



علاقة الرشاقة الحركية بدقة اداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة

م.د حيدر عبد الامير حبيب

م.د اثير خليل ابراهيم

مديرية تربية بغداد الكرخ /3 م/محمد محمد صادق الصدر

مديرية تربية بغداد الكرخ /3 م/براثا

Khaleel.atheer@yahoo.com

haidarhabeeb789@gmail.com

الملخص

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسا مادة التربية الرياضية، ومن خلال مشاركات فريقهما في البطولات المدرسية، لاحظ الباحثان إن هناك انخفاض في مستوى اداء اللاعبين الامر الذي قاد الى توجيه وايغاز السبب الى انخفاض في الرشاقة الحركية التي تتدخل في اسلوب اللعب، لذا وجد الباحثان من الضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة علمية وموضوعية، والعمل على ايجاد العلاقة بين اهم واكثر المهارات استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية وبين الرشاقة الحركية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها، وتم اختيار عينة البحث المتمثل بلاعبي تربية محافظة بغداد الكرخ /3 والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم إجراء الاختبارات الخاصة ومعالجة نتائج الاختبارات بالوسائل الإحصائية المناسبة وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية، وبناءً على الاستنتاجات أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية وإجراء المزيد من الدراسات حولها في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة الحركية، الضربة المستقيمة

kinetic agility relationship with accurately perform the forehand kick for table tennis beginners

dr. Haider Abdulameer Habeeb

Dr. Atheer Khalil Ibrahim

Abstract

through the experience of the researchers as a instructor in the Baghdad Karkh/ 3, and through the contributions of his team in competitions, the researcher noted that there is a decline in the level of performance, which led to the reason for the decline in the agility, therefore, the researcher found it necessary to study this, and work to find the relationship between the most important used skills is the fore Hand Stroke and the agility that interfere with the performance of the skill, the researcher used the descriptive approach appropriate to the nature of the problem researched, the research sample was chosen as governorate Karkh / 3's players and their number was (8) players, tests were conducted and processing the results of appropriate by statistical means have been reached and there is a significant correlation between agility and accuracy of fore hand stroke, based on the conclusions of researcher recommended that attention capacity motor and conduct further studies around in other sports and on different samples.

Key words: kinetic agility, forehand kick

1-التعريف بالبحث:

1- المقدمة وأهمية البحث :



كثيراً ما نرى في المنافسات رياضيين يؤدون حركات ومهارات رياضية متقنة وغاية في الدقة, فإن مثل هؤلاء اللاعبين يمتازون بتطور واضح بمستواهم البدني والحركي والذي يظهر من خلال السيطرة الكاملة للجهاز العصبي على كافة المجاميع العضلية المشتركة في الأداء وكفاءة بالعمليات العقلية التي ساعدت على إظهار هذه الصورة الرائعة للحركات والمهارات.

ولتقريب الصورة أكثر نأخذ كمثال رياضة تنس الطاولة، إذ تعد رياضة دقة ورشاقة وسرعة تغيير اتجاه الحركة واللعب، فلتغير المسافة بين اللاعبين وصعوبة حركات ومهارات اللعبة ودقتها حتمت على اللاعب التطور الدائم في الصفات البدنية والحركية.

وخير دليل على ذلك مهارات تنس الطاولة الهجومية إذ نرى إن اللاعب قد اظهر سيطرة حركية بوتيرة توافق عضلي عصبي فائقة الإتقان أثناء ضرب الكرة رغم صغر حجمها وسرعتها، وذلك بإشراكه مجاميع عضلية كثيرة وبشكل مختلف من ناحية حجم وشدة وزمن الانقباضات معتمداً بالتأكيد على إشارات عصبية دقيقة من الجهاز العصبي لأداء هذه المهارة، لذلك يكون معتمداً بشكل كبير على القدرات الحركية.

وتكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهم ما تمتاز به رياضة تنس الطاولة خلال الاداء والتنقل في محيط ساحة اللعب المتمثلة بالرشاقة الحركية ومحاولة معرفة العلاقات الارتباطية بينها وبين أكثر الضربات الهجومية استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية.

إن كل لعبة من الألعاب الرياضية لها قدرات حركية خاصة بها ويمكن أن تعتبر عاملاً أساسياً في التفوق وتحقيق الانجاز.

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسا مادة التربية الرياضية في تربية محافظة بغداد الكرخ الثالثة، ومن خلال مشاركات فريقهما في البطولات المدرسية، لاحظ الباحثان إن هناك انخفاض في مستوى أداء اللاعبين بالرغم من امكانياتهم في أداء المهارات الأساسية بالشكل الجيد، لكن في اغلب الاحيان يحدث انخفاض في دقة أداء المهارات مع عدم السيطرة على التنقل في ساحة اللعب الامر الذي يؤدي الى ارتكاب اللاعب اخطاء في رد الكرات بأسلوب هجومي، فضلاً عن عدم اللحاق بالكرات المرتدة والمخادعة الامر الذي قاده الى توجيه وايعار السبب الى انخفاض في الرشاقة الحركية التي تتدخل في اسلوب اللعب، لذا وجد الباحثان من الضرورة دراسة هذه المشكلة دراسة علمية وموضوعية، والعمل على ايجاد العلاقة بين اهم واكثر المهارات استخداماً والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية وبين الرشاقة الحركية.

2-1 أهداف البحث :

1. التعرف على العلاقة بين الرشاقة الحركية ودقة أداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة.

3-1 فروض البحث :

1. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة الحركية والضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة.

4-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري : لاعبو تربية بغداد الكرخ الثالثة بأعمار (14-16) سنة.
2. المجال الزماني : للمدة من 2018/ 2 / 21 ولغاية 2018/ 3 / 29.
3. المجال المكاني : قاعة نادي الكاظمية الرياضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث المستخدم :



استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه. " والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر " (116:1)

2-2 عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (12 لاعبا) وتتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمعه بواقع (8 لاعبين) بالطريقة العمدية كونهم يعتبرون من نخبة لاعبي تربية بغداد الكرخ الثالثة، وقد مثلت العينة نسبة (67%) من مجتمع الاصل.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحثان وسائل وأدوات عدة لغرض الحصول على المعلومات والبيانات وللكشف عن الحقائق والتوصل إليها , إذ سيعتمد الآتي :

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. التجربة الاستطلاعية.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. طاولة قانونية نوع (stiga) .
2. كرات تنس الطاولة .
3. مضارب تنس طاولة قانونية (مطاط , حبيبات) .
4. شبك تنس الطاولة قانونية .
5. ورق مقوى كرتون.
6. شريط لاصق اسود , اصفر , احمر , ابيض .
7. سلة لجمع الكرات.
8. أقلام (Magic) احمر واسود .
9. أدوات القياس الهندسية (شريط قياس , منقلة لقياس الزوايا) .
10. كاميرات حديثة (نوع Nikon) .
11. ذاكرة خزن عدد 2 سعة (GB2) نوع (SD) .
12. ساعة إيقاف نوع (Casio) عدد 2
13. أجهزة حاسوب عدد 1 نوع (Dell) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

تم تحديد المهارات الهجومية الأساسية بتنس الطاولة قيد البحث والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية "لأنها تعد من الضربات الرئيسية والمهمة في اللعبة وأكثرها استخداماً. (13:13)

2-4-1 الاختبارات :

تم اختيار الاختبارات المناسبة لكل مهارة من المهارات المختارة من قبل الباحثان, واستنادا إلى المصادر والمراجع العلمية وبما يتناسب ومتطلبات البحث.

فعلى ضوء ذلك كانت الاختبارات المختارة كالتالي:

1. اختبار الوثب المثلي لقياس الرشاقة الحركية.



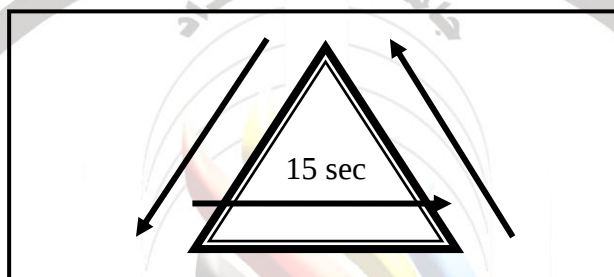
2. اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.

2-4-1-1 اختبار الرشاقة الحركية: (8:242)

اسم الاختبار: اختبار الوثب المثلثي.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الحركية، والقدرة على تغيير الاتجاه
الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، مثلث متساوي الساقين يحدد بقاط مرسومة على الأرض 50 سم،
ورقة تسجيل البيانات.

طريقة الاداء: يقف المختبر عند النقطة (أ) ويقوم بالوثب الى النقطة (ب) ثم (ج) في اتجاه عقارب
الساعة، بالوثب بالقدمين معا حتى لحظة الايقاف خلال 15 ثانية.
تعليمات الاختبار: يتم الوثب بالقدمين معا، وعدم الوثب بقدم واحدة.
التسجيل: يسجل عدد التكرارات خلال 15 ثانية.



شكل (1) يبين طريقة ومسار اداء اختبار الوثب المثلثي لقياس الرشاقة الحركية

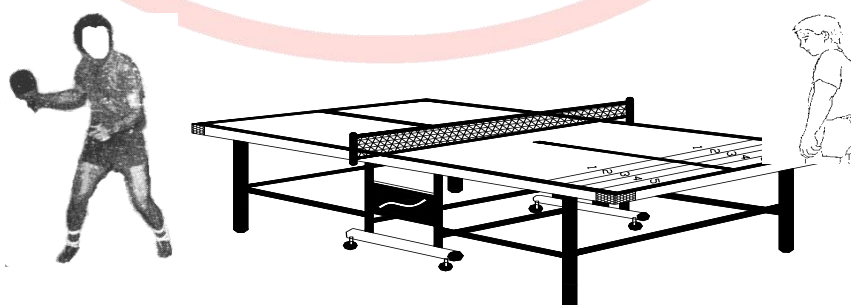
2-4-1-3 اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية: (2:72)

اسم الاختبار : اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية.

الأدوات المستخدمة : طاولة قانونية , كرات تنس طاولة عدد (10) , شريط لاصق .

وصف الأداء : يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وبعد تقديم الإرشادات والتعليمات عن الاختبار من الباحثان إلى المختبر، تضرب الكرة إلى اللاعب بواسطة أحد المساعدين الواقف بجانب الطاولة، كما موضح في الشكل، ويبدأ اللاعب المختبر بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه وباستخدام الضربة الأمامية أو الخلفية، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية .





شكل (3) يوضح اختبار دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية

التسجيل: يتم جمع النقاط التي حصل عليها اللاعب.

الرقم (1) يشير إلى المستطيل (57×152.5) سم

الرقم (2، 3، 4، 5) يشير إلى المستطيل (20×152.5) سم

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب النقاط الأعلى. أما في حالة خروج الكرة خارج حدود الطاولة فيعطى صفراً للمختبر.

5-2 التجارب الاستطلاعية:

"إن التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتقديدها مستقبلاً" (5:107)

فقد قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2018/2/21 على قاعة نادي الكاظمية الرياضي مع فريق العمل المساعد، وقد تم وضع اليد على اهم الصعوبات والمشكلات التي ستواجه الباحثان خلال اجراء التجربة الرئيسية، فضلاً عن التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وعلى كيفية اجراء الاختبارات القبلية والبعدية.

6-2 تجربة البحث الرئيسية:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد باختبار عينة البحث في يوم الاحد الموافق 2018/3/4 وعلى قاعة نادي الكاظمية الرياضي، وتم مراعات نفس الظروف في تطبيق الاختبارات، على كافة افراد عينة البحث، وتم جمع وتسجيل وتفرغ البيانات من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشة:

عرض الباحثان نتائج الاختبارات لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها من خلال تحليل وتفسير نتائج كل اختبار لمعرفة العلاقات الارتباطية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة.

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات قيد البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
دقة الضربة المستقيمة الامامية	23.750	23.500	2.816	0.288
الوثب المثلثي للرشاقة الحركية	25.250	25.000	4.268	0.167

2-3 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية ومناقشتها.

جدول (2)

يبين قيمة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية

الارتباطات البنية		دقة الضربة المستقيمة الامامية		الوثب المثلثي
اختبار دقة الضربة المستقيمة الامامية	قيمة الارتباط			0.802*
	مستوى الدلالة			0.017
اختبار الوثب المثلثي للرشاقة	قيمة الارتباط			



الحركية	مستوى الدلالة
---------	---------------

عند درجة حرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) تبين من الجدول (2) أن قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار الوثب المثلثي للرشاقة واختبار دقة الضربة المستقيمة الامامية بلغت (0.802)، وتحت مستوى دلالة (sig) بلغ (0.017) ويعني هذا أن علاقة الارتباط بين المتغيرين كانت علاقة ارتباط معنوية وذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,01) عند درجة حرية (7) واحتمال خطأ (0.05)، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ان وصول الكرة للاعب اثناء ادائه الضربة المستقيمة الامامية تتطلب تمرکز جيد في موقع يتيح له ضرب الكرة بدقة عالية، الامر الذي يتطلب قدرة من اللاعب بتغيير مكان وقفته بما يتناسب مع مسار وصول الكرة اليه كما اكده (McAfee، 2009) ان تعدد المهارات وتعدد طرق أداء اللعبة وعدم وجود محيط ومسافة ثابتة اثناء الاداء أدى إلى التعدد بأساليب اللعب والذي يعطي لهذه الرياضة طابع التشويق والإثارة". (138:13) فضلاً عن ان للوصول الى دقة بالأداء يحتاج من اللاعب تعديل وتنسيق المسارات الحركية باشراف جميع عضلية لتشكيل اداء متناسق يمتاز بدقة عالية وهذه هي احدى واجبات الرشاقة الحركية توافقاً مع ما جاءت به (ناهدة عبد زيد، 2008) ان من واجبات الرشاقة الحركية هي القدرة على تغيير المهارات والحركات او تبديلها بشكل سريع وضبط المهارة المعقدة بشكل الي (77:11) وبما ان الرشاقة الحركية هي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (131:9) لذلك اصبحت من اساسيات الاداء الذي يتسم بالدقة، وتظهر الرشاقة الحركية بوضوح خلال الاداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه اذ تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقاً لظروف معينة (178:6)

4- الخاتمة :

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثان توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ان للرشاقة الحركية الدور المهم في اداء مهارات اللعبة بشكل عام.
 2. تتدخل الرشاقة الحركية بشكل كبير في تتبع المسارات الحركية للحاق بالكرة.
 3. للرشاقة الحركية دور كبير في دقة اداء الضربة المستقيمة الامامية في رياضة تنس الطاولة.
- بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان أوصى بما يأتي:
1. ضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية في رياضة تنس الطاولة بصفة عامة والرشاقة الحركية بصفة خاصة، مع وضع منهاج تدريبي خاص لتطویرها.
 2. اجراء البحوث بالقدرات الحركية ذات الصلة بمهارات رياضة تنس الطاولة.
 3. إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات الحركية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

المصادر

1. خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
2. رائد مهوس زغير أشمري: مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2002)
3. علي سبهان صخي؛ التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004)

4. علي سلوم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2004) ، ص 151.
5. قاسم المنذلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، (بغداد ، بيت الحكمة للطباعة ، 1989).
6. قاسم حسن حسين ؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1 ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
7. مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط1 : (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
8. محمد احمد عبد الله إبراهيم ؛ الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس , ب ط (الزقازيق , مركز آيات للطباعة , 2007).
- 9 محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضي, ط1, (بغداد, منشورات المكتبة الرياضية, 2010).
- 10 مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي)، 1998.
- 11 ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات في التعلم الحركي (بغداد, دار الضياء للطباعة, 2008)
- 12 يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط2, (الكلمة الطيبة, بغداد, 2010) .
- 13 Richard McAfee ; Table Tennis steps to success , 1st E (Human Kinetics, 2009).
- 14 Schmidt and wrisberg ; Motor Learning and performance : 2nd edition;(human kinetics) . 2000 . P 162

1416 هـ 1995 م

وقل رب زدني علماً
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women