



معلومات البحث

أستلم: 15 حزيران 2014  
المراجعة: 13 أيار 2014  
النشر: 1 تموز 2014

## تأثير تمارينات نوعية لتطوير مهارة الضربة الامامية السوطية

### في التنس الارضي

علي عبد الحسن حسين، محمد نعمة حسن، صاحب عبد الحسين محسن

جامعة كربلاء، كلية التربية الرياضية، العراق

جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق

جامعة كربلاء، كلية التربية الرياضية، العراق

Sama\_sport2005@yahoo.com

Dr.mohn79@gmail.com

Abonor\_abonor51@yahoo.com

#### الملخص

اشتملت الدراسة على الباب الاول والذي تضمن مقدمة واهمية البحث وقد تطرق الباحثون فيه الى ما يتميز به هذا العصر من تطور سريع بمختلف المجالات والالعاب الرياضية. وان ما شهدته لعبة التنس الارضي في مستوى اداءها من ارتفاع بالجانب المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ بالعالم في السنوات الأخيرة بالاعتماد طبعاً على الجانب البدني ، دعا الباحثون الى ايجاد شكل جديد من اشكال المهارة الا وهي مهارة الضربة الامامية السوطية التي يتقنها فقط لاعبون محترفون قلائل ، وعزى الباحثون السبب وراء صعوبة اداء هذه المهارة الى انها تحتاج الى مهارة فائقة ولياقة عالية ، لذلك ارتع الباحثون الى استخدام تمارين خاصة لتحسين اداء هذا الشكل المهاري . وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين منتخب كربلاء لفئة 18-24 سنة وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالتساوي، وجاءت نتائج البحث لصالح المجموعة التجريبية وخرجوا الباحثون باستنتاج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية والتي اعتبرت هي الأفضل والناجحة من تمارين خاصة للضربة الارضية السوطية و اوصوا بإمكانية اجراء دراسات على لاعبي التنس باستخدام الضربة الارضية الامامية السوطية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات نوعية، الضربة الامامية السوطية ، التنس الارضي ، المجموعات المتكافئة.

**ABSTRACT**

The study included the door first, which included the introduction and the importance of research has touched the researchers it to what distinguishes this era of rapid development in various fields and sports . witnessed a game of tennis Ground in the level of performance of the high side of the skill and speed performance significantly in the world in recent years by relying of course, on the physical side, called on researchers to find a new form of skill, but a skill strike the front whipworms, which is spoken by only professional players a few, and attributed the researchers reason behind the difficulty of performing this skill of it needs great skill and fitness is high, so researchers to use exercises especially to improve the performance of this form skill. Were identified research community with famous team of Karbala to the category of 18-24 years was chosen as the research community randomly totaling 10 players were divided into two groups (control group and experimental) evenly, came the search results for the experimental group n and took the researchers to conclude there were significant differences in the posttest for the experimental group, which is considered the best and resulting from special exercises to strike ground whipworms and recommended conducting studies on the possibility of using tennis players strike the foreground whipworms.

**Keywords:** Quality of the exercises, strike the front whipworms, tennis ground, equal groups.

**1. المقدمة.**

لقد شهدت الحياة تطوراً ملحوظاً لتبلي الحاجات الإنسانية، واستمر هذا التطور في مختلف المجالات العلمية والإنسانية، وللتربية الرياضية نصيب من هذا التقدم ، فبعد ان كانت الرياضة تقتصر على المتعة والترويح تطورت وأصبحت تمارس من اجل أثبات الوجود والفوز وتحقيق النتائج المعنوية والمادية وحتى السياسية ، لذا سعى العلماء والمختصون في مجال التربية الرياضية بأعداد مناهج تدريبية تتساير مع التطورات الحديثة . وهذا ما شهدته لعبة التنس الارضي إذ ان مستوى اداءها في السنوات الأخيرة قد ارتفع بشكل واضح وتضاعفت الجهود المبذولة للارتفاع بالمستوى المهاري وسرعة الأداء بشكل ملحوظ بالعالم، كون رياضة التنس من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على الجانب المهاري (ديف ميلي وميجيلكربسون 2003)، لذا يجب ان تهتم المناهج التدريبية بالمتطلبات البدنية التي ترتبط مع مهاراته وسرعة استجابته الحركية باستخدام التمرينات النوعية.

وتعد الضربة الامامية السوطية من أكثر المهارات أهمية والتي يتقنها اللاعب المحترف رافائيل نادال ، . وتتجلى أهمية البحث في الخوض في مهارة الضربة الامامية السوطية باستخدام تمارين نوعية . لذا تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة الجديدة لكون ندرة وجود دراسات ميدانية سابقة تتناول هذه المشكلة في لعبة التنس أو تتناول أبعادها المختلفة ، مما دعا بالباحثين إلى أعداد هذه الدراسة العلمية على عينة تتكون من لاعبي منتخب كربلاء لفئة 18-24 سنة. اذ تعد مهارات التنس الارضي من المهارات الصعبة على اللاعبين كما يشير لها (HENRIKSSON, 1988) " كونها تحتاج الى صفات بدنية عالية تؤهلهم للقيام بهذه المهارات ومن هذه المهارات مهارة الضربة الامامية السوطية ، ومن خلال مشاهدة الباحثين لا غلب بطولات المحترفين ومن خلال ممارستهم للعبة التنس او

تحكيمها وتدريبها وجدوا ان اداء هذه المهارة تعد من الصعوبة اداها عند اغلب اللاعبين لان اغلبهم لا يستطيعون ردها لان الكرة يصبح لها دروان امامي وجانبي (SPIN AND SLICE) بالتالي صعوبة ردها. لذا ارتأى الباحثون استخدام تمارين نوعية لتطوير مهارة الضربة الامامية السوطية.

## 2. اجراءات البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

### 1.2 عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب كربلاء بعمر 18-24 سنة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين من اصل (14) لاعب هم مجتمع البحث وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

## 2.2 اجراءات البحث

### 1.2.2 اختيار المهارة المبحوثة

تم اختيار الضربة الامامية السوطية من قبل الباحثين لأهمية هذه الضربة أثناء اللعب من قبل لاعبي التنس المحترفين والهواة لأنها تحسم نقاط مهمة رغم صعوبتها ولأنها ضربة جديدة من اشكال مهارة الضربة الامامية. لذا ارتأى الباحثون في اختيار الضربة السوطية كون ان هذه الضربة تسبب ازعاج للمنافس اذ ان الكرة يصبح لها شكلين من الدوران جانبي وامامي (SPIN AND SLICE) وكذلك عندما تضرب الارض يصبح ارتدادها عكس الجهة المتوقعة من المنافس.

### 2.2.2 الاختبار المستخدم

– اختبار شافيز ونايدر للضربات الارضية (ايلين وديع فرج, 1986).

### الهدف من الاختبار

قام الباحثون باستخدام اختبار شافيز ونايدر لقياس اداء الضربة الامامية لدى عينة البحث.

## الأدوات

- مضرب واحد لكل مختبر + 20 كرة تنس .
- ملعب تنس , وحبل مشدود على ارتفاع 4 قدم من سطح الارض فوق الشبكة .

	المختبر		2	4
			2	4

### شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب التنس في اختبار شافيز ونايدر للضربة الأرضية الامامية

### عمل الاختبار

- يقف المدرب عند خط القاعدة او عند منتصف الملعب ويقوم بالضرب إلى المختبر الذي يختبره ( وتعاد الضربة إذا أحس المختبران الفرصة لم تعطى بشكل عادل عند ضرب الكرة) .
- يقف المختبر في وضع الاستعداد بعد متر واحد تقريبا خلف علامة الوسط .
- يقوم المسجل بملاحظة وتسجيل جميع المحاولات الصحيحة التي تمر بين الشبكة والحبل وتحدد منطقة سقوطها .
- يقوم شخص مساعد بجمع الكرات وإعادةها الى مكان المختبر كما يساعد المسجل في مسؤولياته .

## طريقة الاختبار

يقوم المدرب بضرب كرتين الى المختبر للتدريب على الضربة الامامية قبل البدء في التسجيل

## التسجيل

- ✚ الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي تحصل على درجة صفر.
- ✚ الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين الشبكة وخط الإرسال تحصل على درجتين .
- ✚ الكرات الساقطة داخل الملعب الفردي في المنطقة الواقعة بين خطي الإرسال والقاعدة تحصل على أربع نقاط
- ✚ الكرات التي تمر اعلى من الارتفاع المحدد وتسقط في المناطق المشار إليها بالملعب تحصل على نصف قيمة الدرجة المحددة لتلك المنطقة.
- ✚ الكرات الساقطة على الخط تأخذ الدرجة الأعلى للمنطقة المحددة بهذا الخط.

## 3.2.2 استطلاع المقياس

من اجل اختبار اساليب البحث وادواته وللوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة ولمعرفة كفاءة فريق العمل المساعد , نفذت تجربة استطلاعية بتاريخ 21-7-2014 من غير عينة البحث .

## 2.3 البرنامج التدريبي :

- ✚ تم وضع برنامج تدريبي مكون من (12) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة مقسمة على ثلاث اقسام هي:
  - ✚ القسم التحضيري قدره ( 12 ) دقيقة .
  - ✚ القسم الرئيسي قدره ( 43 ) دقيقة .
  - ✚ القسم الختامي قدره ( 5 ) دقائق .
- ✚ فالمجموعة التجريبية كانت تؤدي الضربة السوطية من خلال تمارين نوعية اما المجموعة الضابطة فكانت تتمرن على الضربة السوطية بالتمارين الاعتيادية .

## 2.4 التجربة الرئيسة

### 1.2.4 الاختبار القبلي

بعد ان تم شرح مهارة الضربة السوطية وعرضها على عينة البحث وتطبيقها من قبلهم , اجرى الباحثون الاختبار القبلي بتاريخ 27-7-2014 على ساحة مركز شباب الوحدة وذلك للحصول على نتائج مستويات اللاعبين لمتغيرات قيد الدراسة قبل اعطاء المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية .

### 2.2.4 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 27-8-2014 بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التجريبي على المجموعة التجريبية وقد راعى الباحثون الظروف المكانية والزمانية والاجراءات المستخدمة في الاختبار القبلي , وبذلك تم الحصول على بيانات ونتائج هذا الاختبار بشكل صحيح .

## 3. عرض ومناقشة النتائج

### 1.3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تقويم مهارة الضربة الامامية السوطية

#### جدول ( 1 )

يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وقيمة ( T ) المحسوبة للمجموعتين التجريبتين في أداء مهارة الضربة الامامية السوطية

الدلالة الإحصائية	قيمة ( T ) الجدولية	قيمة ( T ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.13	6.35	0.53	4.111	0.37	2.399	تجريبية
		3.85	0.92	3.06	0.64	2.166	ضابطة

تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 4 )

يبين الجدول (1) نتائج تقويم مهارة الضربة الامامية السوطية للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الاولى (2.39) و (0.374) وللختبار البعدي (4.111) و (0.53) ولغرض معرفة دلالة الفروق المعنوية في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (T) لعينتين متناظرتين حيث بلغت قيمته المحسوبة (6.35) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.13) وعند درجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي أما نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة كانت (2.16) و (0.64) وللختبار البعدي (3.06) و (0.92). إما قيمة (T) المحسوبة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي فكانت (3.85) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.13) وبدرجة حرية (4) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. ولغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمعرفة أفضلها في تعلم أداء مهارة الضربة الامامية السوطية فقد تم استخدام اختبار (T) بين عينتين مستقلتين لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما موضح في الجدول (2).

## الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات المهارية البعدية وقيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين في اداء مهارة الضربة الامامية السوطية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة
			ع	س	
معنوي	1.86	2.81	0.53	4.111	التجريبية
			0.92	3.067	الضابطة

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

بلغت قيمة اختبار (T) المحسوبة (2.81) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.86) وبدرجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والتي اعتبرت هي الأفضل تأثير من التعلم كون وسطها الحسابي اكبر من المجموعة الثانية. ولدى مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها في الجدول (2) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين ظهر إن هناك فرق معنوي في تعلم مهارة الضربة الامامية السوطية للمجموعة التجريبية. ويعزي الباحثون هذا التطور الذي حصل الإجراءات التي اتبعت تدريبات نوعيه (Brown, M., E., Moyhew, J. L and Bdeach, L., W 1986) حديثة على أيدي مدرب يستطيع إن يوصل المهارة بصورة سلسلة بسيطة وخصوصا ان الضربة الامامية السوطية هي من اصعب الضربات الارضية الامامية بالتالي اصبح لدى اللاعب قوة انفجارية في الضربة

#### 4. الخاتمة

اظهرت النتائج ان هناك تطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم الضربة الامامية السوطية وافضلية للمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين نوعية في تعلم الضربة الامامية السوطية.

#### المصادر والمراجع

- ايلين وديع فرج(1986). التنس , ط1 ,الاسكندرية , مطبعة المعارف , ص15 .
- بل مورفي(1990). الشامل لتمرين البطولة بالتنس، ترجمة، (سمير مسلط الهاشمي وآخرون) :بغداد، مطابع التعليم العالي،ص25.
- ديف ميلي وميغيلكريسون(2003). المرجع المتقدم للمدربين؛ (ITF)، ص68
- ظافر هاشم إسماعيل(2003). الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2: بغداد، دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة،ص46 .
- Brown, M., E., Moyhew, J. L and Bdeach, L., W.(1986). Effects of plyometric Training on Vertical Jump performance in High School Basketball players journal of sports medicine and physical Fitness.p74.
- Henriksson, J. and Others (1988). “Cellular metabolism, endurance IN”, Plosowell Scientific Publications, Oxford, P 56.



## الملاحق

### ملحق (1) : نموذج لوحدة تدريبيه

المكان: مركز شباب الوحدة

الزمن: 60 دقيقة

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الوقت بالدقيقة	اقسام الوحدة	
	الهرولة - تدوير الذراعين للامام، الخلف، بالتعاقب - قتل الجذع بالتعاقب .	4 د	احماء عام	القسم التحضيرى
	قفزات على البقعة - مد احد الساقين والاستناد على الاخرى وتكون متجهة الى الامام والركبة مثنية - مد احد الساقين مع ثني الاخرى في الجانب الآخر - التوازن على ساق واحدة مع ثني الاخرى الى الاعلى ومسك الساق المثنية من الكاحل - احد الساقين مستندة على مسطبة والاخرى ممتدة باستقامة ويتم التزول عليها.	8 د	احماء خاص	
	1- اداء حركة الضربة الامامية السوطية من قبل المدرّب. 2- اعادة نفس الضربة بالطريقة الجزئية . 3- اداء الضربة الامامية السوطية م من خلف خط القاعدة بالتفاف ودوران للرسغ ومفصل الكتف . 4- اداء نفس الضربة مع دمبلص بوزن 250 غرام. 5- اداء نفس الضربة مع دمبلص بوزن 500 غرام. 6- اداء ضربة امامية سوطية وبدون مضرب مع مساعدة الزميل الذي يسحب الذراع مع استمرارية الضربة مع الجزء الختامي	43 د	القسم الرئيسى	
الانصراف	الاسترخاء	5 د	القسم الختامي	