



The effect of skillful physical exercises in a static and dynamic style to learning the skill of serving and setting aring in football tennis

Asst. Lec. Yasser Shahid Abdul Rahman ^{*1} , Asst. Lec. Bakr Basil Kamel ² 
, Asst. Lec. Wathiq Shaker Mahmoud ³ 

^{1,2,3} General Directorate of Education in Diyala, Iraq.

*Corresponding author: shaheedyaser@gmail.com

Received: 21-05-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The research aims to prepare physical skill exercises for the fixed and moving method in learning the skill of serving and preparing in tennis and football. The researchers assume that there is a statistically significant difference between the pre- and post-tests to learning the skill of serving and setting in tennis for the research sample. The researchers used the experimental method by designing two equal groups to suit the nature and problem of the research. As for the research sample, it consisted of Shahraban Sports Club players for the junior category for the year 2022, who numbered (16). They were chosen intentionally, and were divided into two experimental and control groups by lottery, each group consisting of (8), where the percentage constituted 80% of the research population for the year 2022. After completing the main experiment, the researchers used the SPSS program to conduct statistical treatments and reach the results.

Keywords

Skillful Physical Exercises, Static and Moving Technique, Serving and Setting, Tennis and Football.



أثر تمارين بدنية مهارية بأسلوب الثابت والمتحرك في تعلم مهارة الارسال والاعداد في
تنس كرة القدم

م.م. ياسر شهيد عبد الرحمن ، م.م. بكر باسل كامل ، م.م. واثق شاكر محمود

العراق. المديرية العامة لتربية ديالى

Sport.bakir.phd22@uodiyala.edu.iq ، shaheedyaser@gmail.com

sport.wathiq.phd22@uodiyala.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/8/28

تاريخ استلام البحث 2024/5/21

الملخص

يهدف البحث الى إعداد تمارين بدنية مهارية خاصة بالأسلوب الثابت والمتحرك في تعلم مهارة الارسال والاعداد في تنس كرة قدم ويفترض الباحثون وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهاره الارسال والاعداد بتنس كرة القدم لعينة البحث. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث. أما عينة البحث فتكونت من لاعبين نادي شهرين الرياضي لفئة الناشئين لسنة 2022 البالغ عددهم (16) تم اختيارهم بطريقة عمدية، وقد قسم على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (8) حيث شكلت النسبة المئوية 80% من مجتمع البحث للعام 2022. وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية استخدم الباحثون برنامج (spss) لأجراء المعالجات الاحصائية والوصول الى النتائج.

الكلمات المفتاحية: تمارين بدنية مهارية ، أسلوب الثابت والمتحرك ، الارسال والاعداد ،
تنس كرة القدم

1-المقدمة:

إن تطور العلم ينعكس على جميع مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي وأن هذا التطور والتقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية وتربوية وما شك ان عملية التعلم تبنى على قواعد اذا ما تبعها الباحثون في تعلم الاداء الحركي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة الاداء الرياضي ولكون لعبة تنس كرة القدم من الالعاب الحديثة التي دخلت قلوب عشاقها بالاعتماد على صقل اللاعبين ذوي المهارات العالية باعتبارهم القاعدة الأساسية والأوسع انتشارا في لأندية الرياضية من بين الرياضات الأخرى في ممارسة الألعاب الرياضية والتي يعتمد عليها في تطوير الفئات العمرية الأخرى من خلال التعلم والتدريب الطويلة على وفق البرامج العلمية والتطبيقية العالية المستويات وبإشراف أفضل النجوم في عالم الكرة . لذا ان لعبة تنس كرة القدم هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطورا ملحوظا وأصبحت تحتل مكانة بارزة في السنوات الاخيرة تتميز به من إثارة وتشويق ولتعدد مهاراتها الاساسية اصبح من الضروري على الخبراء والمختصين في تعلم وتدريب هذه اللعبة من حيث الاعداد والتخطيط وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة وتطور مستوى هذه اللعبة فضلا عن ذلك فإن تنس كرة القدم واحدة من الالعاب التي لها مبادئها الاساسية والتي ترتبط مع بعضها بارتباط وثيق عالي جدا وأي ضعف في مستوى ادائها يؤدي إلى خسارة المباراة وهذا ينعكس على تحقيق الانجاز.

وإن إعداد تمارين بدنية مهارية بأسلوب التمرين الثابت والمتحرك واستخدام وتطبيق هذه التمارين في الوحدات التعليمية يمكن أن يساعد اللاعبين في تعلم المهارة بسهولة وهذا سوف ينعكس على مستوى الاداء وبالشكل الامثل والذي ينتج عنه الاداء الجيد مع الاقتصاد بالجهد المبذولة، ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمارين خاصة بأسلوب التمرين الثابت في تعلم مهارة الارسال والاعداد في تنس كرة القدم والافادة من مخرجات البحث لدعم للاعبين اندية محافظة ديالي.

ونظراً لكون الباحثون ومن الممارسين للعبة تنس كرة القدم ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعة العديد من الوحدات التعليمية لاحظ قلة الاهتمام بالأساليب التعليمية الأساسية وتطبيقها في تعلم مهارة الارسال والاعداد في تنس كرة القدم ومنها الاسلوب الثابت والمتحرك والذي يمكن تعليمه وتطويره من خلال أعداد تمارين خاصة وباستخدام هذا الأسلوب ، لذلك ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام الأسلوب الثابت في تعلم مهارة الارسال والاعداد ويهدف الباحثون الى إعداد تمارين بدنية مهارية خاصة بالأسلوب الثابت والمتحرك في تعلم مهارة الارسال والاعداد ومعرفة تأثير هذه

التمرينات الخاصة باستخدام الاسلوب الثابت في تعلم مهارة الارسال والاعداد في تنس كرة القدم

ويفترض الباحثون وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم في تعلم مهارة الارسال والاعداد في تنس كرة القدم ولصالح الاختبارات البعدية اضافة الى ذلك هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. اما مجالات البحث فتكونت من المجال البشري واشتمل على لاعبين نادي شهربان الرياضي والبالغ عددهم (16) لاعبا فئة الناشئين اما المجال الزمني فكانت مدته من 2022/6/2-2022/8/4 وكان المجال المكاني القاعة المغلقة لمنتدى شباب المقدادية.

2-اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: قام الباحثون باختيار عينة البحث من لاعبين منتدى شباب المقدادية بمحافظة ديالى إذ تتكون عينة البحث من (16) لاعباً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتشتمل كل مجموعة على (8) لاعبين إذ تشكلت عينة البحث (80%) من مجتمع الاصل.

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الملاحظة والتجريب

- استمارة تسجيل النتائج الفردية

- استمارة استطلاع رأي الخبراء بالتمارين

2-3-2الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معيّر لقياس الوزن - ساعة توقيت الكرتونية - شريط قياس - شواخص بلاستيك - كرة تنس - كرة القدم - حب - شريط لاسق - صافرة.

2-4 اختبارات البحث:

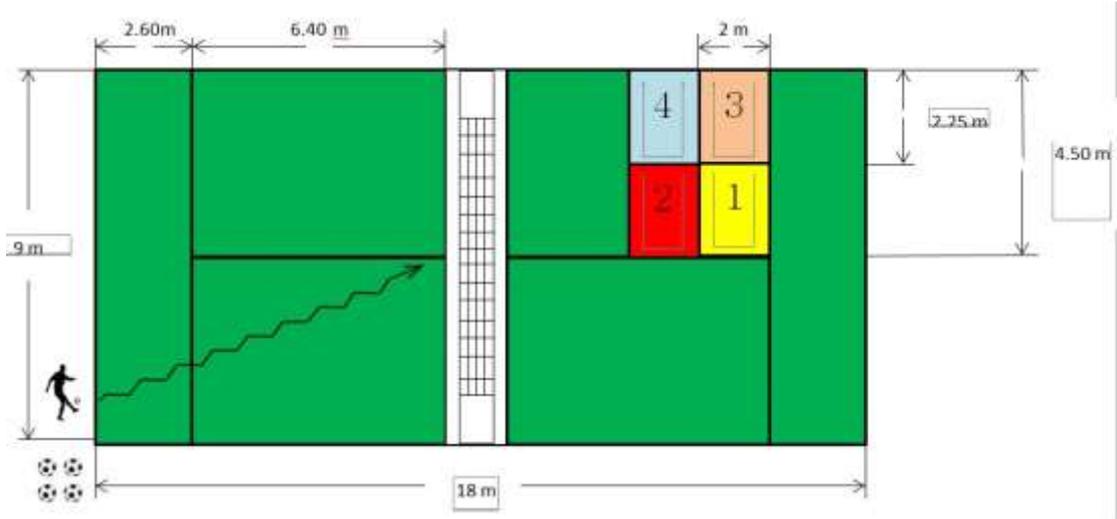
أولاً: اختبار دقة الارسال

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال.
- الادوات المستخدمة: (ملعب قانوني، شريط قياس، شريط لاصق ملون عرض (5) سم، كرات قانونية عدد (10)، صافرة.
- وصف الاداء:

 - 1- تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال وتحدد بأربعة مناطق.
 - 2- يقف المختبر خلف خط القاعدة خارج الملعب.
 - 3- يعطى له (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء.
 - 4- يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويأخذ وضع الارسال عند سماع الصافرة البدء وخلال (5) ثواني يقوم بأرسال الكرة الى منطقة الارسال المخصصة، محاولاً اسقاط الكرة في المربع الذي يحصل اعلى درجة في منطقة الارسال.
 - 5- يعطى كل مختبر (10) محاولات، (5) لكل جهة بالتتابع، يبدأ من جهة اليمين.

- تعليمات الاختبار: تعتبر المحاولة ناجحة في حالة مس الكرة للشبكة وسقطت في مربع الارسال - طريقة التسجيل:

تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال ويتم احتساب درجة الاختبار من خلال جمع درجات العشر محاولات بعد ان تأخذ درجة كل محاولة حسب مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال. حيث تكون اعلى درجة لهذا الاختبار (40).



ثانيا: اختبار مهارة الاعداد

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد

- الادوات المستخدمة: (ملعب قانوني، قوائم عدد (2) ارتفاع (2) م، شريط قياس، حبل سمك (5) ملم طول (9)، شريط لاصق ملون عرض (5) سم، كرات قانونية عدد (5)).

- وصف الاداء:

1-يقف المختبر في المنطقة المحددة للأعداد والمحصورة بين الحبل الموضوع على بعد (2) م من الشبكة وبارتفاع (2) م وبين خط الارسال ويكون وقوف المدرب بالقرب من منتصف خط الارسال.

2-يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر وبعد ارتدادها من الارض يقوم المختبر بأعداد الكرة وبارتفاع الحبل القريب من الشبكة حيث يجب عبور الكرة لهذا الحبل وسقوطها في احدى المناطق المحددة.

- تعليمات الاختبار:

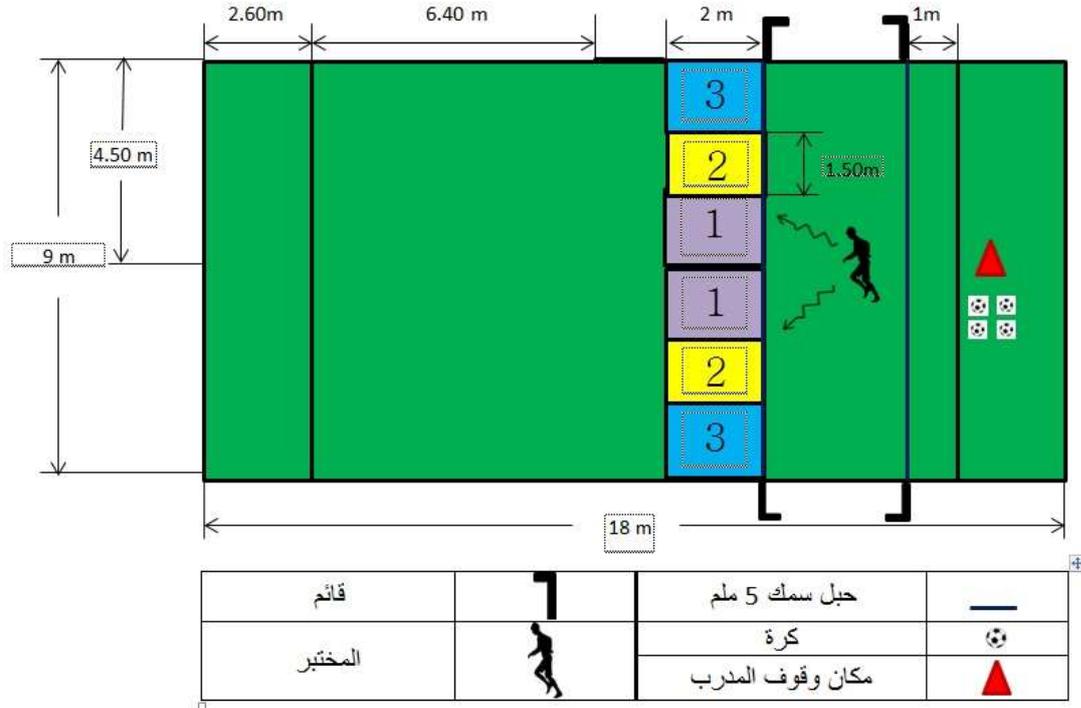
1-يعطى كل مختبر (5) محاولات.

2-يجب ان ترتد الكرة من الارض قبل اعدادها.

3-يجب عبور الكرة للحبل القريب من الشبكة قبل سقوطها في المناطق المحددة.

- طريقة التسجيل:

درجة الاختبار هي مجموع درجات المحاولات الخمس وحسب المنطقة التي تسقط فيها الكرة حيث ان سقوط الكرة في المنطقة رقم (3) يأخذ المختبر ثلاث درجات وسقوطها في المنطقة رقم (2) يأخذ المختبر درجتين وهكذا. وان اعلى درجة للاختبار (15).



2-5 التجربة الاستطلاعية: وقد قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاربعاء المصادف (2022/6/1) في ملعب منتدى شباب المقدادية على خمسة من اللاعبين كانوا من ضمن عينة البحث وذلك للتعرف على المعوقات والاطء وتجاوزها والتي قد تظهر اثناء اجراء التجربة الرئيسية.

لذا فإن الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1-التأكد من صلاحية الاختبارات وأمكانية تطبيقها على عينة العمل.
- 2-توضيح وتدريب فريق العمل المساعد بأسلوب إجراء وتنفيذ الاختبارات.
- 3-توفير متطلبات الحفاظ على صحة وسلامة المختبرين.
- 4-إيجاد الثقل العلمي للاختبارات المرشحة من حيث الثبات والصدق والموضوعية على الرغم من كونها قد طبقت على البيئة العراقية وتتمتع بالثقل العلمي.

2-6 الاختبارات القبلية:

أن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم، والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة، لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر، وتشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الاهداف الموضوعية.

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص267)

لذا قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الخميس الموافق 2022/3/2 الثالثة عصرا وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان ، والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية قدر الإمكان تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات في جميع الاختبارات قيد الدراسة وقد استخدم اختبار (ت) للعينات غير مرتبطة والمتساوية بالعدد وقد ظهرت النتائج عدم وجود فروق فردية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يؤكد على التكافؤ بين المجموعتين .

2-7 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات البدنية والمهارية الخاصة في تعلم وتطوير مهارة الارسال والاعداد بتنس كرة القدم المعدة من قبل الباحثون والبالغ عددها ثلاثون تمارين بالأسلوب الثابت والمتحرك وتطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية حيث يرى الباحثون ان هذه التمارين لها تأثير ايجابي بتعلم وتطوير قوة الارسال والاعداد لأفراد عينة البحث حيث تم البدء بتطبيق التمرينات في يوم السبت الموافق 2022/6/4 واستمرت لغاية 2022/8/4 وطبق المنهج لمدة (2) أشهر (8) اسبوع بواقع (3) وحدة تعليمية في الاسبوع السبت والاثنين والخميس.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد تنفيذ منهاج التمرينات البدنية والمهارية على المجموعة التجريبية، قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق 2022/8/6 للمجموعة التجريبية والضابطة.

وقد أخذ الباحثون بنظر الاعتبار أن تجرى الاختبارات البعدية بنفس الظروف المتبعة عند تنفيذ الاختبارات القبلية داخل المنتدى من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة اللازمة وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبار القبلي والبعدى.

2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج (spss) لأجراء المعالجات الاحصائية والوصول الى النتائج.

3- مناقشة نتائج البحث:

جدول (1) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الخطأ معياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	نوع الدلالة
1	الارسال	7.69	1.88	0.59	9	12.85	0.000	19.3	معنوي
2	الاعداد	7.3	1.56	0.49		13.89	0.000	49.8	معنوي

جدول (2) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي للمهارات الاساسية المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الخطأ معياري	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	نوع الدلالة
1	الارسال	1.59	2.46	0.75	9	1.89	0.069	9.66	غير معنوي
2	الاعداد	1.2	1.60	0.5		2.20	0.058	7.62	غير معنوي

بعد الوصول الى نتائج البحث تبين للباحث الاتي:

رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على ان هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون هذا الفروقات بسبب التطور الحاصل لأفراد المجموعة الضابطة من خلال اتباعهم المنهج المعتمد. ورفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل الافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل. ورفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروقات بسبب التطور الحاصل الافراد المجموعة التجريبية الى المتغير المستقل وهو تأثير التمرينات بدنية مهارية بأسلوب الثابت وما لها من تأثير ايجابي على تعلم وتطوير الارسال والاعداد بتنس كرة القدم.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن التمرينات البدنية والمهارية الخاصة وبالأسلوب الثابت والمتحرك حققت تأثير ايجابي في تعلم وتطوير الارسال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 2- أن التمرينات الخاصة البدنية والمهارية حققت تأثير ايجابي في تعلم وتطوير الارسال.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام المدربين للتمرينات البدنية والمهارية ولكافة اللاعبين وما لها من تأثير ايجابي في تعلم وتطوير الارسال والاعداد بتنس كرة القدم.
- 2- استخدام التمرينات البدنية والمهارية وبالأسلوب الثابت والمتحرك ودراسة تأثيرها على المهارات الأخرى بتنس كرة القدم.

المصادر

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية للإعداد البدني طرق القياس 1، القاهرة دار الفكر العربي، 1997
- ميس محمود سلمان: تقييم مستوى اداء اهم المهارات الاساسية لناشئين تنس كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2019
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999

التاريخ: 2022/61/27

المادة: تنس كرة القدم

الموضوع: تعليم مهارة الارسال

الوقت: 90 دقيقة

ناشئي تنس كرة القدم

<p>الاهداف السلوكية</p> <p>- جعل اللاعبين بعد نهاية هذه الوحدة التعليمية قادرين على:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. فهم ما المقصود بمهارة الارسال. 2. معرفة اهمية مهارة الارسال. 3. ذكر انواع مهارة الارسال. 4. ذكر المبادئ الاساسية لتكنيك مهارة الارسال. 5. اداء مهارة الارسال بشكل اولي. 	
<p>الاجهزة والادوات</p> <p>ملعب تنس كرة القدم قانوني - كرات - صافرة.</p>	
<p>القسم الاعدادي (10) د</p> <p>- المقدمة (3) د: اخذ الغياب وتهيئة الادوات.</p> <p>- احماء عام (3) د: ويتضمن مجموعة من التمارين البدنية لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم.</p> <p>- احماء خاص (4) د: احماء خاص بالكرات.</p>	
<p>القسم الرئيسي (75) د</p> <p>- في بداية الجانب التعليمي سوف يتم تطبيق مرحلة الاعداد وهي بمهارة الارسال وتقديم تغذية راجعة للأنشطة المقدمة ومساعدة اللاعبين اللذين اظهروا ضعف في الاستقادة من مرحلة الاعداد</p> <p>- توضيح فائدتها واهميتها لباقي المهارات.</p> <p>- توضيح انواع مهارة الارسال.</p> <p>- شرح وعرض مهارة الارسال ويراعى عند الشرح تحليل الاداء المهاري والاهتمام بصحة الاداء والاستعانة بالصور التوضيحية الخاصة بهذه المهارة وعرض النموذج الحي من قبل المدرب لأداء النموذجي المثالي لتكنيك المهارة.</p> <p>- سوف يستمر تطبيق مرحلة الاكتساب من خلال استخدام الشرح وعرض النموذج الحي من قبل المدرب للأداء النموذجي المثالي لتكنيك المهارة.</p>	<p>- الجزء التعليمي (15) د</p>
<p>الجزء التطبيقي (60)</p> <p>- يبدأ اللاعبين في هذا الجانب في تنفيذ التمارين التي تم التخطيط لأدائها الواحد تلو الاخر بعد ان يقوم المدرب بشرح وعرض هذه التمارين اذ سوف يكون وقت تطبيق كل تمرين (15) دقيقة.</p> <p>- سيتم اثناء اداء التمارين تقديم الملاحظات المباشرة والتغذية الراجعة المناسبة لكل لاعب والتعلم الافضل.</p>	
<p>القسم الختامي (5) د</p> <p>- اعطاء تمارين تهدئة وارتخاء لعضلات الجسم.</p> <p>- يقوم المدرب بإعطاء تغذية راجعة وتصحيح لجميع اللاعبين وذلك من خلال ذكراهم الأخطاء الحاصلة وطرق تصحيحها فضلا عن تعزيز الاداء الافضل.</p> <p>- اعادة الادوات الى مكانها ثم اليعاز بالانصراف</p>	