مجلة علوم الرياضة
العدد الثاني والعشرون الرقم الدولي ISSN :6032-2074
ISSN-e:2710-5016

تأثير استخدام تمرينات في تعلم اسلوب التضمين (الاحتواء) في تطوير بعض المؤشرات البايوميكانية ودقة مهارة الارسال المستقيم للتنس الارضي للمبتدئين

أ. م. د. ندى رياض محمد
وزارة التربية
تربية الرصافة الثانية
مشرف تربوي

أن من يهدف إليه البحث هو الكشف عن اسلوب التضمين (الاحتواء) على تعلم وتطوير بعض مؤشرات البايوميكانيكية ودقة مهارة الارسال المستقيم الأرضي بالتنس للمبتدئين من أفراد العينة، إذ استخدمت الباحثة المنهج التدريبي لملائمة أجراءات البحث وطبيعة المشكلة والتي تمثل الضغط عند افراد العينة في المتغيرات البايوميكانيكية ودقة الارسال لأفراد العينة، حيث استخدمت الباحثة هذا الاسلوب في تدريس مهارة دقة الارسال المستقيم للمبتدئين، كما وأن اسلوب التضمين له الدور في العملية التعليمية وتطويرها واحتواء كافة قابليات المبتدئين لأداء المهارة وذلك لكونها مهارة ليس من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى احتواء احتواء المبتدئين في تعلم المهارات، فاستنتج البحث التطوير في المؤشرات البايوميكانيكية وأيضاً دقة الارسال المستقيم الأرضي لأغراد العينة، كما أوصت الباحثة استخدام اساليب أخرى في تطوير المؤشرات البايوميكانيكية لمهارات أخرى في العاب مغايرة لعينات من المبتدئين.

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

The effect of special exercises in learning the method of inclusion (containment) in the development of some biomechanical indicators and the accuracy of the straight service skill of ground tennis for beginners .

.

Assist. Prof. Dr. Nada Riyadh Mohammed
Educational supervision
Rasafa Education -2
Educational supervisor

The essential objective of the research is to uncover the method of inclusion (containment) in the development of some biomechanical indicators and the accuracy of the straight service skill of ground tennis for beginners .The researcher used the appropriate training approach for the research procedures and the nature of the problem, which represents the pressure on the sample members of the biomechanical variables and the accuracy of the transmission for the sample members..

The researcher used this approach to teach the skill of straight transmission accuracy for beginners .The researcher used this approach to teach the skill of straight transmission accuracy for beginners. The researcher concluded that there has been an improvement in the biomechanical indicators and in the accuracy of the straight ground transmission for the purposes of the sample.

The researcher recommended using other new methods in developing biomechanical indicators for other skills in different games for the sample of the beginners .

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

1- المقدمة وأهمية البحث

إن أكثر المجتمعات في عملية التقدم سواء كانت الحياتية أو التي تعطي للتربية الرياضية أهتماماً كبيراً وفعالاً في عملية التعلم(1: 195)، إذ يرى المحتصون في هذا المجال بهدف الوصول بالاهداف إلى دراسة وفهم المادة والمستوى والاسلوب التي يتبعها المختصون والمربون في الوصول إلى تحقيق الأهداف والمستوى والطرق التي يمكن أن تتبع في التدريب أو التعلم(2: 343). وكون القواعد الاساسية في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية في المراكز لدعم المبتدئين. ولذلك يؤكد معظم المربين على ضرورة ايجاد اساليب تنسجم مع الفئة العمرية. ومن ذلك قامت الباحثة باستخدام اسلوب التضمين (الاحتواء) وهذا الاسلوب في التعلم يؤخذ بنظر الحسبان مستويات تقييم اللاعب لأداء المهارة ضمن المتغيرات قيد الدراسة وضرورة الأداء الحركي الأمثل لمتطلبات المتغيرات قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية لسرعة الزواية للذراع الضاربة وزاوية انطلاق الكرة وسرعة انطلاق الكرة. ومن هنا جاءت أهمية البحث لايجاد تأثير اسلوب الاحتواء التضمين لأفراد العينة في تطوير المتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة في متغيرات سرعة للذراع وسرعة الزاوية للمرفق ودقة الارسال المستقيم الارضي للتنس وسرعة الزاوية الحركية الأمامية بالتنس ضمن هذا الاسلوب من عملية التعلم لأفراد عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة ولمعرفة تأثير هذا الاسلوب في عملية اتقان مهارات التنس والمتغيرات قيد الدراسة في حركة الارسال المستقيم الأرضي لأفراد العينة؟

1-2 مشكلة البحث

أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى مادة التربية الرياضية في الملاعب والمراكز والمدارس ضرورية وملحة في نمو القدرات العضلية والبدنية والنفسية والاجتماعية على الخصوص للمبتدئين ممن لديهم فروق فردية في مرحلة التعلم كون هذه الفئة لها خصوصية في مراحل النمو، فضلاً عن "وجود فروق فردية وعدم مراعاتها في الاسلوب الآمري عند التعلم للمهارات الرياضية والتي تتطلب ايجاد اسلوب يستطيع المدرب الوصول بالمتبدىء إلى أفضل مستوى ممكن في تطوير الجانب الميكانيكي الأمثل أو المهاري. فلعبة التنس تعد من الالعاب الفردية التي تمتاز بمهارات عدة كمتطلبات البايوميكانيكية واجبة الأداء الأمثل للأداء أو في دقة الارسال المستقيم الذي يعد من المهارات التي يعتمد عليها كلياً في هذه اللعبة. ومن خلال ذلك دفع الباحثة إلى استخدام اسلوب التضمين (الاحتواء) في عملية تعلم المؤشرات المثلى البايوميكانيكية ودقة الارسال المستقيم الأرضي في التنس لأفراد العينة من المبتدئين ولمعالجة المشكلة في تأثير هذا الاسلوب في عملية التعلم لأفراد العينة في المتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث من المبتدئين.

1-3 هدفا البحث

1. الكشف عن تأثير استخدام اسلوب التضمين في المتغيرات البايوميكانيكية لأفراد عينة البحث في اللاعبين المبتدئين في التنس.
2. معرفة استخدام هذا الاسلوب ودقة مهارة الارسال المستقيم الأرضي لأفراد عينة البحث.

1-4 فرضا البحث

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية والمتغيرات البايوميكانيكية لأفراد عينة البحث.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية ودقة مهارة الارسال المستقيم الأرضي لأفراد العينة.

1-5 مجالات البحث

1. **المجال البشري:** لاعبو المركز الوطني للتنس – اتحاد التنس العراقي ملعب الشعب الدولي من المبتدئين.
2. **المجال الزماني:** للفترة 2019/11/4 ولغاية 2020/1/4
3. **المجال المكاني:** ملعب الشعب الدولي- المركز الوطني للتنس- الاتحاد العراقي للتنس.

المصطلحات

1. **التضمين (الاحتواء):** وهو اسلوب تدريسي يأخذ بنظر الحسبان مستويات اللاعبين. فاللاعب يتخذ القرار عند أداءه للحركة من المستوى الذي يمكن أداءه ضمن العمل الواحد.(3: 65)

وهو المستوى الذي يمكن للاعب بالاشتراك بالواجب الحركي وكلاً حسب قدراته وتوفير التنافس في الأداء الحركي. (4: 112)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

إن المنهج هو (الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة)، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة اجراءات البحث الميدانية وطبيعة حل المشكلة.(5: 83)

2-3 مجتمع البحث وعينته

تضمنت عينة البحث من اللاعبين المبتدئين، المركز الوطني للاتحاد العراقي لكرة التنس- ملعب الشعب الدولي، والبالغ عددهم (14) لاعباً، تم استبعاد (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(12) لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين (6) لكل مجموعة، ثم تم اجراء التجانس بينهم كما مبين في الجدول رقم (1)

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

الجدول رقم (1)

المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	معامل الالتواء
الطول م/سم	146,5	1,34	0,42
الوزن كغم/غم	56,70	0,78	0,21
العمر سنة/	12,	0,83	0,32

يبين الجدول (1) أن جميع معامل الالتواء لأفراد العينة تنحصر بين (± 1) مما يدل على تجانس العينة.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر العربية والاجنبية
2. المقابلات الشخصية وآراء الخبراء
3. الملاحظة والتحليل
4. شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)

2-4-2 الأجهزة المستخدمة

1. كامرة فديوية سرعة (250) صورة في الثانية عدد (1)
2. كامرا لتصوير الاختبارات.
3. جهاز حاسوب (Hp)
4. شريط قياس
5. ميزان طبي
6. مضارب تنس قانونية (53-58) عدد (10)
7. كرات تنس قانونية عدد (25)
8. سلة لحمل الكرات
9. ملعب قانوني للتنس
10. صافرة فوكس عدد (2)

2-5 تحديد الاختبارات الخاصة باجراء البحث الميدانية

لقياس المتغيرات قيد الدراسة وذلك وجب على الباحثة أخذ رأي الخبراء والمختصين للقيام باجراء الاختبارات والظاهرة التي يمكن القيام فيها. وتحد القياس عليها.(6: 201)، لذلك قامت الباحثة باجراء الاختبارات قيد الدراسة لمتغيرات البحث المطلوبة من متغيرات بايوميكانيكية ودقة الارسال المستقيم الأرضي لكرة التنس لأفراد العينة.

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

2-5-1 اجراءات البحث الميدانية

2-5-2 الاختبارات الخاصة بالبحث

2-5-3 المتغيرات البايوميكانيكية قيد الدراسة

وهي المتغيرات قيد الدراسة والتي يمكن أن تحقق الغرض لأختبارات التعلم والتي مثلت سرعة الزاوية الحركية الأمية وسرعة الزاوية للجذع وسرعة الزاوية للمرفق، حيث قامت الباحثة بنصب كامرة آلة تصوير فيديو بسرعة (120 ص/ د) وتتبع للنقاط المراد قياسها بشكل عمودي للمرسل وعلى بعد (6,5م) وعند الكامرة الثانية على بعد (6,75م) بارتفاع (3,35م) لعدستها . ومن ثم ايجاد المتغيرات قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانية بتحليل الحركة (Kisovo)

2-5-4 اختبار دقة الارسال المستقيم الاضي(6: 212)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال في التنس.

الأدوات: ملعب كرات، مضارب، شريط قياس، استمارة تسجيل

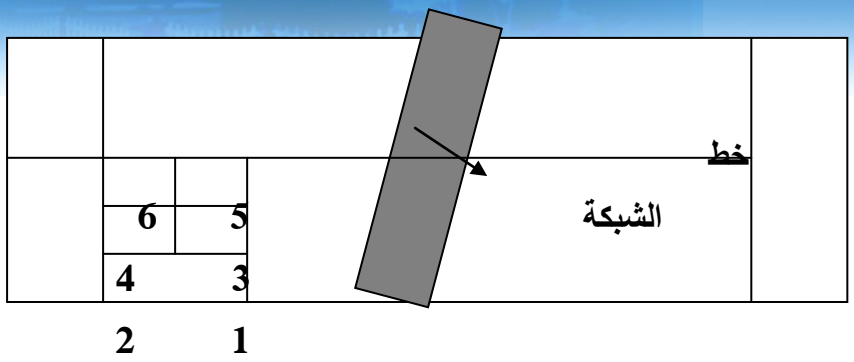
وصف الأداء: يثبت حبل (4/1) بوصة يثبت من طرفاه في قائمتين الشبكة من أعلى، إذ تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام (121,92سم) وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام (2,13م) ويلاحظ أن يكون الحبل مشدود باحكام وموازياً للشبكة.

- الارقام (1، 2، 3، 4، 5، 6) تسير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة ويتم شرح الاختبار وعمل أنموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين.
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بالاحماء لمدة (10) دقائق في ملعب التنس الأرضي.

شروط الاختبار:

1. يقف اللاعب خلف القاعدة ويحاول أن يؤدي (10) محاولات ارسال (5 من كل جانب) يسار ويمين.
2. تحسب له المحاولات الناجحة التي تتميز بأن تسقط الكرة في منطقة الارسال الصحيحة وتعطي درجة عن كل محاولة ناجحة.
3. المحاولة التي تمس الشبكة أو تسقط في الملعب نفسه تسقط خارج الملعب تعد محاولة غير ناجحة وتعطى (صفر).

مجلة علوم الرياضة
العدد الثاني والعشرون الرقم الدولي ISSN :6032-2074
ISSN-e:2710-5016



شكل (1) يبين تخطيط ملعب التنس في الاختبار الارسال المستقيم الارضي بالتنس

2-5-5 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بعد ما تم تحديد الاختبار قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية لسرعة الزاوية الحركية وسرعة الزاوية للجذع وسرعة الزاوية للمرفق ودقة مهارة الارسال المستقيم الأرضي.

أجرت الباحثة التجربة على (2) من خرج عينة البحث يوم 2019/11/6 من يوم الاربعاء على ملاعب مركز التنس الوطني – ملعب الشعب الدولي من مبتدئي المركز وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1. صلاحية الأدوات والأجهزة وملائمتها لاجراءات البحث.
2. فهم العينة للاختبارات وتطبيقها بشكل جيد.
3. مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.
4. معرفة مدى ملائمة الوقت وصيغة اجراء الاختبارات وكفاءة الكاميرات ونصبها.
5. كفاءة فريق العمل المساعد.
6. الصعوبات والمشاكل عند التنفيذ لتلافيها.

2-5-6 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية يوم 2019/11/8 يوم الجمعة من تصوير واجراء اختبار دقة الارسال المستقيم الأرضي على افراد العينة، حيث تم اعطاء وحدة تعريفية قبل الشروع فيها.

2-5-7 البرامج للتمرينات الخاصة

تضمنت التمرينات للمجموعة التجريبية والضابطة باستخدام الاسلوب الامري للمجموعة الضابطة التقليدي، أما المجموعة التجريبية فقد استخدمت اسلوب التضمين في تعلم متغيرات البحث من المتلطبات البايوميكانيكية ودقة الارسال المستقيم الأرضي لأفراد العينة، حيث تضمنت الواحدات التعليمية (8) وحدات تعليمية في الجزء الرئيسي من اقسام الدرس حسب

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

قابلية المجموعة في تغير دقة الارسال لأفراد العينة، إذ يبنى هذا التصميم على اساس التدرج في مستوى الصعوبة للواجب الحركي لحتواء جميع القابليات للتمرينات في الوحدات، وهي:

- تغيير مسافة الارسال.
- تغيير حركة الذراع والجذع والرجلين.
- تغيير عدد المرات للتكرار أثناء عملية الارسال الأرضي، لذلك على اللاعبين أخذ القرار بعد تقييم المستوى الابتدائي للأداء في دقة الارسال، وقد يكون بمساعدة المدرب والتصحيح للأخطاء بالمقارنة مع ورقة الواجب الذي بحوزته لاتخاذ القرار الذي يعتمد على:
- التكرار لنفس العمل.
- اختبار مستوى أفصل أو أعلى.
- اختبار مستوى أدنى.

وبذلك تستمر التعلمية وفق ما ذكر حتى بلوغ الوقت المخصص للجزء الرئيسي من المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب الامري وبواقع (8) وحدات تعلمية من قبل المدرب الرياضي لتطبيق التمارين والاستعانة بالتغذية الراجعة.

2- 6 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss)لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج للمتغيرات في للاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة للمتغيرات البايوميكانيكية لسرعة زاوية الركبة الامامية ولسرعة الزاوية للجذع وسرعة الزاوية للمرفق ودقة مهارة الارسال المستقيم الأرضي بالتنس.

الجدول رقم (2)

الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
سرعة الزاوية للركبة الأمامية	د/ثا	28,797	2,382	30,500	2,725
سرعة الزاوية للجذع	د/ثا	7,600	1,262	8,212	1,293
سرعة الزاوية المرفق	د/ثا	116,75	2,915	123,50	4,035
دقة الارسال	د/ثا	28,375	2,445	30,000	2,00

يلاحظ من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة زاوية الركبة الأمامية (28,797) والمتوسط الحسابي (2,382)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط

مجلة علوم الرياضة
ISSN-e:2710-5016
ISSN :6032-2074 الرقم الدولي
العدد الثاني والعشرون

الحسابي (30,50) وبانحراف معياري (2,725)، أما سرعة الزاوية للجذع كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7,600) وبانحراف معياري (1,262)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (8,262) وبانحراف معياري (1,293)، أما متغير سرعة الزاوية للمرفق كان المتوسط الحسابي (116,70) وبانحراف معياري (2,915)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (23,50) وبانحراف معياري (4,035)، أما متغير دقة الارسال المستقيم كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28,375) وبانحراف معياري (2,445)، أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (30,000) وبانحراف معياري (2,00).

الجدول رقم (3)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T لعينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	ع ف س	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
سرعة الزاوية للركبة الأمامية	د/ثا	1,702	0,8684	0,207	5,545	0,001	معنوي
سرعة الزاوية للجذع	د/ثا	0,9625	0,6523	0,2306	4,173	0,004	معنوي
سرعة الزاوية المرفق	د/ثا	6,750	2,4348	0,860	7,841	0,000	معنوي
دقة الارسال	درجة	1,625	0,744	0,262	6,177	0,000	معنوي

من الجدول رقم (4) أظهرت فروق الاوساط الحسابية لسرعة الزاوية للركبة الأمامية (1,72)، أما قيمة (ع ف)(0,8684)، أما قيمة (ع ف س) فكانت (0,207)، أما قيمة T المحسوبة كانت (5,545) وعند مستوى خطأ (0,001) وبدلالة معنوية.

أما متغير سرعة الزاوية للجذع فكانت قيمة (ف)(0,9625)، أما (ع ف) فكانت (0,6523)، أما (ع ف س) (0,2306)، أما قيمة T المحسوبة (4,173) وعند مستوى خطأ (0,004) وعند وعند دلالة احصائية معنوية.

أما متغير سرعة الزاوية للمرفق فكانت قيمة (ف)(6,750)، وأما (ع ف) (2,4348)، أما (ع ف س) فكانت (0,860) أما قيمة T المحسوبة (7,841)وعند مستوى خطأ (0,000) وعند دلالة معنوية.

أما متغير دقة الارسال المستقيم فكانت قيمة (ف)(1,125)، أما قيمة (ف ع)(0,744) أما قيمة (ع ف س) (0,262) أما قيمة T المحسوبة (6,177) وعند مستوى خطأ (0,000) وعند دلالة احصائية معنوية.

مناقشة النتائج

من الجدولين (2 و3) أظهرت النتائج معنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمتغيرات قيد الدراسة. وتعزو الباحثة أن استخدام اسلوب التضمين (الاحتواء) حقق متغيرات عدة اسهمت في عملية التعلم منها المحاولات المتكررة وكفاية المنهج التعليمي. وكذلك التدرج في عملية التعلم للأسس العلمية في بناء الوحدات التعليمية لأفراد العينة ومن الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك عملية التعلم ما دام المدرب يتبع خطوات أسس علمية للتعلم والتعليم(7: 102)، كما أن اسلوب التضمين مهم ليتسنى للمبدئين المشاركة بالواجب ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين. وذلك بتوزيع العوامل الداخلية والخارجية المتعلقة بالمهارة ليتسنى أيضاً للجميع من المتعلمين أداء الواجب نفسه في الوقت نفسه والمقرر على تقييم أنفسهم نهاية أداء التعلم للمهارة أو الأداء الحركة الأمثل.(8: 42) وبذلك فأن جميع المبتدئية هم أدوا واجب حسب قابليتهم.

1. المصادر

1. يس عبدالرحمن: التدريس واعداد المعلم، ط3، الرياض، دار النشر الدولي، 2004.
2. الديري: مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، ، الأردن، دار الفرق للنشر والتوزيع، الأردن، 1993.
3. جونسون ديفيد وزملائه: ترجمة مدراس التعلم التعاوني، 2004.
4. كامل عصمت: تأثير اساليب التدريس على المستوى للأداء الحركي- المؤتمر العلمي للتربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر 1986.
5. وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998.
6. محمد حسن علاوي؛ نصر الدين طه: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
7. ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريبي المتداخل في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية لبيئة تعلم التنس، اطروحة دكتوراه- جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 2002.
8. سعد عمر الراوي: اسلوب التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم مهارة السباحة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، 2004.