التعلم أو التدريب لم تعد موضوعاً هامشياً في العملية التعليمية أو التدريبية بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية ، إذ إن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التعلم أكثر فعالية وإيجابية وذلك لأن استخدامها في العملية التعليمية أو التدريبية يؤدي إلى بناء التصور لدى اللاعب أو المتعلم وتطوره ويعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية أو التدريبية "

(ناهده عبد زيد ، 2008 ، ص196)

وتعد لعبة التنس من الألعاب الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر على مستوى العالم وفيها من المهارات المتعددة التي تحتاج إلى أوقات طويلة لتعلمها ومن هذه المهارات الإرسال الذي يعد مهارة مركبة صعبة التعلم بوقت قصير ولا بد للمختصين من إدخال مختلف الوسائل المساعدة لتعلم هذه المهارة لاسيما أن الطرائق والوسائل التدريبية لا تكون بمفردها قادرة على تعلم المهارات أن لعبة التنس من الألعاب الصعبة والتي تحتاج إلى وقت طويل وإمكانيات كبيرة لصنع لاعب ذي مستوى عالي لأنها تحتاج إلى أساليب متنوعة ومتطورة بديلة عن الأساليب المتبعة التي يستخدمها المدربون والمدرسون في لعبة التنس فضلاً عن إن الأساليب وحدها غير كافية لذا يجب استخدام أجهزة وأدوات مساعدة تساعد في تفعيل تأثير الأساليب المستخدمة في تعلم وتطوير القدرات والمهارات المرتبطة بها و التي تعد مهمة في أداء المهارات وبشكلها الصحيح ومن خلال ملاحظة الباحثون وسؤالهم العديد من الطلاب في مادة ألعاب المضرب اتضح لديه إن مهارة الإرسال هي الأكثر صعوبة لديهم في مراحل التعلم المهاري لذا ارتأوا الخوض في هذه المشكلة ووضع بعض الحلول التي يعتقدون أنها ستكون ذات مردود إيجابي في تعلم هذه المهارة الصعبة وتحسين نواتج التعلم المهاري من خلال أدوات مساعدة تساعد المتعلمين في تعلم الإرسال المستقيم . وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام أدوات مساعدة تعمل على تطوير المهارات الرياضية ومساعدة المتعلمين في لعبة التنس على تجاوز مكامن الضعف في الأداء والارتقاء بالمستوى إذا ما استعملت بشكل علمي سليم ، للمساعدة في تسهيل عملية تعلم مهارة الإرسال .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي إذ إن التجريب هو "تغير متعمد للشروط المحددة لحادث ما وملاحظته والتغيرات الناتجة في الحادث ذاته وتفسيرها " (وجيه محجوب ، 1988 ، ص64) لملائمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي وهي من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم .

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي	الفرق بين وسطي الاختبارين	الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية (عشوائية)
		اختبار الإرسال بالتتس	تمرينات الوسائل المساعدة	اختبار الإرسال بالتتس	
الفرق بين وسطي الاختبارين	الفرق بين وسطي الاختبارين	اختبار الإرسال بالتتس	المنهج المتبع	اختبار الإرسال بالتتس	المجموعة الضابطة (عشوائية)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحثون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة والبالغ عددهم (81) طالبا وأختار منهم عينة عددهم (20) طالبا بواسطة القرعة المتتابعة دون إرجاع ويقسمون إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وفي كل مجموعة (10) طلاب وبهذا تكون نسبة العينة (24.6%) . الجدول (1) يبين تصميم العينة

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 أدوات البحث :

- الملاحظة .

- المقابلة الشخصية .

- الاختبار والقياس .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعة توقيت عدد (2)

- كاميرا رقمية عدد (1) نوع Sony

- حاسبة إلكترونية من نوع dell inspiron 5010 .

- مضارب تنس قانونية عدد (12) مضرب

- كرات تنس عدد (72) .

- سلة كرات عدد (2) .

- شريط قياس .

- الوسائل المساعدة لمضارب بدون أوتار، كرات مطاطية صغيرة ، حبل كتان (3) م ، قطع

خشبية (75) سم ، مضارب ثقلة ، عمودين (2) م

2-4 اختبار الإرسال : تم اختبار العينة بعرض أدائهم على الخبراء كونه مناسب في معرفة مستوى الطلاب وملائم لعينة البحث .

الغرض من الاختبار/ اختبار مهارة الإرسال بالملاحظة

الأدوات المستخدمة / ملعب تنس ، سلة كرات ، كرات عدد (45) ، مضارب تنس عدد (10) ،

كاميرا فيديو ، حامل ثلاثي للكاميرا ، ورقة التسجيل .

طريقة الأداء :

يقف الطالب خلف خط القاعدة ويقوم بأداء الإرسال ، يتم إعطاء الطالب (6) كرات للإحماء ،

يؤدي الطالب الاختبار بأداء (5) إرسالات ، ويتم اعتماد الملاحظة في تقييم الإرسال لعينة

البحث وذلك من خلال تصوير الأداء للإرسال ويتم تحويل التصوير الفيديوي إلى قرص

(CD) ويتم عرضه على أربعة خبراء ومختصين في مجال التنس(ملحق1) ليتم تقييم الأداء

وإعطاء كل طالب درجة من (100) درجة كحد اعلي للأداء الكلي وتكون مجزأة على الأقسام

الرئيسة لمهارة الإرسال (التمهيدي ، الرئيسي ، الختامي) وكما مبين في الجدول الآتي :

جدول (2)

جدول يبين طريقة تسجيل اختبار أداء الإرسال لعينة البحث

القسم التمهيدي	القسم الرئيسي	القسم الختامي	المهارة
(30) درجة	(30) درجة	(30) درجة	الإرسال

2-5 التجربة الاستطلاعية :

(من أجل تحقيق نتائج صحيحة موثوق بها ، لابد من انتهاج سياقات علمية متعارف عليها عند إجراء الاختبارات البدنية على العينة المراد قياسها ، من هذه السياقات التأكيد من صلاحية هذه الاختبارات ومناسبتها للمرحلة العمرية) (محمد جاسم الياسري ، 1995 ، ص91)
تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2016/1/10 في ساحة التنس التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، على عينة من خارج عينة البحث التجريبية وعددهم (3) طلاب . وكان الهدف منها :

- 1- التحقق من مدى صلاحية قياسات الأجهزة .
- 2- تحديد أجزاء الأجهزة التي تعيق المتعلم أثناء أداء الحركة لغرض إزالتها .
- 3- التعرف على مدى إمكانية ملائمة الأجهزة للعينة .

2-6 الاختبارات القبليّة :

لقد تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم 2016/1/15 في ساحة التنس التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة وتم إجراء اختبار الإرسال وسجلت جميع النتائج الخاصة بهذا الاختبار .

2-7 التمرينات التعليمية بالوسائل المساعدة :

لقد تم تنفيذ التمرينات في يوم 2016/2/1 حيث كانت المجموعة التجريبية تتعلم المهارة باستخدام الوسائل المساعدة المبتكرة أما المجموعة الضابطة فتتلم المهارة بواسطة استخدام المنهج التعليمي المعتمد .

اشتملت التمرينات التعليمية التطويرية على (6) وحدات تعليمية للإرسال (ملحق 2) ، استغرق وقت الوحدة التعليمية التطويرية للإرسال المستقيم (40) دقيقة واستمرت لستة أسابيع .

وقد استخدمت المجموعة التجريبية وسائل مساعدة مبتكرة في تعلم المهارة ، حيث كانت تؤدي التكرارات لأكثر من مرة باستخدام هذه الوسائل وتدرج المهارة من السهل إلى الصعب وكانت الوسائل المساعدة هي الآتي :

- 1- مضارب تنس بدون أوتار .
 - 2- قطع من الخشب بطول (75) سم
 - 3- مضارب تنس مثقلة .
 - 4- كرات مطاطية صغيرة الحجم .
 - 5- كرات تنس تم تعليقها بخيوط بارتفاعات مختلفة .
 - 6- حبل بطول (3) م وعمودين لتعليقه .
- 2-8 الاختبارات البعدية :
- تم إجراء الاختبارات البعدية في ساحة التنس التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة يوم 2016/3/15 وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبلية .
- 2-9 الوسائل الإحصائية :
- استخدم الباحثون مجموعة من القوانين والوسائل الإحصائية التي ساعدته في تحقيق أهداف بحثه ، وهي :
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - T (test) للعينات المترابطة .
 - T (test) للعينات المستقلة .
- (محمد جاسم الياسري ، 2011 ، ص127-295)

3- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار الإرسال لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

جدول (3)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمهارة الإرسال

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإرسال	56.26	0.76	65.87	1.02	33.9	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (10) ودرجة حرية (9)

جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الإرسال

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإرسال	56.48	0.63	57.08	0.62	4.617	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (10) ودرجة حرية (9)

3-2 مناقشة وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي للمجوعتين الضابطة والتجريبية للمهارة :
من خلال تحليل الجداول (3) لاحظنا إن الفروق معنوية للإرسال ولصالح الاختبار البعدي
للعينة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى تنفيذ المنهج بشكل علمي صحيح ومتكامل واعتماده
على أساليب علمية حديثة ومناسبة للطلاب حيث تم استخدام الوسائل المساعدة مع المجموعة
التجريبية في تعلم مهارة الإرسال بالتنس متداخلاً خلال المحاضرات " إذ إن الأجهزة والأدوات
المساعدة تساعد على تبسيط المهارات وكذلك تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات
المختلفة والمتعددة وترفع القدرة على تعلم وتطوير المهارات بشكل أسرع لذلك لها تأثير ايجابي
في سرعة التعلم للمهارات الحركية وتحسين أداء التنكيت والتكتيك "

(قاسم لزام (وآخرون) ، 2005 ، ص87)

ومن مميزات هذا الأسلوب هو تعلم المهارة وإدخال بيئة تعليمية جديدة أكثر سهولة وتشويق
وملائمة لمرحلة التوافق الخام التي يمر بها المتعلم في بداية تعلمه للمهارات وبما إن الإرسال
مهارة صعبة التعلم في التنس لذا كان لابد إن نجد وسائل وأساليب جديدة للتعلم وأيضاً لمس
الطلاب وإحساسهم بمهارة الإرسال من خلال تجزئة المهارة وإيجاد الوسيلة الملائمة لتعلم أقسام
المهارة والإحساس بكل جزء فيها .

أما المجموعة الضابطة فقد نفذت المنهج بأسلوب التعلم المعتاد من قبل المدرس إذ يهدف التعلم
إلى الوصول بالطالب إلى مستويات جيدة من الأداء المهاري وان التعلم يتم من خلاله التدريب
على المهارة في الوحدة التعليمية أو التدريبية الواحدة لحين إتقانها والوصول بالطالب إلى درجة
تعلم عالية من الأداء المهاري ونرى كما هو مبين في الجدول (4) إن هناك فرقاً معنوياً في
القياس للمجموعة الضابطة ولكنه يعد بسيطاً بالنسبة إلى الفرق المعنوي في المجموعة التجريبية
ويعزو الباحث هذا الفرق المعنوي في المجموعة الضابطة إلى استمرار الطلاب وتكرارهم لأداء
الإرسال في الوحدات التعليمية .

3-3 مناقشة نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارة

جدول (5)

يبين معنوية الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الإرسال

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الإرسال	65.87	1.02	57.08	0.62	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (23.184) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (20) ودرجة حرية (18)

من خلال الجدول (5) نرى أن هناك فروقا معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذه الفروق تذهب معنويتها لصالح المجموعة التجريبية باعتبارها صاحبة الوسط الحسابي الأعلى ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية إلى استخدام التمرينات بالوسائل المساعدة التي ساهمت بشكل كبير في تعلم مهارة الإرسال بشكل أسرع من المجموعة الضابطة التي اكتفت بتعلم الإرسال على المنهج المتبع الذي حسن تعلمها أيضا لكن بشكل بطيء نسبة إلى تعلم المهارة الخاص بالمجموعة التجريبية ، وأيضا من المعروف أن من أساسيات التعلم للمبتدئين هو عنصر التشويق والإثارة الذي كان متوفرا لدى العينة التجريبية باستخدامها للوسائل المساعدة وخروجها من النمطية التي اعتادت عليها مما خلق عندها إي العينة الضابطة نوعا من الملل والذي يعد من السلبيات المصاحبة لعملية التعلم .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- إن لتنفيذ التمرينات مع استخدام الوسائل المساعدة تأثيراً فاعلاً فيتعلم مهارة الإرسال المستقيم بالتسلسل .

2- إن استخدام الوسائل المساعدة للأداء كان عاملاً مهماً في تفعيل دور أساليب التمرين المستخدمة في المنهج التعليمي .

3- إن استخدام الوسائل المساعدة ساهمت في خلق جو من الإثارة والتشويق في الأداء .

4- إن من الضروري إحساس المتعلم بأدائه في جميع أقسام الحركة وساعدت الوسائل المساعدة في تحقيق هذه الضرورة .

4-2 التوصيات :

1- اعتماد التمرينات التعليمية باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير مهارة (الإرسال) .

2- إجراء دراسات مشابهة وباستخدام أساليب جديدة ومنوعة و باستخدام وقت أطول في عملية التعلم ومقارنة النتائج مع أساليب أخرى .

3- إجراء بحوث مشابهة على عينات تمثل فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة وإشراك أخصائيين فنيين لابتكار أجهزة ووسائل أخرى تساعد على التعلم .

المصادر

- ناهده عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 .

- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .

- محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 1995 .

- محمد جاسم الياسري : مبادئ الإحصاء التربوي (مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي) ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2011 .

- قاسم لزام وآخرون : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، عمان ، 2005 .

ملحق (1)

يبين السادة الخبراء والمختصين لتقييم الأداء

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	مسلم محمد سابط	ماجستير	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مناف شعبان	ماجستير	جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات
3	علي عدنان	بكالوريوس	مدرب وحكم - الاتحاد العراقي للتنس الأرضي
4	سيف علي	بكالوريوس	مدرب منتخب النجف بالتنس الأرضي

ملحق (2)

يبين نموذج التمرينات التعليمية للمجموعة التجريبية

التمرينات التعليمية / الأسبوع الأول الهدف/ تعلم أقسام الإرسال

زمن التمرينات / (40) د المرحلة/ الثالثة

زمن الراحة	زمن الأداء	التمرين	الأدوات المساعدة
(2) د	(6) د	1- رمي الكرات لأعلى باليد الحرة	
(2) د	(10) د	2-مرجحة مضرب بوزن ثقيل نسبيا للخلف وأداء مرجحة لأعلى نقطة تحدد بحبال حسب طول الطالب مثبت بعمودين متحركين	1- مضارب بدون أوتار 2- حبل (5) م 3- كرات معلقة 4- عمودين متحركين
(2) د	(10) د	3- ضرب الكرات المعلقة حسب أعلى نقطة ليد مع المضرب ويحاول مسها فقط وإدخالها بوسط مضرب بلا أوتار	بارتفاع (2) م 5- كرات تنس متعددة
-	(8) د	4- رمي كرات تنس باليد الضاربة من فوق حبل موازي للأرض على خط القاعدة وحسب طول الطالب لمنطقة الإرسال المقابلة	

التمريبات التعليمية / الأسبوع الثاني الهدف/ تعلم أقسام الإرسال

زمن التمرينات / (40) د المرحلة/ الثالثة

زمن الراحة	زمن الأداء	التمرين	الأدوات المساعدة
د (2)	د (4)	1- رمي الكرات للأعلى باليد الحرة	
د (2)	د (10)	2-مرجحة مضرب بوزن ثقيل نسبيا للخلف وأداء مرجحة لأعلى نقطة تحدد بحبال حسب طول الطالب مثبت بعمودين متحركين	1- مضارب بدون أوتار 2- حبل (5) م 3- كرات معلقة 4- عمودين متحركين
د (2)	د (12)	3- ضرب الكرات المعلقة حسب أعلى نقطة ليده مع المضرب ويحاول مسها فقط وإدخالها بوسط مضرب بلا أوتار	بارتفاع (2) م 5- كرات تنس متعددة
-	د (8)	4- رمي كرات تنس باليد الضاربة من فوق حبل موازي للأرض على خط القاعدة وحسب طول الطالب لمنطقة الإرسال المقابلة	

التمريبات التعليمية / الأسبوع الثالث الهدف/ تعلم أقسام الإرسال

زمن التمرينات / (40) د المرحلة/ الثالثة

زمن الراحة	زمن الأداء	التمرين	الأدوات المساعدة
د (2)	د (4)	1- رمي الكرات للأعلى باليد الحرة	
د (2)	د (10)	2- مرجحة مضرب تنس نظامي للخلف وأداء مرجحة لأعلى نقطة تحدد بحبال حسب طول الطالب مثبت بعمودين متحركين على جانبي الطالب	1- مضارب بدون أوتار 2- حبل (5) م 3- كرات معلقة 4- عمودين متحركين
د (2)	د (10)	3- ضرب الكرات المعلقة حسب أعلى نقطة ليده مع المضرب ويحاول مسها فقط	بارتفاع (2) م 5- كرات تنس متعددة 6 - قطع خشب بطول (75) سم
-	د (10)	4- رمي قطع الخشب باليد الضاربة من فوق حبل موازي للأرض على خط القاعدة وحسب طول الطالب لمنطقة الإرسال المقابلة	

زمن الراحة	زمن الأداء	التمرين	الأدوات المساعدة
د (2)	د (4)	1- رمي الكرات للأعلى باليد الحرة	1- مضارب بدون أوتار
د (2)	د (10)	2- مرجحة مضرب تنس نظامي للخلف وأداء مرجحة لأعلى نقطة تحدد بحبال حسب طول الطالب مثبت بعمودين متحركين على جانبي الطالب	2- حبل (5) م 3- كرات معلقة
د (2)	د (12)	3- ضرب الكرات المعلقة حسب أعلى نقطة ليده مع المضرب ويحاول مسها فقط	4- عمودين متحركين بارتفاع (2) م
-	د (8)	4- ضرب إرسال كامل بمضرب بدون أوتار من فوق حبل موازي للأرض على خط القاعدة وحسب طول الطالب لمنطقة الإرسال المقابلة	5- كرات تنس متعددة 6 - قطع خشب بطول (75) سم

الهدف/ تعلم أقسام الإرسال

التمرينات التعليمية / الأسبوع الخامس

المرحلة/ الثالثة

زمن التمرينات / (40) د

زمن الراحة	زمن الأداء	التمرين	الأدوات المساعدة
د (2)	د (4)	1- رمي الكرات للأعلى باليد الحرة مع رمي قطعة الخشب مع أعلى ارتفاع للكرة	1- مضارب بدون أوتار 2- حبل (5) م
د (2)	د (10)	2- مرجحة مضرب تنس نظامي للخلف وضرب الكرة من أعلى نقطة إلى أسفل حبل مثبت بعمودين متحركين بارتفاع (1)م فوق الشبكة	3- كرات معلقة 4- عمودين متحركين بارتفاع (2) م
د (2)	د (8)	3- ضرب إرسال كامل بمضرب بدون أوتار من خلف خط القاعدة على أن تمر الكرة بالمضرب	5- كرات تنس متعددة 6 - قطع خشب بطول (75) سم
-	د (12)	4- يقوم الطالب بضرب الكرات بإرسال كامل قطري من أعلى نقطة	