

تأثير تمرينات خاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبي التنس

بركات محمد علي زيني

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في دقة الضربتين الارضية الامامية للاعبين التنس، فيما كانت اهم فروض البحث هي هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة على جانبي منطقة ملعب الارسال في تطوير دقة الضربتين الارضية الامامية للاعبين التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة على عينه مكونه من ستة لاعبين يمثلون المنتخب الوطني لشباب العراق بالتنس ، ومن اهم الاستنتاجات هي فعالية التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الامامية بالتنس لأفراد عينة البحث بينما كانت اهم التوصيات هي ضرورة اعتماد مبدأ التدرج تصاعديا بشده الحمل التدريبي.

The effect of special exercises on both sides of the service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players

By

Barakat Muhammad Ali Zaini

**College of Physical Education and Sports Sciences
University of Kerbala**

The aim of the research was to prepare special exercises on both sides of service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players, while the most important research hypothesis was that there is a positive effect of special exercises on both sides of service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players The researcher used the experimental approach pre and post-tests for its suitability to the nature of the problem on its own. The sample was six players representing the Iraqi National Youth Team in Tennis, and one of the most important conclusions is the effectiveness of special exercises in developing the

accuracy of the service court in developing the accuracy of the front ground strikes for tennis players, while the most important recommendations were the necessity of adopting the principle of progressive progression with the intensity of the training load.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا في مختلف المستويات وفي معظم الالعاب الرياضية محققا انجازات كبيرة في معظم الالعاب الرياضية من خلال العمليات المنظمة للتدريب الرياضي في حدود ما تسمح به قدرات الرياضي ضمن تخصصه لذا يجب على المدرب عند وضع منهج تدريبي ان يراعي التغيرات الفسيولوجية من عمل العضلات للفئات العمرية من المبتدئين والناشئين والشباب والمتقدمين فكل مرحلة واجباتها واهدافها و هذه الحقيقة تنطبق على جميع الالعاب الرياضية وتعد رياضة التنس احدى الالعاب الفردية المهمة التي تشغف القلوب ومشاعر محبيها بالشكل الذي هيا لها اجواء على اوسع ومعظم الاخبار الرياضية المحلية والدولية والاقليمية لما تتميز به من امكانية رفد ممارسيها من الجنسين الحيوية والنشاط ناهيك عن احتفاظهم بلياقتهم البدنية حيث تحتاج هذه اللعبة الى المهارة والفن واللياقة البدنية وغيرها من الصفات والقدرات التي تساهم في تطوير وتكامل هذه الرياضة ومن جهة اخرى يجب النهوض بواقع اللعبة لما لها من خصوصية في تطوير المهارات وفيها مهارة الضربة الامامية لجانبي منطقة ملعب الارسال ويطلق عليها الضربة القطرية الزاوية حيث تكون بدوران عالي وارتداد سريع وامامي الى خارج الملعب ويصعب على اللاعب المنافس صعوبة الوصول الى هذه الكرة وتحتاج الى تركيز عالي ومن ثم معرفة نشاط العضلات العاملة والمساعدة لما لها من اهمية في تحقيق دقة المهارة من خلال قمة ومساحة الاشارة للعضلات المذكورة لذا تكمن اهمية البحث الى اعداد تمارين خاصة باللعبة من خلال تقنين وتوجيه التدريبات دقة هذه الضربة وتطويرها والتي تعتبر من الاشكال المهارية المهمة في التنس لما لها من مميزات اولها صعوبة رد الكرة من قبل المنافس حتى وان لم تكن بالسرعة المطلوبة لان الكرة من الناحية الفنية سيكون لها دوران امامي ودوران جانبي (spine and slice) لمنطقة ملعب الارسال والى الخارج.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه لاعب منتخب وطني ومثل العراق في عدة محافل دولية ومثل العديد من الاندية العراقية ومشاركته في دورات تدريبية دولية ومحلية وخاصة في مجال التدريب لعدة سنوات خارج العراق وجد هناك ضعف وقدرة في استخدام الضربة الامامية القطرية الزاوية اي على جانبي منطقة ملعب الارسال (cross court angles) وعدم ادائها بالطريقة الصحيحة لصعوبتها حيث تعتبر هذه المهارة من الاشكال المهارية الصعبة والمهمة في كسر ايقاع اللعب وممكن ان تكون صد ارسال وممكن ان تأتي من تبادل ضربات بالتالي صعوبة اعدادتها من قبل المنافس حتى وان لم تكن بالسرعة المطلوبة الا ان الكره من الناحية الفنية سيكون لها دوران امامي جانبي -sphen slice اي سقوط الكره في منطقه الارسال للمنافس وانحرافها الى خارج الملعب جانبا وكذلك لأهميتها في احراز النقطة وبإقل مجهود لذا وجب اتقانها وتعزيزها . ولأهمية هذه المهارة ولتعزيزها لدى لاعبي التنس وجد ان لها عدة حالات

يمكن ان يتم تطويرها وبذلك ارتأى الباحث العمل على تطويرها لتحقيق افضل المستويات من خلال الفوز بالنقاط و بالمباراة .

3-1 أهداف البحث .

1. اعداد ترمينات خاصة على جانبي ملعب منطقة الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبى التنس

2. التعرف على تأثير الترمينات الخاصة على جانبي ملعب منطقة الارسال في تطوير دقة الضربة الارضية الامامية للاعبى التنس

4-1 فرض البحث . هنالك تأثير ايجابي للترمينات الخاصة على جانبي منطقة الارسال في تطوير دقة الضربتين الارضية الامامية والخلفية للاعبى التنس

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالتنس (الشباب)

2-5-1 المجال الزماني :الخميس 31 / 10 / 2019 - 25 / 11 / 2020

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب اكاديمية درة كربلاء للتنس

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1 - منهج البحث :

تعد المنهجية ذات اهمية في البحوث العلمية ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث لذا يعد المنهج التجريبي من ادق انواع المناهج الاخرى ويمكن اعتماد نتائجه وتعميمها وتطبيقها⁽¹⁾ استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2- 2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني العراقي فئة الشباب بلعبة التنس الارضي والبالغ عددهم (6) لاعبين وبذلك مثلت عينة البحث مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وهذا يعني استخدام طريقة الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع . وقد تم تحديد المجتمع بأكمله كعينة .

2- 2- 1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من تجانس افراد العينة في المتغيرات الدخيلة ومتغيرات البحث وذلك باستخدام قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول (1).

¹ محمد جاسم الياسري : البحث التربوي (مناهجة وتصميمية) ، ط 1 ، العراق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2017 ، ص 253 .

جدول (1)
يبين تجانس عينة البحث

الاحصائيات				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
- .602	177.5000	5.47723	176.0000	سم	الطول
.146	69.0000	3.88158	68.3333	كغم	الكتلة
.075	11.5000	1.21106	11.3333	سنة	العمر التدريبي
- .968	18.0000	.51640	17.6667	سنة	العمر الزمني
- .435	79.5000	2.73252	79.3333	سم	الذراع
- .948	68.5000	4.84768	66.5000	سم	طول الجذع

ويظهر الجدول (1) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات محصورة بين (1-) و (1) وهذا يدل على التوزيع الاعتدالي لافراد العينة وبالتالي يدل على التجانس في المتغيرات.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- الملاحظة والتجريب.
- 2- المقابلة الشخصية. (*)
- 3- الاختبار والقياس.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .:

- 1- كاميرا تصوير نوع hp - cori7gx صيني الصنع .
- 2- ساعة توقيت نوع sewen stop watch صينية الصنع عدد 2
- 3- ميزان لقياس الكتلة صيني الصنع .
- 4- حاسبة لابتوب نوع Lenovo صينية المنشأ .
- 5- كرات تنس صينية الصنع نوع fort عدد (144) كرة .
- 6- سلة كرات تنس نوع ولسون صينية الصنع عدد (3) .
- 7- مضارب تنس نوع BaBolot فرنسية الصنع .
- 8- شواخص مخروطية الشكل عدد (24) صينية الصنع .
- 9- ملعب تنس .
- 10- شريط قياس لقياس الاطوال .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1: الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث

الاختبار الاول

اسم الاختبار: اختبار دقة الضربة الامامية (1)

الهدف من الاختبار / قياس دقة الضربة الامامية .

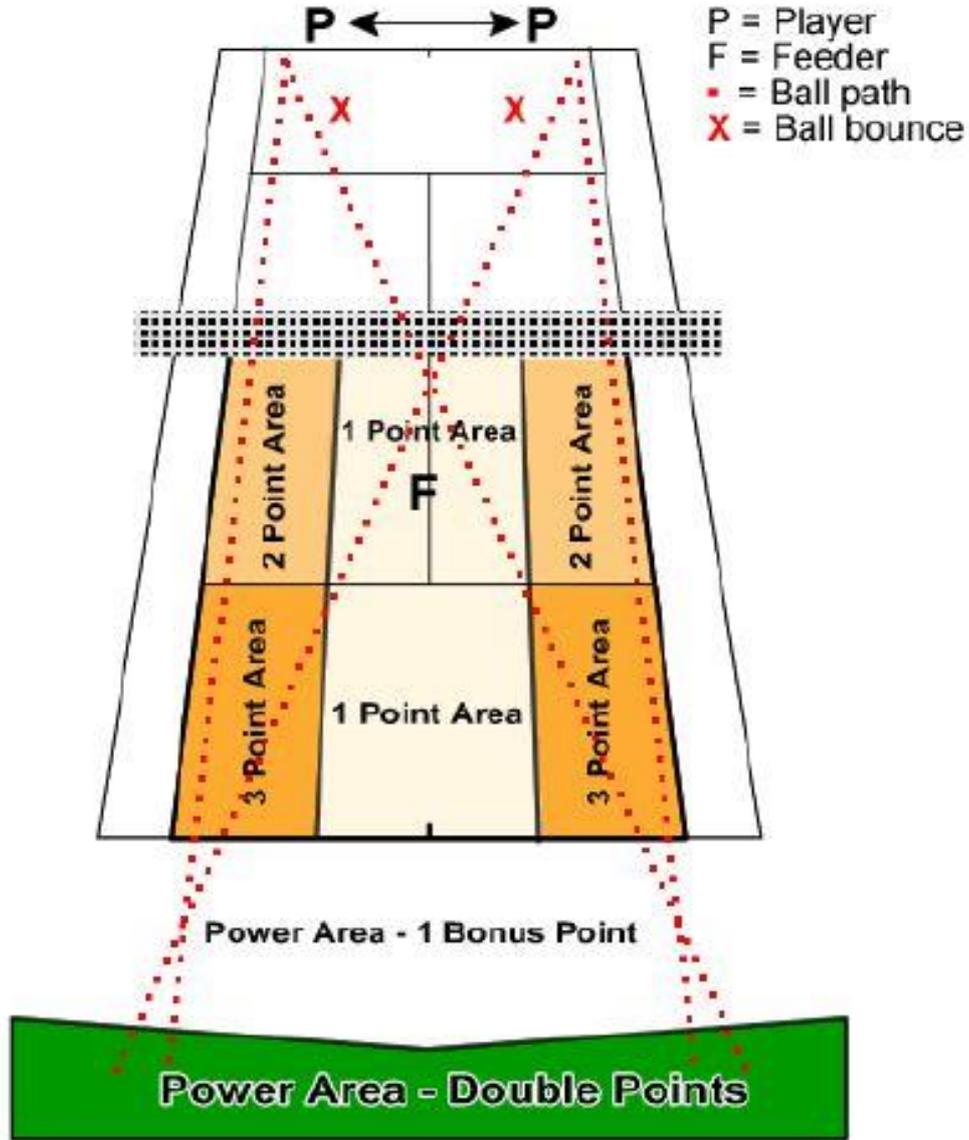
الادوات المستخدمة / ملعب تنس ، سلة كرات ، كرات عدد 72 ، مضارب تنس عدد 12، شريط قياس شريط لاصق ، ورقة التسجيل .

الاداء / يقف المختبر اللاعب خلف خط القاعدة و المدرب في الجهة المقابلة على خط ال (T line) ويجانبه سلة الكرات ويقوم المدرب بتغذية اللاعب ، يعطى اللاعب اربع كرات للإجماء، وبعد ذلك يقوم اللاعب بأداء الاختبار بإعطائه (3كرات) يكون ادائها مستقيما (down line)، (3 كرات) يكون ادائها قطريا (Cross court) المجموع 6 كرات .

طريقة التسجيل / / تعطى ثلاث نقاط اذا وضعت الكرة في عمق الملعب ونقطتان اذا وقعت الكرة في منطقة الارسال ويعطى نقطة واحدة في حال سقوط الكرة في منتصف الملعب

الملاحظات / في حالة ملامسة الكرة للخطوط تعتبر داخل الملعب وفي حالة ملامسة الخطوط بين المناطق المقسمة بين المناطق كما موضح بالشكل (س) .

¹– <http://www.tennisplayandstay.com/itn/itn-assessment.aspx>



شكل رقم (19)
يوضح اختبار الضربة الامامية

5-2 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية اجراء مهم يجب ان يقوم به الباحث من اجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية

6-2 القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبلية في يوم السبت المصادف (7/3/2020) في تمام الساعة (3) عصرا وعلى ملاعب أكاديمية درة كربلاء للتنس وقد قام فريق العمل المساعد وتم إجراء الاختبار المهاري لدقة الضربة الامامية مع مراعاة الظروف البيئية المحيطة بالاختبارات وكانت حسب التسلسل :

7-2 التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية تم تنفيذ التمرينات وادخالها ضمن المنهج التدريبي لا أفراد العينة وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد تم تنفيذ التمرينات وفقا لما يلي:

- 1- تم البدء بتنفيذ التمرينات في يوم الاحد المصادف (2020/3/8).
- 2- يتم تطبيق التمرينات ضمن الجزء الرئيسي (جزء من القسم الرئيسي) في الوحدة .
- 3- استمر تطبيق التمرينات لمدة (8) اسابيع من (2020/3/8) ولغاية (2020/4/30) وبمعدل (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع اي كان عدد الوحدات التدريبية هو (24) وحدة تدريبية، وتم تنفيذ (4) تمرينات في كل وحدة تدريبية من كل اسبوع ويتم تغيير هذه التمرينات في الاسبوع الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية الاسبوع اي (4) تمرينات مختلف ينظر الى الملحق (5)
- 4- تم تنفيذ التمرينات في فترة الاعداد الخاص للمنتخب الوطني للشباب، وبطريقة التدريب التكراري والفتري .
- 5- يتم استخراج الشدة القصوية من خلال اعطاء عدة محاولات قصوية
- 6- تم انتهاء تنفيذ اخر تمرين في اخر اسبوع في يوم الخميس المصادف (2020/4/30).

8-3 القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في يوم () الموافق () وعلى ملاعب درة كربلاء للتنس مع مراعاة نفس الظروف المحيطة بإجراءات القياس للاختبار القبلي

9-3 الوسائل الاحصائية: لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية و البعدية وكما يأتي:

- 1- الوسيط2- الوسط الحسابي3- الانحراف المعياري 4- معامل الالتواء (الثاني).
- 2- اختبار (T) للعينات المترابطة

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من خلال إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات الخاصة المعدة في البرنامج التدريبي ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث ، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق الاهداف والفروض

1-3 عرض وتحليل نتائج دقة الضربة الامامية ومناقشتها .

1-1-3 عرض وتحليل القياس القبلي والبعدى لدقة الضربة الامامية ومناقشتها.

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة T المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الاحصائية للقياسات القبلي والبعدية لدقة الضربتين الارضية الامامية

جدول (2)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س					
دقة الضربة الامامية	9.8333	1.47196	16.3333	1.21106	-	.56273	-11.551	.000	معنوي
					6.50000				

3- إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لدقة الضربة الامامية كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي T للعينات ، المترابطة إذ كانت لجميع المؤشرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختباري

المناقشة

فالدقة فتعد من المتغيرات الرئيسية في الاداء الحركي وذلك؛ لان من متطلبات تنفيذ المهارات الحركية هو الاعتناء بدقة الاداء وبأقل عدد ممكن من الاخطاء قدر الامكان. وهذا ما يؤكد (جمال عبدالحميد) "ان للدقة اهمية في كل فعالية تتطلب اصابة هدف معين ولكنها تختلف من فعالية الى أخرى، إذ إن الدقة صفة خصوصية والدقة في الفعالية لا تعني الدقة في فعالية اخرى او مهارة اخرى ولو كانت متشابهة"⁽¹⁾. فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيه الكرة نحو هدف محدد وتتطلب الدقة ان تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان منها موجهاً للعضلات العاملة او للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي المهارة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فاذا حصل خلل في الإشارة الواردة فان ذلك يؤثر في دقة الحركة .

1- جمال عبد الحميد: اصول المصارعة، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1976، ص33.

3-1-7 عرض وتحليل القياس البعدي لدقة الضربة الامامية ومناقشتها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t ونوع الدلالة لدقة الضربة الامامية في القياسات البعدية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الدقة	الضربة الامامية	16.3333	1.21106	3.070	.012	معنوي

يبين جدول (3) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لدقة الضربة الامامية التي خضع لها افراد العينة والبحث .

اذ ظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لدقة الضربة الامامية كان اكبر من الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي في الاختبارات لصالح البعدية وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة وباستخدام قانون (t) للعينات المترابطة اذ كانت جميع المؤشرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية . من خلال عرض وتحليل النتائج التي حصل عليها الباحث من جدول (9) تبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (عينة البحث) ويعزو الباحث معنوية الفروق الى تمارينات المعدة من قبل الباحث وفعاليتها التي تميزت بالتقنين والاسلوب التصاعدي المنظم.

- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1- فعالية التمرينات الخاصة في تطوير دقة الضربة الأمامية في التنس لأفراد عينة البحث

5-2 التوصيات

1. ضرورة اعتماد مبدأ التدرج تصاعديا بشده الحمل التدريبي

المراجع و المصادر العربية

• القران الكريم

• ابراهيم عبد الخالق :التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية .عمان : دار الفكر للنشر.

2001

• أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 2003، .

• اثيرمحمد الجميلي .بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية للعضلة الهيكلية وعلاقتها بتدريب القوة القصوى الثابتة والمتحركة،اطروحة دكتوراه . فسلجة التدريب الرياضي .جامعة بغداد.1991 .

• احمد خاطر (واخرون) : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، القاهرة ،دار المعارف ، .

• أيلين وديع فرج: التنس - تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم، الإسكندرية ، نشأ المعارف ،2000، .

• جمال صبري فرج : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث .عمان :دار دجلة. 2010 .، .

• جمال عبد الحميد: اصول المصارعة، الاسكندرية، دار الفكر العربي ،1976.

• حسين علي العلي و; عامر فاخر شغاتي :استراتيجيات وطرائق واساليب التدريب الرياضي .

ط1.بغداد : مكتب النور. 2010.

• رافع صالح فتحى وحسين علي العلي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، بغداد، شركة

دار الأحمدى، ط2، 2011،

• سعد فاضل عبد القادر; ويسام علي:بناء وتقنين اختبارات بدنية خاصة للاعبين الريشة

الطائرة.جامعة الموصل .كلية التربية الاساسية .2011.

• شتيوي العبد الله.علم و وظائف الاعضاء . ط1.عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع،2000 .

• ضياء الخياط ;ونوفل محمد .كرة اليد .الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر . 2001 .

• ظافر هاشم: الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2،بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر

والترجمة،2000.

• عبد الستار الصراف: ألعاب المضرب، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص60.

• عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات.تطبيقات،ط9،القاهرة،دار الفكر العربي،1999.

• فوزي الخصري .الطب الرياضي واللياقة البدنية .ط1. لبنان: دار العلوم العربية. 2000،

• قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . عمان : ط 1 . دار الفكر العربي . 1998

• كاثرين أنطوني وغاري ثيبودو (مترجم): تركيب جسم الإنسان ووظائفه، ليبيا، بنغازي، دار الكتب

الوطنية، ط2، 1996،

• محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1975،

- محمد فتحي هندي .علم التشريح الطبي للرياضيين .جامعة الاسكندرية : دار الفكر العربي .1991.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التريوي. ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002،
- منصور جميل العنكي .التدريب الرياضي وفاق المستقبل .ط1.بغداد:الجادرية المكتبة الرئيسية.1998
- ناهد احمد عبد الرحيم . العلوم الحيوية والصحة الرياضية . ط 1القاهرة:دار الكتاب الحديث. 2011.
- ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي ، العراق ، النجف ، داء الضياء للطباعة والتصميم ، 2008.
- نبيلة خليفة و ليلي زهران : الاسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1989،
- هارة.علم التدريب الرياضي .ترجمة عبد علي نصيف.بغداد:مطبعة جامعة بغداد . 1979 .
- وسام صلاح ،سامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتب العلمية بيروت ، 2014.
- وسام صلاح عبدالحسين .الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة. بغداد: مؤسسة دار الصادق الثقافية 2013

المصادر الاجنبية

- Babault, and bernardin, effect of EMS training on muscle strength and power of elite rugby players, Research quarterly, 21, 431, 437, 2007.
- charlie francis, (2015) op. cit, p, 3.
- charlie, francis, <http://www.medword.com/medwordstore/pcp/EMS-uruth.html>, 4/5/2015
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996, P292.
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996, P292.
- David shier: Human Anatomy and physiology, Seventh Edition U.S.A. 1996 .
- Frederic H. Martini & Michael J. Timmons & Robert B. Tallitich: Human Anatomy, seventh edition, USA, 2012, P.298