EXERCISES WITH INCREASING AND DECREASING MUTUAL DISTANCE BETWEEN THE
TWO COURTYARDS IN DEVELOPING THE ACCURACY OF THE SERVE IN TENNIS

Hasan Ch Sabar AL-DULAIMI¹

Abduljalil Mouloud Abduljalil ALBAYATI²

Mohammed Madallah Saloom ALRAWI³

Istanbul / Türkiye
p. 106-115

Received: 30/11/2021
Accepted: 10/12/2021
Published: 01/01/2022

This article has been scanned by
iThenticate No plagiarism
detected

Abstract:

The research aims to identify the importance of the exercises used in the research using exercises with increasing and decreasing distance on both sides of the court, the aim of which is to develop the accuracy of the transmission in ground tennis, which is one of the most important skills of the game of tennis, as the experimental method was used for its suitability and the nature of the research, the research sample included the team of the University of Anbar In tennis for the academic year (2020-2021), they were chosen deliberately, and the following statistical methods were used: arithmetic mean, standard deviation, t-test for linked samples, t-test for unrelated samples and percentage. The researchers reached the following conclusion: The development of the accuracy of the serve skill in tennis.

Key words: Tennis, Exercises, The Team of The University of Anbar In Tennis.

<http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.15.8>

¹ Researcher, Anbar University, Iraq, ssanchsabar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1637-371X>

² Researcher, Anbar University, Iraq, Abdjal2017@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2704-935X>

³ Researcher, Anbar University, Iraq, lmohd91@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7625-702X>

تمرينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي

حسن جيجان صبار غضبان⁴

عبد الجليل مولود عبد الجليل ابراهيم⁵

محمد مدالله سلوم⁶

الملخص:

يهدف البحث في التعرف على أهمية التمرينات المستخدمة في البحث باستخدام تمرينات بتزايد المسافة وتناقصها على جهتي الملعب المهدف منها تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي والذي يعد أحد أهم مهارات لعبة التنس الأرضي، إذ تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي اشتملت عينة البحث منتخب جامعة الأنبار بالتنس الأرضي للعام الدراسي (2020-2021) وتم اختيارهم بصورة عمدية، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للعينات المرتبطة وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
- تطور دقة مهارة الإرسال بالتنس الأرضي.

الكلمات المفتاحية: بالتنس الأرضي، منتخب جامعة الأنبار، التمرينات.

⁴ الباحث، جامعة الأنبار، العراق، ssanchsabar@gmail.com

⁵ الباحث، جامعة الأنبار، العراق، Abdjal2017@gmail.com

⁶ الباحث جامعة الأنبار، العراق، 1mohd91@gmail.com

الفصل الأول

1_ التعريف بالبحث

1_1 مقدمة البحث وأهميته

إن ما يشهده العالم من تقدم كبير في جميع مجالات الحياة لا يأتي من فراغ وإنما يأتي نتاج دراسات وبحوث يقوم بها الباحثين والمختصين كل في مجاله الخاص الذي يختص به ومن هنا يأتي دورنا في تطوير الألعاب الرياضية من خلال الاهتمام والبحث في الأسلوب والطريقة التي تساعد على الرقي في الألعاب الرياضية لما لها من اهتمام من جميع سكان العالم ولكي نصل إلى ما نطمح به كمختصين في المجال الرياضي يجب التفكير بشكل خاص بكل لعبة لا وبكل مهارة على حده ولكل مهارة من مهارات الألعاب حيث يذكر (ماهر محمد العامري 2014) "ان المدربين يسعون دائما إلى تطبيق افضل الطرائق التعليمية والتدريبية التي من خلالها يستطيع المدرب أو المدرس الوصول باللاعب أو المتعلم المبتدئ الأفضل مستوى ممكن في الأداء المهاري من خلال تعرف المدرب على الكثير من مداخل وأساليب التمرين المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يجعل اللاعب في العملية التعليمية موقفا ايجابيا وليس سلبيا" (i) من أجل ذلك على المدربين ايجاد الطريقة المناسبة لكل مهارة على حده ولكل عينة أي حسب مستوى وعمر العينة المستهدفة من أجل الاختصار في الجهد المبذول والوقت لان ذلك يساعد على الاستفادة من المدة الزمنية التي يبدأ فيها المنافسة وخاصة في الألعاب الفردية وهي ما سوف يتم استهدافه في هذا البحث لان الألعاب الفردية تحتاج إلى اهتمام أكبر من الألعاب الجماعية لان اللاعب يحتاج إلى تدريب خاص يستهدف نقاط الضعف ويعالجها ويقوي نقاط القوة لدى اللاعب ومن هنا جات أهمية البحث الحالية وذلك باستخدام ترمينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تطوير دقة الإرسال عند اللاعب باعتبار الإرسال من المهارات المغلقة التي تكون ادائها متوقف على اللاعب ومدى تركيزه وارتفاع الكرة عند تنفيذ الإرسال.

1_2 مشكلة البحث

إن لعبة التنس الأرضي تحتاج إلى تركيز كبير من اللاعب لأنها يجب ان تؤدي بسرعة ودقة متناهية أي انه هناك ترابط كبير بين القدرات البدنية المتمثلة بالسرعة والقدرات الحركية المتمثلة بالدقة ولان هذا الترابط يؤدي إلى ضعف أداء مهارة الإرسال في التنس الأرضي يتطلب وجود ترمينات تؤدي إلى جعل هذا الترابط يؤدي بشكل جيد جدا من أجل بناء صورة حركية للاعب تحاكي الإرسال، ومن هنا جاءت مشكلة البحث، لدى ارتأى الباحثان إلى وضع ترمينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي.

1_3 هدف البحث

التعرف على تأثير الترمينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي.

1_4 فرض البحث.

هناك فروق ذات دالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي.

1_5 مجالات البحث.

- 1_5_1 المجال البشري: منتخب جامعة الأنبار للتنس الأرضي.
- 2_5_1 المجال الزمني: للمدة من 2021/11/2 إلى 2021/2/4.
- 3_5_1 المجال المكاني: ملعب الأنشطة الطلابية في جامعة الأنبار.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2_2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والتي تمثل بلاعبي منتخب جامعة الأنبار والبالغ عددهم (6) لاعبين، أما العينة فقد تم اختيارها عمديا وبلغ عددهم (4) لاعبين باعتبارهم العينة التجريبية ونسبة مئوية (66,6) من مجتمع الاصل.

2_3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

أولا: الأجهزة:

- جهاز حاسوب نوع (hp).
- حاسبة يدوية نوع (kasity) عدد (1).
- ساعة توقيت نوع LG يابانية.

ثانيا: الأدوات

- ملعب التنس الأرضي.
- كرات التنس الأرضي (20).
- شريط قياس

ثالثا: وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس.

2_4 تحديد متغير البحث واختباره

استهدف الباحث متغير الإرسال في لعبة التنس الأرضي لأنه يعتبر بداية لكل نقطة وتعتمد عليها اللعبة بشكل اساسي لا يمكن الاستغناء عنه او التهاون في القيام بأدائه لأنه سوف يعطي فرصة للمنافس لأحراز نقطة بكل سهولة من خلال الرد المناسب للإرسال.

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: اختبار (جونس Jones 1987) المعدل للإرسال بالتنس (ii)
الغرض من الاختبار: لقياس القدرة المهارية والدقة لمهارة ضربة الإرسال.

الإجراءات:

- يتم تخطيط منطقة الإرسال كما هو موضح في شكل (2_1).
- يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (3) قدم والمنطقة التي تليها (12) قدم والمنطقة الثالثة (3) قدم، أما المنطقة الأخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الإرسال والمنطقة الثالثة وقدرها (3) قدم أيضاً (ويشمل هذا التخطيط منطقتي الإرسال اليمين واليسار).
- البدء بالاختبار وذلك بأن يقف المختبرين على شكل أزواج (كل زميلين) أحدهما يرسل والآخر يسترجع الكرات، ويعطى لكل طالب (5) محاولات من كل جانب.
- يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع (10) قدم فوق الحافة العليا للشبكة.
- إذا عبرت الكرة من فوق الحبل تعطى نصف درجة التقييم المحددة على أرض الملعب الذي تسقط فيه الكرة.
- الكرة التي تمس الحبل أو الشبكة وتسقط في الملعب تعاد ولا تحتسب محاولة فاشلة، بينما تعتبر المحاولة فاشلة إذا حصل خطأ في الإرسال.
- يعطى لكل طالب محاولتين للتمرين.

حساب الدرجات:

يتم اختيار أفضل محاولة من اليمين وأفضل محاولة من اليسار وتجمع الاثنان ويستخرج الوسط الحسابي لهما.

كيفية تسجيل الدرجات:

- عند سقوط الكرة في المنطقة الأولى يحصل اللاعب على (2) درجة، أما سقوطها في المنطقة الثانية فيحصل على (4) درجة والمنطقة الثالثة (5) درجات أما المنطقة الأخيرة فيحصل على (6) درجات.

شكل رقم (1_2)

توضح الدرجات التقويمية ومناطق الدقة لاختبار (جونس)
لقياس أداء مهارة الإرسال

5_2 تصميم التمرينات

بعد اطلاع الباحث بتصميم تمرينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تطوير دقة الإرسال بالتنس الأرضي، حيث قام الباحث بتقسيم المنطقة الخلفية إلى ثلاث مناطق متساوية بقياس 1،82 طول 8،23 عرض لكل منطقة ما عدا منطقة الإرسال التي تكون خلف الخط النهائي للملعب وكما في الشكل ادناه (1_2)

d

g

	c	I	
	b	F	
	a	E	

	k	W	
	x	M	
	u	O	
	z	Y	

يرسل اللاعب من منطقة a إلى الملعب المقابل إلى منطقة o مرة إلى منطقة m مرة إلى منطقة w مرة وإلى منطقة الإرسال المخصصة حسب القانون.

يرسل اللاعب من منطقة b إلى منطقة o مرة إلى منطقة m مرة إلى منطقة w مرة وإلى منطقة الإرسال المخصصة حسب القانون.

يرسل من منطقة c إلى o مرة وإلى m مرة إلى w مرة وإلى منطقة الإرسال المخصصة حسب القانون.

يرسل من منطقة d إلى منطقة o مرة إلى m مرة إلى w مرة وإلى منطقة المخصصة للإرسال حسب القانون. ومن جميع المناطق المحددة في الملعب بالترتيب.

2_6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء الدراسة التجريبية الأولية على عينة قبل الدخول في الدخول في البرنامج المعد من قبل الباحث من أجل التعرف على مدى الصعوبة في التمرينات بحيث تكون التمرينات والاختبارات مناسبة للعينة وقد أجريت في يوم الاربعاء 2020/11/4 على للاعبين من منتخب الجامعة.

2_7 اجراءات البحث الميدانية:

2_7_1 الاختبارات القبلية

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية يوم الخميس 5 / 11 / 2020 لتغيير الإرسال في لعبة التنس الأرضي.

2_7_2 تجربة البحث الرئيسية

بدأ الباحث بأجراء تجربة البحث الرئيسية في يوم الأحد الموافق 8 / 11 / 2020 وذلك بتطبيق تمرينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب لمدة (8) اسابيع بواقع (2) وحدة في الأسبوع الواحد حيث بلغ عدد الوحدات (16) وحدة وقد تم الانتهاء من تجربة البحث الرئيسية يوم الاثنين الموافق (2021/1/4).

2_7_3 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية يوم الاربعاء الموافق 2021/1/6 لمهارة الإرسال في التنس الأرضي وقد أتبع الباحث نفس طريقة أداء الاختبارات القبلية والشروط ذاتها.

2_8 الوسائل الاحصائية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3_1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3_1)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية والوسط الحسابي للفروق وانحرافاتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والدلالة لمهارة الإرسال لمجموعة البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع				
الإرسال	نقطة	10,66	1,21	20,58	1,83	9,91	1,49	16,24	دال

(ت) الجدولية (2,57) درجة الحرية (5) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (3_1) الخاص بالفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في مهارة الإرسال للتنس الأرضي لمجموعة البحث التجريبية وان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الإرسال (16,24) وبما ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الإرسال بالتنس الأرضي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (5=1-6) ومستوى دلالة (0,05) أي ان الفروق دالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدية والذي يعزوه الباحث إلى التمرينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب والتي ساعدت على تطوير دقة أداء الإرسال بالتنس الأرضي لما للتمرينات التي أعدت من قبل الباحث التي كانت قريبة من أداء المهارة او ساعدت على أداء المهارة بشكل فعال بحيث كانت التمرينات بشكل متدرج ومختلف يحاكي واقع المهارة المراد تطويرها حيث تذكر (رشا طالب 2007) نقلا عن ابراهيم عصمت "ان التمارين اذا احسن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع ان تشوق اللاعب وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم فهي تشحذ الفكرة وتساعد في تعليم المهارات وفي تنمية الاتجاهات" (iii) وبما ان لعبة التنس الأرضي بشكل عام والإرسال بشكل خاص يحتاج إلى تدريب كبير خصوصا اذا كان المتدرب كبير السن لذلك قام الباحث بتنويع التمرينات وزيادة عدد التكرارات من أجل الحصول على الأداء الجيد حيث يعتبر سعدون حسن "ان الإرسال أكثر ضربة مركبة ومعقدة ومهمة في لعبة التنس وتحتاج لتدريب طويل لاتقانها ليعتاد الجسم على تحقيق التوافقات بين الاستناد جانبا على القدم الأمامية اليسرى للاعب اليد اليمنى ورمي الكرة باليد الأخرى في الهواء وحركة المضرب الصحيحة باليد الحاملة للمضرب وحركة القدم الأخرى في التقدم ودوران الجسم بقوس من دائرة والقفز في بعض الأحيان عند التسديد (iv) ومن ذلك نستنتج ان لاعب التنس الأرضي يحتاج إلى التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى الدقة في إرسال الكرة وخصوصا في مهارة الإرسال والتي لا تأتي الا من خلال تمرينات تناسب مهارة الإرسال لانها تعتبر من المهارات الهجومية للعبة حيث يعتبر رافد مهدي ان الإرسال "من مفاتيح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس، واللاعب الذي يتميز بالقوة والدقة في الإرسال تكون فرصته كبير في كسب المباراة" (v) وعلى ذلك فان الإرسال يعتبر المهارة الاصبغ في لعبة التنس الأرضي لان اللاعب عليه ان يشترك كل اعضاء جسمه في الإرسال من أجل جعل الإرسال بشكل يصعب مهمة استلام اللاعب المنافس للإرسال بالتالي يعطي اللاعب المرسل امكانية الحصول على نقطة بسبب الاستقبال الخاطئ للمنافس او الحصول على نقطة من خلال الإرسال حيث يذكر سعدون حسن ان "الإرسال يعتبر من اعقد ضربات التنس تعلمها" (vi) وبهذا يكون الباحث قد حقق ما يصبو اليه من هدف البحث وفرضيته.

4- الاستنتاجات والتوصيات**4-1 الاستنتاجات**

1- التمارين بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب حققت تأثير ايجابيا في تطوير الإرسال في التنس الأرضي.

4_2 التوصيات

- 1_ ضرورة اعتماد التمرينات بتزايد المسافة وتناقصها المتبادلين بين ساحتي الملعب في تعلم وتطوير الإرسال في التنس الأرضي.
- 2_ اجراء بحوث ودراسات أخرى في تعلم وتدريب في مهارات اللعبة وألعاب أخرى مشابهة.
- 3_ ضرورة اجراء دراسات أخرى على فئات عمرية أكبر ولكلا الجنسين.

المصادر

- ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1، النبراس للطباعة والتصميم، 2014.
- P 62, os Angles 1987, l, A. Measure of Tennis Serving Ability, S. K, 2_Jones
- رشا طالب ذياب: استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2007.
- سعدون حسن: التنس لعبة الملوك، ط1، 2018.
- رافد مهدي قدوري: جوهر التنس الأرضي، ديالى مطبعة جامعة ديالى، 2013.

الهوامش

-
- i – ماهر محمد عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي ، ط 1 , النبراس للطباعة والتصميم, 2014 , ص214 .
- ii-Jones (1), S. K. , A . Measure of Tennis Serving Ability ، l, A. Angles 1987 ، P 62 , os
- iii _ رشا طالب ذياب : استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة , رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية الرياضية , 2007 , ص73.
- iv _ سعدون حسن : التنس لعبة الملوك , ط 1 , 2018 , ص29.
- v _ رافد مهدي قدوري : جوهر التنس الارضي , ديالى مطبعة جامعة ديالى , 2013 , ص 29 .
- vi _ سعدون حسن : مصدر سبق ذكره , ص26 .