

تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي

م.م. سكينة كامل حمزة

-1 التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن التدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج حيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين إيصال رياضيهم إلى المستوى العالمي بالاستناد على تجارب عملية فردية . لذا يجب على المدرب ان يراعي عند وضع منهجه التدريسي ان يختلف عند المبتدئين والناشئين والمتقدمين فكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحفوبياتها وهذه الحقيقة تتطبّق على جميع الالعاب الرياضية . ويوجد اختلاف بين كل لعبة وأخرى تبعاً للصفات الخاصة للمرحلة السنية التي يبدأ منها التدريب للعبة .

ولو نظرنا إلى أي لعبة لوجدنا ان المدرب يقوم بتهيئة جسمية للاعبيه . وفي لعبة التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول ابتدأ من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالإضافة الى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبى الأكبر إثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي الى ضبط التكنيك .

وتعتبر الوسائل العلمية المقتنة في الاختبارات والقياسات هي الناحية الموضوعية التي تحترم العقل وتجاري العلم . وكذلك يمكن بواسطة الاختبارات الكشف عن الكثير من المواهب التي تصلح لمارسة لعبة التنس والتقدم فيها . كذلك ان عملية الاستمرار في التدريب ومعرفة اللاعب لمستواه الحقيقي . يكون دافعاً له لإحراز مزيد من التقدم وبذلك يتضح الهدف الذي ينبغي الوصول إليه .

وان اعتماد المدرب على الطرائق العلمية في الاختيار يوفر الوقت والجهد ويوصل الى المستويات العالية لنصل الى المكانة الراقية ببلد له حضارة سبعة ألاف سنة⁽¹⁾ .

2 - 1 مشكلة البحث :

تعد مهارة الإرسال في التنس الأرضي من المهارات التي تمثل خصوصية وأهمية كبرى عن باقي المهارات الأخرى وتتمكن هذه الخصوصية في ان الإرسال يعد سلحاً هجومياً . وهو مفتاح الفوز والتفوق لذا لابد من أعداد لاعب التنس لإتقان هذه المهارة لما تتحققه من فائدة في إحراز النقاط وبالتالي إحراز الفوز . ومن خلال إطلاع الباحثة وكونها تدريسية لمادة التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية . لاحظت قلة استخدام التمارين المساعدة في العملية التعليمية لما لهذه التمارين من أهمية في خدمة تعلم المهارات .

3 - 1 أهداف البحث : يهدف البحث الى :-

معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي .

4 - 1 فروض البحث :

ان للتمارين المساعدة تأثيراً ايجابياً في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي .

⁽¹⁾ عبد النبي الجمال ، الموسوعة العربية للتنس ، الإعداد البدني والفنى للاعب التنس ، كلية التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 1 ، 1988 .

5-1 مجالات البحث :

- ☒ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي 2003 - 2004 .
- ☒ المجال الزماني : الفترة من 15/3/2004 لغاية 27/3/2004
- ☒ المجال المكاني : قاعة للألعاب الرياضية المغلقة - كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

-2 الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التعلم والتعلم الحركي :

ان موضوع التعلم يعد مبدأ اساسياً للانسان كونه من اكثرب الكائنات الحية حاجة الى تعلم واقدرها في تحقيق وابداع الرغبات اذ يعد التعلم حلقة وصل بين الانسان والمجتمع الذي يعيش فيه حتى يمكنه القيام بدور ايجابي يعزز وجوده وقدرته على الابتكار والابداع والتفاعل مع الآخرين .

وهناك تعريف عدة لموضوع التعلم ربما تكون مختلفة في التعبير لكنها متشابهة جمیعها في المعنى .

فقد عرف التعلم بأنه (التحسن الثابت في الاداء الناتج عن التدريب او الممارسة العملية)⁽¹⁾ ، كما عرف بأنه مجموعة من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم⁽²⁾ .

فضلاً عن التعريف الاتي لمفهوم التعلم فهو (عملية مستمرة باستمرار حياة الانسان تهدف الى الارقاء بنمو السوق البشري)⁽³⁾ .

وبعد ان تعرفنا على مفهوم التعلم نأتي الان للتعرف على مفهوم التعلم الحركي الذي يعد احد فروع العملية التعليمية العامة التي يميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته .

فالتعلم الحركي هو (تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح وان هذا التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي)⁽⁴⁾ .

كما عرف التعلم الحركي بأنه التغير الدائم نسبياً في امكانية اداء حركي رياضي وهذا التغير يحدث نتيجة للتدريب المعزز⁽⁵⁾ .

ولتعلم الحركي أيضاً هو (عملية لحصول على المعلومات عن الحركة والتجارب الاولية للاداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعده هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية)⁽⁶⁾ .

ويمر التعلم الحركي بمراحل عددة هي:- (1)

(1) منسي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - وتدريب - وقيادة ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص180 .

(2) قاسم لزام : أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 1997 ، ص 11 .

(3) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل ، ط2 ، الرياض : دار رواح الفكر للطباعة والنشر ، 1996 ، ص168 .

(4) يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب العادل لنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 17 .

(5) احمد امين فوزي : سايكلولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، القاهرة : دار المعارف ، 1980 ، ص 11 .

(6) محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت : دار العلم ، 1987 ، ص 125 .

1. المرحلة البدائية (مرحلة التفكير) الاعداد لما يمكن عمله .
2. المرحلة الوسطى (مرحلة التعلم) تجربة عدة طرق للداء .
3. المرحلة المتقدمة (مرحلة اكتساب المهارة) اداء المهارة .

2-1-2 التنس الأرضي

خلال أعوام قليلة أصبحت لعبة التنس تحتل مساحة إعلامية كبيرة في جميع أنحاء العالم ، فقد عرفها الناس وأحبوها وتبعدوا أخبار أبطالها حتى في المجالات الأجنبية التي تخصصت في التنس فقط .

ان هذه اللعبة تستحق لأنها تعطي الشباب والحيوية وتحافظ على اللياقة ويستطيع ان يمارسها جميع الأعمار ومن كلا الجنسين ، كما أنها تمارس في جو صحي مفتوح وذلك بلا شك يساعد على خلق عقول متزنة وأجسام خالية من الامراض ، فضلا عن روح المنافسة الشريفة ، وان هذه اللعبة تحتاج الى مجهد من المبتدى عند تعلم مبادئها الأساسية فعليه ان يكون له القدرة على الملاحظة والت التركيز أثناء تعلمه او مشاهدته للأفلام التعليمية ، كما ان هذه اللعبة تحتوي على اهم الحركات الرياضية فمثلاً نجد ان فيها اثناء الجسم ودورانه وامتداده وكذلك فانها تقوى عضلات اليد والساقي والبطن كما انها تقييد جميع الأجهزة الحيوية للجسم (2).

2-1-2 مهارة الإرسال الدائري :

يعني الإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث في التنس واللاعب الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة . ويمكن عد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد . وينطبق ذلك على كافة اللاعبين بمختلف مستوياتهم وخاصة المتقدمين والمحترفين .

ويستخدم اللاعب المسكمة الخلفية عند أداء الإرسال الدائري ، ويقف بحيث يستدير جسمه الى الجانب بصورة اكبر بالمقارنة مع الارسال القاطع ، وعند قذف الكرة لل أعلى يجب ان تكون خلف رأس اللاعب قليلاً لكنها لا تزال إمام خط القاعدة - وهذا تبرز أهمية تقوس جسم اللاعب للخلف بصورة جيدة وذلك عن طريق ثني الركبتين ورفع القصبيتين عن الأرض ورغم تشابه الإرسال الدائري مع أنواع الإرسال الأخرى من حيث توقيت أجزاء الضربة لكنه يختلف عنها من حيث نقطة التقاء الكرة بالمضرب ، اذ سيتم ضرب الكرة من أعلى نقطة قدر الامكان ومحاولة تسليط دوران علوي على الكرة (Top Spin) وذلك من اجل جعل ارتداد الكرة عالياً في منطقة إرسال اللاعب المستدام ، كما يجب تدوير رأس المضرب حول الكرة لحظة اتصال الكرة بالمضرب (3) .

-3 منهج البحث وإجراءاته المبدئية .

1-3 منهج البحث :

⁽¹⁾ بيتر ج - ل تومسون : المدخل الى نظريات التدريب ، القاهرة : (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي ، 1996 ، ص 316 .

⁽²⁾ ظافر هاشم ، مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص .

⁽³⁾ ظافر هاشم ، الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط 2 ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 2000 .

استخدمت الباحثة المنهج التجاري في معالجة مشكلة البحث كونه اكثراً ملائمة لطبيعة البحث وصولاً إلى نتائج دقيقة .

2-3 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية وبواقع (15) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث البالغ عدده (32) طالباً وعن طريق القرعة ، تكون النسبة المئوية لطلبة البحث هي (46,86) % وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً و حقيقياً .

3-3 وسائل وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة

1-3-3 الوسائل البحثية

استعانت الباحثة بوسائل بحثية عدّة ومنها .

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- استماراة تقويم الأداء الفني (*).
- استماراة تفريغ البيانات .
- المقابلات الشخصية (°)

2-3-3 الأدوات الأجهزة المستخدمة

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية :

- ملعب تنس ارضي قانوني
- مضارب تنس قانونية عدد (15)
- كرات تنس قانونية عدد (30)
- شريط قياس معدني لقياس الطول
- طباشير ملون
- ميزان طبي لقياس الوزن

4-3 تحديد الاختبارات

1-4-3 تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري للتنس الأرضي .

اعتمدت الباحثة في اختبار تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاث (التحضيري ، الرئيسي ، الختامي) اذ تم اعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل طالب لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين (°) اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10 درجة) وتم احتساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لكل مقوم .

(*) انظر الملحق رقم (1)

(*) اجرت الباحثة مقابلات شخصية مع السادة المدرجة اسمائهم ادناه :

1. أ. د. ظافر هاشم / أستاذ / تعلم حركي - مضرب - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية .
2. أ. م . د . ناهدة عبد زيد - استاذ مساعد - تعلم حركي - كرة طائرة - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية .

(*) . السادة المقومون لاختبار الأداء الفني :

2-4-3 تحديد اختبار الدقة لمهارة الإرسال الأرضي الدائري .

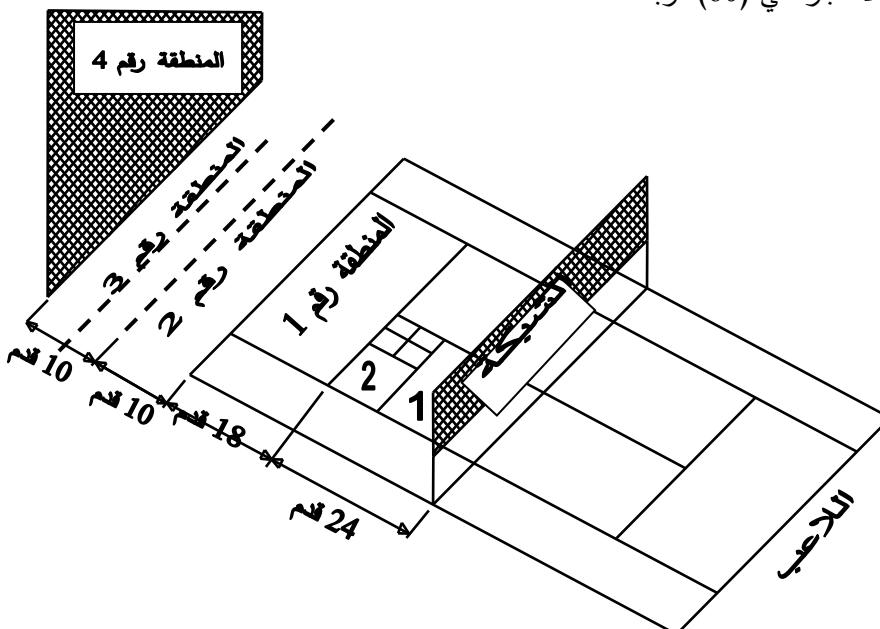
اعتمدت الباحثة في تقويم مستوى دقة مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي على اختبار هوايت الذي يقيس دقة الإرسال في التنس الأرضي كما يأتي:-

اختبار هوايت

الغرض من الاختبار قياس دقة الإرسال شبكة تنس قانونية ، ملعب تنس قانوني .

وصف الأداء : يقف الطالب المختبر خلف قاعدة الإرسال ثم يقوم بإرسال عشرة كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة . التسجيل :

- ☒ الكرات التي تلمس الشبكة او الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية.
- ☒ الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- ☒ كل كرة صحيحة لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها وكما هو موضح في الشكل (1) .
- ☒ درجة اللاعب هي مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر.
- ☒ أعلى درجة لاختبار هي (60) درجة .



شكل (1) يوضح اختبار الإرسال في التنس الأرضي

5-3 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية عبارة : هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها ، وهي الكشف عن الحالات الغامضة ، وهي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية للباحث وتعتبر من الوسائل المهمة والضرورية جداً

1. حيدر جمعة مدرس مساعد

2. أحمد عمران مدرس مساعد

في تنفيذ البحوث ومنها يمكن للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات وانسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتاكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الادوات والاجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية ، والصلة الوثيقة بموضوع الاهداف) .

وعلى هذا الأساس أجرت الباحثة استطلاعية مصغرة يوم 11/3/2004 على عينة قوامها (10) طلاب من غير عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة الاستطلاعية :

- ☒ التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة .
- ☒ معرفة فريق العمل المساعد^(*) لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث .
- ☒ معرفة زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث .

-6-3 الوسائل الإحصائية

استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المتباشرة .

-4 نتائج البحث

1-4 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري بالتس الأرضي

الجدول (1)

نوع الدلالة	قيمة t المحتسبة	البعدي		القلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		+	- ع	+	- ع	
معنوي	3.76	1.02	7.21	0.91	3.44	اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (14)						

يشير الجدول (1) ان عينة البحث حققت وسطاً حسابياً في الاختبار القلي مقداره (3.44) بانحراف معياري مقداره (0.91) في حين حققت المجموعة نفسها وسطاً حسابياً مقداره (7.21) في الاختبار البعدي بانحراف معياري مقداره (1.02) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت قيمتها (3.76) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة

^(*) تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة اسماهم ادناه :

1. احمد عمران / مدرس مساعد / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
2. حيدر جمعة / مدرس مساعد / كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .

(0.05) وتحت درجة حرية (14) وهذا يعني ان الفرق معنويًا بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي . وتعزو الباحثة هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الأداء الفني لأن التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساسية ومنها مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي اذ يعد الإرسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيد والكبيرة في كسب المبارزة⁽¹⁾ .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي .

الجدول (2)

نوع الدلالة	قيمة t	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبار
		المحتسبة	t	t	البعدي	
معنوي	8.46	1.28	48.57	1.03	21.73	اختبار دقة الأداء المهاري لمهارة الإرسال الدائري
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (14)						

يشير الجدول (3) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في اختبار مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعة البحث قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (21.73) بانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدى فقد حققت المجموعة نفسها وسطاً حسابياً مقداره (48.57) بانحراف معياري مقداره (1.28) وبهذا كانت قيمة t المحتسبة هي (8.46) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وتعزو الباحثة سبب هذا الفرق الى استخدام عينة البحث التمارين المساعدة التي هي من التمارين التي تساعد الفرد المتعلم في تشكيل قاعدة او خلفية يستند عليها المتعلم لتطوير عملية التعلم وبالتالي تطوير أدائه الحركي⁽²⁾

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

⁽¹⁾ ظافر هاشم . مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص .

⁽²⁾ ابو العلا الفتاح ، حمل التربى وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .

1. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني المهاري للإرسال الدائري في التنس الأرضي ولصالح الاختبار البعدي .

2. كان مستوى أداء عينة البحث في دقة الأداء المهاري للإرسال الدائري متطرقاً بصورة أكبر من الاختبار القبلي لنفس الاختبار .

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي أظهرتها نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- ☒ ضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .
- ☒ اعتماد المدربين والقائمين بالعملية التعليمية الأسس العلمية للاختبارات والقياس لأنها تظهر مستوى أداء الأفراد المتعلمين .

المصادر

1. احمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، القاهرة، دار المعرف ، 1980 .
2. ابو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
3. بيتر ج - ل تومسون : المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، 1996 .
4. ظافر هاشم : الإعداد الفني والخططي للتنس ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
5. قاسم لزام : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1997 .
6. عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل ، ط2 ، الرياض ، دار روائع الفكر للطباعة والنشر ، 1996 .
7. عبد النبي جمال : الموسوعة العربية للتنس ، الاعداد البدني والفنى للاعب التنس ، كلية التربية الرياضية ، ج 1 ، 1988 .
8. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، 1987 .
9. منسي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - وتدريب - وقيادة ، ط 2 ، القاهرة ، 1998 .
10. يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والتوزيع ، 2001 .