



معلومات البحث

الاستلام: 2019/5/27

القبول: 2019/6/4

تاريخ النشر: 2019/7/30

تأثير تمارينات بأسلوب اللعب في تعلم الضربات الامامية والخلفية بالتنس للاعبين

أ.د. مازن هادي كزار , م.م. رضا عبد الحسين هادي , م.م. يزدان نجم عبد

كلية المستقبل الجامعة , كلية المستقبل الجامعة , مديرية تربية ديالى

mazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

aaa.retha@yahoo.com

n.alqasim@ptuk.edu.ps

الملخص

تتميز التمارينات بأسلوب اللعب بانها تناسب الفئات العمرية الصغيرة وتساهم بالارتقاء بمستوى اللاعبين المهاري، لذلك هدف البحث الى استخدام تمارينات بأسلوب اللعب وبث روح المرح بين اللاعبين من خلال التمارينات لتطوير المستوى المهاري للضربتين الامامية والخلفية في التنس الارضي واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخبات التربية التابعة للنشاط الرياضي والمدرسي في محافظة ديالى والبالغ عددهم (10) لاعب ولاعبة وبنسبة مئوية مقدارها (50%) من مجتمع البحث الأصلي البالغ (20) لاعب ويمثلون نسبة (100%).

وبعد الانتهاء من تطبيق التمارينات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج وبعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات المذكورة ، أما أهم التوصيات فكانت التركيز على تطوير مهارة الارسال لما له من اثر فعال في الاقتراب من الفوز المرتقب.

الكلمات المفتاحية: أسلوب اللعب , الضربات الامامية والخلفية

Abstract

The main character of exercises in playing that it is suit small age , and help raise the level of skill of players , therefore , the goal of search is to use a kind of playing with exercises and transmit the spirit of fun between players by exercises to develop the skills level of blow the front and rear in tennis ground .

The researcher used curriculum demo which suit to the goal of the search , and she chose the sample of her search by choose a specific players , they are players teams of activity sports in schools in Diyala , they are (10) players percentage of 50% of total search which is (20) players percentage of 100%

After the completion of exercises , used the processors statistic to get the results ,And after the results for analysis and discussion , reached to conclusions mentioned .

The most important recommendations were focus on the development of skill blow transmitter for its effect effective in approach of winning expected .

Keywords: style of play, forhand, back hand

1- المقدمة:

إن التطور الحاصل في المجال العلمي والعلوم الرياضية والوصول إلى المستوى الجيد أدى إلى التنوع في مجال التعلم والأساليب والطرق في عملية التعلم ، لذا لا بد من التنوع والتداخل بالأساليب التعليمية والتدريبية في الوحدة التعليمية أو التدريبية لتحقيق الهدف المنشود بفترة قياسية ؛ لذا فالتعلم الحركي بصفة عامة يتناول حركة الإنسان عموماً والحركة الرياضية بشكل خاص بالدراسة والتحليل للتعرف على الأبعاد المختلفة التي يمكن أن نتناول بها الحركة.

وتعد لعبة كرة التنس الأرضي من الألعاب الرياضية المهمة ، لها خصوصية في متطلباتها وتتميز بأنواع عديدة من المهارات وان لكل مهارة حركة مختلفة من الأداء فالضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية تؤدي بأشكال مختلفة ومتنوعة لذا وجب التركيز عليها بعمر مبكر للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن أن يحققه في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

ومن خلال ملاحظة الباحثون أداء اللاعبين المبتدئين وما يلزم لتطوير المستوى المهاري كون الباحثان مدرّبين في المركز التدريبي التابع للنشاط الرياضي والمدرسي ، وجدى ان التنوع بالتمارين اثناء فترة التعلم سيثير حماس اللاعب وسيسرع من عملية التعلم كون الفئة العمرية مبتدئ ونظرا لقلة هذه الفئة العمرية في مجال هذه اللعبة في محافظتنا لذا ارتأت الباحثون دراسة هذه المشكلة ميدانيا. ويهدف البحث الى :

1- التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب اللعب على تعلم الضربات الامامية بالتنس الارضي للاعبين المبتدئين.

2- التعرف على تأثير تمارينات بأسلوب اللعب على تعلم الضربات الخلفية بالتنس الارضي للاعبين المبتدئين.

فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الضربة الامامية للتنس الارضي للمبتدئين وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الضربة الخلفية.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لأنه يلائم طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي ولاعبات المركز التدريبي للتنس الارضي التابع للنشاط الرياضي والمدرسي فئة الناشئين (المبتدئين) بأعمار (8 - 10) سنوات وبلغ عددهم 20 لاعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم 10 لاعب ولاعبة وهم يمثلون 50% من المجتمع الاصلي وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وتم اجراء التجانس على العينتين من حيث الطول والوزن والعمر كونهم من المبتدئين للتأكد من تكافؤ العينة وكانت النتائج عشوائية كما مبين بالجدول:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبارات التكافؤ والتجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	138	2.44	138	0.17
الوزن	35	4.11	36	0.44-
العمر	9	0.66	9	0.0

2-3 ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:

- الملاحظة
 - المقابلة الشخصية
 - استمارة تفرغ البيانات
 - المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
 - ملعب التنس الارضي
 - مضارب التنس مختلفة الاوزان
 - كرات تنس مختلفة الاوزان
 - شبكات التنس
 - شواخص
 - الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)
 - ساعة توقيت
 - سلال
 - فريق العمل المساعد
- 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة:

من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العربية والأجنبية وعلى البحوث والدراسات. اعتمد الاختبار المقنن الشائع الاستعمال هو اختبار هوايت المعدل 1966 لدقة الانجاز في الضربتين الأمامية والخلفية (مجيد ؛ 1989 ، 252)

اختبار هوايت للضربة الامامية والخلفية :

الهدف من الاختبار: قياس مهارتي الضربة والامامية والخلفية .

الادوات والامكانات: كرات تنس، مضارب تنس ، ملعب تنس ، شبكة تنس ، حبل ، طباشير
طريقة الاداء: يخطط ملعب التنس من إحدى جهتيه كما هو مبين في الصورة (1) .

- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة وموازيًا لها وعلى ارتفاع (7) قدم من الأرض و(4) قدم من الشبكة .

- ترسم (3) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط 1/2 و4 قدم .

- الأرقام (1 و2 و3 و4 و5) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.

حساب الدرجات :

- من شروط الاختبار إن تعبر الكرة الشبكة من تحت الحبل وتسقط على الأرض داخل الملعب في مناطق محددة على التوالي والموضحة في الصورة (1) وتعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (1- 5) درجات.

- وبعد إحصاء المجموع الكلي لعشرة محاولات يستخرج الوسط الحسابي لها ولكل لاعب على حده ، وبعدها جمع كافة الأوساط واستخراج وسط حسابي واحد للمجموعة.

طريقة التسجيل:

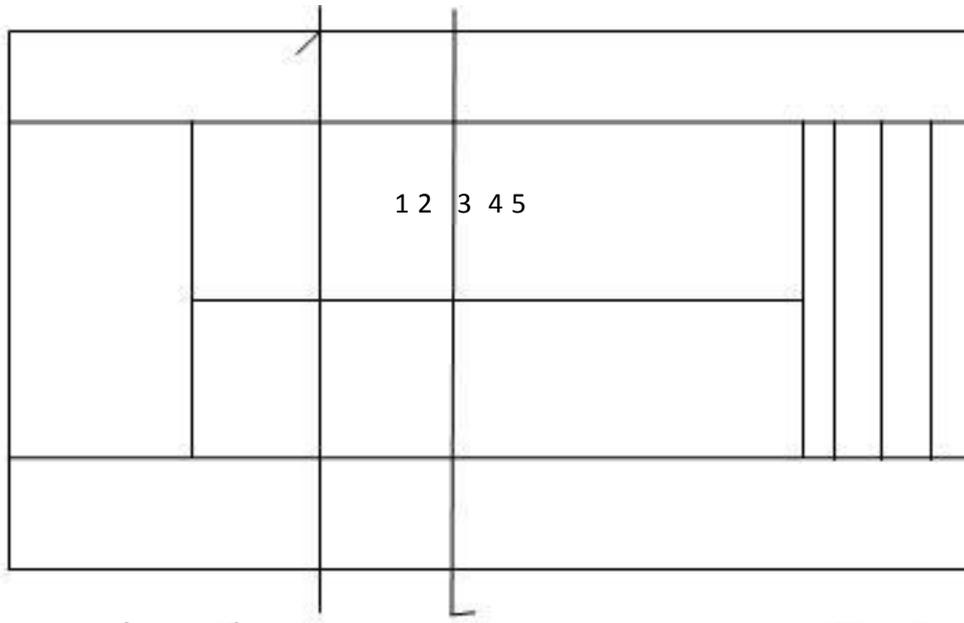
- يقف المختبر على علامة الوسط (Center Mark) التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرب في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع قرب خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب للتنس .

- يقوم المدرب بضرب الكرة بالمضرب إلى المختبر خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية لتمر فوق الشبكة

وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبيّنة بالأرقام في نصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (5) .

عدد المحاولات:

- يكرر المختبر الأداء السابق ذكره (5) محاولات متتالية للتدريب على الاختبار .
- يبدأ الاختبار بأن يقوم المختبر بتنفيذ الأداء (10) مرات أي (10) كرات بنفس الطريقة .
- في جميع المحاولات يقوم المدرب بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف اللعب الفعلية.



صورة (1) اختبار هوايت للضربات الامامية والخلفية

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية مبدئية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل البدء بالبحث وذلك لاختيار أساليب البحث والادوات المستخدمة ، لذا قاما الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من خارج عينة البحث، وذلك في الساعة الثانية عصرا يوم الاربعاء المصادف 2017/10/25

2-4-3 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء الموافق 2017/11/1 الساعة الثانية عصرا في ملعب ساحة مدرسة متوسطة العامرية للبنات وقد حرص الباحثان على تطبيق الاختبارات للمهارات وتسجيل النتائج في استمارة تفرغ البيانات.

2-5 تطبيق التمرينات المشابهة للعب:

تم تطبيق المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب ولمدة شهرين 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ابتداء من 2017/11/3 ولغاية 2018/1/3 مع ادخال التمرينات المشابهة للعب في القسم الرئيسي للمجموعة التجريبية ، و تم استخدام التمارين المبينة في الملحق (3) على المجموعة التجريبية وهي تمرينات منوعة تهدف اولا لتطوير الاداء المهاري وثانيا تطوير الصفات البدنية لتعطي فكرة عن مستوى الكفاءة البدنية للاعب لغرض بناء القاعدة الاساسية للجسم لتطبيق المهارات والخطط الدفاعية والهجومية الخاصة بالعبة

(شهادة ، 2013 ، 122)

2-6 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بعد ان انهاء التجربة الرئيسية وذلك بتاريخ 2018/1/4

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون حقيبة SPSS الاحصائية لاستخراج ومعالجة النتائج .

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري وقيمة (T) في الاختبارات القبليّة والبعدية ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارة الضربة الامامية والخلفية في التنس الارضي

ت	الاختبارات	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
				س	ع	س	ع					
1	الضربة الامامية	المجموعة التجريبية	درجة	5.30	0.94	7.50	1.95	3.40	0.89	8.500	0.001	معنوي
		المجموعة الضابطة	درجة	4.80	0.83	5.40	0.54	0.60	0.54	2.44	0.07	غير معنوي
2	الضربة الخلفية	المجموعة التجريبية	درجة	4.80	0.87	7.00	2.00	3.80	1.09	7.75	0.001	معنوي
		المجموعة الضابطة	درجة	4.80	0.83	5.20	1.09	0.40	0.54	1.63	0.17	غير معنوي

تحت درجة حرية ن-1=4

أظهرت النتائج في الجدول (2) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للضربة الامامية كان (5.30) وبانحراف معياري مقداره (0.94)، أما الاختبار البعدي فكان (7.50) وبانحراف معياري مقداره (1.95) في حين بلغت قيمة (t) (8.500) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للضربة الخلفية فكان (4.80) وبانحراف معياري مقداره (0.87)، أما الاختبار البعدي فكان (7.00) وبانحراف معياري مقداره (2.00) في حين بلغت قيمة (t) (7.75) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للضربة الامامية كان (4.80) وبانحراف معياري مقداره (0.83)، أما الاختبار البعدي فكان (5.40) وبانحراف معياري مقداره (0.54) في حين بلغت قيمة (t) (2.44) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) .

اما الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للضربة الخلفية فكان (4.80) وانحراف معياري مقداره (0.83)، أما الاختبار البعدي فكان (5.20) وانحراف معياري مقداره (1.09) في حين بلغت قيمة (t) (1.63) عند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال النتائج التي عرضت بالجدول (2) ومن مقارنة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية نلاحظ الفروق المعنوية لنتائج المجموعة التجريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة وتعزو الباحثة هذا التباين بالنتائج الى استخدام التمرينات اثناء الوحدات التدريبية كانت تحمل طابع الحداثة، وملائمة العينة واعمارهم لتعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية واستمتاع اللاعبين بالتدريب وحرصهم على مواصلة التدريبات كلها عوامل لها دور فعال في فرق النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

ولغرض الوصول لتحقيق النتائج يجب ان يتواكب المستوى التعليمي والتدريبي مع ما توصلت اليه الدول المتقدمة في هذا المجال.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري وقيمة (T) في الاختبار البعدي-بعدي ما بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاختبار البعدي بعدي	درجة	9.20	0.83	5.40	0.54	8.49	0.00	معنوي

								للضربة الامامية	
معنوي	0.01	4.80	1.09	5.20	1.14	8.60	درجة	الاختبار البعدي بعدي للضربة الخلفية	

عند درجة حرية ن-2 = 8

أظهرت النتائج في الجدول (3) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعدي للضربة الامامية كان (9.20) وبانحراف معياري مقداره (0.83).

اما للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بعدي للضربة الامامية كان (5.40) وبانحراف معياري مقداره (0.54)، في حين بلغت قيمة (t) (8.49) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05).

اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بعدي للضربة الخلفية كان (8.60) وبانحراف معياري مقداره (1.14)

اما للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بعدي للضربة الخلفية كان (5.20) وبانحراف معياري مقداره (1.09)، في حين بلغت قيمة (t) (4.80) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05).

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من خلال ما تم عرضه بالجدول (3) والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t.test للاختبار البعدي بعدي للضربتين الامامية والخلفية وملاحظة التطور الحاصل في نتائج المجموعة التجريبية بالنظر للمجموعة الضابطة تعزو الباحثة هذا الى احتواء الوحدات التدريبية على تمرينات تم تأديتها بأساليب جديدة تلبي رغبات اللاعبين والتي لها دور فعال وكبير في تطور الضربة الامامية والخلفية عند اللاعبين .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1- ان التطور الحاصل بالأداء الخاص بالضربة الأمامية والضربة الخلفية يعزى الى التمرينات المشابهة للعب التي تم تطبيقها على مجموعة البحث التجريبية ، والدليل على هذا النتائج المعنوية للاختبار القبلي بعدي والبعدي بعدي للمجموعة التجريبية والفروق ذات الدلالة الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات :

- 1- تطبيق التمارين المشابهة للعب في مهارة الإرسال لما لها من اثر فعال في تطوير عملية التعلم .
- 2- توفير ادوات ووسائل تعليمية او تدريبية للفئات العمرية الصغيرة لغرض التسريع بعملية التعلم .

المصادر

- مجيد ، ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج1، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، 1989.
- شلش، نجاح مهدي ، وصبحي ، أكرم محمد : التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000.
- شحادة ، احمد عبد الله : التنس الارضي ، ط1، عمان ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،2013.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

ملحق (1) السادة الخبراء الذين تم توزيع استمارة استبيان تحديد الاختبارات عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. ماجد خليل خميس	استاذ	التعلم الحركي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. احسان عبد الكريم	استاذ مساعد	تربية رياضية	مدرس في مديرية تربية ديالى
3	د. اسعد عواد	مدرس	تربية رياضية	مدرس في مديرية تربية ديالى
4	د. فخرى الدين قاسم صالح	استاذ	التدريب الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5	د. سلمان عكاب سرحان	استاذ	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الكوفة
6	د. عباس مهدي الغريري	استاذ	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية /جامعة الكوفة

ملحق (2) استمارة استبانة آراء الخبراء والمختصين في تحديد الاختبارات الملائمة للمهارات الأساسية بالتنس الأرضي للمبتدئين

السيد المحترم

م / استمارة استبانة

تحية طيبة :

يروم الباحثون إجراء بحثهم الموسوم (تأثير تمرينات بأسلوب اللعب في تعلم الضربات الامامية والخلفية بالتنس الأرضي للمبتدئين) ، ولأنكم من ذوي الاختصاص والخبرة في هذا المجال يرجى التفضل بالتأشير أمام أحد الاختبارات الملائمة لكل مهارة من المهارات المرفقة .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثون

أ.د. مازن هادي كزار

م.م. يزدان نجم عبد

م.م. رضا عبد الحسين

استمارة تحديد الاختبارات الملائمة لكل مهارة من مهارات التنس الأرضي للمبتدئين

ت	الاختبارات المرشحة	الصلاحية	
		يصلح	لا يصلح
1	اختبار هوايت لدقة الانجاز للضربة الأرضية الأمامية .		
2	اختبار هوايت لدقة الانجاز للضربة الأرضية الخلفية .		

ملحق (3) التمرينات المشابهة للعب المستخدمة خلال الوحدات التدريبية

- تصويب الضربة الامامية على هدف من الشواخص الى منطقة الارسال اليمنى
- تصويب الضربة الخلفية على هدف من الشواخص الى منطقة الارسال اليسرى
- الركض المتعرج بشكل افقي حول الشواخص ومن ثم ضرب الكرة بالضربة الامامية
- الركض المتعرج بشكل افقي حول الشواخص ومن ثم ضرب الكرة بالضربة الخلفية
- الضربة الامامية مع الارتداد بالأرض على هدف مرسوم على الجدار فوق مستوى الشبكة

- الضربة الخلفية مع الارتداد بالأرض على هدف مرسوم على الجدار فوق مستوى الشبكة
- استعمال كرتين بين لاعبين او اكثر بالضربة الامامية المباشرة
- استعمال كرتين بين لاعبين او اكثر بالضربة الخلفية المباشرة
- اداء عدة ضربات امامية من خط القاعدة مع التقدم نحو الشبكة ما يقارب 6 ضربات.
- اداء عدة ضربات خلفية من خط القاعدة مع التقدم نحو الشبكة ما يقارب 6 ضربات.
- تمارين متنوعة باستخدام المضرب والكرة مع الزميل.

