

تأثير زيادة الارتفاعات المختلفة للشبكة على دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب
بتنس الطاولة لدى لاعبي منتخب كركوك للناشئين

م.م. زكي مردان عمر/العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. ديار فخر الدين محمد/العراق. كلية القلم الجامعة. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. لقاء علي عناد/العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

Zekimerdan1962@gmail.com

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير زيادة الارتفاعات المختلفة للشبكة على دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة لدى لاعبي منتخب كركوك للناشئين ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة ، تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي منتخبات كركوك بتنس الطاولة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (٥) لاعبين وكان معدل اعمارهم يتراوح ما بين (١٦-١٨) سنة ، استخدم الباحثون تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث ، قام الباحثون بتطبيق البحث في فترة من

(٢٠١٩/٣/٢٤) إلى (٢٠١٩/٤/١٤) ، وتم إجراء الاختبارات البعدية (الإكساب) بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية مباشرة بعد يوم واحد ، وكانت اهم النتائج هي وجود تأثير ايجابي واضح عند رفع الشبكة (١,٥-٠,٥) خلال التدريبات على دقة الأرسال العالي بالدوران الجانبي لدى لاعبي منتخب كركوك للناشئين بتنس الطاولة وكانت اهم التوصيات هي ضرورة التنوع في اساليب التدريب المختلفة والاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة ، زيادة الاهتمام من قبل الاندية على لعبة تنس الطاولة بما ينتج بها هذه اللعبة الفردية من خصوصية واهمية لا تقل عن بقية الألعاب الاخرى .

الكلمات المفتاحية : زيادة الارتفاعات ، للشبكة ، تنس الطاولة .

The effect of increasing the different heights of the network on the high service accuracy in the side rotation in the face of the table tennis racket among the

Kirkuk junior national football players

Assistant Lect. Zaki Mardan Omar / Iraq. University of Kirkuk. College of Physical Education and Sports Science

Lect. Dr. Diyar Fakhraddin Muhammad / Iraq. University Pen College. Department of Physical Education and Sports Science

Lect. Dr. Liqaa Ali Anad / Iraq . Baghdad University. College of Physical Education and Sports Science for Girls

Zekimerdan1962@gmail.com

Abstract

The research aims to identify the effect of increasing the different heights of the network on the high service accuracy in the side rotation in the face of the racket in table tennis among Kirkuk junior players. The researchers used the experimental approach in order to suit the nature of the problem. The research community was chosen randomly, and the number (5) players and their average age ranged between (16-18) years. The researchers used the design of a single experimental group with a pre-test and a post-test for the research sample. The researchers applied the research in a period From (24/3/2019) to (14/4/2019), and the posttests (accretion) tests were conducted immediately after the completion of the implementation of the main research experiment after one day. The most important results were the presence of a clear positive impact when raising the network (0.5-1 -1.5) during the training on the accuracy of the high service by side rotation of the Kirkuk junior national team players in table tennis . The most important recommendations were the need to diversify in different training methods and rely on the correct scientific foundations, increase the interest of the clubs on the table tennis game, which makes this individual game of Privacy and importance that is not less than the rest of the other games

Keywords: hikes, net, table tennis

أن الانجازات الرياضية العالية التي حققت في الآونة الاخيرة جاءت بفضل التقدم العلمي الذي يشهده العالم في مختلف الميادين ومنها المجال الرياضي ، فضلا عن اهتمام المعنيين بشؤون التربية الرياضية وتأثير العلوم المختلفة لها ، "ان لعبة كرة الطاولة من الانشطة الرياضية التي تتميز بإقبال كبير من الافراد على ممارستها اذ انها لا تتطلب وسائل غالية التكاليف او متطلبات تفوق قدرة الممارسين كما انها تتلاءم مع جميع الاعمار المختلفة ، وهي من الرياضات التي فرضت نفسها كنشاط من الانشطة إلى حد اعتبارها نشاطا رياضيا شعبيا في غالبية الدول التي يقبل فيها شعبها على ممارستها كأحد الانشطة الرياضية الترويحية من جانب وانشطة رياضات المستوى العالي من جانب اخر" .

(السقاف ، ٢٠١٠ ، ص١٧)

وتعد مهارة الارسال الاساس في اكتساب النقطة وخطط اللعب في جميع العاب المضرب ولاسيما في تنس الطاولة وكلما كان الارسال جيد ومتقن كلما كانت القدرة في الحصول على افضل النتائج في المنافسات "وهي الوسيلة لإدخال الكرة في اللعب وبدئه ،وهو الفرصة الاولى لتحقيق النقطة ، فاذا لم يستطيع اللاعب الفوز بالنقطة بضربة الارسال فيجب ان يهيئ الارسال اذا كان جيدا فرصة جيدة للهجوم بالضربة الثالثة . (سيمون ، ١٩٩٠ ، ص١٨٣)

لذا فان الوصول الى مستوى عالي في اداء مهارة الارسال يعتمد على السرعة والدوران للكرة مع دقة توجيه الكرة في ملعب الخصم اذ ان لكل فعالية رياضية مميزات مهارية خاصة بها تميزها عن غيرها من الالعاب الرياضية الأخرى ، اما الاشكالية فمن خلال متابعة الباحثون لتنس الطاولة لاحظا هناك ضعف في دقة توجيه الارسال العالي بالدوران الجانبي مما يؤدي الى ارباك اللاعب المرسل ويتيح للاعب المستقبل فرصة للهجوم المباغت ، لذا فأن دراسة تأثير زيادة الارتفاعات المختلفة على دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب من الامور المهمة التي تعطي مجالا واسعا للمدربين للتركيز على هذا المتغير التي تفيد اللاعبين وتساعدهم الى الوصول الى مستوى الأداء الجيد ، لذا ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة لايجاد طريقة علمية بالاعتماد على زيادة الارتفاعات المختلفة للشبكة على دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب من اجل النهوض بالاداء المهاري للاعبين في المستقبل ، الأمر الذي سيوفر الجهد الذي يبذله المدربون للوصول للاعبين الى المستويات العليا ، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير زيادة الارتفاعات المختلفة للشبكة على دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة لدى لاعبي منتخب كركوك للناشئين ، اما فرض البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة البحث في الاختبار القبلي والبعدي في دقة الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة .

المجال البشري : لاعبو منتخب كركوك لفئة الناشئين بتنس الطاولة .

المجال الزمني : من (٢٠١٩/٢/٢٥) ولغاية (٢٠١٩/٦/٣) .

المجال المكاني : قاعة نادي سولاف الرياضي .

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة فالمنهج التجريبي هو (محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، كما يقوم الباحثون بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي)

(الشوك والكبيسي ، ٢٠٠٤ ، ص٥٨)

واتبع الباحثون التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي .

٢-١ منهج البحث :

تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية ، اذ ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث "منهجية البحث فهو الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يتمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلاته" (وجيه ، ٢٠٠٢ ، ص٨١)

ولما كانت مشكلة البحث الحالي تتطلب تطبيق منهج تجريبي ، لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث واهدافه ، اذ ان البحوث التجريبية تهدف الى احداث "تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها" . (وجيه ، ١٩٩٣ ، ص١٠٨)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

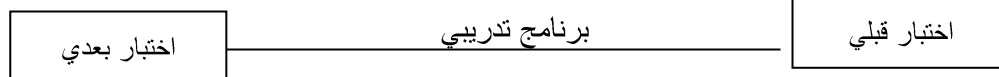
إن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيرا ما يلجأ الباحثون الى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة او المشكلة التي يختارها ، اي "ان يختار الباحثون عينة يرى فيها انها تمثل المجتمع الاصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً " . (علاوي ورضوان ، ٢٠٠١ ، ص٢٢٢)

لذلك تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي منتخبات كركوك بتنس الطاولة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (٥) لاعبين من مجموع (٨) لاعبين يمثلون مجتمع العينة حيث تشكل عينة البحث نسبة مقدارها (٢٢,٥%) من المجتمع الكلي وكان معدل اعمار اللاعبين تتراوح ما بين (١٦-١٨) سنة وهذا ما يدل على تجانس العينة حيث انهم من فئة واحدة .

٢-٣ التصميم التجريبي للبحث : على الباحثون أن يختاروا التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر له الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث . (عودة وملكاوي ، ١٩٨٧ ، ص١٨٧)

ويتضمن التجريب تشكيل الفروض واختباراتها ، وإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث لأنه يساعد في الحصول على إجابات لأسئلة البحث، إذ أن تصميم البحث "هو الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة لضبط العوامل والمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه المعلومات". (علاوي وراتب ،

١٩٩٢ ، ص٢٣) ٢-٤ تصميم المجموعة التجريبية : استخدم الباحثون تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث .



مع زيادة الارتفاعات المختلفة للشبكة
الشكل (١) يبين التصميم التجريبي

٢-٥ الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

٢-٥-١ الأجهزة المستخدمة : استخدم الباحثون الأجهزة التالية :

- جهاز حاسوب (lenovo) .
- حاسبة يدوية نوع (CASIO) ياباني المنشأ عدد (١) .
- ٢-٥-٢ الأدوات المستعملة : استعمل الباحثون الادوات الاتية :
- طاولات قانونية صيني المنشأ عدد (١) .
- شبكة مع القاعدة نوع (Double Happens) صيني المنشأ عدد (١) .
- كرات طاولة نوع (Double Happens) صيني المنشأ عدد (٥) كرة .
- مضارب طاولة سويدي المنشأ عدد (٥) شخصي للاعبين .
- أقلام مختلفة الأنواع (ماجيك ، جاف ، رصاص) عدد (٦) .
- ورق ابيض حجم (A4) .
- كابسة اوراق .

- سلة بلاستيكية عدد (١) .

- حواجز عدد (٢٤) .

- شريط لقياس الطول .

- اقراص (cd) عدد (٥) .

- فلاش ميموري عدد (١) .

٢-٦ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية .

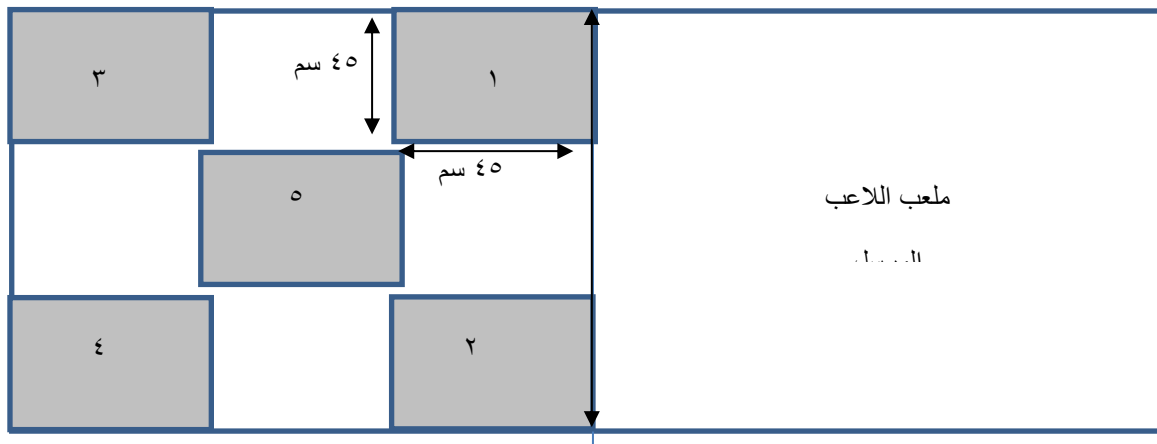
- الاختبارات والقياس .

- الوسائل الإحصائية .

- المواقع الالكترونية .

٢-٦-١ الاختبار المستخدم في البحث :

اسم الاختبار : اختبار مهارة الارسال كما موضح في الشكل (٢)



الشكل (٢) يوضح اختبار مهارة الارسال

الغرض من الاختبار: قياس القدرة المهارية لضربة الإرسال بوجه المضرب .
الأدوات المستعملة :

- طاولة كاملة لكرة الطاولة مرسومة عليها مربعات بطول ضلع ٤٥X٥٥سم .
- كرات كرة طاولة قانونية .
- مضرب وشبكة .

طريقة الاداء :

- يرسل اللاعب الكرة داخل المربعات الموضحة بالرسم بادئا بـ (١) على التوالي الى (٥) وللاعب الحق في عمل محاولتين للإرسال لكل مربع واحتساب احسن محاولة .

٢-٧ التجربة الاستطلاعية :

قبل اللجوء الى التجربة الرئيسية قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية في يوم الاحد المصادف (٢٠١٩/٣/١٠) على (٣) من لاعبي منتخب كركوك للناشئين بتتس الطاولة الذين لا يشاركون في التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- التعرف على صلاحيات وملاتمة الاختبار لمستوى العينة .
- التعرف على الوقت الكافي للاختبار .

٢-٨ الاختبار القبلي : تم الاشراف على اجراء الاختبار القبلي على المجموعة التجريبية وتم اجراءها في يوم الاحد الموافق (٢٠١٩/٣/١٧) مع ضبط جميع المتغيرات . حيث تم اجراء الاختبار القبلي والشبكة بشكل قانوني وتم أدراج النتائج في أستمارة خاصة .

٢-٩ تجربة البحث الرئيسية :

بعد استكمال متطلبات التجربة في تحديد مجموعة البحث وتحديد البرنامج التدريبي قام مدرب منتخب كركوك(زياد طاهر بابا علي) بتدريب المجموعة التجريبية وذلك يوم الاحد المصادف (٢٠١٩/٣/٢٤) وعلى مدار (٣) أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع أي (٦) وحدات بزيادة ارتفاع الشبكة (نصف سم) في الوحدة الاولى (١ سم) في الوحدة الثانية (١/٥ سم) في الوحدة الثالثة ، ثم أعيد زيادة ارتفاعات الشبكة في الوحدة الرابعة والخامسة والسادسة وانتهت التجربة في تاريخ (٢٠١٩/٤/١٤) وفيما يلي نموذج لوحدة تعليمية الجدول (١) :

جدول (١) (نموذج لوحدة تدريبية)

الأقسام	التمرينات البدنية والمهارية	الوقت
القسم الاعدادي	الأحماء العام	٧ دقائق
	الأحماء الخاص	٥ دقائق
القسم الرئيسي	تمرين فور هاند	٥ دقائق
	تمرين باك هاند	٥ دقائق
	تمرين قطري مع مستقيم بالتناوب	١٠ دقائق
	تمرين فور هاند مع صد اللاعب الثاني وبالعكس	١٠ دقائق
	تمرين ارسال مع الدقة وبالتناوب	٣٠ دقيقة
القسم الختامي	هرولة خفيفة	١٠ دقائق
	تمطية	٥ دقائق
	استرخاء	٣ دقائق
زيادة واحد سم في ارتفاع الشبكة . مدة الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة .		

٢-١٠ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية (الإكساب) بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسية مباشرة بعد يوم واحد على مجموعة البحث وهو يوم الاثنين المصادف (٢٠١٩/٤/١٥) ، أذ تم أدراج النتائج في استمارات خاصة وبعد تفريغ الاستمارات الخاصة بالاختبار تم معالجتها احصائياً .

٢-٨ الوسائل الاحصائية : أستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (T-test) - النسبة المئوية .

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج مجموعة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى في دقة الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة ومناقشتها .

٣-١-١ عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية ومناقشتها :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة البحث في الاختبار القبلي والبعدى في دقة الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة .

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين (القبلي والبعدى)

للمجموعة التجريبية في دقة الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب بتنس الطاولة

المعالم الإحصائية للمهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية Sig	الدلالة الاحصائية
	س	ع±	س	ع±			
الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب	٢,٠٠	٣,٢	٠,٧٠٧	٠,٢٠٧	-٣,٢٠٧	٠,٠٣٣	معنوي *

(*) معنوي عند نسبة الخطأ $\geq ٠,٠٥$

نلاحظ في الجدول (٢) ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية قد بلغت (٣,٢-٢,٠٠) لمهارة الارسال العالي الجانبي بوجه المضرب الامامي ، في حين بلغت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعة نفسها (٠,٧٠٧-٠,٢٠٧) ، وبما ان القيمة الاحتمالية (sig) بلغت (٠,٠٣٣) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية . يرى الباحثون ان التحسن في دقة الإرسال العالي بالدوران الجانبي بوجه المضرب يعود سببه الى مبدأ الخصوصية بالتدريب ، حيث ان رفع الشبكة (٠,٥-١,٥) سم عن مستواه القانوني خلال التدريبات قد حقق مبدأ الفائدة للاعبين من خلال تحسين دقة أدائهم ، (أن مبدأ الخصوصية بالتدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في نوع النشاط الرياضي الممارس) (القُدومي ، ١٩٩٨ ، ص١٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود تأثير ايجابي واضح عند رفع الشبكة (١,٥-١٠,٥) خلال التدريبات على دقة الأرسال العالي بالدوران الجانبي لدى لاعبي منتخب كركوك للناشئين بتنس الطاولة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة التنوع في اساليب التدريب المختلفة والاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة .
- ٢- زيادة الاهتمام من قبل الاندية على لعبة تنس الطاولة بما ينتج بها هذه اللعبة الفردية من خصوصية واهمية لاتقل عن بقية الألعاب الاخرى .
- ٣- اجراء دراسات مماثلة في لعبة تنس الطاولة وعلى مختلف الفئات العمرية للوقوف على اهم المستجدات في هذه اللعبة والنهوض بها .

المصادر

- بيتر سيمون: كرة الطاولة الناجحة (ترجمة) محمد عبد الحميد الدوري مطبعة النهضة ، بغداد العراق ، ١٩٩٠ .
- السقاف ، فتحي احمد: رياضة تنس الطاولة "المهارات - مراحل النمو - الانتقاء - المدرب ، مؤسسة حورس الدولية للنشر ، الإسكندرية ، مصر ، ٢٠١٠ .
- الشوك ، نوري ابراهيم والكبيسي ، رافع صالح فتحي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٤ .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ٢٠٠١ .
- علاوي ، محمد حسن وراتب ، اسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٢ .
- عودة ، احمد وملكاي ، فتحي: اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، المنار للطباعة ، جامعة يرموك ، الزرقاء ، الاردن ، ١٩٨٧ .
- القدومي ، عبد الناصر عبد الرحيم: دراسة مقارنة بين استخدام تمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي الكرة الطائرة للمرحلة الثانوية ، بحث منشور في جامعة النجاح للأبحاث في العلوم الانسانية ، العدد ١٢ ، ١٩٩٨ .
- محجوب ، وجيه: طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للنشر ، بغداد ، العراق ، ١٩٩٣ .
- محجوب ، وجيه: البحث العلمي ومناهجه ، مديرية دار الكتب والطباعة للنشر ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٢ .

<http://telc.tanta.edu.eg/hosting/pro4/containt/l6.htm>