تأثير بعض التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي

م.م. سكينة كامل حمزة

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

أن التدريب الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين إيصال رياضيهم الى المستوى العالي بالاستناد على تجارب عملية فردية . لذا يجب على المدرب ان يراعي عند وضع منهجه التدريبي ان يختلف عند المبتدئين والناشئين والمتقدمين فلكل مرحلة واجباتها وأهدافها ومحتوياتها وهذه الحقيقة تنطبق على جميع الالعاب الرياضية . ويوجد اختلاف بين كل لعبة وأخرى تبعاً للصفات الخاصة للمرحلة السنية التي يبدأ منها التدريب للعبة .

ولو نظرنا الى أي لعبة لوجدنا ان المدرب يقوم بتهيئة جسمية للاعبيه. وفي لعبة التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول ابتدأ من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالإضافة الى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبئ الأكبر إثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي الى ضبط التكنيك .

وتعد الوسائل العلمية المقننة في الاختبارات والقياسات هي الناحية الموضوعية التي تحترم العقل وتجاري العلم . وكذلك يمكن بواسطة الاختبارات الكشف عن الكثير من المواهب التي تصلح لممارسة لعبة التنس والتقدم فيها .

كذلك ان عملية الاستمرار في التدريب ومعرفة اللاعب لمستواه الحقيقي . يكون دافعاً له لإحراز مزيد من التقدم وبذلك يتضح الهدف الذي ينبغي الوصول إليه .

وان اعتماد المدرب على الطرائق العملية في الاختيار يوفر الوقت والجهد ويوصل الى المستويات العالية لنصل الى المكانة اللائقة ببلد له حضارة سبعة ألاف سنة[٣٩] .

١ – ٢ مشكلة البحث :

تعد مهارة الإرسال في التنس الأرضي من المهارات التي تمتلك خصوصية وأهمية كبرى عن باقي المهارات الأخرى وتكمن هذه الخصوصية في ان الإرسال يعد سلاحاً هجومياً . وهو مفتاح الفوز والتفوق لذا لابد من أعداد لاعب التنس لإتقان هذه المهارة لما تحققه من فائدة في إحراز النقاط وبالتالي إحراز الفوز . ومن خلال إطلاع الباحثة وكونها تدريسية لمادة التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية . لاحظت قلة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية لما لهذه التمرينات من أهمية في خدمة تعلم المهارات .

١- ٣ أهداف البحث : يهدف البحث الى :-

معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي .

١- ٤ فروض البحث :

ان للتمارين المساعدة تأثيراً ايجابياً في تعلم الإرسال الدائري في التنس الأرضي .

[39] عبد النبي الجمال ، الموسوعة العربية للتنس ، الإعداد البدني والفني للاعب التنس ، كلية التربية الرياضية ، ج١ ، ط١ ، ١٩٨٨ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١-٥ مجالات البحث :

- ☒ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٣ – ٢٠٠٤ .
- ☒ المجال الزماني : الفترة من ٢٠٠٤/٣/١٥ لغاية ٢٠٠٤/٣/٢٧
- ☒ المجال المكاني : قاعة للألعاب الرياضية المغلقة – كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التعلم والتعلم الحركي :

ان موضوع التعلم يعد مبدأ اساسياً للانسان كونه من اكثر الكائنات الحية حاجة الى تعلم واقدرها في تحقيق واشباع الرغبات اذ يعد التعلم حلقة وصل بين الانسان والمجتمع الذي يعيش فيه حتى يمكنه القيام بدور ايجابي يعزز وجوده وقدرته على الابتكار والابداع والتفاعل مع الاخرين .

وهناك تعاريف عدة لموضوع التعلم ربما تكون مختلفة في التعبير لكنها متشابهة جميعها في المعنى .

فقد عرف التعلم بانه (التحسن الثابت في الاداء الناتج عن التدريب او الممارسة العملية)[٤٠] ، كما عرف بانه (مجموعة من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم)[٤١] .

فضلاً عن التعريف الاتي لمفهوم التعلم فهو (عملية مستمرة باستمرار حياة الانسان تهدف الى الارتقاء بنمو السوك البشري)[٤٢] .

وبعد ان تعرفنا على مفهوم التعلم نأتي الان للتعرف على مفهوم التعلم الحركي الذي يعد احد فروع العملية التعليمية العامة التي يميز حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته .

فالتعلم الحركي هو (تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح وان هذا التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة ولنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي)[٤٣].

كما عرف التعلم الحركي بانه التغير الدائم نسبياً في امكانية اداء حركي رياضي وهذا التغير يحدث نتيجة للتدريب المعزز[٤٤].

ولتعلم الحركي أيضاً هو (عملية لحصول على المعلومات عن الحركة والتجارب الاولية للاداء وتحسينها ثم تثبيتها وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية)[٤٥].

[40] منسي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط – وتدريب – وقيادة ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص١٨٠ .

[41] قاسم لزام : أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧ ، ص١١ .

[42] عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل ، ط٢ ، الرياض : دار روائع الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ، ص١٦٨ .

[43] يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب العادل لنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص١٧ .

[44] احمد امين فوزي : سايكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٠ ، ص١١ .

[45] محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت : دار العلم ، ١٩٨٧ ، ص١٢٥.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

ويمر التعلم الحركي بمراحل عدة هي:- [٤٦]

١. المرحلة البدائية (مرحلة التفكير) الاعداد لما يمكن عمله .
٢. المرحلة الوسطى (مرحلة التعلم) تجربة عدة طرق للاداء .
٣. المرحلة المتقدمة (مرحلة اكتساب المهارة) اداء المهارة .

٢-١-٢ التنس الأرضي

خلال أعوام قليلة أصبحت لعبة التنس تحتل مساحة إعلامية كبيرة في جميع أنحاء العالم ، فلقد عرفها النـاس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها حتى في المجلات الأجنبية التي تخصصت في التنس فقط .

ان هذه اللعبة تستحق لأنها تعطي الشباب والحيوية وتحافظ على اللياقة ويستطيع ان يمارسها جميع الأعمـار ومن كلا الجنسين ، كما أنها تمارس في جو صحي مفتوح وذلك بلا شك يساعد علـى خلـق عقـول متزنة وأجسام خالية من الامراض ، فضلا عن روح المنافسة الشريفة ، وان هذه اللعبة تحتاج الى مجهود من المبتدى عند تعلم مبادئها الأساسية فعليه ان يكون له القدرة على الملاحظة والتركيز أثناء تعلمه او مشاهدته الأفلام التعليمية ، كما ان هذه اللعبة تحتوي على اهم الحركات الرياضية فمثلاً نجد ان فيها انثناء الجسم ودورانه وامتداده وكذلك فانها تقوي عضلات اليـد والساق والبطن كما انها تفيد جميع الأجهزة الحيوية للجسم [٤٧].

٢-١-٢ مهارة الإرسال الدائري :

يعني الإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث في التنس واللاعب الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة . ويمكن عد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهـارات التـي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد . وينطبق ذلك على كافة اللاعبـين بمختلـف مـستوياتهم وخاصـة المتقـدمين والمحترفين .

ويستخدم اللاعب المسكة الخلفية عند أداء الإرسال الدائري ، ويقف بحيث يستدير جسمه الى الجانب بـصورة اكبر بالمقارنة مـع الارسال القاطع ، وعند قذف الكرة للأعلى يجب ان تكون خلف رأس اللاعب قليلاً لكنها لا تزال إمام خط القاعدة – وهنا تبرز أهمية تقوس جسم اللاعب للخلف بصورة جيدة وذلك عن طريق ثني الـركبتين ورفـع القصبتين عن الأرض ورغم تشابه الإرسال الدائري مع أنواع الإرسال الأخرى من حيث توقيت أجزاء الضربة لكنـه يختلف عنها من حيث نقطة التقاء الكرة بالمضرب ، اذ سيتم ضرب الكرة من أعلى نقطة قدر الامكان ومحاولة تسليط دوران علوي على الكرة (Top Spin) وذلك من اجل جعل ارتداد الكرة عالياً فـي منطقة إرسال اللاعب المستلم ، كما يجب تدوير رأس المضرب حول الكرة لحظة اتصال الكرة بالمضرب[٤٨] .

[46] بيتر ج – ل توموسون : المدخل الى نظريات التدريب ، القاهرة : (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي ، ١٩٩٦ ، ص٣١٦ .

[47] ظافر هاشم ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص .

[48] ظافر هاشم ، الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط٢ ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣- منهج البحث وإجراءاته المبدئية .

٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث وصولاً الى نتائج دقيقة .

٣-٢ عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية وبواقع (١٥) طالباً تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث البالغ عدده (٣٢) طالباً وعن طريق القرعة , تكون النسبة المئويـة لطلبـة البحـث هـي (٤٦،٨٦) % وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا صادقاً وحقيقياً .

٣-٣- وسائل وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة

٣-٣-١ الوسائل البحثية

استعانت الباحثة بوسائل بحثية عدة ومنها .

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- استمارة تقويم الأداء الفني [*].
- استمارة تفريغ البيانات .
- المقابلات الشخصية [*]

٣-٣-٢ الأدوات الأجهزة المستخدمة

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الاتية :

☒ ملعب تنس ارضي قانوني
☒ مضارب تنس قانونية عدد (١٥)
☒ كرات تنس قانونية عدد (٣٠)
☒ شريط قياس معدني لقياس الطول
☒ طباشير ملون
☒ ميزان طبي لقياس الوزن

٣-٤ تحديد الاختبارات

٣-٤-١ تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري للتنس الأرضي .

اعتمدت الباحثة في اختبار تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الارسال الدائري في التـنس الارضـي علـى الـشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاث (التحضيري ، الرئيسي ، الختامي) اذ تم اعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل

[*] انظر الملحق رقم (١)

[*] اجرت الباحثة مقابلات شخصية مع السادة المدرجة اسمائهم ادناه :

١. أ . د. ظافر هاشم / أستاذ / تعلم حركي – مضرب - جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية .
٢. أ. م . د . ناهدة عبد زيد – استاذ مساعد – تعلم حركي – كرة طائرة - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

طالب لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين [*] اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (١٠ درجة) وتم احتساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لكل مقوم .

٣-٤-٢ تحديد اختبار الدقة لمهارة الإرسال الأرضي الدائري .

اعتمدت الباحثة في تقويم مستوى دقة مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي على اختبار هوايت الذي يقيس دقة الإرسال في التنس الأرضي كما يأتي:-

اختبار هولت

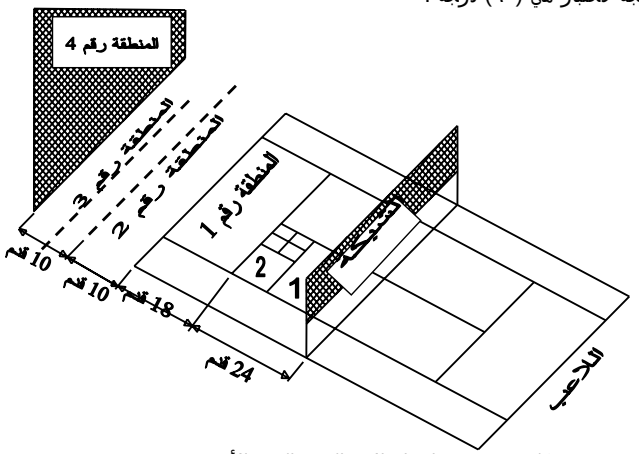
الغرض من الاختبار قياس دقة الإرسال

شبكة تنس قانونية ، ملعب تنس قانوني .

وصف الأداء : يقف الطالب المختبر خلف قاعدة الإرسال ثم يقوم بإرسال عشرة كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة .

التسجيل :

- ☒ الكرات التي تلمس الشبكة او الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية.
- ☒ الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- ☒ كل كرة صحيحة لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها وكما هو موضح في الشكل (١) .
- ☒ درجة اللاعب هي مجموعة النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر.
- ☒ أعلى درجة لاختبار هي (٦٠) درجة .



شكل (١) يوضح اختبار الإرسال في التنس الأرضي

[*] . السادة المقومون لأختبار الاداء الفني :

١. حيدر جمعة مدرس مساعد

٢. أحمد عمران مدرس مساعد

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية عبارة : هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها ، وهي الكشف عن الحلقات الغامضة ، وهي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية للباحث وتعد من الوسائل المهمة والضرورية جداً في تنفيذ البحوث ومنها يمكن للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات ولنسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتاكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الادوات والاجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللاختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية ، والصلة الوثيقة بموضوع الاهداف) .

وعلى هذا الأساس أجرت الباحثة استطلاعية مصغرة يوم ٢٠٠٤/٣/١١ على عينة قوامها (١٠) طلاب من غير عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة الاستطلاعية :

- ☒ التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة .
- ☒ معرفة فريق العمل المساعد[*] لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث .
- ☒ معرفة زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث .

٣-٦- الوسائل الإحصائية

استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (t) للعينات المتناظرة .

٤- نتائج البحث

٤-١ عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي

الجدول (1)

المعالم الإحصائية / الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة
	س̄	±ع	س̄	±ع		
اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري	3.44	0.91	7.21	1.02	3.76	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (14)						

يشير الجدول (1) ان عينة البحث حققت وسطاً حسابياً في الاختبار القبلي مقداره (3.44) بانحراف معياري مقداره (0.91) في حين حققت المجموعة نفسها وسطاً حسابياً مقداره (7.21) في الاختبار البعدي بانحراف معياري

[*] تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة اسمائهم ادناه :

١. احمد عمران / مدرس مساعد / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

٢. حيدر جمعة / مدرس مساعد / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

مقداره (1.02) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت قيمتها (3.76) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وهذا يعني ان الفرق معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي . وتعزو الباحثة هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شانها تحسين الأداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساس ومنها مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي اذ يعد الإرسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيد والكبيرة في كسب المباراة[٤٩] .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الدائري بالتنس الأرضي .

الجدول (2)

المعالم الإحصائية / الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة
	س̄	±ع	س̄	±ع		
اختبار دقة الاداء المهاري لمهارة الإرسال الدائري	21.73	1.03	48.57	1.28	8.46	معنوي
الدرجة الجدولية = (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (14)						

يشير الجدول (3) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار مهارة الإرسال الدائري في التنس الأرضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعة البحث قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (21.73) بانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة نفسها وسطاً حسابياً مقداره (48.57) بانحراف معياري مقداره (1.28) وبهذا كانت قيمة (t) المحتسبة هي (8.46) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وتعزو الباحثة سبب هذا الفرق الى استخدام عينة البحث التمارين المساعدة التي هي من التمرينات التي تساعد الفرد المتعلم في تشكل قاعدة او خلفية يستند عليها المتعلم لتطوير عملية التعلم وبالتالي تطوير أدائه الحركي [٥٠]

٥ – الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني المهاري للإرسال الدائري في التنس الأرضي ولصالح الاختبار البعدي .

٢. كان مستوى أداء عينة البحث في دقة الأداء المهاري للإرسال الدائري متطوراً بصورة اكبر من الاختبار القبلي لنفس الاختبار .

[49] ظافر هاشم . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ ، ص .

[50] ابو العلا الفتاح ، جمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

٥-٢ التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي أظهرتها نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- ضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة في تعلم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي .
- اعتماد المدربين والقائمين بالعملية التعليمية الأسس العلمية للاختبارات والقياس لأنها تظهر مستوى أداء الأفراد المتعلمين .

المصادر

١. احمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، القاهرة، دار المعارف ، ١٩٨٠ .
٢. ابو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
٣. بيتر ج – ل توموسون : المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٤. ظافر هاشم : الإعداد الفني والخططي للتنس ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
٥. قاسم لزام : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ .
٦. عبد العزيز عبد الكريم المصطفى : التطور الحركي للطفل ، ط٢ ، الرياض ، دار روائع الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
٧. عبد النبي جمال : الموسوعة العربية للتنس ، الاعداد البدني والفني للاعب التنس ، كلية التربية الرياضية ، ج١ ، ١٩٨٨ .
٨. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٧ .
٩. منسي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط – وتدريب – وقيادة ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
١٠. يعرب خيون : التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .