

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث أ.م.د. عبير داخل حاتم و م.د. وفاء فائق حمودي الصفحات من ص (407) الى (416)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

تأثير تمارين إدراكية في تطوير القدرة الحركية وعلاقتها بدقة أداء الإرسال المستقيم

لدى لاعبات التنس

بحث تقدمت به

أ.م.د. عبير داخل حاتم م.د. وفاء فائق حمودي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

مستخلص البحث

هدف البحث إلى اعداد تمارين ادراكية لتطوير القدرات الحركية لدى لاعبات التنس و التعرف على تأثير استخدام تمارين الادراكية في تطوير القدرة الحركية وعلاقتها بدقة اداء الارسال لدى لاعبات التنس والفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية ودقة الأرسال واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي حيث تكون مجتمع البحث من لاعبات التنس والبالغ عددهن (6) للعام الدراسي 2015-2016 ، وتم استخدام تمارين ادراكية من اعداد الباحثتان واستنتجن بان التمارين الادراكية كان لها تأثير ايجابي على تطوير القدرة الحركية واستخدام التمارين الادراكية لها نفس التأثير في تطوير دقة اداء الارسال المستقيم لدى لاعبات التنس وأوصى الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها والتأكيد على تجهيز الملاعب بالوسائل التدريبية الحديثة ، لما تحقّقه من مردود ايجابي في التطور المهاري مع ضرورة الاهتمام والتأكيد على تدريبات الإدراكية في تطوير مهارة الارسال للاعبين التنس لما لها من أهمية في كسب النقاط .

The Effect of Cognitive Exercises in Developing the Motor Ability and its Relationship with the Accuracy of Performing the Straight Service among Female Tennis Players

Assist. Prof. Dr. Abeer Dakhil Hatem & Dr. Wafa' Faiq Hammodi

College of Physical Education & Sports Sciences for Girls-University of Baghdad

Abstract

The research aimed at preparing cognitive exercises to develop the motor abilities of female tennis players, and identifying the effect of using cognitive exercises in developing the kinetic ability and their relationship with the accuracy of performing the service among female tennis players, and the differences between the pretests and post tests for the experimental and control groups in the motor abilities and accuracy of service. The researchers used the experimental approach, where the research community consisted of (6) female tennis players for the academic year 2015-2016.

Cognitive exercises prepared by the two researchers were used and they concluded that the cognitive exercises had a positive effect on developing the motor ability, and that using the cognitive exercises has the same effect in developing the accuracy of performing the straight service of the female tennis players. They recommended taking into consideration the results of this study and disseminate them, and emphasizing on providing the courts with the modern training means because of the positive impact in the development of skills with the need to focus attention and emphasizing on the cognitive exercises in developing the skill of service of tennis players because of its importance in earning points.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن ارتفاع المستوى الاداء المهاري للاعبين وتطور الاساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات اضافة عبئاً كبيراً على اللاعبين اذ يتطلب منهم قدرات خاصة كالقدرات الحركية، وعليه تحتاج لاعبة التنس في حل الواجب الحركي الى تطوير مستمر وسريع في قدرات العمليات العقلية والتي تكون دائماً مسايرة الى التطور في القدرة الحركية . وتعد لعبة التنس من الالعب الفردية التي تمتاز بالاثارة والتشويق والمتعة ،ويتمتع لاعبيها بالعديد من الموصفات الجسمية والقدرات الحركية والعقلية والمهارية والنفسية ومن اهم الموصفات هي القدرات الحركية التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فاللاعب التنس الذي يتصف بقدرات حركية وإدراكية عالية نجده يعمل باستمرار للحفاظ على مستواه وقدراته الحركية وتطويرها من خلال الوحدات التدريبية وهذا ينعكس بشكل ايجابي على مستواه المهاري وقدراته على حسم المنافسة والتحكم الدقيق والعالي في تغيير موقف اللعب لصالحه والنيل من المنافس بسهولة ويسر ومن هنا تتجلى اهمية البحث بوضع تمارين الإدراكية والتعرف على تأثير هذه التمارينات في تطوير القدرة الحركية على مستوى الانجاز بتلك اللعبة خطوة متواضعة لمساعدة العاملين في مجال تدريب التنس لتحقيق مستوى أفضل .

1-2 مشكلة البحث:

ان النواحي المهارية في لعبة التنس تتطلب سرعة حركة الجسم بصورة متكررة ،لذا فالوصول الى الاداء الجيد يتطلب قدرة حركية وإدراكية لان الاداء الحركي الرشيق هو حصيله التازر بين القدرات الحركية والادراكية فضلا عن ان لاعبة التنس تحتاج الى تطوير القدرات الحركية بصورة مستمرة كونها قدرة حركية مهمة ومساعدة في الأداء المهاري وفي موقف اللعب المختلفة التي تتطلب من اللاعب الاتقان والتمكن العالي بقدراته الحركية والجسمية وحسب حركة كرة التنس لاجل ارجاعها في المكان المناسب لحسم النتيجة لصالحها والتفوق على خصمها.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمارينات ادراكية لتطوير القدرات الحركية لدى لاعبات التنس.
- 2- التعرف على تأثير استخدام تمارينات الادراكية في تطوير القدرة الحركية وعلاقتها بدقة اداء الارسال لدى لاعبات التنس.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات والحركية ودقة الارسال.

4-1 فرض البحث:

- هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختباران البدنيين و للاختبار المهاري.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبات منتخب الكلية بالتنس والبالغ عددهم 6 لاعبات

2-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2016/1/7 إلى 2016/3/6

3-5-1 المجال المكاني: الملعب الخارجي بالتنس.

الباب الثاني

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين لملائمته في تحقيق فروض البحث وطبيعة المتغيرات المبحوثة .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من لاعبات التنس لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد والبالغ عددهن (6) لاعبات للعام الدراسي 2015 -2016 ، عملت الباحثتان التجانس لعينة البحث لهم لضمان السلامة الداخلية للتصميم التجريبي للدراسة ، في كل من متغيرات الطول والوزن والعمرين التدريبي والزماني كما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

المتغيرات ووحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (سم)	6	161,7	162,5	9.167	-0,191
الوزن الكتلة (كغم)	6	55,17	55	11,234	-0,541
العمر الزمني (سنة)	6	17,67	17,5	1,211	-0,075
العمر التدريبي (سنة)	6	3,33	3	0,011	-0,444

يلاحظ من الجدول (1) ان قيم معاملات الالتواء كانت محصورة فيما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار اليها في الجدول من ضمن المنحى الطبيعي جميعها.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: استخدمت الباحثتان الوسائل التالية في جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبه .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

- ملعب تنس .
- كرات تنس .
- مضارب تنس .
- شريط قياس .
- ساعة توقيت .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1-1 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية:

هدف الاختبار : تقييم القدرة الحركية⁽¹⁾ .

الإجراءات :

1- هذا التقييم يقيس الوقت الذي يستغرقه اللاعب لالتقاط (5) كرات تنس والرجوع الى المنطقة المحددة .

2- تسجل النتيجة باحتساب عدد الثواني .

3- تحتسب النقاط على ضوء الوقت الكامل لإكمال الواجب .

تنفيذ الاختبار:

1- يوضع مضرب تنس خلف العلامة الوسطية وفي وسط خط القاعدة تماماً

2- توضع (5) كرات تنس في الملعب وكما موضح في الرسم .

3- البداية تكون من وسط خط القاعدة ، وكل كرة تجلب وتوضع في وسط المضرب المشبك (كل كرة بمفردها) والتحرك باتجاه عكس عقرب الساعة .

4- يبدأ تسجيل الوقت باستخدام ساعة توقيت بعد اعطاء اشارة البدء ، وفي نهاية الكرة الخامسة ووضعها في وسط المضرب توقف ساعة التوقيت .

احتساب النقاط : يخطط جدولاً بالوقت وما يعادله بالنتيجة من النقاط وكما موضح بالرسم .

(1) ظافر هاشم ومازن هادي؛ التنس الاعداد الفني والاداء الخططي .ط1 : (التجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ،2014)،



2-1-4-2 الاختبار المهاري : اختبار (James 1987) المعدل لإرسال التنس (1) :

الغرض من الاختبار : تقييم قابلية دقة الإرسال .

الهدف :دقة إرسال التنس .

الأجهزة والأدوات :مضارب عدد (10) ، (20) كرة ، ملعب نظامي ، طباشير سلة للكرات ،

شريط قياس ، واستمارة تسجيل .

المساعدون : (3) أشخاص .

شروط الاختبار :

1- يتم تخطيط منطقة الإرسال كما هو موضح بالشكل حيث يبلغ طول المنطقة المحصورة

بين الشبكة والخط الأول (3) قدم والمنطقة التي تليها (12) قدما المنطقة (3) قدم أما

المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة (ويمثل هذا

التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار) .

2- يقف اللاعب على كل أزواج (زميلين) احدهما يرسل والآخر يرجع الكرات ويعطي لكل

لاعب (10 محاولات) من كل جانب .

3- يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع (10) قدم من الأرض .

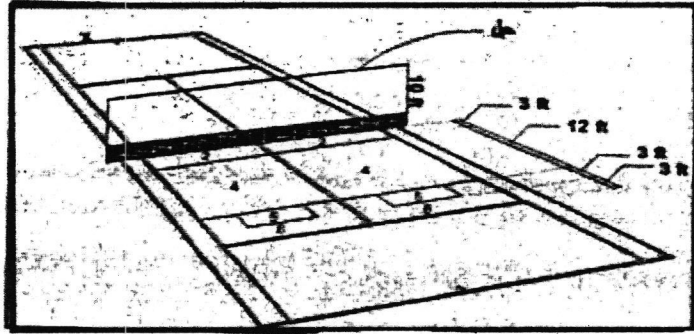
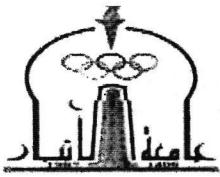
4- إذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطى نصف درجة التقييم المحدودة على الأرض الذي

تسقط فيه الكرة ، والكرة التي تمس الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولأتحسب محاولة

فاشلة .

5- بينما إذا حصل في الإرسال فتعد محاولة فاشلة ويعطي لكل لاعب محاولتين للتمرين .

6- أن النتيجة النهائية هي للمجموعة المتراكم من (20 محاولة) يمين ويسار .



الشكل (1) يوضح اختبار (James) لدقة إرسال التنس والدرجات التقويمية

2-4 التجربة الاستطلاعية : من اجل التغلب على المعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة ، تم اجراء تجربة استطلاعية على لاعبتين من ضمن عينة البحث بتاريخ 7 / 1 / 2016 ، من خلالها ثم تطبيق الاختبارات على عينة البحث ، وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان ، فضلا عن تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار .

2-5 التجربة الرئيسية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: اجرت الباحثان الاختبارات القبليّة كلا من اختبار القدرة الحركية ، والارسال المستقيم بالتنس، وذلك بتاريخ 14 / 1 / 2016 وعلى الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2-5-2 التمرينات المستخدمة بالبحث: تم تطبيق التمرينات على عينة البحث البالغة (6) لاعبة وذلك بتاريخ 17 / 1 / 2016 ، من قبل الباحثان لمدة شهرين بواقع وحدتين تدريبيّة بالاسبوع الواحدة لمدة 8 اسابيع ، حيث تضمنت الوحدة التدريبيّة على تمرينات ادراكية وبالإضافة الى التمرينات المهاريّة .

2-5-3 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات اجرت الباحثان الاختبارات البعديّة للاختبار القدرة الحركية والارسال المستقيم بالتنس وذلك بتاريخ 6 / 3 / 2016 على الملعب الخارجي بالتنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، وقد حرصت الباحثان على ان تكون الاختبارات بالظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة بالبحث والتي اجرت فيها الاختبارات القبليّة .

2-5 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الباب الثالث

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

1-3 عرض نتائج الهدف الأول وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

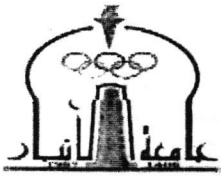
يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة للاختبارين البنين لعينة البحث

الاختبارات البننية	وحدة القياس	اختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س				
الارسال	م	0,81	5,5	0,47	6,64	1,142	0,475	7,379	معنوي
القدرة الحركية	ثا	1,069	22,14	0,95	21,71	1,124	0,85	4,490	معنوي

بلغت قيمة T الجدولية (1,943) عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 6

يبين جدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الارسال ، فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5,5) متر بانحراف معياري قدرة (0,81) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6,64) متر وبانحراف معياري قدرة (0,47) ولأجل معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) والذي أظهرت نتائجه عن وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (6,379) هي اكبر من قيمتها الجدولية وبالغلة (1,943) بدرجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05). كما ويبين جدول (2) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القدرة الحركية، فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (22,14) ثا بانحراف معياري قدرة (1,069) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (21,71) ثا وبانحراف معياري قدرة (0,95) ولأجل معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) والذي أظهرت نتائجه عن وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (4,490) هي اكبر من قيمتها الجدولية وبالغلة (1,943) بدرجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05). تعزو الباحثان ان تمرينات الادراكية قد عملت على التطوير وهذا ما يؤكد عيسى الحيايالي 2000 (ان امتلاك اللاعب قدرات عالية من التوافق لايساعد فقط في ادائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى لتشمل تجنب الاخطاء المتوقعة) (1). ومن طرائق تدريب القدرة الحركية المهمة اليوم هي طريقة الشد والإطالة والمط الثابتة للعضلات والأوتار والأربطة والتي يطلق عليها (Stretching) ، حيث يتم بواسطتها حصول الإطالة والمط للمجاميع العضلية حتى درجة الإحساس بالألم القليل فيها ثم التوقف والمحافظة على الوضع مدة 20 - 30 ثانية تقريباً ، وبذلك نحتاج إلى بذل قوة إيجابية ثابتة في تمرين الإطالة هذا جزاء إنقباض المجاميع العضلية للعضلات المضادة مع العضلات الشادة

(1) عويس الحيايالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1 : (القاهرة، مطبعة دار G.M.S، 2000، ص119).



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث أ.م.د. عبيد داخل حاتم و م.د. وفاء فائق حمودي الصفحات من ص (407) الى (416)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الرابع عشر (2017/6/30)

الرئيسية بالعمل, كذلك ترمينات الشد السلبية الثابتة جزاء قوة إنقباض وشد تلك المجاميع العضلية بإستخدام وزن الجسم فيها أو بإستخدام قوة سحب الأطراف الحرة فيها . ومن الناحية الثانية يمكن للزميل أثناء التدريب توليد المقاومة اللازمة لهذه الإطالات كمقاومات خارجية لأجل حصول الإطالة المطلوبة والمط القصوي للعضلات والأوتار والأربطة⁽¹⁾.

الباب الرابع

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات :

- 1- ان الترمينات الادراكية كان لها تأثير ايجابي على تطوير القدرة الحركية .
- 2- ان استخدام الترمينات الادراكية لها تأثير ايجابي في تطوير دقة اداء الارسال المستقيم لدى لاعبات التنس .

2-4 التوصيات:

- 1- الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها والتأكيد على تجهيز الملاعب بالوسائل التدريبية الحديثة، لما تحققه من مردود ايجابي في التطور المهاري .
- 2- ضرورة الاهتمام والتأكيد على تدريبات الإدراكية في تطوير مهارة الارسال للاعبين التنس لما لها من اهمية في كسب النقاط .
- 3- ضرورة التأكيد الاهتمام بتدريب القدرات الحركية للاعبين التنس على اختلاف مستوياتهم وفئاتهم لما لها من دور فعال ومؤثر في دقة اداء المهارة اثناء التدريب .

المصادر

- انتصار يونس ، السلوك الانسيابي : مصر دار المعارف ، 1972 .
- بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- حسين سبهان صخي؛ نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية في سرعة ودقة اداء مهارة الارسال بانواعه للاعبين كرة الطائرة : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2013.
- ظافر هاشم ومازن هادي؛ التنس الاعداد الفني والاداء الخططي .ط1 : النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2014.
- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: القاهرة، مكتب الكتاب للنشر، 1999 .

⁽¹⁾ Hohmann A., Lames M., Letzelter M. (2007): Einführung in die Trainingswissenschaft . Limpert Verlag Wiebelsheim

- عمر عادل، اثر تنمية بعض متغيرات الادراك (الحس - حركي) على تعلم سباحة الصدر: رسالة ماجستير ، جامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1988 .
- عويس الحياتي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1 : القاهرة، مطبعة دار G.M.S ، 2000 .
- نزار الطالب وكامل لويس ، علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 .
- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php2>.
- -Jones ,S.K.A. Mea Cure Of tennis Serving ability ,los Angles,1987.
- Sport Medicine. W.W.W., 2015.

ملحق (1)

التمرينات

- 1- يقوم اللاعب المرسل بعد ضربة الارسال بلمس الخطوط الجانبية للملعب الفردي مع المضرب قبل ان يمس الكرة اللاعب المستلم من جهة اليسار.
- 2- نفس اداء التمرين (1) لكن من جهة اليمين.
- 3- يقوم اللاعب المرسل بعد ضربة الارسال بلمس الشبكة والرجوع خلف خط القاعدة قبل ان يمس اللاعب المستلم الكرة من جهة اليمين.
- 4- نفس اداء التمرين (3) لكن من جهة اليسار .
- 5- يقف المستلم على خط القاعدة وفي الاتجاه المعاكس للشبكة ومن خلال سماع المستلم ضربة الارسال يستدير للامام ويرجع الارسال.
- 6- وضع قمعين كل قمع عليه كرة تنس يوضعان على خط الارسال بعد ضرب الارسال يقوم المرسل بلمس الكرات والرجوع خلف خط القاعدة .
- 7- بعد ضربة الارسال يقوم المرسل بالتحرك حول الاقماع الموجودة على خط الارسال على شكل رقم (8) والرجوع الى جهة اليمين لاداء الارسال مرة اخرى.
- 8- نفس اداء التمرين (7) لكن من جهة اليسار.
- 9- بعد ضربة الارسال التحرك بسرعة الى الجهة المقابلة لاداء الارسال مرة اخرى .
- 10- وقوف اللاعب المرسل وبالاتجاه المقابل لاعبين حيث يقوم المرسل بالارسال مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار وبالسرع الممكنة.