

نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية والعقلية في نتائج

مباراة التنس الارضي

م.د. وردة علي عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعة بغداد

ملخص البحث العربي:

ظهرت اهمية الدراسة في وضع مؤشر علمي وموضوعي يحدد مدى اسهام اهم القدرات البدنية والعقلية في نتائج مباراة التنس الارضي ، اذ هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اهم القدرات البدنية والعقلية في نتائج مباراة التنس الارضي وكذلك التعرف على نسبة مساهمة اهم القدرات البدنية والعقلية في نتائج المباراة ولغرض تحقيق اهداف البحث استخدمت الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وتم تطبيق الاختبارات البدنية والعقلية المرشحة بعد التأكد من صلاحيتها على عينة البحث المتمثلة بلاعبي المنتخب الوطني للتنس الارضي واسفرت النتائج ان القدرات البدنية والعقلية المبحوثة دور ايجابي في نتائج المباراة ونسبة مساهمة جيدة في نتائج المباراة مما يؤكد فاعليتها في نتائج المباراة .

The percentage of contribution of some physical and mental abilities to the results Ground tennis match

Dr. Warda Ali Abbas

Summary of Arabic Research:

The importance of the study appeared in establishing a scientific and objective indicator that determines the extent of the contribution of the most important physical and mental abilities to the results of the ground tennis match, as the study aimed to identify the relationship between the most important physical and mental capabilities in the results of the tennis match, as well as to identify the percentage of the most important physical and mental abilities in the outcome of the match. Achieving the objectives of the research The researcher used the descriptive approach in the survey method and correlational relations, and the physical and mental tests of the candidate were applied after verifying their validity on the research sample represented by the players of the national tennis team. Its effectiveness in the results of the match.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

يعد المجال الرياضي واحد من المجالات المهمة في حياة الشعوب لذلك فإن الاهتمام المتواصل بالحركة الرياضية لتحقيق أعلى المستويات الاداء المهاري سواء كان ذلك بإستخدام العلوم الرياضية النظرية أو التطبيقية ومجال الاختبار والقياس هو أحد العلوم النظرية والذي له مهام عديدة تمتد لمجالات التدريب والتدريس والإنجاز والمنافسات وهذه الانجازات والمنافسات الكبيرة جاءت نتيجة اعتماد الطرق العلمية في التدريب وتحديد المتطلباتوتكاملها والارتقاء بها سواء كانت بدنية ام عقلية ام مهارية واستثمارها وتوظيفها لتطوير الاداء.

اذ ان رفع مستوى الاداء المهاري في أي لعبة يتطلب تحديد العوامل التي ترتبط أو تؤثر في وصول هذا الاداء إلى اعلى المستويات وهذا يعد أولى خطوات الشروع في رفع مستوى الاداء المهاري يتم توجيه المؤدي إلى بذل الجهود لتحسين هذه العواملارتباطها واسهامها في تحسين الأداء المطلوب.

وتعد لعبة التنس الأرضي واحدة من الألعاب الأولمبية التي تجذب المشاهدين وهي لها خصوصية بالاداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال اداء اللاعبين هذا من جهة ومن جهة أخرى فإنها لعبة تحتاج إلى متطلبات بدنية و عقلية خاصة كونها تتميز بالمواقف السريعة والمتابعة وتتطلب من اللاعب طول فترة المباراة تركيز وانتباه وتفكير بكيفية إرجاع الكرة للاعب المنافس من أجل الحصول على نقطة أثناء اشواط المباراة لذا برزت أهمية القدرات البدنية و العقلية بسبب صعوبة وتعقيد المنافسات وهذا تطلب من اللاعب الانتباه و سرعة رد الفعل والتحرك نحو الكرة طول فترة المباراة حتى يتمكن من مواجهة المواقف المفاجأة أثناء المباراة ومواصلة اللعب بفعالية وبمستوى عالي.

لذا يتوجب على المدربين تنمية القدرات البدنية و العقلية التي لها علاقة مباشرة بنتائج مباراة التنس الأرضي لأن وصول اللاعبين إلى اعلى المستويات يعتمد على ما يملكه اللاعب من قدرات بدنية و عقلية خاصة للنشاط الممارس.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في وضع مؤشر علمي و موضوعي للمدربين يحدد مدى إسهام أهم القدرات العقلية في نتائج مباراة التنس الأرضي ليتسنى لهم إعداد الخطط التدريبية بشكل علمي والتي تتضمن هذه القدرات وفقاً لنسبة مساهمتها وبالتالي هذا ينعكس بشكل ايجابي على مستوى الاداء الفني.

١-٢ مشكلة البحث .:

من خلال المقابلة التي أجرتها الباحثة مع مدربي الأندية وجدت قصور في تنظيم مفردات العلمية التدريبية إذ أنها تركز على جانب دون آخر لعدم معرفة المدربين النسب الحقيقية التي تساهم بها القدرات البدنية و العقلية في نتائج المباراة وكذلك اغفالهم الجانب العقلي والذي يعد من المحددات الأساسية للاعب التنس الأرضي كونها لعبة تتطلب قدراً عالياً في التطرق داخل الملعب والحال هذا يؤشر مشكلة قائمة لابد من وضع احد الحلول التي من شأنها تجاوز هذه المشكلة.

٣-١ اهداف البحث

- ١- التعرف على أهم القدرات البدنية و العقلية للاعب التنس الأرضي.
- ٢- التعرف على العلاقة بين أهم القدرات البدنية ونتائج مباراة التنس الأرضي.
- ٣- التعرف على العلاقة بين أهم القدرات العقلية ونتائج مباراة التنس الأرضي.
- ٤- التعرف على نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية و العقلية في نتائج مباراة التنس الأرضي.

٤-١ فروض البحث :

- ١- توجد علاقة معنوية بين أهم القدرات البدنية ونتائج مباراة التنس الأرضي.
- ٢- توجد علاقة معنوية بين أهم القدرات العقلية ونتائج مباراة التنس الأرضي.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالتنس الأرضي للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤.

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٣/١٢/١٥ ولغاية ٢٠١٤/٢/١٥

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب نادي الصيد والعلوية في محافظة بغداد.

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث

تحدد مجتمع البحث لاعبي المنتخب الوطني بالتنس الأرضي والبالغ عددهم (٨) لاعبين ويتم دراسة المجتمع بالكامل وبنسبة ١٠٠ ٪ ويتم تقسيم أفراد المجتمع إلى عينة استطلاعية (٣) لاعبين وعينة التجربة الرئيسية (٨) لاعبين وقد تحققت الباحثة في تجانس أفراد عينة البحث وكما بالجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث بالمتغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٨،٤٢	١٧٧	٦،٥٢١	٠،٦٥٣
الوزن	كغم	٧٦،٥٦	٧٥	٣،٥٨١	٠،٤٦٩
العمر	سنة	٢١،٤٨	٢١	١،٢٣٤	٠،٦٤٤

٣-٣ الأجهزة و الأدوات المستخدمة بالبحث

١-المصادر والمراجع.

٢-الاختبارات (البدنية و العقلية).

٣-استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين.

٤-استمارة تسجيل البيانات.

٥-كرة طبية ٢ كغم.

٦-ملعب تنس قانوني.

٧-مضارب (١٠).

٨-كرات قانونية (١٥) ملم.

٩-شريط لاصق ابيض بعرض (٥)ملم.

٣-٤ تحديد أهم القدرات البدنية و العقلية للاعبين التنس الأرضي

قامت الباحثة بمراجعة المصادر و المراجع العلمية و الدراسات السابقة من أجل تحديد أهم القدرات البدنية و العقلية، إذ قامت الباحثة بوضعها بإستبانة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في (علم التدريب، الاختبارات والقياس، التعلم الحركي، التنس الأرضي) والبالغ عددهم (٧) ومختصاً لاستطلاع رأيهم في تحديد أهم القدرات البدنية و العقلية الخاصة بلعبة التنس الأرضي، إذ تضمنت الاستمارة (٦) قدرات بدنية و(٥) قدرات عقلية، وبعد جمع البيانات أسفرت النتائج على قبول (٣) قدرات بدنية و(٢) قدرات عقلية، إذ تم اعتماد نسبة ٧٥٪ فما فوق كنسبة اتفاق لقبول ترشيح القدرات.

٣-٥ تحديد اختبارات القدرات البدنية و العقلية المرشحة :

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة المجموعة من اختبارات القدرات البدنية واختبارات القدرات العقلية وعرضها على مجموعة من الخبراء * لاستطلاع آرائهم حول صلاحية هذه الاختبارات، وبعد جمع البيانات أسفرت النتائج عن قبول (٦) اختبارات، إذ اعتمدت الباحثة على نسبة مقدارها. ٨٥٪ عند اختيار الاختبار.

٣-٥-١ الاختبارات المرشحة

أولاً : رمي كرة طيبة زنه (٢) كغم من الوقوف.

ثانياً : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية.

ثالثاً : اختبار الركض الملوكوي.

رابعاً : اختبار (الإدراك الحس - حركي) مسابقة رمي الكرة بالذراع الضاربة. (عامر جبار: ٢٠٠٢)

خامساً : اختبار الانتباه.

جدول (٢) يبين الأهمية النسبية لنسبة ثقافة الخبراء حول أهم القدرات البدنية والعقلية

القدرات	القدرات	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	القرارات المرشحة
البدنية	القوة المميزة بالسرعة كالذراعين	٣٢	٩١,٤%	/
	٢- القوة المميزة بالسرعة كالرجلين	١٢	٣٤,٢٨%	×
	٣- سرعة الاستجابة الحركية	٣٥	١٠٠%	/
	٤- السرعة الانتقالية	١٥	٤٢,٨٥%	×
	٥- الرشاقة	٣١	٨٨,٥٧%	/
	٦- التوافق بين العين والذراع	١٢	٣٤,٢٨%	×
	٧- الانتباه	٣٢	٩١,٤%	/
	٨- رد الفعل	١٧	٤٨,٥٧%	×
العقلية	١- التفكير	١٧	٤٨,٥٧%	×
	٢- الإدراك الحس - حركي	٣٢	٩١,٤%	/
	٣- التذكر	١٤	٤٠%	×

٣-٦ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠١٣ على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (٣) لاعبين، لغرض التعرف على المعوقات التي ستواجه

الباحثة عند إجراء التجربة الرئيسية وللتحقق من مدى ملائمة الاختبارات المرشحة وكفاءة فريق العمل المساعد والتحقق من الاسس العلمية.

٣-٦-١ الأسس العلمية

أولاً : الصدق: يهدف التحقق من صدق الإختبارات المرشحة قامت الباحثة باستخراج (صدق المحتوى من خلال عرض استمارة استبانة على مجموعة من الخبراء وهذا الصدق غالباً ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على كينونة أو وجود الصفة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها ام لا.

القدرات	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
---------	-----------	---------------	-------------------	----------------	----------------

ثانياً : الثبات: لغرض التحقق من ثبات الاختبار والذي نعني به المدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ويتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين وقد أسفرت النتائج أن جميع الاختبارات كانت ذات معامل ثبات عالي.

ثالثاً: الموضوعية: بغية التحقق من موضوعية الاختبارات المرشحة استعانة الباحثة بدرجات محكمين لنتائج الاختبارات اثناء اعادة الاختبار، وتم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات المحكمين وقد اسفرت النتائج ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

٣-٧ التجربة الرئيسية : تم اجراء التجربة الرئيسية في تاريخ ٤/١/٢٠١٤ على ٨ لاعبين وامتدت التجربة لغاية يوم ٨/١/٢٠١٤ وتم تطبيق الاختبارات الخاصة بالقدرة العقلية وبعدها الاختبارات الخاصة بالقدرة البدنية وبشكل جماعي وبالتتابع اذ تم تطبيق الاختبارات في تمام الساعة ٤ عصرأعلى ملاعب التنس في نادي العلوية الرياضي.

٣-٨ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ التقديرات الإحصائية للمتغيرات المبحوثة

جدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري

٠,٢١١-	٠,٢٠٠	٠,٥٦٧	٨,٤٦	١-القوى المميزة بالسرعة	البدنية
٠,١٧٨	٠,٠٥٩	٠,١٦٨	٢,٣١	٢-سرعة الاستجابة الحركي	
٠,١٩٢-	٠,٢٧٦	٠,٧٨١	٨,٩٥	٣-الرشاقة	
٠,٨٥٠	٣,١٦٦	٨,٩٥٦	١١٧,٥٤	١-الانتباه	العقلية
٠,٣٢٥-	٠,٥٥٤	١,٥٦٧	٤,٨٣	٢-الإدراك الحسي الحركي	

يبين جدول (٣) ان نتائج الاختبارات حققت توزيعاً طبيعياً، وهذا ما أشار اليه مؤشر الخطأ المعياري اذا جاءت قيمة عند جميع الاختبارات بشكل مقبول وجميعها يؤشر حسب توزيع افراد العينة .

٤-٢ العلاقات الارتباطية بين المتغيرات المبحوثة

جدول ٤ يبين قيم معاملات الارتباط بين القدرات البدنية والعقلية ونتائج المباراة بالتنس الأرضي لدى عينة البحث

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة معامل الارتباط مع نتائج المباراة	المتغيرات	القدرات
معنوي	٠,٠٠١	٠,٦٥	١-القوى المميزة بالسرعة	البدنية
معنوي	٠,٠٠٣	٠,٧٨٥	٢-سرعة الاستجابة الحركية	
معنوي	٠,٠٠١	٠,٥٧٣	٣-الرشاقة	
معنوي	٠,٠٠١	٠,٦٧٨	١-الانتباه	العقلية
معنوي	٠,٠٠١	٠,٥٩٢	٢-الإدراك الحس-حركي	

يبين جدول(٤) العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية ونتائج مباراة التنس الأرضي وكذا العلاقات الارتباطية بين القدرات العقلية ونتائج مباراة التنس الأرضي لدى عينة البحث، وأظهرت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوي وهذا ما أكدته قيم مستوى الدلالة والتي جئت جميعها اقل من ٥% .

ومن خلال النتائج التي تظهر في جدول (٤) ترى أن جميع معاملات الارتباط كانت طردية بين القدرات ونتائج المباراة، إذ ترى الباحثة أن هذه القدرة ضرورية جداً للاعب التنس الأرضي إذ يحتاج اللاعب إلى الربط بين القوة والسرعة عند أداء المهارات الأساسية في المباراة إذ كلما كان أداء الضربات الأمامية والخلفية وكذلك الإرسال بسرعة وقوة كانت الضربات فعالة وبالتالي بالإمكان الحصول على نقطة، وهذا ما أشار إليه المتخصصين في التربية البدنية. إن القوى المميزة بالسرعة من أهم القدرات البدنية لأداء المهارات الخاصة في الأنشطة والمسابقات الرياضية في قطاع البطولة.

وترى الباحثة أن سرعة الاستجابة الحركية تعكس تصرف اللاعب داخل الملعب وهي ضرورية التعامل مع ما يقوم به المنافس وهذا ما أشار إليه انجلو ١٩٦٢، لا بد لأي لاعب أن يتمتع باستجابة حركية جيدة مصحوبة بتصرف حركي جيد. وإن عنصر الرشاقة أحد المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب لاكتساب المهارات واتقانها وتعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد بالجهد المبذول وترى الباحثة ضرورة توافر عنصر الرشاقة لدى اللاعب لأن مباراة التنس الأرضي تحتاج إلى الحركة السريعة وتغيير الاتجاه.

كما ترى الباحثة ضرورة أن القدرات العقلية عنصر مهم من عناصر تحديد المستوى لما لها أهمية كبيرة في حسن نتيجة المباراة بين لاعبين متساويين في الحالة البدنية المهارية إذ أن "الحالة البدنية والمهارية فقط لا تعبر عن مستوى اللاعب لكن ما يحتاجه هو درجة نضجه العقلي وإدراكه الدقيق وإمكاناته.

وتلعب القدرات العقلية من انتباه وإدراك حس-حركي واتخاذ القرار باللحظة المناسبة دور مهم في حسن الأداء وسرعة التفكير والتهيؤ لمواجهة طريقة لعب المنافس إذ أن اللاعب يحتاج إلى الانتباه للعديد من المغيرات في وقت واحد أثناء المباراة والاحتفاظ بمستوى عال من الانتباه طوال المباراة.

٤- ٣ نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية للاعب التنس الأرضي بنتائج المباراة.

جدول ٥ يبين القيم الخاصة بمعاملات الإنحدار لأهم القدرات البدنية والعقلية في نتائج المباراة

بالتنس الأرضي

القدرات	المعاملات		معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة F المحسوبة	نسبة المساهمة
	المتغيرات المبحوثة	طبيعة المعامل				
البدنية	القوة المميزة بالسرعة	الثابت أ	-٤،١٦٥	متعدد	٨،٥٧	٠،٦٠٩
	سرعة الاستجابة الحركية	ب ١	١،٥٦٢			
	الرشاقة	ب ٢	٠،١٤٥			

العقلية	الانتباه	ب ١	٠,٢٦٨	٠,٦٩٤	متعدد	٦,٩٢	٠,٤٨١
	الادراك الحس الحركي	ب ٢	٠,٦٨٧				

يبين جدول ٥ نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية لنتائج المباراة والتي بلغت ٦٠,٩% وهي قيمة جيدة تؤكد التأثير الواضح والمهم للقدرات البدنية في نتائج المباراة، إذ يحتاج لاعب التنس إلى الحفاظ على معدل إنتاج القوة والسرعة عالية فضلاً عن الواجبات المطلوبة . من خلال المباراة التي تفرض عليه التحرك السريع والمستمر داخل المباراة ، واختلاف ارتفاع الكرات وبعدها يميناً ويساراً هذا يتطلب من اللاعب قدرة من سرعة الاستجابة الحركية مع إتجاه مسار الكرة وهذا ما ذكرها الخياط عبد الكريم "أن القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتتمية أداء المهارات الحركية حيث يعتمد فن الأداء في اللعبة على القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بتلك المهارة ."

كما يبين الجدول ٥ نسبة مساهمة أهم القدرات العقلية في نتائج المباراة والتي بلغت ٤٨,٦% وهي قيمة جيدة تؤكد التأثير الواضح والمهم للقدرات العقلية في نتائج المباراة، إذ تبرز أهمية القدرات العقلية في لعبة التنس الأرضي في ناحية السيطرة والتحكم في التصرفات والحركات البدنية لتنظيم السلوك الحركي واستغلال الأفكار الجيدة لتطوير الأداء المهارة والذي ينعكس بشكل إيجابي على نتائج المباراة إذ "يتجدد أداء اللاعبين ودفاعيتهم للتنافس وفق إدراكهم وقدراتهم على الأداء اخذين بنظر الاعتبار التكوين الجسمي العقلي" إذ أن إدراك اللاعب للقوة المطلوبة لصد الكرات ومكان سقوطها أو توجيهها الى مناطق فعالة في ملعب المنافس "اللاعب عالي المستوى من جانب الإدراك الحسي حركي يكون أكثر كفاءة من غيره في عملية التذكر الحركي والذي يميز الأداء بالدقة والانسيابية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- ١- للقدرات العقلية والبدنية المبحوثة دور فاعل وإيجابي في نتائج مباراة التنس الأرضي.
- ٢- نسبة مساهمة أهم القدرات البدنية في نتائج مباراة كانت جيدة مما يؤكد فاعليتها في نتائج مباراة التنس الأرضي.
- ٣- نسبة مساهمة أهم القدرات العقلية في نتائج مباراة كانت جيدة مما يؤكد فاعليتها في نتائج مباراة التنس الأرضي.

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بالقدرات البدنية والعقلية في الوحدات التدريبية عند التدريب.
- ٢- ضرورة اعتماد القدرات البدنية والعقلية عند انتقاء لاعبي التنس الارضي.

المصادر

- ١ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، ١٩٨٨.
- ٢ - عامر جبار : تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (مجلة الرمية / الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مجلد (١١)، ٢٠٠٢.
- ٣ - محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١ (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
- ٤ - محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- ٥ - ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١).
- ٦- محمد نصر الدين رضوان واحمد المتولي ، ٩٩ تمريناً القوى العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب ، ١٩٩٩ .
- ٧- طلحة حسن حسام ، الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- ٨- مصطفى زيدان: موسوعة تدريب كرة السلة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.