



## علاقة الرشاقة الحركية بدقة اداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة

حيدر عبد الامير حبيب      اثير خليل ابراهيم      محمد محمد صادق الصدر  
مديرية تربية بغداد الكرخ / ٣      مديرية تربية بغداد الكرخ / ٣      مديرية تربية بغداد الكرخ / ٣

[Khaleel.atheer@yahoo.com](mailto:Khaleel.atheer@yahoo.com)

[haidarhabeeb789@gmail.com](mailto:haidarhabeeb789@gmail.com)

### الملخص

من خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسا مادة التربية الرياضية، ومن خلال مشاركات فريقهما في البطولات المدرسية، لاحظ الباحثان ان هناك انخفاض في مستوى اداء اللاعبين الامر الذي قاد الى توجيه وايعاز 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 والتمثلة 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 / ٣ والبالغ عددهم (٨) 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

Haider Abdulameer Habeeb

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**



## ١-التعريف بالبحث:

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

كثيراً ما نرى في المنافسات رياضيين يؤديون حركات ومهارات رياضية متقنة و غاية 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 و كفاءة بالعمليات العقلية التي ساعدت على إظهار هذه الصورة الرائعة للحركات والمهارات.

ولتقريب الصورة أكثر نأخذ كمثال رياضة تنس الطاولة، اذ 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 اذ نرى إن اللاعب قد اظهر سيطرة حركية بوتيرة توافق عضلي عصبي فائقة الإتقان اثناء 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 اهم ما تمتاز به رياضة تنس الطاولة خلال الاداء والتنقل في محيط ساحة اللعب المتمثلة بالرشاقة الحركية ومحاولة معرفة العلاقات الارتباطية بينها وبين اكثر 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 اداء اللاعبين بالرغم من امكانياتهم في اداء المهارات الأساسية بالشكل الجيد، لكن في اغلب الاحيان يحدث انخفاض في دقة اداء 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 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.

### ٢-١ أهداف البحث :

١. التعرف على العلاقة بين الرشاقة الحركية ودقة اداء الضربة المستقيمة الامامية لناشئي تنس الطاولة.

### ٣-١ فروض البحث :

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

### ٤-١ مجالات البحث :

١. المجال البشري : لاعبو تربية بغداد الكرخ الثالثة بأعمار (١٤-١٦) سنة.
٢. المجال الزماني: للمدة من ٢١ / ٢ / ٢٠١٨ ولغاية ٢٩ / ٣ / ٢٠١٨.
٣. المجال المكاني: قاعة نادي الكاظمية الرياضي.

## ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:



## ١-٢ 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 " (١:١١٦)

## ٢-٢ عينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبي مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (١٢ لاعبا) وتتراوح أعمارهم بين (١٤-١٦) سنة، وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمعه بواقع (٨ لاعبين) بالطريقة العمدية كونهم يعتبرون من نخبة لاعبي تربية بغداد الكرخ الثالثة، وقد مثلت العينة نسبة (٦٧%) من مجتمع الاصل.

## ٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

### ١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

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

١. المصادر العربية والأجنبية.

٢. الاختبارات والقياس.

٣. التجربة الاستطلاعية.

### ٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. طاولة قانونية نوع (stiga) .

٢. كرات تنس الطاولة .

٣. مضارب تنس طاولة قانونية (مطاط ، حبيبات) .

٤. شباك تنس الطاولة قانونية .

٥. ورق مقوى كرتون.

٦. شريط لاصق اسود ، اصفر ، احمر ، ابيض .

٧. سلة لجمع الكرات.

٨. أقلام (Magic) احمر واسود .

٩. أدوات القياس الهندسية (شريط قياس ، منقلة لقياس الزوايا) .

١٠. كاميرات حديثة (نوع Nikon) .

١١. ذاكرة خزن عدد ٢ سعة (٢GB) نوع (SD) .

١٢. ساعة إيقاف نوع (Casio) عدد ٢ .

١٣. أجهزة حاسوب عدد ١ نوع (Dell) .

## ٤-٢ إجراءات البحث الميدانية :

تم تحديد المهارات الهجومية الأساسية بنس الطاولة قيد البحث والمتمثلة بالضربة المستقيمة الامامية "لأنها تعد من الضربات الرئيسية والمهمة في اللعبة واكثرها استخداماً. (١٣:١٣)

### ١١-٤-٢ الاختبارات :

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

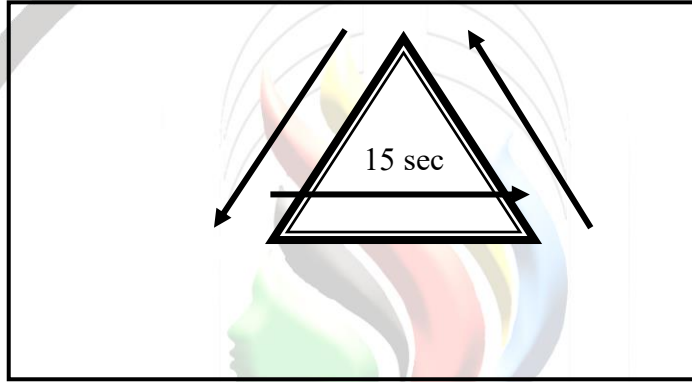
فعلى ضوء ذلك كانت الاختبارات المختارة كالتالي:



١. اختبار الوثب المثلثي لقياس الرشاقة الحركية.
٢. اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.

#### ٢-٤-١-١ اختبار الرشاقة الحركية: (٨:٢٤٢)

اسم الاختبار: اختبار الوثب المثلثي.  
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الحركية، والقدرة على تغيير الاتجاه  
الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف، مثلث متساوي الساقين يحدد بقاط مرسومة على الارض ٥٠ 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 ١٥ ثانية.  
تعليمات الاختبار: يتم الوثب بالقدمين معا، وعدم الوثب بقدم واحدة.  
التسجيل: يسجل عدد التكرارات خلال ١٥ ثانية.



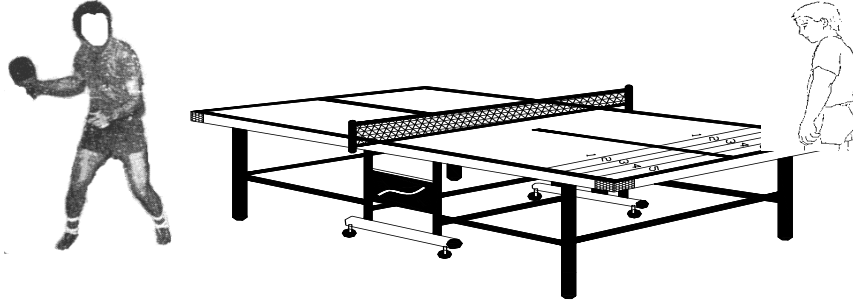
شكل (١) يبين طريقة ومسار اداء اختبار الوثب المثلثي لقياس الرشاقة الحركية

#### ٢-٤-١-٣ اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية: (٢:٧٢)

اسم الاختبار: اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية.  
الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية.

الأدوات المستخدمة: طاولة قانونية، كرات تنس طاولة عدد (١٠)، شريط لاصق.

وصف الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (٥) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء 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 (١٠) محاولات للضربة الأمامية، و (١٠) محاولات للضربة الخلفية.



شكل (٣) يوضح اختبار دقة مهارة الضربة المستقيمة الأمامية

**التسجيل :** يتم جمع النقاط التي حصل عليها اللاعب.

الرقم (١) يشير إلى المستطيل (٥٧ × ١٥٢,٥) سم

الرقم (٢)، (٣)، (٤)، (٥) يشير إلى المستطيل (٢٠ × ١٥٢,٥) سم

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

## ٥-٢ التجارب الاستطلاعية :

"إن التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (٥:١٠٧)

فقد قام الباحثان بإجراء التجارب الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/٢/٢١ 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 والبعديّة.

## ٦-٢ تجربة البحث الرئيسية:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد باختبار عينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/٣/٤ 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.

## ٣ - 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 وفروضه.



## ٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث :

## الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات قيد البحث

الاختبار	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
دقة الضربة المستقيمة الامامية	٢٣,٧٥٠	٢٣,٥٠٠	٢,٨١٦	٠,٢٨٨
الوثب المثلثي للرشاقة الحركية	٢٥,٢٥٠	٢٥,٠٠٠	٤,٢٦٨	٠,١٦٧

## ٣-٢ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية ومناقشتها.

## جدول (٢)

يبين قيمة الارتباط بين الرشاقة الحركية ودقة الضربة المستقيمة الامامية

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

عند درجة حرية (٧) ومستوى الدلالة (٠,٠٥)

تبين من الجدول (٢) أن قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبار الوثب المثلثي للرشاقة واختبار دقة الضربة المستقيمة الامامية بلغت (٠,٨٠٢)، وتحت مستوى دلالة (sig) بلغ (٠,٠١٧) ويعني هذا أن علاقة الارتباط بين المتغيرين كانت علاقة ارتباط معنوية وذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠١) عند درجة حرية (٧) واحتمال خطأ (٠,٠٥)، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى ان وصول الكرة للاعب اثناء اداءه 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 أثناء الاداء أدى إلى التعدد بأساليب اللعب والذي يعطي لهذه الرياضة طابع التشويق والإثارة". (١٣:١٣٨) فضلاً عن ان للوصول الى دقة بالأداء يحتاج من اللاعب تعديل وتنسيق المسارات الحركية باشارك مجاميع عضلية لتشكيل اداء متناسق يمتاز بدقة عالية وهذه هي احدى واجبات الرشاقة الحركية توافقاً مع ما جاءت به (ناهدة عبد زيد، ٢٠٠٨) ان من واجبات الرشاقة الحركية هي القدرة على تغيير المهارات والحركات او تبديلها بشكل سريع وضبط المهارة المعقدة بشكل الي (١١:٧٧) وبما ان الرشاقة الحركية هي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (٩:١٣١) لذلك اصبحت من



اساسيات الاداء الذي يتسم بالدقة، وتظهر الرشاقة الحركية بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه اذ تظهر الحاجة لإنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقا لظروف معينة (٦: ١٧٨)

#### ٤- الخاتمة :

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

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

#### المصادر

١. خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
٢. رائد مهوس زغير أشمري: مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير (جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
٣. علي سبهان صخي؛ التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
٤. علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٤)، ص ١٥١.
٥. قاسم المندلوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، (بغداد، بيت الحكمة للطباعة، ١٩٨٩).



٦. قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط١ ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨).
٧. مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط١ : (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١).
٨. محمد احمد عبد الله إبراهيم ؛ الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس ، ب ط ، (الزقازيق ، مركز آيات للطباعة ، ٢٠٠٧).
- ٩ محمد عبد الحسن؛ علم التدريب الرياضى، ط١، (بغداد، منشورات المكتبة الرياضية، ٢٠١٠).
- ١٠ مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، (القاهرة ، دار الفكر العربي)، ١٩٩٨.
- ١١ ناهدة عبد زيد الدليمي؛ اساسيات فى التعلم الحركى (بغداد، دار الضياء للطباعة، ٢٠٠٨).
- ١٢ يعرب خيون ؛ التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق ، ط٢، (الكلمة الطبية، بغداد، ٢٠١٠).
- ١٣ Richard McAfee ; Table Tennis steps to success ,1<sup>st</sup> E ( Human Kinetics, 2009).
- ١٤ Schmidt and wrisberg ; Motor Learning and performance : 2nd edition;(human kinetics) . 2000 . P 162