



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajssr.v9i1.4293>

تأثير تمارينات بصرية - حركية في تطوير الرشاقة وتحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس الارضي للطلاب

The effect of visual-motor exercises on developing agility and improving students' tennis volley performance.

Shammam Saleh Mahdi⁽¹⁾. Ali Adnan Marza⁽²⁾

شمم صالح مهدي⁽¹⁾ * مديرة تربية النجف الاشرف (العراق).

علي عدنان مرزا⁽²⁾ جامعة الكوفة، قسم الانشطة الطلابية (العراق).

تاريخ الاستلام: 2025/04/22؛ تاريخ القبول: 2025/06/17؛ تاريخ النشر: 2025/06/30

ملخص: اشتملت الدراسة على المقدمة والاهمية حيث تكمن أهمية الدراسة بأعداد تمارينات (بصرية – حركية) للوصول الى الهدف المطلوب وهو تطوير الرشاقة واداء الضربة الطائرة بالتنس الارضي ومشكلة الدراسة تكمن في قلة استخدام التمارين البصرية الحركية من قبل القائمين على العملية التعليمية وكانت اهم الاهداف اعداد تمارين بصرية حركية والتعرف على درجة الرشاقة واستخدام الباحثان المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي وكانت عينة الدراسة طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للتعرف على مدى تطور عينة الدراسة في مهارة الضربة الطائرة بالتنس وكانت اهم الاستنتاجات إن التمارينات البصرية - الحركية لها تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة لعينة الدراسة , إن التمارينات البصرية – الحركية لها تأثير ايجابي في تحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس لعينة الدراسة. وكانت اهم التوصيات ضرورة تطبيق التمارينات البصرية - الحركية على المتعلمين وخصوصا طلاب كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمارينات البصرية الحركية في تطوير دقة اداء المهارات الأساسية بالتنس.

الكلمات المفتاحية: تمارينات بصرية حركية، الرشاقة، الضربة الطائرة، التنس.

Abstract: The study included the introduction and importance, where the importance of the study lies in the preparation of (visual-motor) exercises to achieve the desired goal, which is to develop agility and performance of the tennis volley. The problem of the study lies in the lack of use of visual-motor exercises by those in charge of the educational process. The most important goals were to prepare visual-motor exercises and identify the degree of agility. The researchers used the experimental method with pre- and post-tests. The study sample was third-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, to identify the extent of

development of the study sample in the skill of the tennis volley. The most important conclusions were that visual-motor exercises have a positive impact on developing the agility of the study sample, that visual-motor exercises have a positive impact in improving the performance of the tennis volley for the study sample. The most important recommendations were the necessity of applying visual-motor exercises to learners, especially students of colleges and departments of physical education and sports sciences, and the necessity of paying attention to activating the role of visual-motor exercises in developing the accuracy of performing basic skills in tennis.

Keywords: Visual-motor exercises, agility, volley, tennis.

1- التعريف بالدراسة :

1-1 مقدمة الدراسة وأهميته:

تعد التمرينات البصرية من الأساليب الحديثة التي يمكن استعمالها في اجراء البحوث ، اذ تعد حاسة البصر من الحواس التي تؤدي دوراً هاماً ، فهي تقدم للرياضيين النسبة الاكبر من المعلومات عن طريق المدخلات الحسية خلال النشاط الرياضي ، فهي تؤدي دوراً أساسيا في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على إدراكها واستيعابها بحيث يستطيع الفرد من توجيه تركيز الانتباه البصري لتلك المثيرات فهي بمثابة الخطوة الأولى للعمليات العقلية ، وتعد لعبة التنس واحدة من الالعاب التي تؤدي بها العمليات العقلية دور فعال ، كما تتميز بالتحرك السريع ، اذ كلما كانت هذه المعلومات أو البيانات غير واضحة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة تكون اقل مما هو متوقع لاسيما وان هذه اللعبة تتصف ببعض الصفات الخاصة وهي صغر حجم الكرة وحركتها السريعة ودورانها واختلاف مهاراتها ، وهذا يعني انها تتطلب كفاءة عالية في القدرات البصرية والتي يجب تنميتها والارتقاء بها لتساهم في تحسين القدرات العقلية والمهارات الخاصة بهذه اللعبة فهي تحتاج إلى رؤية بصرية واضحة وتركيز وانتباه عالي سواء من المرسل أو المستقبل ، كما ان التوسع الحاصل في أساليب المهارات الحركية دعا الباحثين لاختيار هذه التمرينات في ميدان البحث العلمي للوقوف على اجودها لملائمة بيئة التعلم كنوع الفعالية ومدى توفر الامكانيات والتجهيزات والمرحلة العمرية للطلبة ، كما يتعرض الطالب لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة التعقيد خلال الاداء من خلال حركة عمل الذراعين والعين اي يحدث تأزر بصري حركي اي يتطلب منه توافقاً مثالياً في عمل الذراعين . وتعد مهارة الضربة الطائرة من المهارات المهمة واتقان هذه المهارة من أهم العوامل التي تحقق النجاح والتفوق أثناء اللعب مما يستوجب ادائها بشكل متكافئ حتى تحقق

الواجبات بشكل صحيح أثناء اللعب . وتكمن أهمية الدراسة بأعداد تمارين (بصرية - حركية) للوصول الى الهدف المطلوب وهو تطوير الرشاقة وتحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس.

2-1 مشكلة الدراسة :

من خلال ملاحظة الباحثان كونهم من ذوي الاختصاص في تدريس مادة التنس ومن المهتمين بهذه اللعبة ومن الممارسين لها ، وجدوا ان هناك قلة اهتمام بتمارين البصرية لاسيما بالتنس التي يراها الباحثين انها من الاساسيات في هذه اللعبة اذ تعمل على نقل المعلومات من المحيط الخارجي الى الدماغ لتفسيرها والتعامل معها بشكل صحيح ، والتي تعد من اساسيات الوصول الى نجاح الطالب والى الارتقاء بالمستوى المطلوب ، كما ان مهارات هذه اللعبة مختلفة ومتنوعة فمنها ذات المحيط المغلق واخرى مفتوح مما يتطلب من المتعلم استعمال الكثير من القدرات العقلية ، اضافة الى تركيز الانتباه البصري للمثيرات المختلفة وتحقيق الواجب الحركي بدقة وبأقل زمن ممكن ، لذا ارتأى الباحثان استعمال وتجريب مجموعة من التمارين البصرية الحركية لزيادة سرعة التعلم واتقان اداء مهارة الضربة الطائرة للوصول الى مستوى أفضل في الاداء.

3-1 اهداف الدراسة:

1. إعداد تمارين بصرية – حركية بالتنس للطلاب.
2. التعرف على تأثير التمارين بصرية – حركية في تطوير الرشاقة وتحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس للطلاب .

4-1 فروض الدراسة :

1. للتمارين بصرية حركية تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة وتحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس للطلاب.
2. للتمارين بصرية حركية افضلية في التأثير للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في تطوير رشاقة وتحسين اداء الضربة الطائرة بالتنس للطلاب.

5-1 حدود الدراسة :

الحد البشري : تمثل بطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,والحج الزماني : 2024/10/21- 2025/1/30 ,والحد المكاني الساحة الخارجية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

2- اجراءات الدراسة :

1-2 منهج الدراسة :

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم ، لذا استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارات القبليّة والبعديّة.

2-2 مجتمع وعينة الدراسة :

تم تحديد مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية بطلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة لسنة 2024-2025 والبالغ عددهم (68) طالب يمثلون (شعبة ب, ج) بعد استبعاد شعبة الطالبات وللاعبين الاندية والراسبين والغير ملتزمين وافراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالب وتم الاختيار بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب (القرعة) بين الشعبتين (ب . ج) إذ أصبح شعبة (ب) تمثل المجموعة الضابطة وشعبة (ج) تمثل المجموعة التجريبية وبواقع (24) طالب لكل مجموعة.

2-2-1 تجانس العينة :

من أجل الضبط التجريبي لإجراءات الدراسة وتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج لدى الطلاب ، تم تحديد بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة لغرض التأكد من تجانسها في تلك المتغيرات التي تعد مؤثرة في نتائج التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها قبل الشروع بالدراسة وبالاعتماد على الدالة الإحصائية المتمثلة بقيمة معامل الالتواء كأحد مؤشرات التوزيع الطبيعي لتلك المتغيرات والتي يجب أن تنحصر بين $(1 \pm)$ وعليه سوف تكون العينة موزعة توزيعاً طبيعياً ومتجانسة ، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين تجانس عينة الدراسة وقيمة معامل الالتواء في متغيرات (الطول – الوزن

– العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	176.32	4.48	174	0.22
الكتلة	كغم	70.33	7.22	70	0.14
العمر	سنة	21.50	0.73	21	0.47 -

2-3 الاجهزة والوسائل والادوات :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية , الاختبارات والقياس , جهاز حاسوب لابتوب نوع (Lenovo) , جهاز لقياس الوزن والطول ,كرات تنس عدد (10) , شريط لاصق ملون عدد(5) .
صافرة عدد(1) , أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .

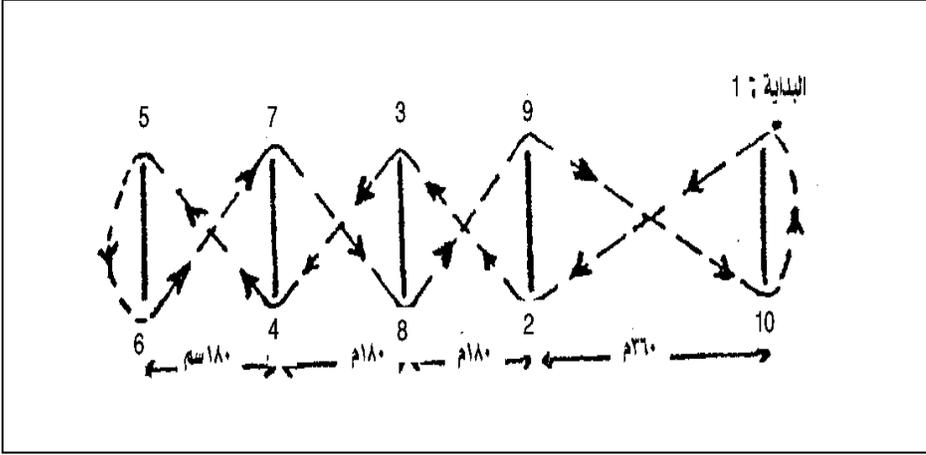
2-4 اجراءات الدراسة الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبارات:

1-اختبار الرشاقة:

ركض الزكزاك بين الحواجز (بالأرقام) (حسانين ,2001,280)

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : خمسة شواخص , ساعة إيقاف , استمارة تسجيل .
- مواصفات الأداء : توضع الشواخص الخمسة على خط واحد , بحيث تكون المسافة بين الحاجز الأول والحاجز الثاني هي (360) سم والمسافة بين الشواخص الأخرى هي (180) سم , ويجب أن تكون الحواجز متوازية على خط امتداد واحد يقف المختبر عند الحاجز رقم 1, ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير الموضح بالأرقام إلى أن يصل الرقم (10) كما في الشكل .
- التسجيل : يسجل المختبر الوقت الذي قطعه خلال جري من رقم (1) إلى رقم (10) .



الشكل (1) يوضح اختبار ركض الزكزاك بين الحواجز (بالأرقام)

2- اختبار الضربة الطائرة في التنس (خريط , 1989, 91)

اسم الاختبار : الضربة الطائرة الأمامية من خط الإرسال

هدف الاختبار : قياس الضربة الطائرة الأمامية من خط الإرسال

الأدوات المستخدمة : ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخلفية إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتهما المناطق DCBA كما موضح في مخطط الاختبار .

مضرب تنس - كرات تنس بحالة جيدة .

تعليمات الاختبار :

يقف المختبر على خط الإرسال وعلى التقاطع (T) ولا يسمح باحتيازه و يقف المعلم في الملعب المقابل خلف الشبكة مباشرة

يقف المسجل في الملعب المقابل وفي الساحة الخلفية لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة.

يمنح المختبر ١٠ محاولات للضربة الطائرة الأمامية و ١٠ محاولات للضربة الطائرة الخلفية

طريقة الأداء : يقوم المعلم يرمي الكرة وبشكل طائر ان يلعبها المختبر بضربة طائرة أمامية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب .

تسجيل الدرجات :

		D	C	B	A
المختبر ×				المسجل ×	
		المعلم ×			

١. تحسب الدرجات لكل

صحيحة كالآتي :

4 درجات للكرة الساقطة في

المنطقة A .

3 درجات للكرة الساقطة في

المنطقة B

2 درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C

1 درجة للكرة الساقطة في المنطقة D

صفر للكرات التي لا تعبر للشبكة او تسقط خارج الملعب الفردي .

الكرة الساقطة على الخط تحسب للمنطقة الأكثر درجات ..

درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها من المحاولات العشر .

5-2 التجربة الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، يهدف اختبار أساليب البحث وأدواته⁽¹⁾، وعليه قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس الموافق 2024/10/21 على عينة من مجتمع الدراسة البالغ عددهم (12) طالب وممن لم يشتركوا في التجربة الأساسية وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية على النحو الآتي:

1. مدى ملائمة الاختبارات لعينة الدراسة واستعدادهم لأدائها والتأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة.
2. معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات.
3. معرفة مدى استعداد عينة الدراسة لأداء الاختبارات.
4. معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه العمل.
5. التأكد من تفهم فريق العمل المساعد.

6-2 إجراءات التجربة الرئيسية :

تمثلت إجراءات التجربة الرئيسية بالاختبارات القبليّة وتطبيق المنهج المعد من قبل الباحثان على

عينة الدراسة ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

1-6-2 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة يوم الاحد المصادف 2024/10/24, اختبار الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس.

2-6-2 تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات :

لكي يتمكن الباحثان من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير العامل التجريبي فقد لجأ الباحثان الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة. وكما موضح في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات قيد البحث

نوع الدلالة للاختبار	قيمة sig	T(قيم المحسوبة)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
			± ع	س	± ع	س		
غير معنوي	0.965	1.234	1,76	12,71	2,63	12,630		رشاقة
غير معنوي	0,09	1,80	1,06	32,85	1,29	34,00		الضربة الطائرة

من خلال الجدول (2) تبين ان القيمة المحسوبة لجميع المتغيرات هي اقل من القيمة الجدولية (2.021) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (46) مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في جميع الاختبارات قيد الدراسة.

2-6-3 مفردات المنهج :

- استغرق تطبيق المنهج التعليمي (8) أسابيع لمهارة الضربة الطائرة بالتنس .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (1) واحدة .
- مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدات .
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- أخضعت المجموعة التجريبية الى المنهج الذي قام الباحثان بوضعه إذ تميزت فيه المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة باستخدام تمرينات بصرية - حركية .
- تم تطبيق التمرينات من قبل مدرس المادة.

- ايام تطبيق التمرينات هي الاحد من كل اسبوع .

- تم تطبيق التمرينات في الساحة الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة

2-6-4 الاختبارات البعدية

بعد إكمال (8) وحدات في مدة (8) أسابيع لتطوير الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنسو أجريت الاختبارات البعدية على المجموعة التجريبية و الضابطة في يوم الاحد 2024/12/25, وبالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحثان برنامج الاكسل في تحليل النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها:-

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة لمتغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس.

الجدول (3) يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين أفراد المجموعة الضابطة في متغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس

المتغير	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الإحصائيات المتغيرات	ت
		انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي			
0.009	3.94	0.97	14.60	1.15	16	ثانية	الرشاقة	1
0.01	3.61	5.08	40.60	1,06	32,85	درجة	الضربة الطائرة	2

قيمة (t) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (23) = (2.069)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية لمتغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس.

الجدول (4)

يبين الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس

ت	الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية .Sig
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
1	الرشاقة	ثانية	16	1.05	12.9	0.73	7.61	0.000
2	الضربة الطائرة	درجة	34,00	1,29	50.9	3.47	8.05	0.000

قيمة (t) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (23) = (2.069)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس.

جدول (5)

يبين الفرق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الرشاقة ومهارة الضربة الطائرة بالتنس

ت	الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	المعنوية .Sig
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
1	الرشاقة	ثانية	14.60	0.97	12.9	0.73	3.567	0.000
2	الضربة الطائرة	درجة	40.60	5.08	50.9	3.47	4.456	0.000

قيمة (t) الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (46) = (2.021)

4-3 مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول اعلاه في وجود فارقاً إحصائياً عند المقارنة بين الإختبار القبلي، والبعدى للمتغير الرشاقة ، ولصالح المجموعة التجريبية، وجاء ذلك الفارق على وفق رأي الباحثان إلى التمرينات البصرية الحركية المُعدة لأفراد المجموعة التجريبية ، والتمرينات التقليدية لأفراد المجموعة الضابطة ، مما انعكس على إمكانية الطلاب من أداء التمارين ، وذلك ساعدهم في تطوير الرشاقة التي تُؤثر بالتالي على اداء الضربة الطائرة ويرى الباحثان إنَّ التدريب بالتمرينات البصرية الحركية الذي اشتمل على استعمال أحمال تدريبية مناسبة فضلا عن التدرج بالحمل التدريبي مع مراعاة فترة الراحة بين التكرارات والراحة بين المجاميع كان له التأثير الفاعل في العملية التدريبية مما أدى إلى تكييف المجموعة

العضلية العاملة (إذ ان استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي إلى تطوير الأداء البدني) (محمد, 2002, 67)؛ لذا فإنَّ السبب يكمن في التطور الحاصل يعود إلى فاعلية التمارين الخاصة المستخدمة في التمارين التدريبية لهذه المجموعة أمّا التحسن في المتغير الرشاقة أعلاه للمجموعة الضابطة فسببه يعود إلى التمرينات التقليدية المستعملة التي طبقها المدرس التي تضمنت العديد من مفردات التطبيق للمنهج التدريبي المُعد من قبلهم؛ لتدريب اللاعبين؛ لتطوير مستوى أداءهم، والتركيز على تمرينات الرشاقة التي كان لها إكاسات على أداء الضربة الطائرة إنَّ الفارق في هذا المتغير جاء نتيجة تطبيقات التمرينات البصرية الحركية ومدّة شهرين، ومن ضمن تلك التمارين كانت تركز على الذراع الرامية (حاملة المضرب)، (وللسرعة أشكال منها الإنتقالية والحركية ورد الفعل) (اللامي, 2004, 60)، إذ نجد إنَّ التمرينات المُعدة من قبل الباحثان ركزت على الرشاقة؛ لأنَّ الطالب يحتاج إلى الانتقال من مكان إلى آخر داخل مساحة اللّعب وتلك الرشاقة تعتمد بدرجة أساس على تمارين الرجلين، ووضع الباحثان حصة من تمارين الذراعين، لأنَّ لاعب التنس الأرضي يعتمد بدرجة كبيرة على الرشاقة في أداء المهارات وضع الباحثان مجموعة من اختبارات نتائج الأداء المهارة المدروسة؛ لفحص تطور الأداء لتلك المهارة، والاختبار كان (اختبار الضربة الطائرة إذ نجد أن الباحثان اعتمدوا في تطور الأداء المباشر على تحليل نتائج الاداء للمهارة المدروسة، والتي أظهرت فارقاً لصالح أفراد المجموعة التجريبية، واعتمد على تطور الأداء غير المباشر عن طريق دراسة ناتج الأداء في الدقّة والقوة.

على وفق كلّ القياسات والاختبارات المبحوثة تكون لدى الباحثان صورة كاملة حول تطور الأداء لتلك المهارة عن طريق تطبيق التمرينات البصرية الحركية. إذ نجد إنَّ التحسن كان واضحاً في دقّة ضربة الطائرة على وفق تقسيم منطقة الخلفية من الملعب على مناطق ولكلّ منها ترقيم من النقاط، والذي أظهر تفوقاً لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ لأنَّ التدريبات على اللياقة البدنية الخاصة يكون له تأثير مُعين على مستوى الأداء.

4-الاستنتاجات والتوصيات:-

1-4 الاستنتاجات :-

1. إنّ للتمارين البصرية - الحركية لها تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة لعينة الدراسة .
2. إنّ لتمرينات البصرية - الحركي لها تأثير ايجابي في تحسين اداء مهارة الضربة الطائرة لعينة الدراسة.
3. إنّ تنوع التمرينات البصرية - الحركية قيد الدراسة التأثير الايجابي في تحسين اداء مهارة الضربة الطائر لعينة الدراسة بالتنس.
4. إنّ التدريب باستخدام التمرينات البصرية - الحركية له دور اساس في تطوير مستوى أداء القدرات البصرية والمهارية لعينة الدراسة.

2-4 التوصيات :-

1. ضرورة تطبيق التمرينات البصرية - الحركية على المتدربين وخصوصا طلاب كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التمرينات البصرية الحركية في تطوير دقة اداء المهارات الأساسية بالتنس الارضي .
3. ضرورة استخدام الأدوات والوسائل التعليمية (ضمن التمرينات البصرية الحركية) التي تعمل على تطوير المهارات والاداء الفني للطلاب بالتنس الارضي .
4. ضرورة إجراء فحص دوري للعين وجعل التدريبات البصرية جزءاً أساسياً في الحياة اليومية.
5. إجراء دراسات مشابهة على المهارات الأخرى بالتنس و على العاب وفعاليات اخرى باستخدام التمرينات البصرية الحركية.

المصادر

ريسان مجيد خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ج1، دار الكتب والوثائق مطابع التعليم العالي ، 1989.

عبد الله حسين اللامي : الأسس العلميّة للتدريب الرياضي، القادسية ، الطيف للطباعة، 2004م .

محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط⁵، ج²، القاهرة , دار الفكر العربي .

وليد يحيى محمّد: برنامج تدريبي مُقترح؛ لتنمية المتطلبات البدنيّة الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة،) رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضيّة للبنية) ، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م .