



بعض القدرات الحركية وعلاقتها بضربة الإرسال بالتنس الأرضي

Some motor abilities and their relationship to the serve stroke in tennis

م.م سماح سليم راضي

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Samah Salim Radi

Samahs.almosawy@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر: 2024/06/05

تاريخ القبول: 2024/04/05

تاريخ الاستلام: 2024/03/03

الملخص :

التنس لعبة تحتاج الى ذهنية عالية من قبل من يمارسها بقدر ما يحتاج الى قدرات بدنية وحركية وتعد احد الالعاب الفردية المشوقة وفي الالونة الاخيرة اصبحت من الالعاب الشعبية فتمارس من قبل الجنسين وبمختلف الاعمار وتعتمد على قدرة المدرب في تطوير جميع مهارات اللاعب وترسيخ حب اللعبة في نفسه.

وتعد مهارة الارسال من اهم المهارات الاساسية في لعبة التنس لانه مفتاح اللعب ومن خلاله يمكن تسجيل نقطة مباشرة مما يعزز ثقة اللاعب بنفسه ومن يمتلك ارسال قوي يصعب الفوز عليه والوصول الى المستوى الجيد للاعب يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من قدرات جسمية وبدنية وحركية.

وهدف البحث هو:

1 - التعرف على بعض القدرات الحركية وعلاقتها بضربة الارسال بالتنس.

ويتضمن منهج البحث استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

وتضمن مجتمع وعينة البحث طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة 2023-2024 وعددهم (24)



الاستنتاجات

- 1 - ان القدرات الحركية (الرشاقة – المرونة – التوافق) لها دور فعال في اداء ضربة الارسال بشكل كبير
- 2 - وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض مهارة الارسال وبعض القدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق)

اما التوصيات تضمنت

- 1 - ضرورة التركيز على تمارين الرشاقة والمرونة والتوافق عند تدريب الطلاب لمهارات التنس
- 2 - ضرورة إجراء دراسات مشابهة للقدرات الحركية في مهارات الأخرى .

-الكلمات الدالة القدرات الحركية , الارسال, التنس الارضي

Abstract:

Tennis is a game that requires a high mentality on the part of those who play it as much as it requires physical and motor abilities. It is considered one of the exciting individual games. Recently, it has become one of the popular games, and is played by both sexes and all ages. It depends on the coach's ability to develop all the player's skills and consolidate the love of the game in himself.

The skill of serving is one of the most basic skills in the game of tennis because it is the key to playing and through it a point can be scored directly, which enhances the player's self-confidence, and whoever has a strong serve is difficult to beat, and reaching the good level of the player depends on the player's physical, physical and motor capabilities.

1- Identify some motor abilities and their relationship to the serve stroke in tennis.

The research method includes the descriptive method using the survey method

The research population and sample included third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Kufa 2023-2024, numbering (24).

Conclusions

- 1- Motor abilities (agility, flexibility, coordination) have a significant role in performing the serve
- 2- There is a significant correlation between some serving skills and some motor abilities (agility, flexibility, coordination)

The recommendations included:

- 1- It is necessary to focus on agility, flexibility and coordination exercises when training students in tennis skills

2- The need to conduct similar studies on motor abilities in other skills

Keywords: motor abilities, serve, tennis

1. مقدمة:

1- التعريف بالبحث :

1 1 مقدمة البحث واهمية:

العالم الحديث يسعى الى التطور في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي لذا اهتم الباحثين في مختلف اختصاصاتهم بدراسة جميع العوامل التي ممكن ان تؤثر على اداء الفرد سواء العوامل النفسية او الجسمية او الحركية او البدنية من خلال توضيح العلاقة بين هذه العوامل بهدف الوصول الى نتائج يمكن من خلال وضع اسس متينة للتدريب الرياضي للوصول الى الاداء الحركي الامثل لتحقيق افضل النتائج

التنس لعبة تحتاج الى ذهنية عالية من قبل من يمارسها بقدر ما يحتاج الى قدرات بدنية وحركية وتعد احد الالعاب الفردية المشوقة وفي الآونة الاخيرة اصبحت من الالعاب الشعبية فتمارس من قبل الجنسين وبمختلف الاعمار وتعتمد على قدرة المدرب في تطوير جميع مهارات اللاعب وترسيخ حب اللعبة في نفسه

وتعد مهارة الارسال من اهم المهارات الاساسية في لعبة التنس لأنه مفتاح اللعب ومن خلاله يمكن تسجيل نقطة مباشرة مما يعزز ثقة اللاعب بنفسه ومن يمتلك ارسال قوي يصعب الفوز عليه والوصول الى المستوى الجيد للاعب يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من قدرات حركية وهنا نرى اهمية البحث في معرفة العلاقة بين (المرونة والرشاقة والتوافق) والارسال في التنس الارضي

1 2 مشكلة البحث:

بما ان الارسال من اهم المهارات في لعبة التنس لذا يحتاج الى متطلبات خاصة حيث تلعب القدرات الحركية دورا هاما في تطوير الاداء المهاري فاللاعب ذو الكفاءة العالية يستطيع ان يقوم بجميع المتطلبات مهارية والخططية طول وقت المباراة حيث لعبة



التنس ليس لها وقت فهي تعتمد على عدد الاشواط والمجاميع لذا التعرف على اسهام بعض القدرات الحركية بالأداء المهاري من الامور الهامة التي تعطي مجالا للمدربين بالتركيز عليها وتساعدهم للوصول الى الاداء العالي ومن خلال عمل الباحثة ومشاهدة المباريات والبطولات التي تقام على مدى السنة ولوقت المباراة الطويل يحتاج الى قدرات حركية عالية والمهم هنا تحديد علاقة بعض القدرات الحركية والاداء المهاري للارسال لانها تؤثر على الارسال وبالتالي على نتيجة المباراة بشكل كبير.

3 1 اهداف البحث :

معرفة العلاقة بين بعض القدرات الحركية ودقة الارسال بالتنس

4 1 فرض البحث :

تفترض الباحثة ان هناك علاقة معنوية بين بعض القدرات الحركية ودقة الارسال بالتنس

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

2-5-1 المجال الزمني : 2024/ 1/10-2023/10/25

3-5-1 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

2- منهج البحث وإجراءاته

1-2 منهج البحث :

استخدم في هذا البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته المتغيرات المستخدمة في البحث.

2 - 2 عينة ومجتمع البحث :

طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2023 وعددهم (24) طالب واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وتم توزيعها بطريقة عشوائية اذ ان الاختيار يتم عندما توضع كافة المفردات في قوائم وتوضع في صندوق ويسحب من الصندوق العدد المطلوب (وجيه محجوب, 1988,138) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) يوضح عينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	العينة الاستطلاعية	المستبعدين
45	24	15	6

1-2-2 تجانس العينة :

جدول رقم (2) يوضح تجانس العينة

الصفات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	20,5	1,147	21	0,232
الطول	سم	172,9	2,918	173	0,335
الوزن	كغم	64,3	5,62	64	0,269

العينة متجانسة لان عامل الالتواء يقع بين (-1+)

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1. الاخبار والقياس
2. الملاحظة
3. المراجع والمصادر
4. سجل
5. اقلام- مسطرة -حاسبة
6. لابتوب
7. طباشير
8. ملعب التنس
9. مضارب - كرات
10. شريط قياس



11. ساعة توقيت

4-2 إجراءات البحث الرئيسية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

1 - اختبار المرونة (قياس مرونة الجذع في حركة المد) (الخياط والحيالي,2001,476)

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العضلات المادة للظهر)

الادوات : مسطرة او شريط قياس

وصف الاداء

يستلقي المختبر على الأرض ويشابك اصابع كفيه خلف رقبته بينما يساعد زميله الاول في التثبيت الورك وعدم السماح بجسمه بالحركة من اسفل الحزام ويوضع شريط القياس او المسطرة بوضع عمودي على الأرض ويقوم المختبر برفع جذعه الى الاعلى الى اقصى مد حركي اذ يثبت في الوضع 3 ثواني ثم يقاس ارتفاع الذقن على الأرض ليعطيه درجة المرونة المطلوب قياسها

التسجيل

يحسب الارتفاع ب (سم) والى اقرب نصف سم

2 - اختبار الرشاقة (اختبار الركض المكوي 4×10)

غرض الاختبار: قياس الرشاقة

ادوات الاختبار: خطان متوازيان مسافة بينهما 10 م , ساعة توقيت

كيفية الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وعند اشارة البدء يقوم بالركض باقصى سرعة الى الخط المقابل ليعبره بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرى اخرى لتخطي خط البداية بالاسلوب نفسه ثم يكرر العمل مرة اخرى اي ان المختبر يكرر العمل (4) مرات ليقطع مسافة 40م ذهابا وايابا

التسجيل

يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في ركض المسافة المحدودة من لحظة الاشارة للبدء حتى يتجاوز خط البداية بعد ان يكون قطع مسافة 40 م ذهابا وايابا.

3 - اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)

غرض الاختبار: قياس التوافق

الادوات :رسم ثمان دوائر على الارض قطرها 60 سم , ساعة توقيت

كيفية الاداء يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند اشارة البدء يقوم المختبر بالقفز بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى دائرة رقم (3) ثم الى دائرة رقم (4)... الخ حتى الوصول الى دائرة رقم (8) باقصى سرعة

كيفية التسجيل:

يسجل الزمن المستغرق للانتقال عبر الدوائر الثمان

4 - اختبار مهارة الإرسال .

الغرض من الإختبار: قياس دقة الإرسال في التّنس.

كيفية اجراء الاختبار

يُخطط ملعب التنس الارضي على وفق ما هو مبين بالشكل (1)



يُثبت حبل قطره (3,81) سم من طرفي في قائمي الشبّكة من الأعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبّكة (121,92) سم ، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (213,36) سم ويُلاحظ أن يكون مشدوداً بإحكام وموازيّاً للشبّكة .

الأرقام (1, 2, 3, 4, 5) هي قيم تشير إلى مناطق ابعادها كالآتي:

الرقم (1) يُشير إلى مُستطيل 152,4 سم × 411,48 سم

الرقم (2) يُشير إلى مُستطيل 182,88 سم × 230,04 سم.

الأرقام (3, 4, 5) تُشير إلى مُستطيلات أبعادها كلّ منها 45,72 سم × 91,44 سم

وتدلّ الأرقام نفسها (1, 2, 3, 4, 5) على الدرجات المُخصصة لكلّ منطقة من المناطق التي تسقط عليها الكرة.

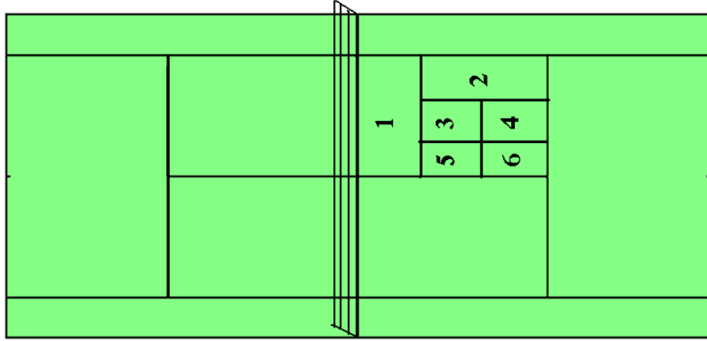
يقوم المختبر بالإحماء لمُدّة (10) دقائق في ملعب التّنس.

بعد ذلك يقف اللاعب المُختبر خلف خط القاعدة، ثمّ يقوم بإرسال (10) كرات مُتتالية على الأهداف المُحددة في منتصف الملعب المقابل ، بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبّكة والحبل بحيث يُحاول اللاعب الحصول على أعلى الدرجات ؛ وذلك بأن تسقط الكرة على منطقة رقم (6) .

حساب الدرجات:

الكرات التي تمس الشبّكة والحبل لا تُحتسب مُحاولة ، وتعاد ثانية.

الكرة التي تمر أعلى الحبل تُحتسب مُحاولة ، وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على أي هدف من الأهداف ، كل كرة صحيحة تُحتسب على قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط عليها ، درجات اللاعبين هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر.



شكل رقم (1) يوضح اختبار الارسال

5-2 التجربة الاستطلاعية :

اجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة (15) طلاب من نفس مجتمع البحث بتاريخ (2023/12/14) لمعرفة النقاط الاتية :

1. التأكد من كافة الاجهزة والادوات
2. التعرف على زمن الاختبار
3. معرفة مدى صعوبة وسهولة الاختبار
4. صلاحية الاستمارات
5. تلافي المشاكل والاطفاء العارضة

6-2 التجربة الرئيسية :

أجريت التجربة الرئيسية بتاريخ (2024/1/10) وتم اجراء الاختبارات الحركية والمهارية بنجاح والحصول على البيانات الخاصة بالبحث .

7-2 الوسائل الإحصائية :

تم اجراء الوسائل الاحصائية في برنامج الحقيبة الاحصائية ال (spss).

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج وتحليل ومناقشة الارتباط بين اختبار الارسال واختبار الرشاقة

جدول رقم (3) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لاختبار الإرسال والرشاقة

الاختبارات	س	+ع	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
اختبار الارسال	14,50	1	0,74	معنوي
اختبار الرشاقة	10,63	0,31		

قيمة الجدولية = (0,39) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (23)

من خلال جدول رقم (3) اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار الارسال هو (14,50) والانحراف المعياري هو (1) والوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (10,63) والانحراف المعياري (0,31) وكان معامل الارتباط بيرسون بين الارسال والرشاقة هو (0,74) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) واظهرت النتائج انه يوجد ارتباط معنوي بين الارسال والرشاقة (وتطور الرشاقة يشير الى ان هناك سيطرة وتحكما حركيا اثناء الاداء وهذا يدل على انسجام وتوافق وتزامن الاجهزة الحركية اثناء اداء المهارة فتتم بالشكل المطلوب وهذا بالتالي يؤدي الى تحقيق الهدف من الحركة) (ابو العلاء, 1997,55)

3-2 عرض نتائج اختبار الارسال واختبار المرونة وارتباطهما وتحليلهما ومناقشتها

جدول رقم (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لاختبار الارسال والمرونة

الاختبارات	س	+ع	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
اختبار الارسال	14,50	1	0,81	معنوي
اختبار المرونة	58,35	7,17		

قيمة الجدولية = (0,39) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (23)

من خلال جدول رقم(4) اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار الارسال هو (14,50) والانحراف المعياري هو (1) والوسط الحسابي لاختبار المرونة (58,35) والانحراف المعياري(7,17) وكان معامل الارتباط بيرسون بين الارسال والمرونة هو (0,81) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) واظهرت النتائج انه يوجد ارتباط معنوي بين الارسال والمرونة (تطوير المرونة الخاصة بالمهارة تؤدي إلى تطور نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها ، فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم ممارستها. حيث ان هدف الرياضي هو الوصول إلى الأداء الحركي بالمرححة الحركية بواسطة أعضاء الجسم او المفاصل بالاتجاه الخاص (لجميع الاتجاهات)

3-3 عرض نتائج وتحليل ومناقشة ارتباط بين اختبار الارسال واختبار التوافق

جدول رقم (5) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معامل الارتباط بيرسون لاختبار الارسال والتوافق

الاختبارات	س	+ع	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
اختبار الارسال	14,50	1	0,79	معنوي
اختبار التوافق	6,13	0,80		

قيمة ر الجدولية = (0,39) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (23)

من خلال جدول رقم(5) اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لاختبار الارسال هو (14,50) والانحراف المعياري هو (1) والوسط الحسابي لاختبار التوافق (6,13) والانحراف المعياري(0,80) وكان معامل الارتباط بيرسون بين الارسال والتوافق هو (0,79) عند درجة حرية (23) ومستوى دلالة (0,05) واظهرت النتائج انه يوجد ارتباط معنوي بين الارسال والتوافق (حيث ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون لديه القدرة ايضا على اداء المهارة بصورة جيدة ، وكذلك يستطيع انجاز متطلبات التدريب بسرعة كبيرة ويرتبط التوافق بكثير من الصفات الحركية الاخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن. وتشير معظم البحوث الى وجود ارتباط عالي بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة



والرشاقة ، بينما يكون ارتباط منخفض مع القوة العضلية والمطاولة .
 ويعد مصطلح القدرة الحركية من أكثر المصطلحات اتساعاً إذ ان المكونات الأولية التي
 تتضمنها تشير إلى مفهوم القدرة الحركية في التربية الرياضية يعادل في اتساعها أهمية
 مفهوم الذكاء في علم النفس)(وجيه،1989،41).

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- إن القدرات الحركية (الرشاقة – المرونة – التوافق) لها دور فعال في اداء ضربة
 الارسال بشكل كبير
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض مهارة الارسال وبعض القدرات الحركية
 (الرشاقة ، المرونة ، التوافق)

2 4 التوصيات

- 1- ضرورة التركيز على تمارين الرشاقة والمرونة والتوافق عند تدريب الطلاب لمهارات التنس
- 2- الاهتمام بالصفات الحركية لكل لعبة مقارنة بالاهتمام بالصفات البدنية.

المصادر والمراجع

- 1- وجيه محجوب : علم الحركة , جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989
- 2- فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا , بغداد ، مكتب النور، 2011
- 3- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , ط1, القاهرة, دار الفكر العربي 1997,
- 4- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه , ط1, بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر, 1988
- 5- ضياء الخياط: كرة اليد, الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر, 2001
- 6- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي, بغداد , 2004.
- 7- محمد صبحي : التقويم والقياس في التربية البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة , 1995.