



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة اسيوط  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير

# تأثير تمارين خاصة بالألعاب المصغرة لأهم القدرات الحركية لتعلم بعض مهارات التنس الأساسية لفئة (١٠) سنوات

رسالة مقدمة من الطالب

حبيب محمود جاسم حميد

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة اسيوط

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ. د. عمار جبار عباس

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

1- التعريف بالبحث1 - 1 مقدمة البحث وأهميته: -

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بالرياضة، كونها جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، سواء في جانبها المعيشي (الصيد، ومطاردة الحيوانات، أو الهروب من الخطر)، أو الترفيهي، أو التنافسي، وقد ازدادت مكانتها واتضحت معالمها بشكل دقيق في وقتنا الراهن، وإن الباحثين مستمرين بالبحث والتقصي عن أفضل الطرق والوسائل للتوصل إلى التعلم الأفضل للألعاب الرياضية، وإيجاد وسائل تعليمية مبتكرة تلائم نوع الفعالية الرياضية، ومستوى وقابليات المتعلمين في ضوء الامكانيات المتوفرة، والتي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية وادائها بشكل جيد ومتناسق مع مراحلها الفنية.

لقد تقدمت الرياضة تقدماً كبيراً على صعيد جميع الألعاب الرياضية سواء كانت فرقية أم فردية، وهذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب، والاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة؛ بهدف رفع مستوى المتعلم والمتدرب، ولم يتوقف البحث والاطلاع والاستقصاء الدائم عما هو جديد لإضافة معلومات حديثة باتباع الوسائل والأساليب العلمية الجديدة واستخدام الأساليب المبسطة والمتنوعة للوصول بالمتعلم إلى مستوى الأداء الجيد.

وتعد لعبة التنس إحدى الألعاب الفردية الممتعة ذات الانتشار الواسع في العالم، وتحظى باهتمام كبير من القائمين عليها في الاتحاد الدولي (ITF) من خلال تنظيم برامج تهدف إلى نشر اللعبة في أكبر عدد من الدول حول العالم مثل البرنامج الدولي (PLAY AND STAY) وبرنامج (10s)، وهي موجهة إلى الفئات العمرية تحت عشر سنوات، كذلك فتح دورات إعداد المدربين (المستوى الأول، والثاني، والثالث) في مختلف دول العالم وطبع الكتب والمنشورات المساعدة للمدربين، تتكون هذه اللعبة من مجموعة مهارات أساسية، منها مهارات سهلة الأداء يمكن تعلمها بوقت قصير، مثل مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية، ومنها مهارات صعبة تحتاج إلى وقت، وتكرار، ومتابعة مثل الارسال، وهناك ارتباط وثيق بين نوع المهارة وكيفية أدائها واستخدامها في حالة

الهجوم، أو الدفاع، ولهذا يتوجب على المعلمين والمدربين العناية بكيفية تعلم المهارات بشكل جيد وتبسيطها قدر الإمكان وتجنب حالات الروتين والملل الذي تصيب المبتدئين جراء تكرار حالة الفشل بالأداء، أو الأداء بالشكل الخطأ لذلك كانت عملية استخدام الألعاب المصغرة الهادفة والمختلفة؛ لتسريع عملية التعلم اختصاراً للجهد والوقت وجذب المبتدئين للعبة التنس، ويسبب سرعة الكرة ومتغيرات حالات اللعب باستمرار، فإن متطلبات اللعبة تحتاج فضلاً عن الأداء المهاري إلى مستوى عالٍ من القدرات الحركية.

إنّ تنوع الوسائل والأفكار التعليمية أصبحت مهمة جداً وأساسية في العملية التعليمية لما تقدمه من دعم كبير، ومساعدة المعلمين والمدربين، العاملين كلهم تحت مظلة العملية التعليمية، وأصحاب القرار، وإداريين على صعيد العمل الرياضي؛ للاستفادة منها في العمل الرياضي والأنشطة، والقرارات كافة التي يتطلبها العمل الرياضي قاطبة؛ لإخراج جيل من الرياضيين الأبطال، وتقليل الهدر المادي، وتنمية القدرات التوافقية الإبداعية الرياضية لدى المتعلم، ومن هذه الوسائل والأفكار التعليمية كان أسلوب الألعاب المصغرة قيد البحث، إذ إنها تساعد على سهولة توصيل المعلومات وتخطب أكبر عدد من حواس المتعلم، مما يضيف متعة وتشويقاً داخل الوحدة التعليمية من جهة ويحقق عدد من أساليب التعلم المفضلة لديه فضلاً عن تنويع مثيرات التعلم والتي تدفع المتعلم إلى الاعتماد على الذات، وتنمية المهارات، والتعلم الذاتي، وتطوير الأداء المطلوب منه.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في كيفية تعلم المبتدئين الصغار بعض المهارات الأساسية بالتنس على وفق الأسس العلمية، وذلك عن طريق إعداد الباحث تمارين الألعاب المصغرة الحديثة والمتنوعة والتي تساعد على تشجيع المبتدئين على الاستمرار في التعلم مع استبعاد عامل الخوف والفشل، وعدم سريان الملل، وأضافه عنصر التشويق والاثارة للتعلم، وكذلك تساعد على تقليل الجهد واختصار الوقت، و تساعد على تنمية القدرات الحركية، والتي من خلالها نستطيع تحقيق أهداف الوحدة التعليمية، والوصول إلى مستوى جيد في العملية التعليمية.

**1 - 2 مشكلة البحث :**

من أجل الارتقاء بلعبة التنس لا بد من استعمال الوسائل الصحيحة والسليمة للبرامج التعليمية التي تبنى على الأسس العلمية؛ بهدف إعداد الرياضي إعداداً شاملاً وفقاً للقدرات الحركية والمهارية التي يعتمد عليها في بناء الجوانب المهارية الأخرى، ورفع مستوى الأداء.

ومن خلال خبرة الباحث بوصفه مدرساً وإدارياً لاحظ ضعفاً واستغراق وقت ليس بالقليل في تعلم القدرات الحركية والمهارات الأساسية بالتنس، لذا ارتأى الباحث تسليط الضوء على هذه المشكلة بغية المساعدة واقتراح حل لها من خلال الاستعانة بالألعاب المصغرة، وإعداد تمارينات بالألعاب المصغرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للمبتدئين (لفئة 10 سنوات)، إذ تعد من التمارينات الفعالة في الألعاب الرياضية لما لها من التأثير على القدرات الحركية، وتعلم المهارات الأساسية في التنس وغيرها من الألعاب، لهذا قام الباحث باستعمالها في حل تلك الإشكالية على نحو علمي دقيق عن طريق إعداد تمارينات بالألعاب المصغرة من أجل تنمية القدرات الحركية عند المبتدئين وتعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس (لفئة 10 سنوات)

**1 - 3 هدفا البحث :-**

1- إعداد تمارينات باستخدام الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية، وتعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس.

2- التعرف على تأثير استخدام تمارين بالألعاب المصغرة في القدرات الحركية، وتعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس.

**1 - 4 فرضا البحث :**

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي، والاختبار البعدي للقدرات الحركية، وبعض المهارات الأساسية بالتنس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية، وبعض المهارات الأساسية للتنس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري / عينة من اللاعبين الممارسين المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي للتنس فرع ديالى لفئة 10 سنوات.

1 - 5 - 2 المجال الزمني / للمدة من (1 / 9 / 2022) إلى (3 / 5 / 2023)

1 - 5 - 3 المجال المكاني / المركز التخصصي للتنس في بعقوبة.

### 1-6-1 تحديد المصطلحات:-

### 1-6-1 الألعاب المصغرة :-

تعرف على إنها "تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف"<sup>(1)</sup>.

### 1-6-2 تعريف إجرائي:-

هي مجموعة ألعاب متعددة الجوانب، بسيطة من حيث القواعد والقوانين ومن حيث الأدوات المستخدمة، مبدؤها تقليص حجم الملعب ومدة اللعب موجهة لكلا الجنسين، وتتميز بطابع المرح والسرور، وتسلية، والتنافس الشريف، وتختلف من لعبة إلى أخرى على وفق الهدف، والغرض منها، فمنها ما تحقق هدفاً واحداً، ومنها ما تحقق عدة أهداف.

<sup>1</sup> -حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط 1 (مصر ، القاهرة ،مدينة نصر ، دار الفكر العربي، 1990 ) ص135-136.

## **Abstract**

The thesis included five chapters:- The first chapter defining the work. The importance of this work lies in how the players learn the most important basic tennis skills according to the scientific foundations, through the preparation of the researcher exercises using modern and varied mini-games that help encourage the players to continue playing and learning while excluding the factor of fear and failure and the absence of boredom and adding the element of suspense and excitement To learn, either the research problem and through the experience of the researcher as a teacher and administrator in the field of tennis game and interested in the field of this game noticed a weakness in moving abilities and basic tennis skills, either the most important research aims is to identify the effect of exercises using mini games on moving abilities and learn some basic tennis skills For the 10-year class, and the most important research hypothesis is that there are statistically significant differences in the results of post-tests in moving abilities and learning some basic tennis skills for the 10-year class between the experimental and control research groups and in favor of the experimental group.

•Part Two: - Theoretical and similar studies.

In the first section of this work, the researcher dealt with theoretical studies on the subject of exercises, playing and mini-games. He also touched on the most important moving abilities and basic tennis skills (under study). The researcher dealt with some previous studies, and the similarities and differences with the current study were discussed.

Chapter Three: Research Methodology and Field Procedures.

This section contained the research methodology and field procedures, as the researcher used the experimental approach, and the researcher followed the design of the two equal groups. The research samples are beginner players registered with the Iraqi Central Tennis Federation, Diyala branch, for the category of (10) years, and their number was (16) players, divided into two experimental and control groups. The samples was chosen by lottery. The main experiment was carried out for the period from (9/10/2022 to 2/15/2023), and its duration was (7 weeks), with (three educational units) and the total number of educational units was (21) units.

Chapter Four: Presentation and discussion of the results.

In it, the researcher's findings were presented through tables and figures, and then the researcher proceeded to discuss them.

Chapter Five: - Conclusions

It included the most important conclusions, which are:

1- The exercises using mini-games that were applied to the experimental group had a positive role in developing the motor abilities and basic tennis skills of the players in this age group, as this improvement in performance appeared as a result of the correct repetition of the exercises and according to the scientific method.

2- The increase in the players' experience through practice and repetition helped them develop their motor and skill abilities, because the motor and skill capacities develop as a result of experience, repetition and practice.