

أثر تدريبات اليد غير المفضلة في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة للاعب التنس الأرضي

م.د.مازن هادي كزار

ملخص البحث

تعتبر رياضة التنس الأرضي ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم بعد كرة القدم، وهي رياضة عريقة تاريخية كانت حصراً على الطبقة الملكية. ولأقت هذه الرياضة أسماء عديدة من بينها (اللعبة البيضاء)، و(لعبة الملوك)، واستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية هم نبلاء فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي، ولكن بطريقة بدائية، وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة. حدثت عقب ذلك تطورات كبيرة في هذه اللعبة حيث استخدمت المضارب لأول مرة بشكل فعلي في القرن الخامس عشر الميلادي، وحتى ذلك الوقت لم تكن هذه الرياضة تتمتع بالطابع التنافسي حيث كانت تمارس كنوع من الترويح عن النفس لا أقل ولا أكثر ولم تدخلها الروح التنافسية إلا بعد ذلك التاريخ بفترة طويلة. يعد الإرسال من المهارات المغلقة عند أدائها بشكل مستقر وثابت نسبياً ويكون اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأداء، وهو أكثر الضربات أهمية ويتميز بالصعوبة العالية .

ويهدف البحث إلى :

- 1- اثر استخدام تدريبات في تطوير دقة الإرسال باليد غير المفضلة للاعب.
- 2- معرفة تأثيراً لتمرين التدريبية لليد غير المفضلة في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة للاعب التنس

الأرضي

أما فروض البحث :

- 1- إن تدريبات اليد غير المفضلة لها تأثير ايجابي في تطوير دقة الإرسال
- 2- إن تدريبات اليد غير المفضلة سوف يؤثر في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة

Impact exercises hand is favorite in the development of accurate transmission of
Walid favorite tennis players
M. D. Mazen Hadi
Research Summary

The Sports tennis is the second most popular sport in the world after soccer, a sport long historical class was exclusively on the property. And met with the sport several names, including (game white), and (Game of Kings), and settled finally on its current name (tennis), where those who practiced at first they nobility of France in the thirteenth century, but a primitive way, and through the use of palm hand to hit the ball. Occurred after the major developments in this game where you use the speculator for the first time actually in the fifteenth century AD, and until that time were not the sport enjoys nature competitive where she practiced as a form of recreation, not less and not more not enter competitive spirit but then long history. The transmission of skills closed when they function relatively stable and consistent player and be fully regulated and control of the performance, which is the most important strikes and is characterized by high difficulty

The research aims to

- 1- The impact of using the exercises in the development of precision hand-held transmitter is the favorite players
- 2- see impact of training exercises to Walid is favorite in the development of accurate transmission of Walid favorite tennis players

The research hypotheses

- 1- The exercises her favorite hand is a positive influence in the development of accurate transmission
- 2- The favorite hand exercises will affect the development of accurate transmission of Walid favorite

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة التنس الأرضي ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم بعد كرة القدم، وهي رياضة عريقة تاريخية كانت حصرًا على الطبقة الملكية. ولاقت هذه الرياضة أسماء عديدة من بينها (العبة البيضاء)، و(عبة الملوك)، واستقرت أخيراً على اسمها الحالي (التنس) حيث إن الذين مارسوها في البداية هم نبلاء فرنسا في القرن الثالث عشر الميلادي، ولكن بطريقة بدائية، وذلك عن طريق استخدام كف اليد لضرب الكرة. حدثت عقب ذلك تطورات كبيرة في هذه اللعبة حيث استخدمت المضارب لأول مرة بشكل فعلي في القرن الخامس عشر الميلادي، وحتى ذلك الوقت لم تكن هذه الرياضة تتمتع بالطابع التنافسي حيث كانت تمارس كنوع من الترويح عن النفس لا أقل ولا أكثر ولم تدخلها الروح التنافسية إلا بعد ذلك التاريخ بفترة طويلة. يعد الإرسال من المهارات المغلقة عند أدائها بشكل مستقر وثابت نسبياً ويكون اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأداء، وهو أكثر الضربات أهمية ويتميز بالصعوبة العالية. إن ضربة الإرسال تحتاج إلى الكثير من التدريب المستقر لغرض إتقانها، وتحتاج إلى توافق عصبي عضلي فضلاً عن السرعة في الحركة إن الإرسال يُعد مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، ويتميز اللاعب الجيد بإرساله القوي والدقة العالية لتكون فرصته

و يذكر إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالمباراة بأقل جهد بدني، وهذا فضلاً عن التأثير على معنويات اللاعب الخصم خلال المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات ويضيف الباحث أنه غالباً ما تبدو ضربة الإرسال سهلة الأداء في حين أنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان لهذه المباراة أو ذلك لأنها تحتاج إلى توافق عصبي عضلي فضلاً عن سرعة الحركة لكي يكون إرسالاً ناجحاً

لذا حاول الباحث استثمار عملية نقل أثر التعلم بين الأطراف في تطوير دقة الإرسال وذلك من خلال تطوير البرنامج الحركي لهذه المهارة عن طريق تدريب اللاعب على مواقف وعمليات معقدة وصعبة والذي يتم من خلال تركيز التدريب على اليد غير المفضلة والمهملة منذ أيام التعلم والتدريب الأولى .

من هنا تتجلى أهمية البحث إذ السعي لإيجاد تمارين تدريبية تطور دقة الإرسال باليد غير المفضلة (المهملة) فضلاً عن اليد المفضلة والتي تعد خطوة تضاف إلى خبرات المدرب وتعزيز قدرات اللاعبين وتحسن ادائهم وبكلتا اليدين

إن عملية التدريب الرياضي هي عملية كبيرة والمدرّب يحاول أن يلم بكل ما هو جديد من أفكار وخطط تدريبية يسعى من خلالها لتطوير اللاعبين والوصول بهم إلى المستويات العليا وتحقيق الانجاز العالي. ومن خلال تجربة الباحث في مجال اللعبة ومتابعته بعض مدربي الفرق الرياضيّه لاحظ أن بعض العاملين في هذا المجال يركزون في تدريباتهم على اليد المفضلة لدى اللاعب هاملين أغلب الأحيان التدريب باليد غير المفضلة، كذلك تركيز اللاعب على استخدام اليد لديه دون استخدام كلا اليدين إذ السهولة في تنفيذ الواجبات الحركية والصعوبة في تعويد اليد غير المفضلة على الأداء والانتقان ولاسيما إذا كان هذا الطرف مهملاً منذ بدء عمليات التعلم . . لذا وجد الباحث أنه من الضروري استثمار اليد غير المفضلة (المهملة) خلال عملية التدريب والتركيز عليها في العمل التدريبي لمعرفة مدى تأثيره على دقة الإرسال لليد المفضلة

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 3- أثر استخدام تدريبات في تطوير دقة الإرسال باليد غير المفضلة للاعبين.
- 4- معرفة تأثيراً لتمرين التدريب لليد غير المفضلة في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة للاعبين التنس الأرضي

1-4 الفروض

- 3- أن تدريبات اليد غير المفضلة لها تأثير إيجابي في تطوير دقة الإرسال
- 4- إن تدريبات اليد غير المفضلة سوف يؤثر في تطوير دقة الإرسال لليد المفضلة

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2010/3/2 ولغاية 2010/5/20
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل

2 - الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1-1 نقل أثر التعلم :

لقد حظي نقل اثر التعلم في مجال التعلم الحركي بأهتمام الباحثين و المختصين لما له من اثار إيجابية من خلال الدراسات و الابحاث سواء في الحقل الرياضي او العلاجي او الصحي . ومن هذه الابحاث و الدراسات دراسة (6: 76) وكان مفادها " ان التمرين المحصور بمجموعة عضليه واحدة يحسن اداء المجاميع العضليه في الجهة المقابلة للجسم " (7 , 446) كذلك هناك دراسة اخرى تشير الى ان تدريب جزءاً من الجسم لأجل زيادة في القوة فأن ذلك سيؤدي الى تطوير الجزء الاخر من الجسم غير المدرب" (75, 55) لذلك فعلمية انتقال أثر التعلم مهمة وذات فاعليه سواء في العملية التربوية أو التعليمية أو الرياضية وهذا مما يحتم تنظيم الفعاليات و النشاطات الرياضية لكي تستثمر انتقال اثر التعلم.

ولقد استفاد علماء الفسلجة من مفهوم نقل التعلم ، اذ توصلوا من خلال دراسة ظاهرة نقل التعلم بأن التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الاخر من الجسم وبالتالي سهل ذلك على علماء الفسلجة والعلاج المصابين و المعاقين (2 , 190)

2-1-2 البرامج الحركية :

تعد البرامج الحركية من المواضيع المهمة والتي تلعب دوراً كبيراً في عملية تعلم و اتقان الاداء الحركي للفرد للوصول الى هدف معين .

والبرامج الحركية " هي انظمة تشابه تقريباً نظام الكمبيوتر و الذي يجب ان يكون فيه الخزين من المعلومات التي تستخرج بالكيفية المطلوبة ، فالجهاز العصبي يرسل استثارة او حافظ للجهاز العضلي عن طريق الوحد المحركة لأخراج سلسلة من الحركات التي تؤدي الى انجاز المهارة المطلوبة وبالتالي تحقيق هدف الحركة" (9 : 202) .ولقد أكد محجوب:على إن البرنامج الحركي هو عبارة عن مجموعة من الاوامر الاتية من الجهاز العصبي المركزي الى العضلات لأداء الحركة المطلوبة ، وهي عمليات معقدة وفق قواعد وقوانين ترتكز آليتها على آليات السيطرة او التحكم الحركي الذي هو جزء من آليات السلوك . (3 : 13) أما (schmidt) فله رأي أخر في البرنامج الحركي حيث يقول عنه " هو عبارة عن تمثيل مختصر لتسلسل حركي متوافق للوصول الى هدف معين " (8 : 416) .

والبرنامج الحركي هو تمثيل هرمي بأستخدام مجاميع عضلية محدد لتتفيذ حركة بأتجاه هدف معين . ان اغلب عملية التعلم تحدث من اعلى مراحل الهرم حيث تحدد كيفية تعاقب الحركة ، اما التغيرات المحددة مثل سرعة حركة الجزء فتحدث في مستوى متوسط هذا الهرم . اما في قاعدة الهرم للبرنامج الحركي فتمكن بعض الحركات المتعارف عليها والتي تصل الى حد العمل الانعكاسي . و الاثبات على وجود البرامج الحركية التي تسيطر وتسير السلوك الحركي هو انه يمكن اداء حركة أو مهارة وبدون استخدام التغذية الراجعة . وهذا يعني ان السلوك الحركي اعتمد على برنامج حركي مخزون في الذاكرة الحركية

(4: 62)

مهارة ضربة الإرسال بالتنس الأرضي

تعد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب أن يتميز بها لاعب التنس الجيد، فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة. إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء.

إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق، وإن للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة.

وتعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة.

وتقسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال بالخطوات الآتية :

وضع الاستعداد

والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ

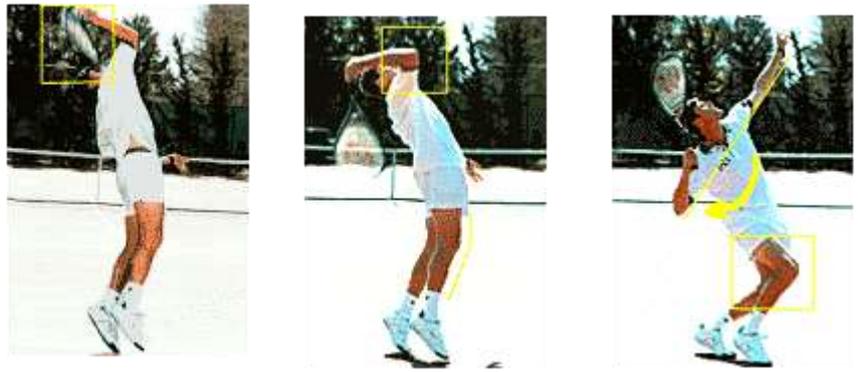


أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة. - قذف الكرة والمرجحة الخلفية

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (6 أنج) أمام إصبع القدم الأمامية .



يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزواوية قائمة. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثباً.



- المرجحة الأمامية ونقطة التماس



في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع

مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً بدون تصلب. ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى قمة ارتفاعها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة.



- الأخطاء الشائعة في أداء ضربة الإرسال
- عدم توافق المرجحة الخلفية مع حركة قذف الكرة للأعلى والسبب هو وضع اليد اليسرى الذي يكون بجانب الساق الأمامية بدلاً من أن تكون أمامها مما يؤدي إلى عدم تحريك الذراعين سوية وبأن واحد.
- قذف الكرة للأعلى يكون واطناً وذلك لعدم وصول الذراع القاذفة للكرة للارتفاع المطلوب عند قذف الكرة. قذف الكرة يكون بعيداً للخلف.
- عدم وصول المرفق إلى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية.
- عدم وصول المضرب إلى المسافة المطلوبة خلف الظهر مع حركة ثني الرسغ بدلاً من أن تكون من مفصل المرفق.
- استدارة الجانب الأيمن للأمام بشكل مبكر وقبل اتصال الكرة بالمضرب.
- يمكن اتجاه حركة المضرب للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى نتيجة عدم كفاءة حركة الرسغ.
- تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل انسيابي.
- عدم توازن الجسم بشكل جيد وذلك بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الأرض.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث :

لغرض الوصول إلى حقائق علمية مبنية على اسس موضوعية استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكله .

3-2 عينة البحث :

بعد أن حدد الباحث ، أختار عينته عشوائيا وبواقع (24 *) من اصل (40) طالبا يمثلون المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية شعبة ج وبذلك تشكل نسبة ومقدارها 0.61% من مجتمع البحث وبعد ذلك قام الباحث بتوزيع عينته وبالاسلوب العشوائي ايضا الى مجموعتين تمثلت المجموعة الاولى بـ (12) لاعبين يمثلون العينة التجريبية ومثلهم ايضا تمثلت المجموعة الثانية بـ (12) لاعبين استخدمهم الباحث كمجموعة ضابطة

3-3 أدوات البحث و الاجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الادوات البحثية الاتية في جمع بياناته

- استمارة استطلاع آراء الخبراء و المختصين.

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

- الاختبارات المهارية بكرة التنس الارضي

وبغية استخدام هذه الادوات في جمع البيانات المعنية بالبحث استعان الباحثان بالاجهزة و الادوات الاتية .

1- كرات ومضارب التنس الارضي

2- ساعة توقيت نوع (كاسيو) عدد 3.

3- شريط قياس نوع (كتان) وطوله 50م

4- طباشير ، بورك

3-3-1 الاختبارات المعنية بقياس دقة الإرسال

3-3-1-1 مواصفات الاختبار

1- اختبار الدقة في الإرسال: (5-48)

* يود أن ينوه الباحث بأنه اختار عينته من 24 طالبا لانه استبعد (12) من الطلاب الذين تم تطبيق عليهم التجربة الاستطلاعية

الهدف من الاختبار: قياس دقة الارسال في التنس
الاجراءات:

يخطط ملعب التنس الارضي على وفق ما هو مبين بالشكل (1)

يثبت حبل قطره (4/1) بوصة من طرفي في قائمي الشبكة من الاعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) اقدام وتكون المسافة بينه وبين الارض (7) اقدام ويلاحظ ان يكون مشدوداً باحكام وموازيّاً تماماً للشبكة الارقام (1, 2, 3, 4, 5) هي قيم تشير الى مناطق ابعادها كالآتي:

الرقم (1) يشير الى مستطيل $5 \times 13,5$ قدم.

الرقم (2) يشير الى مستطيل $6 \times 10,5$ قدم.

الارقام (3, 4, 5) تشير الى مستطيلات ابعادها كل منها $1,5 \times 3$ قدم.

وتدل الارقام نفسها (1, 2, 3, 4, 5) على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط عليها الكرة.

يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين.

يسبق الاختبار القيام بالاحماء لمدة 10 دقائق في ملعب التنس.

بعد ذلك يقف اللاعب المختبر خلف خط القاعدة The base line ثم يقوم بارسال (10) كرات متتالية على الاهداف المحدد في نصف الملعب المقابل.

- بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على اعلى الدرجات وذلك بان تسقط الكرة على منطقة رقم (6)

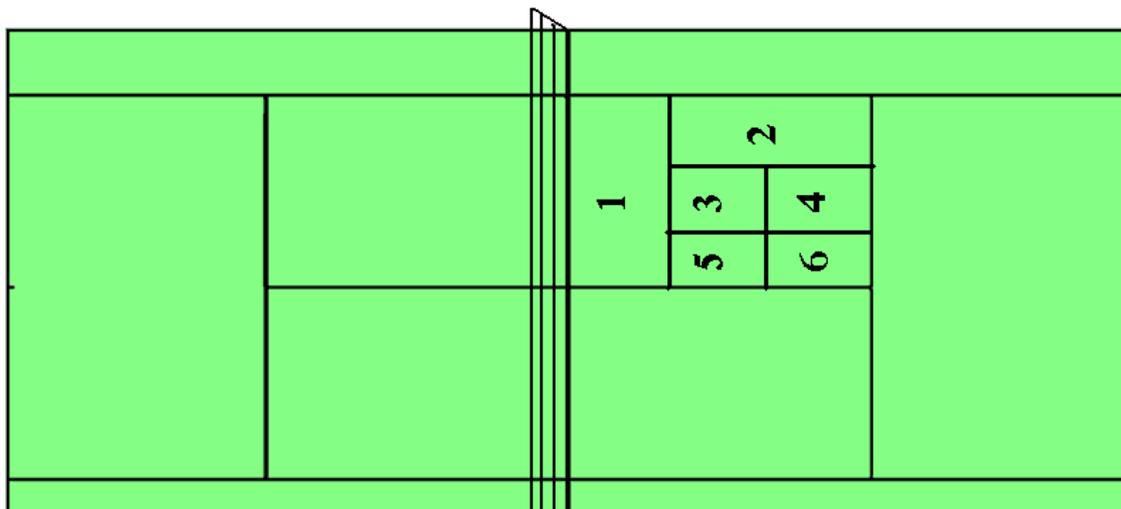
حساب الدرجات:

الكرات التي تمس شبكة والحبل لا تحتسب محاولة وتعاد ثانية.

الكرة التي تمر اعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على اي هدف من الاهداف.

كل كرة صحيحة تحتسب على قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط عليها والمبينة في الشكل السابق.

درجات اللاعبين هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر.



شكل (1) يمثل تخطيط ملعب التنس الارضي في اختبار دقة الإرسال

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 4 / 3 / 2010 على عينة مكونة من (12 طالب) والذين استبعدوا من المجموعتين المختارتين

3-4-1 الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

3-4-1-1 صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين * في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة التنس الارضي التي تم عرضها على الخبراء

ت	الاختبارات المرشحة	الدرجة المتحققة	النسبة المؤية	الاختبار
1-	اختبار دقة الإرسال في التنس	21	84 %	نعم

* الخبراء والمختصين هم :

- 1- أ.د.ظافر ألكاظمي: طرائق تدريس /العاب مضرب/جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
- 2- أ.د.مازن عبد الهادي احمد :تعلم حركي/ جامعه بابل /كلية التربية الرياضية
- 3- أ.م.د. محمد جاسم الحلبي/ تعلم حركي - العاب مضرب/جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
- 4- م.د.حذيفة إبراهيم الحربي/جامعة بابل/كلية التربية الرياضية
- 5- م.محمد علي جلال/ اختبار وقياس - العاب مضرب/ الجامعة المستنصرية/كلية التربية الأساسية

	% 60	15	International tennis federation(translation) by dhafir .h. Ishmael. Usa. 2004	-2
	% 48	12	كوبان (اختبار قوة ضربات الإرسال)	-3

تم اعتماد الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة من بين الاختبارات علما ان الدرجة العليا هي (25), وعدد الخبراء هو (5)

3-1-4-2 ثبات الاختبار:

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (8) لاعبين في يوم الأربعاء الموافق 2010/3/8 وعند مرور (4 أيام) تم اعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط بطريقة(بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين . يلاحظ جدول (2) جدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط لاختبار الارسال

اختبار	معامل الثبات	قيمة t المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة t المحسوبة
1 الارسال باليد المفضلة	0.86	3.53	0.77	5.88
2 الارسال باليد غير المفضلة	0.93	4.32	0.83	4.23

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.2)

3-1-4-3 موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين اثنين) * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال

(أي أن معامل الارتباط بينهما عالي) والجدول (2) يبين ذلك

3-4-2 تنفيذ الاختبارات و التطبيقات المنهجية لوسائل التدريبات على عينة البحث .

3-4-2-1 الاختبار القبلي (الاولي) على عينة البحث (التجانس و التكافؤ).

تم إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2009 /4/8 وفي الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية جامعة بابل . ولقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان و الزمان وفريق العمل * وأسلوب اختيار الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث .

ولغرض التحقق من تكافؤ و تجانس عينه البحث قام الباحث بمكافئة المجموعتين ، وباستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة فتم استخراج الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة وللمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وكما في الجدول (3) اذ يبين تكافؤ العينات ، اذ نلاحظ بان قيمة t المحسوبة كانت ولجميع الاختبارات اقل من قيمها الجدولية البالغة 2,07 وهذا مما يدل تكافؤ عيني البحث لكون الدلالة عشوائية .

جدول (3)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة ارسال بالتنس الارضي

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) * الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبار
			ع	س	ع	س	
عشوائي	2.07	0.124	3.25	25.75	3.34	25.91	اليد المفضلة
عشوائي		1.88	2.11	17.41	2.42	15.66	اليد غير المفضلة

• عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4)

يبين تجانس المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة ارسال بالتنس الارضي

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)		التجريبية ع2	الضابطة ع2	المجموعة الاختبارات	ت
	المحسوبة	الجدولية *				

* استعان الباحثان بمجموعة من الكوادر المساعدة وهم كل من :

1. م.م. حذيفة إبراهيم مدرس مادة كرة التنس الأرضي/كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
2. م. م. علي عطية مدرب العاب كرة التنس الأرضي/كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل

عشوائي	2,07	1,55	10,56	11,15	اليد المفضلة	1
عشوائي		1,31	4,45	5,85	اليد غير المفضلة	2

* عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (4) يبين الفروق و الاختلاف في التباين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية وفي للاختبارات قيد البحث. اذ نلاحظ ان قيمة (f) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) وبهذا يكون الفرق عشوائي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تجانسهما .

3-2-4-2 المنهاج التدريبي لتطوير مهارة دقة الارسال بالتنس الارضي : -

أعد الباحث مفردات وتمارين , مقترحة (ينظر ملحق 1) خاصة لتطوير مهارة دقة الإرسال من تاريخ 10/3/2010 (الاربعاء) ولغاية 10/5/2010 (الاثنين) والتي مدتها (8) أسابيع مراعيًا في ذلك المستوى التعليمي والمستوى البدني للاعبين (عينة البحث) معتمداً على المصادر و المراجع الخاصة بلعبة كرة التنس الأرضي لذوي الاحتياجات الخاصة من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

اشتملت مفردات التدريب (التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية) الخاصة بتطوير دقة الارسال, وبمعدل وحدتين , في الاسبوع الواحد (والاثنين و الاربعاء من كل اسبوع) وبلغ زمن اقسام الوحدات التدريبية, على وفق التقسيم الاتي (6 : 80) :

3-2-4-3 الاختبار ألبعدي (النهائي) على عينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 2010/5/22 للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي ملعب التنس الارضي , حيث تم مراعاة شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولى , بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

(3-6) الوسائل الإحصائية :

تم استخدام برنامج (Spss) على الحاسبة الالكترونية للوصول الى نتائج البحث باستخدام القوانين التالية :

1. النسبة المئوية

2. الوسط الحسابي

3. الانحراف المعياري

4. اختبار (t) للعينات المستقلة

5. اختبار (t) للعينات المتناضرة

6. قانون (F) لمعرفة التجانس

التباين الأعلى (ع₁ 2)

— = F

التباين الاقل (ع₂ 2)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

1-4 أثر التمارين الاعتيادية (المنهج التدريبي) في تطوير دقة الإرسال الأرضي لأفراد عينة البحث

(المجموعة الضابطة).

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية لنتائج أختبارات دقة الإرسال

للمجموعة الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)* الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.2	3.988	3.27	29.0	3.34	25.91	1 الإرسال باليد المفضلة
غير معنوي		.742	2.64	15.33	2.42	15.66	الإرسال باليد غير المفضلة

* عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الإطلاع على جدول (5) لاختبارات المجموعة الضابطة وللقياس القبلي (الاولي) ظهر انه في اختبار دقة الإرسال لليد المفضلة قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (25.91) وانحرافا معياريا (3.34). أما في الأختبار البعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (29.0) وانحرافا معياريا (3.27). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المتناضرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (3.988) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2.) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الأختباريين القبلي والبعدي

أما اختبار دقة الإرسال لليد غير المفضلة وفي الاختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (15.66) وانحرافا معياريا (2.42) أما في الاختبار ألبعدي حققت وسطا حسابيا (15.33) وانحرافا (2.64). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (0.742) وهي اصغر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج المجموعة الضابطة لمجموع الاختبارات قيد البحث نسلط الضوء على تفاصيل جدول (5) ففي اختبار دقة الإرسال لليد غير المفضلة لم تظهر هنالك فروق معنوية بين الأختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثان سبب عدم وجود التطور في هذا الاختبار الى ان المجموعة الضابطة لم تخضع الى تمارين باليد غير المفضلة ولم تتدرب عليها وبلا شك فان عدم الاستخدام للطرف المهمل لا يؤدي الى التعلم وبالتالي لا يؤدي الى زيادة الدقة ، وان اساس تطور الدقة هي التكرارات و التصحيح وهذا ما لم يسري على اليد غير المفضلة عند المجموعة الضابطة.

وفيما يخص الفرق المعنوي في نتائج المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي وللاختبار دقة الإرسال باليد المفضلة ، فيعزو الباحث ذلك إلى تأثير المنهج المتبع من المدرب ، والذي تضمن تمارينات متنوعة لتطوير مهارة دقة الإرسال ، إذ إن أداء التمارينات والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية ، فضلا عن التكرار والممارسة المنتظمة لعينة البحث (الضابطة) والالتزام بايام التدريبات

4 - 2 أثر التدريبات في تطوير دقة الإرسال لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية)

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية لنتائج أختبارات دقة الإرسال للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (t) *	الدلالة الاحصائية
	ع	س-	ع	س-		
					قيمة (t) الجدولية	
					المحسوبة	

معنوي	2.2	4.73	3.73	32.11	3.25	25.75	اليد المفضلة
معنوي		9.73	3.25	27.66	2.10	17.41	اليد غير المفضلة

* عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الإطلاع على جدول (6) لاختبارات المجموعة التجريبية وللقياس القبلي (الاولي) ظهر انه في اختبار دقة الإرسال لليد المفضلة قد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (25.75) وانحرافا معياريا (3.25) . أما في الأختبار ألبعدي (الاخير) ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (32.11) وانحرافا معياريا (3.73) . ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (4.73) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الأختبارين القبلي والبعدي أما اختبار دقة الإرسال لليد غير المفضلة وفي الاختبار القبلي فقد حققت هذه المجموعة وسطا حسابيا مقداره (17.41) وانحرافا معياريا (2.10) أما في الاختبار ألبعدي حققت وسطا حسابيا (27.66) وانحرافا (3.25) . ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (9.73) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.2) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول (6) . فمن خلال النتائج يتضح تحسن الاداء لليد المفضلة والتي لم تخضع للتدريب بنفس المدة التي تم تدريبها فيما يخص المجموعة الضابطة. حيث قام الباحث بتركيز التدريب على اليد غير المفضلة وتحديد حركة الطرف المفضل في تنفيذ نفس المهارة، ان هذه النتائج تؤيد فرضية البحث الثانية. ويعزو الباحث السبب الى ان البرنامج الحركي الموجود في الدماغ ولمهارة دقة الإرسال بكرة التنس الأرضي سوف ينفذ من قبل طرف غير متعود على استخدام هذا التنفيذ مما يستوجب من الفرد المدرب ان يزيد في التركيز و الانتباه لأداء مهارة الإرسال بدقة عالية عند تنفيذ هذه المهارة في الطرف العلوي (المهمل) ولكن عند العودة بأداء مهارة دقة الإرسال بالطرف المفضل وبعد أن ركزنا التدريب و التكرارات لمدة معينة على الطرف العلوي (المهمل) فأن ذلك الطرف (أي اليد المفضلة) سوف ينفذ برنامج حركياً متطوراً وأكثر فاعلية نظراً لتعرضه الى ظروف صعبة و معقدة من خلال استخدام اليد غير المفضلة في التدريبات

وفيما يخص تطور اليد غير المفضلة في الاختبار البعدي فهذه بديهية ان كل تدريب وتكرار يخضع الى الاسلوب العلمي والقواعد التدريبية فانه سوف يودي الى تطور وتحسن في الاداء اي ان الطرف غير المفضل مهمل وغير مستثمر الى حد ما من قبل اللاعب ولذلك فأن دقة تهديفه تكون ضعيفة . ولكن بالتدريب و التكرار لا تلبث الدقة (دقة الإرسال) أن تتسارع بالتحسن والتطور

4-3 الفروق بين افراد مجموعتي البحث في تأثير التمرينات المستخدمة لتطوير دقة الإرسال بكلا اليدين

جدول (7) يبين المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأختبارات البعيدة ولليد المفضلة و غير المفضلة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) * الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبار
			ع	س ⁻	ع	س ⁻	
معنوي	2.07	2.21	3.737	32.16	3.27	29.00	الإرسال باليد المفضلة
معنوي		10.19	3.25	27.66	2.64	15.33	الارسال باليد غير المفضلة

• عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الإطلاع على جدول (7) ظهر إن المجموعة الضابطة و في اختبار دقة الإرسال لليد المفضلة قد حققت وسطا حسابيا مقداره (29.00) وانحرافا معياريا (3.27) . أما المجموعة التجريبية ولنفس الاختبار فقد حققت وسطا حسابيا (32.16) وانحرافا معياريا (3.737). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة ، وجاءت قيمة (t) المحسوبة (2.21) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الأختبارين ولصالح المجموعة التجريبية

أما اختبار الإرسال لليد غير المفضلة فقد حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا مقداره (15.33) وانحرافا معياريا (2.64) أما التجريبية فقد حققت وسطا حسابيا (27.66) وانحرافا (3.25). ولمعرفة حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t) وجاءت قيمة (t) المحسوبة (10.19) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية

وبغية تفسير ما توصل اليه الباحث من نتائج نسلط الضوء على تفاصيل جدول (7) فمن خلال هذا الجدول يتضح ان المجموعة الضابطة قد استخدمت اليد المفضلة خلال الوحدات التدريبية ولمدة 8 اسابيع وان المجموعة التجريبية لم تستخدم الطرف المفضل خلال الوحدة التدريبية الا في الاسبوعين الاخيرين (السابع و الثامن) ولكن النتائج اظهرت تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في فاعلية اداء الطرف المفضل ولكن لو رجعنا الى كيفية بناء البرامج الحركية في الدماغ نجد انها تمر بمراحل لغرض بناء البرنامج الحركي (يعرب . 2002). أن آخر مرحلة في بناء البرنامج الحركي هو التعميم ، ويعني التعميم هو استخدام البرنامج الحركي بظروف مختلفة و متنوعه . ولكن لزيادة فاعلية ودقة البرنامج الحركي فأن استخدامه في اليد المفضلة قد يصل الى الهضبة (Plato) ولا يمكن عبور هذه الهضبة بأستخدام الطرف المعنى بالأداء بل تصل الى الالية الاوتوماتيكية في (الاداء).

إن الآلية في الأداء لا تعني أعلى مراحل الدقة وإنما الثبات في الأداء ، ولذلك فإن تدريب طرف جديد ومهمل على برنامج حركي مخزون في الدماغ يستدعي قدرات عالية وحسيه إضافية في تنفيذ هذا البرنامج ، وأن استخدام طرف مهمل في تنفيذ برنامج حركي لطرف مستخدم بكثرة سوف يكون في بداية الأمر منفذ بصعوبة وبشكل غير دقيق وهذا يتضح جلياً عندما نريد ان تكتب باليد غير المفضلة . لذلك فكلما زاد التدريب على الجزء غير المفضل كان هنالك ضغط إضافي في العمليات العقلية وهذا يستدعي جهوداً أكثر لغرض التنفيذ ودقة الاستجابة.

إن هذا الفرضية (الثانية) التي وضعها الباحث و التي أعتمدت على مبدأ تطوير البرامج الحركية قد تفتح افقاً جديدة لواقعنا الرياضي ، ولكن قد تكون هذه مستخدمة في دول متقدمة في المجال الرياضي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يأتي :

1- هنالك تأثير للتمرين التدريبي المستخدمة من قبل عينة البحث (المجموعة التجريبية) لليد غير المفضلة في تطوير دقة الإرسال باليد غير المفضلة

2- ان تدريب اليد غير المفضلة (المهملة) يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقتها مما يؤثر ايجابياً على نتائج اليد المفضلة.

3- هنالك افضلية للتمرينات المستخدمة باليد غير المفضلة (المهملة) في تطوير دقة الإرسال لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) مقارنة (بالمجموعة الضابطة) في كل من اليدين (المفضلة وغير المفضلة)

2-5 التوصيات :

في ضوء الأستنتاجات التي توصل اليها الباحث ، يوصي بالآتي :

- 1- أستثمار الطرف غير المفضل (المهمل) في التدريب على مهارة ما و التركيز عليه من أجل زيادة فاعلية الطرف المفضل.
- 2- عند اصابة الطرف المفضل لدى اللاعب يمكن استخدام التدريب على الطرف غير المفضل للمحافظة على دقة المهارات و أستثمار الوقت في العودة الى الملاعب بأقل وقت ممكن مع المحافظة على المستوى لأداء اللاعب .
- 3- من الضروري إجراء بحوث مشابهة تشمل مراحل عمرية اخرى وبالعباب رياضية مختلفة لتحديد مدى امكانية تعميم هذه الفرضية .
- 4- لتحسين دقة الإرسال بالنتس الأرضي ، من الضروري تخصيص الوقت لعملية الإرسال وبكلا اليدين مع تركيز التدريب باليد غير المفضلة (المهمة) .

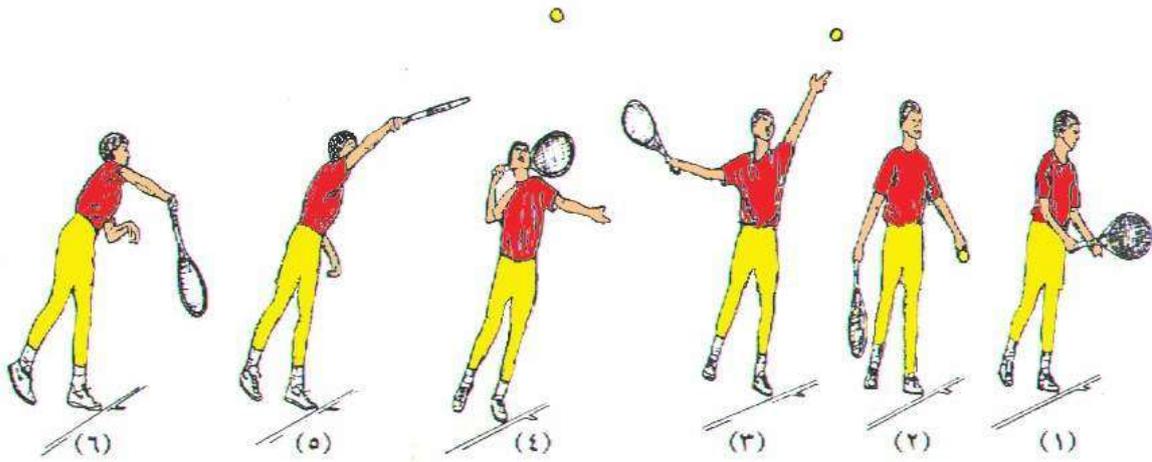
المصادر

- 1- الزيرجاوي ، عبد الكريم خلف ، المشكلات الاسرية لمعوقى الحرب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1989 .
- 2- الشيخ يوسف.التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1984 .
- 3- وجيه محجوب.التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002
- 4- يعرب خيون.التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- 5- وليد وعد الله علي ، تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1991 ، ص48.
- 6- Helebrand F.A & Kirkorian A.M: Influence of bimanual Exercise on unilateral work capacity , jornal of Applied psychology ,1950

- 7- Helebrandt & Wamerland : Indirect muscle groups of the same and opposite American , journal of physical Medicine , 1962
- 8- Schmidt & Lee : Motor control and Learning , Human Kinetics , 1999, P. 416
- 9- Robert W. Chriting & Pamiel M. Cooches : Guide to Teaching Sport Skill , 1988 , P.

(ملحق 1)

التمارين المستخدمة للإرسال



الإرسال في التنس

مسك الكرة

عندما تنهياً لذف الكرة، امسكها برشاقة،
ولأن زخم الكرة يأتي من تأرجح ذراعك
إلى أعلى، فما عليك إلا أن تحررها ببساطة.

الإرسال

ربما يكون الإرسال الضربة الأهم في كرة المضرب، وهو واحد من أصعب
الضربات أيضاً، فالإرسال السريع القريب من وسط مربع الإرسال أو

الخطوة 4

راقب الكرة أثناء صعودها
وإثن ركبتك وانقل وزنك
إلى القدم الأمامية. اثن
الذراع التي تضرب بها

الخطوة 5

عندما تصل الكرة إلى
أعلى نقطة لها، شد
ساقك واضغط على
أصابع قدميك، مد

al-batal.com

الخطوة 6

عندما ترفع ذراع المضرب، يدور كتفك بحيث يواجه صدرك الشبكة عندما
تلامس الكرة. أضرب الكرة عند أعلى نقطة يمكنك بلوغها. أعد ذراعك الأخرى
إلى جسمك فيما تواصل تقديم ذراع المضرب الى الأمام.