

التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة الارسال في التنس الارضي

م. صفد مظفر محمد، كلية التربية، جامعة زاخو، إقليم كردستان العراق

مخلص

هدف البحث الى التعرف على صفة التوافق بين العين والذراع وعلاقتها بدقة الارسال في التنس الارضي، وافترض الباحث وجود علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوافق بين العين والذراع ودقة الارسال في التنس الارضي، وشملت عينة البحث طلبة المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية / جامعة زاخو، والبالغ عددهم (80) طالب وطالبة للعام الدراسي 2016 - 2017، واستخدم الباحث الاستبيان - الاختبارات - تحليل محتوى المصادر كوسائل لجمع بيانات البحث وتوصل الباحث الى ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق بين العين والذراع ودقة الارسال في التنس الارضي، واوصى الباحث (ضرورة الاهتمام بصفة التوافق العصبي العضلي اثناء تدريس مهارات الارسال في التنس الارضي، واجراء اختبارات وبحوث ميدانية أكثر للوقوف على صفات بدنية اخرى التي تؤثر على دقة الارسال في لعبة التنس، تخصيص محاضرات تهتم بتطوير اللياقة البدنية لدى الطلبة فضلا عن محاضرات الاداء المهاري لمتنوع الفعاليات خصوصا بعد التحاقهم بالدراسة مباشرة في بداية العام الدراسي وبعد العطل الرسمية، اجراء بحوث تجريبية لتطوير صفة التوافق العصبي العضلي في لعبة التنس..

الكلمات البالة: التوافق العصبي العضلي، دقة الارسال، التنس الارضي.

1. التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة واهمية البحث:

إن عملية التدريب الرياضي التي تساهم في وصول الفرد الى المستويات العالية تتطلب اعدادا متكاملة لجميع النواحي (البدنية والمهارية والخططية والنفسية)، وتتميز لعبة التنس الارضي بتنوع ادائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الاساسية المتنوعة اذ تعتمد على ما يملكه اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق افضل المستويات، وتعد اللياقة البدنية احدى المتطلبات الاساسية التي يحتاج اليها لاعب التنس الارضي، اذ تعرف اللياقة البدنية على انها "القاعدة الواسعة لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل السنية والتي تنبثق عنها اللياقة البدنية الخاصة التي تعني خصوصية شكل الرياضة" (الريضي، 2001، 25)، وتعد لعبة التنس الارضي واحدة من الالعاب الرياضية التي تشهد تطورا ملحوظا باستخدام التطبيق العلمي الصحيح وخاصة في عملية اداء المهارات الاساسية ومنها الارسال وتعتبر ضربة الارسال مهمة جدا في لعبة التنس الارضي لانها ضربة البداية وتعتبر الضربة الهجومية الاولى حيث يستطيع المرسل وضع اللاعب الخصم تحت الضغط وتطي المرسل زمام قيادة المباراة لذلك نجد كافة اللاعبين يختارون الارسال فيما اذا ربحوا القرعة، كما ان اللياقة البدنية تحتوي على صفات وقدرات بدنية كثيرة لان لعبة التنس الارضي تحتاج الى توافق عصبي عضلي لما لها من خصوصية في التدريب، ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة صفة التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة الارسال في التنس الارضي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة زاخو.

2.1 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كمدرب في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ في المحاضرات العملية ان الاهتمام ينصب على الاداء المهاري دون الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية مما يؤدي ضعف في صفة التوافق العصبي العضلي بين العين والذراع لدى الطلاب مما يؤدي الى محاولات الارسال الفاشلة اثناء التعلم ومن هنا برزت فكرة البحث في اجراء دراسة لمعرفة علاقة التوافق العصبي العضلي ودقة الارسال في التنس الارضي، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل الاتي: هل توجد علاقة بين التوافق العصبي العضلي ودقة الارسال في التنس الارضي لدى طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية / جامعة زاخو.

3.1 هدف البحث:

يهدف البحث على التعرف على التوافق بين العين والذراع وعلاقتها بدقة الارسال في التنس الارضي.

4.1 فرض البحث:

وجود علاقة ارتباط معنوي بين العين والذراع ودقة الارسال في التنس الارضي.

5.1 مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة زاخو.

المجال المكاني: ملعي التنس الارضي / جامعة زاخو.

المجال الزماني: 2016/10/15 ولغاية 2017/4/25

2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1.2 الدراسات النظرية:

1.1.2 التوافق العضلي العصبي :

الصفة التوافق أهمية كبيرة في أداء أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية لذا تعد واحدة من أهم عناصر الأعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها أو الحفاظ على مستواها خصوصا في مرحلة الأعداد الخاص وفترة المنافسات. ويشير الهاشمي إلى أن كثير من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد. (الهاشمي، 2015، 183)

2.1.2 أنواع التوافق العضلي العصبي:

التوافق العام : نلاحظ هذا عن أداء المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض.

التوافق الخاص : وذلك يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية وما تستوجبه خصوصية الفعالية الرياضية مثل الساحة والمضمار والمجناستك. التوافق بين أعضاء الجسم: وهذا يتماشى مع طبيعة أداء المهارات وهناك حركات وممارات تتطلب مشاركة أكثر من مجموعة عضلية، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة مجموعة عضلية واحدة القدمين أو الذراعين فقط. أو توافق القدمين والذراعين : وهذا يحدد بنوعين :

أ - توافق القدمين - العين ب- توافق الذراعين - العين (عنان، 1995، 84)

3.1.2 أهمية التوافق بالنسبة للمهارات:

يؤدي التوافق العضلي العصبي دورا أساسيا في مختلف حركات الإنسان لذلك تكون الحاجة إلى التوافق مهمة في أداء المهارات الرياضية وجانب الدقة الحركية بواسطة المعلومات الآتية لحاسة الشعور العضلي وأيضاً المعلومات الآتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر، ولذلك تزداد وتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة وكذلك مراقبة عن طريق النظر، ويعتبر التوافق بين العين واليد أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء الرياضي حيث انه خلال الأداء ويكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي، ولذلك فان جميع الحركات اليومية والأداء المهاري تتطلب قدرا عاليا من التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي. (ياسين، 2011، 76)

4.1.2 الارسال في التنس الأرضي :

يعتبر الارسال من المهارات الحركية المعقدة فلا بد من استخدام التدريب الذهني للتعلم وخاصة اثناء تعلم وتطوير المهارات الجديدة والحركية المعقدة. (Hoollis، 1989، 37).

ويعتبر الارسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس واللاعب الذي يتميز بالقوة والدقة في الارسال تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة ، وعند التدريب المهارة الارسال تتبع الخطوات التالية: (المسكة، وضع الوقوف، المرحجة للخلف وقذف الكرة للأعلى المرحجة الامامية، نهاية الحركة) (هاشم وآخرون، 1991، 45)

2.2 الدراسات السابقة:

دراسة (ياسين ، 2011)

"التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء محارقي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة"

هدف البحث على التعرف على العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ودقة أداء محارقي المناولة الطويلة والتهديف السلمي. وفترض البحث على توجد علاقة ارتباط بين التوافق العضلي العصبي ودقة أداء محارقي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة المشكلة و توصل الباحث على النتائج الآتية : التوافق العضلي العصبي يرتبط ارتباطا معنويا مع محارقي المناولة الطويلة والتهديف السلمي ، دقة محارقي المناولة الطويلة والتهديف السلمي ترتبط بالتوافق العضلي ارتباطا معنويا.

3. إجراءات البحث:

1.3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي لملائته طبيعة البحث و مشكلته.

2.3 مجتمع البحث و عينته :

اشتمل مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة في قسم التربية الرياضية لفكولتي التربية في جامعة زاخو للعام الدراسي 2016 - 2017 والبالغ عددهم (80) طالب وطالبة واستبعد الباحث الطالبات والبالغ عددهن (15) طالبة اما الطلاب فقد بلغ عددهم (65) طالباً وتم اختيار (5) طلاب عشوائياً ليكونوا عينة التجربة الاستطلاعية اما (60) طالباً فقد تم تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث عليهم .

3.3 الأدوات المستخدمة بالبحث :

(كرة تنس (60) مضارب تنس (60) ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص شريط لاصق)

4.3 وسائل جمع البيانات :

الاستبيان - الاختبارات

5.3 الاختبارات:

1.5.3 تحديد الاختبارات:

لتحديد اهم اختبار للتوافق العصبي العضلي للاعب التنس الارضي التي تتعلق بموضوع البحث وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان ملحق (1) وتوزيعها على مجموعة من السادة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم والعب المضرب لتحديد الاختبار المناسب للتوافق العصبي العضلي في التنس الارضي واطهر الاستبيان حصول اختبار (رمي واستقبال الكرات على الحائط 20 كرة على نسبة اتفاق 75 % فأكثر.

1.1.5.3 اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والذراع والكرة.

الادوات المستخدمة: كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد 5 متر من الحائط.

وصف الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفق التسلسل الاتي:

1. رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
2. رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
3. رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
4. رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

الشروط:

1. يجب رمي الكرة على الحائط واستقبالها مباشرة قبل ان تلامس الارض.

2. لايسمح بمحاولة اضافية.

3. يجب اتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة الكلية من (20) درجة. (الحياط والحياطي، 2001، 485)

2.1.5.3 اختبار جونس لقياس دقة الارسال في التنس الارضي:

الاجراءات: يتم تخطيط منطقة الارسال كما موضح في الشكل ادناه:

	2	
	4	
6	5	6

يبلغ طول المنطقة المحصورة بين الشبكة والخط الأول (3) قدم والمنطقة التي تليها (2) قدم والمنطقة الثالثة (3 قدم) اما المنطقة الاخيرة فهي المسافة المتبقية بين خط الارسال والمنطقة الثالثة وقدرها (3) قدم (يشمل التخطيط منطقتي الارسال الجني واليسرى) يوضع حبل فوق الشبكة بارتفاع (10) قدم فوق الحافة العليا للشبكة الكرة التي تمس الحبل او الشبكة وتسقط في الملعب تعاد المحاولة ولا تحتسب محاولة فاشلة، يحسب لكل لاعب عشرة محاولات ناجحة

سقوط الكرة في المنطقة الاولى (يحصل اللاعب على 2 درجة)

سقوط الكرة في المنطقة الثانية (يحصل اللاعب على 4 درجة)

سقوط الكرة في المنطقة الثالثة (يحصل اللاعب على 5 درجة)

سقوط الكرة في المنطقة الاخيرة (يحصل اللاعب على 6 درجة)

(Jones, 1987,62)

6.3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية بمثابة التجربة الرئيسية ويجب ان تتوفر فيها جميع شروط و الضروف التي تكون في التجربة الرئيسية، تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (11 / 15 / 2017) على (5) طلاب من مجتمع البحث وخارج عيلته وكان الهدف منها هو :

1. التأكد من دقة وصلاحيه الاختبار المطبق .

2. تلافي من الأخطاء التي تحدث أثناء اداء التجربة الرئيسية.

3. التأكد من صلاحية الاجتمعة و الادوات .

4. التعرف على الصعوبات و وضع الحلول لها.

5. تدريب فريق العمل المساعد.

7.3 التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة النهائية بتاريخ (18 – 19 / 11 / 2017) على عينة البحث بمايلي:

اليوم الأول : اختبار التوافق بين العين والذراع .

اليوم الثاني : اختبار دقة الارسال في التنس الارضي .

8.3 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري معامل الارتباط البسيط وتم معالجة البيانات بواسطة الحاسوب الآلي عن طريق برنامج SPSS.

4. عرض النتائج ومناقشتها

1.4 عرض ومناقشة النتائج التوافق بين العين والذراع ودقة الارسال في التنس الارضي:

جدول (١) يبين الوصف الاحصائي لعينة البحث

المتغيرات	س-	ع+ -	الارتباط	المعنوية
دقة	5.56	1.59		
الارسال			0.825	*0.001
التوافق	13.313	4.7		

معنوي عند نسبة خطأ $0.05 \leq$

من خلال الجدول (1) اظهرت النتائج معنوية علاقة الارتباط بين (دقة الارسال ، والتوافق ويعزو الباحث هذا الارتباط المعوي الى :-

- صفة التوافق العصبي العضلي من الصفات البدنية المهمة التي يجب ان يمتلكها الرياضي في جميع الفعاليات و و النشطة الرياضية ومنها لعبة التنس و التي يجب أن يحافظ عليها لاعب التنس اثناء اداء الارسال لان ضياع الارسال يؤدي الى ضياع نقطة في الشوط مما يؤدي الى خسارته وهذا ما أكدته (محمد ، 2017) "تدريبات التوافق من التدريبات الهامة التي يجب أن تعطى بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد وخلال مراحل مختلفة حتى يستطيع أن يحافظ بشكل كبير على الأداء المهاري. (محمد ، 2017، 142).

- ان الاعب في لعبت التنس لا يمكن ان يؤدي الارسل الى اذ كان هنالك توافقاً عالياً بين العين و الذراع الرامية وهذا ما أكده دنون والحسو، (2013) " لا يمكن لأي رياضي أن يؤدي المهارة أو الحركة المطلوبة منه إلا إذا كان يملك توافقاً بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة والمضادة من جهة أخرى". (دنون والحسو، 2013، 124).

- من خصوصية الارسل في لعبة التنس يحتاج الاعب الى مجموعة عضلات عاملة لانجاز الارسل و يتوقف نجاح الارسل على العمل المشترك لجميع العضلات العاملة و التي تحتاج الى تنسيق بين الانقباض و الارتخاء العضلي بينهم للتغلب على التوتر واستبعاد العضلات الغير العاملة اثناء اداء الارسل ، وهذا ما أكده (عبد الفتاح، 1997) عندما ذكر إن التوافق يلعب دوراً مهماً في تحقيق التوافق الحركي داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات، ويتم ذلك من خلال سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل ومن خلال تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة، وأيضاً في سرعة التغير ما بين التوتر أو الانقباض العضلي والارتخاء العضلي. (عبد الفتاح ، 1997، 209)

5. الاستنتاجات والتوصيات:

1.5 الاستنتاجات :

هنالك علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق بين العين والذراع ودقة الارسل في التنس الارضي .

2.5 التوصيات :

1. ضرورة الاهتمام بصفة التوافق العصبي العضلي اثناء تدريس مهارات الارسل في التنس الارضي.
2. إجراء اختبارات و بحوث ميدانية أكثر للوقوف على صفات البدنية الاخرى التي تؤثر على دقة الارسل في لعبة التنس.
3. تخصيص محاضرات تهتم بتطوير اللياقة البدنية لدى الطلبة فضلاً عن محاضرات الاداء المهاري لمختلف الفعاليات، خصوصاً بعد التحاقهم بالدراسة مباشرة في بداية العام الدراسي وبعد العطل الرسمية.
4. إجراء بحوث تجريبية لتطوير صفة التوافق العصبي العضلي في لعبة التنس.

المصادر

- دنون، معتز يونس الحسو ريان عبد الرزاق ، (2013) : "أساسيات التدريب الرياضي" ، دار ابن الأثير للطباعة والنشر في جامعة الموصل الموصل العراق.
- الريضي كمال جميل (2001) التدريب الرياضي القرن الحادي والعشرين، دار المطبوعات للنشر، عمان، الأردن.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (1997) : " التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية" ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- عنان، محمود عبد الفتاح (1995) : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضة" ، ط ١ ، دار الفكر العربي القاهرة.
- الخياط، ضياء و الحيايلى، نوفل (2001): كرة اليد جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر.
- محمد، صالح محمد صالح (2017): " الاسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)" ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر و دار الوفاء دنيا للطباعة، الاسكندرية ، مصر.

الهاشمي، محمود اسماعيل (2015): "التمرينات والاحمال البدنية" ، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.

هاشم، ظافر واخرون (1991): الاعداد الفني والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

ياسين ، علي محمد (2011) : "التوافق العصبي وعلاقته بدقة اداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة" بحث منشور، جامعة ميسان.

Jon M. Hoolis F (1989): Special Physical Education, brown publisher.

Jones. S.K.A (1987): Measure of tennis serving ability . 1 os Angler.

الملحق (1)

استبيان

اراء السادة المختصين حول تحديد الاختبار البدني المناسب لقياس التوافق في التنس الارضي

الاستاذ الفاضل المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم "التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة الارسال في التنس الارضي" ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي والعباب المضرب ولما تتمتعون به من سمعة علمية، يرجى بيان رأيكم في تحديد الاختبار للتوافق العصبي العضلي المناسب في التنس الارضي واطافة اي اختبار ترونه مناسب لم يتم ادراجه في استمارة الاستبيان ، علما ان العينة هم طلبة المرحلة الثالثة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية / جامعة زاخو. وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير...

الاسم:

التحصيل العلمي:

اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

ت	اسم الصفة البدنية	الاختبارات المرشحة	الاشارة
1	التوافق	رمي واستقبال الكرات على الحائط (20) كرة	()
		رمي واستقبال الكرات على الحائط (15) كرة	()

ملاحظة: يرجى وضع علامة (√) امام الاختيار المناسب.