

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى



جامعة الفاتح



مجلة علمية تخصصية

ثقافية للعلوم الرياضية

والاجتماعية

منشورات كلية علوم
التربية البدنية والرياضة

العدد الحادي عشر

الصيف 2009 يونيو

المجلة العلمية

الجمهورية العربية الليبية
الشعبية الاشتراكية العظمى
جامعة الفاتح

المجلة العلمية
مجلة تخصصية ثقافية للعلوم الرياضية والاجتماعية
منشورات كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الفاتح

العدد الحادي عشر
الصيف 2009 يونيو

المجلة العلمية

مجلة تخصصية ثقافية لعلوم التربية البدنية والرياضة والعلوم الأخرى المرتبطة

دورية محكمة نصف سنوية

منشورات كلية علوم التربية البدنية والرياضة

جامعة الفاتح

العدد الحادي عشر

الصيف 2009 يونيو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

صدق الله العظيم

هيئة التحرير

رئيس التحرير	أ. د. الصديق سالم الخبولي
مدير التحرير	أ.م.د. محمد علي عبد الرحيم
عضواً	أ.م.د. كمال رمضان الأسود
عضواً	أ. الحبيب بلقاسم عاشور
عضواً	عماد إبراهيم الغراري

المراسلات

مجلة كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة الفاتح - طرابلس - ليبيا

00 218 21 462 63 57 : Fax  00 218 91 372 02 42 : 

 00 218 21 462 30 98

E. mail : jedu_sports@yahoo.com

الهيئة الاستشارية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

- 1- أ.د. علي محمد مطاوع
- 2- أ.د. ابوبكر محمد كريميد
- 3- أ.د. علي خليفة الهنشيري
- 4- أ.د. محمد عبد الله عكاشة
- 5- أ.د. الصديق سالم الخبولي
- 6- أ.د. علي الفيتوري عبد الجليل

هيئة التحكيم والتقييم العلمي

السادة الأساتذة أعضاء اللجان العلمية الدائمة وأساتذة
الكليات المتميزين في كل تخصص دقيق

كلمة أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

إن أهداف التربية البدنية والرياضة الجماهيرية تدخل ضمن الأهداف العامة للمجتمع ، ومنطلقاته الفلسفية .

الأمر الذي أدى إلى الاعتراف بالتربية البدنية كمادة منهجية ، تساهم مساهمة فاعلة في تشكيل عناصر التربية المستديمة في النظام التعليمي للمجتمع . ومحاولة لوضع مفهوم " الرياضة للجميع " كمفهوم علمي متطور بتطور الإنسان على سلم الحضارة ، وفي كل المجالات .

الأمر الذي تطلب السعي للاهتمام ببحث المشكلات التي تهم المجتمع في مجالات التربية البدنية والرياضة الجماهيرية والتي تصب كلها في زيادة القدرة الإنتاجية للفرد في مجال تخصصه ، وتكمن أهمية المشكلات المتناولة بأنها تستند إلى الأسلوب العلمي في البحث ووضع الحلول التي قد يكون لها أكبر الأثر في استباق الزمن للوصول إلى الأهداف المنشودة وانطلاقاً من هذا الطرح تسعى كلية التربية البدنية إلى المساهمة من خلال خبرات أعضاء هيئة التدريس في تسليط الضوء على بعض المشاكل ووضع الحلول العلمية لها متوخية في ذلك التأكيد على الدقة المنهجية والأمانة العلمية مع تشجيع البحوث التي تتناول المشاكل الملحة وتشجيع الجيل لتحمل المسؤولية .

والله الموفق ..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أ.د. الصديق سالم الخبولي

أمين اللجنة الشعبية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

شروط النشر

بالمجلة العلمية لكلية علوم التربية البدنية والرياضة

- أن تتضمن البحوث إضافة جديدة ومبتكرة في مجال التخصص بشرط ألا يكون قد سبق نشرها .
- تكتب البحوث باللغة العربية .
- أن تشمل الصفحة الأولى على عنوان البحث ، اسم الباحث أو الباحثون ، الدرجة العلمية ، الوظيفة .
- ألا تزيد عدد صفحات البحث عن (20) صفحة ، وألا يزيد عدد السطور بالصفحة عن (24) سطراً .
- أن يشتمل محتويات البحث على (المقدمة ، مشكلة البحث ، الأهداف ، الفروض ، عرض مختصر للدراسات السابقة ، إجراءات البحث ، نتائج وتوصيات البحث ، المراجع)
- تسلم البحوث إلى مكتب المجلة العلمية من ثلاث نسخ بالإضافة إلى قرص مرن أو قرص ضوئي يحمل آخر التعديلات الخاصة بالبحث .
- تحال الأبحاث للجنة تقويم البحوث المكونة من قبل أساتذة متخصصون بهذا المجال.
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت.
- تنشر البحوث بمجلة متخصصة من إصدارات جامعة الفاتح .
- تنشر مستخلصات البحوث على الموقع الإلكتروني لكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الفاتح .

هيئة تحرير المجلة العلمية بالكلية

فهرس المحتويات

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	الصف
1-	د. أشرف عبد المنعم أحمد يوسف	أثر برنامج جمباز موانع وألعاب صغيرة على تنمية بعض القدرات الحركية والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والجسمية للمعوقين سمعيا	17 - 1
2-	د. عمار خليفة الدبر	تقنية المعلومات ودورها في تحديث طرق التدريس وأساليبه في العملية التعليمية	35-18
3-	د. لطفي عبد النبي الحنتوش أ. أحمد البشير رجوبة أ. ابتسام عبد السلام زبيدة	دراسة مقارنة لمستوى التحمل العضلي الديناميكي بين لاعبي الجودو	42 -36
4-	د.السويح الرقيعي محمد أ.أحمد البشير رجوبة	تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوي الرقمي لناشئي مسابقة الوثب الطويل	58-43
5-	أ. عمار الشيباني السويسي أ.أبتسام عبدالسلام زبيدة أ.فوزي محمد الشبل	اثر التعب على دقة استقبال كرات الإرسال في لعبة التنس الأرضي	67-59
6-	د.على يوسف زريبه أ. أبو القاسم سالم الجري د.محمد سالم العجيلي	السلوك القيادي لمدراء مكاتب النشاط الرياضي والثقافي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى مدرسي ومدرسات التربية البدنية	79-68
7-	أ.عاشور ميلود العمامي أ.مصطفى أحمد العاشق د.محمد سالم العجيلي	دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ بالأعمار من 13 - 15 سنة بمنطقة طرابلس	87 -80
8-	د. إبراهيم العقري أ. بسام الوحيشي	تأثير برنامج تمارين مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لطلاب كلية الشرطة	103 -88
9-	أشرف عبد المنعم أحمد يوسف محمد مختار خنيفر	تأثير البرامج الدراسية على المستوى البدني والمعرفي لطلاب قسم التربية كلية الآداب والعلوم - طبرق جامعة عمر المختار	113-104
10-	د.نجاه عمران بندق د. سعاد إسماعيل الفقيه د. ليلي محمد الصويعي	تأثير الأساليب المعرفية الإدراكية علي تحصيل المواد المقررة دراسيا لدى طلاب كلية التربية البدنية	129 -114

الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
141 - 130	دراسة أسباب عزوف تلاميذ التعليم الأساسي عن ممارسة رياضة ألعاب القوى بمدارس شعبية طرابلس	د . إبراهيم على المختار عطية د.اسعد مصباح الشيباني د.طلال فخر الدين ابوخطوة	-11
172-142	علاقة القياسات الانتروبومترية بنتائج اختبارات اللياقة الحركية لدى طلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة بطرابلس ليبيا	أ. ناجي قاسم سلامة أبو جريدة	-12
184-173	تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بشعبية البطان	د.محمد مختار خنيفر	-13
199-185	استخدام تقنيات الحاسوب والانترنت في العملية التعليمية في التربية البدنية	د.حمدي داود سليمان د.الهادي عبد السيد أ.احمد مسعود العرضاوي	-14

- 15 Goden.L Training guide program 1.2.3 speeds the university of
Dubi/training college 20 mar 2006
- 16 Jim .K Training and drills for the long jump track& field and the athletics
2008
- 17 Koh. J &.Hay. G The horizontal jumps international journal of sport biomechanives
v6 n4 1990
- 18 Luna. E Training your horizontal jumpers . AAF/CIF Instructor 2007
- 19 Makusha.L Reese ties world –leading mark in long jump wins NCAA
champion ship California university .ESPN 2008
- 20 Mather .s The training program of jump events university of st tohmas 2006
- 21 Michael. P Tips & drills for coaching horizontal jumps former athletics
successful and u.s track & field trials posted on
- 22 Mike R Introduction to the long jump 2007
- 23 Morrissc,Tolfreyk Effects of short-term isokinetic training on standing long –jump in
,Coppak.R untrained men Department of exercise and sport science
.Manchester metropolitan university. 2001
- 24 Numella A Track competition warm-up routine eastern Kentucky university
2002
- 25 Rogery.J. U.s.a track &field coaching manual human 2001 p.p
- 26 Steve Accuracy in horizontal jumps approach track coach summer 2000
- 27 Tohmas.J Analysis of the long jump technique in the transition from
approach of take off based on time .continuous kinematics data.
European journal of sport science .December 2001
- 28 Tony. R Question long jump race.dyestat.com–Forums.html 2006

اثر التعب على دقة استقبال كرات الإرسال في لعبة التنس الأرضي

* أ. عمار الشيباني السويدي

** أ.أبتسام عبدالسلام زبيدة

*** أ. فوزي محمد الشبل

يؤدي التعب بنوعية الحركي وعضلي دورا فعالا في التأثير على الإمكانية الحركية للاعب ونقصا في الدقة الحركية عند اللعب بشكل عام وفي أثناء استقبال الكرات عند الإرسال بوجه خاص أن التعب والراحة من المسائل المهمة التي تؤثر على ظروف التدريب والإعداد للمباريات وفي أثنائها من خلال إيجاد الحركة بفاعلية والتخلص من الحالات السلبية المختلفة والاستفادة من الراحة الايجابية ، والعمل على تقليص ظاهرة التعب لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية ورفع إمكانياته الحركية فالتعب يحدث من خلال الجهد الكبير الواقع على الجهاز العضلي وعدم قدرة اللاعب على مجارة الفعل الحركي وفقدانه للطاقة الحركية وبالتالي فقدان القدرة على تأمين الوقود الكافي لتجهيز حركة اللاعب وبالتالي سيؤثر تأثيرا سلبيا على مهارة اللاعب ، هذا ويصاحب التعب عند لاعبي التنس زيادة في الأخطاء وضعف في الدقة الحركية . (9:32)

إن المستوى العالي الذي وصلت إليه لعبة كرة التنس أولت المشتغلين بالرياضة إلى الاهتمام بالنواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالأخص الجهاز الحركي المنفذ والمنتج للقوة كل هذا يتحقق بوساطة البحث والدراسة لحركة الرياضيين داخل الساحة وتحديد أوجه القصور في الحركة وبالتالي التخلص من الأخطاء والارتقاء بالحركة وتطوير الانجاز والاقتصاد في الجهد والزمن والمسافة.

ومن خلال هذه المقدمة البسيطة نستطيع أن نحدد أهمية البحث في تحديد تأثير التعب على دقة استقبال كرات الإرسال بالتنس وهل للتعب دور في ذلك.

1. 2 مشكلة البحث :

تعد مشكلة التعب وإعادة البناء الجسمي واللياقة البدنية في أثناء عمليات التدريب وفي المسابقات من المسائل المهمة التي تؤثر على ظروف العمليات التدريبية والإعدادية والتوجيه الصحيح للاعب لتحديد حجم العمل اليومي ودرجة الاستفادة منه والقضاء على الفترات السلبية بين حركة وأخري.

من هنا تكمن مشكلة البحث في تحديد هل أن للتعب تأثير على دقة استقبال كرات الإرسال وهل وصول الرياضي لهذا التعب يؤدي إلي تدني المستوى في اللياقة البدنية والحركية، خاصة وأن اللاعب يستمر فترة ليست بالقصيرة في اللعب وهو في حالة تركيز للانتباه لاستقبال الإرسال.

1. 3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

- 1- التعرف على مدى تأثير التعب على دقة استقبال الإرسال في لعبة المضرب (التنس) في أثناء اللعب .
- 2- تحديد النسبة المئوية لدقة استقبال الإرسال الناجح والفاشل .
- 3- تحديد معنوية الفروقات في دقة استقبال الإرسال قبل وبعد التعب .

*محاضر بقسم التدريب/ كلية علوم التربية البدنية / جامعة الفاتح
 **محاضر بقسم التدريب/ كلية علوم التربية البدنية / جامعة الفاتح
 *** محاضر بقسم التدريب/ كلية علوم التربية البدنية / جامعة الفاتح

1. 4 فرض البحث :

يفترض الباحثون أن :

- 1- هنالك تأثير للتعب على دقة استقبال الإرسال بعد وصول الرياضي اليه.
- 2- هنالك فروق معنوية للميكانيكية الحركية ، كدقة استقبال الإرسال بالتنس قبل التعب وبعده لدى عينة البحث.

2- الإطار النظري

2-1 التعب العضلي :

تصاحب ظاهرة التعب العمل العالي للتمرين والذي يقسم الى مرحلة التعب ثم التذني بعدها والهبوط في الأداء والمهارة ويصاحب التذني عادة المهارة الفنية خلال 21- 48 ساعة بعد العمل العضلي ويرتبط بحجم العمل (5:161) ويؤكد دنسكوي د.د 1979 بان التعب محدث انخفاضاً في زمن القدرة على العمل وهناك أنواع مختلفة للتعب منها ، (الذهني والحسي، والانفعالي والبدني) وأكد أن مرحلة التعب العضلي تمر بمرحلتين .
أولاً:- مرحلة تعويض التعب وهنا لا تهبط المهام الحركية ولكن يحدث تغيير في التكنيك الحركي.
ثانياً:- مرحلة فقدان التعب وهنا لا يستطيع الرياضي المحافظة على التنفيذ الفاعل الضروري للمهام الحركية وهنا تهبط القوة المصحوبة بالسرعة (8:111) ويضيف إبراهيم البصري 1981 بأن أسباب التعب تعود الى القيام بتمارين رياضة بعد ترك الرياضة حيث يتجمع حامض اللبنيك وكذلك القيام بحركات جديدة لم يعتادها الجسم . (1:23) .

2-2 التعب العضوي :-

يؤكد دافيد ر.ل 1978 أن التعب قد يحدث في الخلية العصبية النهائية عند أداء عمل عضلي قوي وسريع ويؤكد أيضاً أن أسباب التعب العضلي تعود الى النقاط التالية :-
 1- تراكم حامض اللبنيك مما يسبب في حالة من الخلل وعدم التوازن في الدم وهي حالة PF وبتزايد درجة الحموضة مما يؤدي إلى:-
 أ- عدم توازن واندماج أجزاء اللاستين والمايوسين اللازمة للتقلص العضلي.
 ب- انخفاض نشاط بعض الإنزيمات المساعدة على إنتاج الطاقة.
 ج- التأثير السلبي على نقل المنبه العصبي من الصحيفة العصبية النهائية الى الألياف العضلية.
 2- استهلاك المواد الفوسفاتية اللازمة للطاقة ATP - PC .
 3- استهلاك كاريكوجين العضلة.
 4- نقص الأوكسجين وإعاقة مرور الدم في العضلة .
 5- استهلاك وتراكم مادة الاستيل كولين التي توجد بنسبة معينة في الجسم والتي تساعد في نقل المنية العصبية (7:151)
 وقد اهتمت عالما الفسيولوجي (سجينوف وبالفوف) خلال تنفيذ العمل الفيزيائي على اختبار الايقاع الوسطى والعمل الملائم لكي يتأخر التعب وان اول تغير وظيفي في الجسم بعد التعب يظهر ليس فقط بالعضلات وانما في الخلايا العصبية لسحايا الدماغ.

2-3 الدقة الحركية :-

الدقة هي قابلية الفرد للتحكم في حركاته الاختيارية نحو هدف معين ربما يكون هذا الهدف مسافة او اتجاه او جزء معين من الجسم (2:19) وبالتدريب والممارسة يزداد احساس الرياضي العضلي وتتحسن دقته خاصة وهو يستعمل الاداة كالمضرب في ارسال الكرة وصددها والدقة الحركية تعني درجة تقارب متطلبات المهام الحركية وبشكل عام فإن اي حركة تكون متكاملة في حالة اذا ما وصلت الي الدقة مثل المشي فالانسان غير الدقيق لا يستطيع المشي وكذلك ازاحة الاداة ككرة التنس او استقبالها (8:205) هذا يؤكد دنسكوي 1979 بان توازن الجسم والتوافق الحركي الصحيح لحركات الجسم في السلسلة والثنائي البياكينماتيكي للقسم السفلي والعلوي

وترابطهما وكذلك العمل العضلي الانسيابي للمجاميع العضلية ضمن الزوايا المحددة له دورا اساسيا في نجاح ميكانيكية الحركة لدقة استقبال كرات الارسال الاول (8:208)

2-2 الدراسة المشابهة :- دراسة لؤي غانم واخرون 1989(5) بعنوان " اثر التعب على دقة التصويب للاعبى كرة القدم ذوي المستويات العالية"

* اجري البحث على 22 لاعب بكرة القدم للدرجة الاولى لنادى الموصل الرياضي المشارك بالدوري القطري عام 1986 - 1987.

* هدف الدراسة معرفة مدى تأثير التعب على دقة التصويب للاعبى كرة القدم التهديف الثابت والمحرك ومن بعد (18) ياردة.

* تركزت الدراسة على تحديد درجة الدقة في التصويب قبل التعب وبعده للكرات الثابتة والمتحركة ولجهات الملعب الثلاثة.

* أظهرت نتائج البحث ما يأتي:-

- كلما زاد التعب كلما قلت نسبة دقة التصويب على الهدف

- التعب يؤثر تأثير كبير على الضربات المتوسطة والطويلة وغير مؤثر للضربات القصيرة .

- للتعب تأثير علي الضربات الثابتة أكثر من الضربات المتحركة لحصول اللاعب أثناء الحركة على التعجيل والاستمرارية لصالحه.

3 إجراءات البحث:-

3-1 منهج البحث :- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

3-2 عينة البحث:- تكونت عينة البحث من 8 لاعبين بكرة التنس الأرضي وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية .

3-3 أدوات البحث:- شملت الأدوات التالية : استمارات لجمع المعلومات مقعد -كرات - تنس - ساعة توقيت .

3-4 التجربة الاستطلاعية :- قبل اختيار الاختبار الملائم لمعرفة تأثير التعب قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية علي مباريات كرة التنس الارضي مكونة من 3 لاعبين وباحتساب مباراة لكل لاعب بمجموعتين فقط تسجل من خلالها عدد مرات استقبال الارسال الاول الناجح والفاشل ولكلا الجانبين اليمين واليسار (جدول رقم 1) يتم حساب (6) اشواط لكل مجموعة أي 12 شوط للمباراة الواحدة.

جدول رقم (1)

القيم الإحصائية للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للميكانيكية الحركية لدقة استقبال

الإرسال الأول الناجح (ن) والفاشل (ف) أثناء المباريات

ن = 16

الثانية						الأولى						المجموعة
6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	الشوط
ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	ن	نوع الاستقبال الإحماء
3.6	3.9	4	4.7	4.1	5.4	4.2	4.9	5.2	5.3	5.7	5.5	س
0.6	0.8	0.8	0.9	0.9	0.9	1.1	0.6	1	1.1	1	0.7	±ع
ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	ف	نوع الاستقبال
5.7	5.6	5.7	5	4.4	3.5	5.4	4.8	4.7	4.6	3.3	3.3	س
0.8	0.7	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.9	1.1	1.1	1	±ع
38.5	41.5	41.3	48.4	47.8	68	43.8	50	52.5	53.2	63.2	63.8	النسبة المئوية /استقبال الناجح

يتضح من خلال الجدول اعلاه ان هناك تناقض واضح في النسبة المئوية لنجاح دقة استقبال الإرسال الاول من بداية المباراة الى نهايتها وقد بدا الفارق يدل بالنسبة المئوية للنجاح من الشوط الاول الى نهاية الشوط السادس وعلى التوالي فالفارق بين الشوط الاول مع الثاني لنجاح دقة استقبال الإرسال الاول 0.6 % والشوط الثاني مع الثالث 10 % والشوط الثالث مع الرابع 0.7 % والشوط الرابع مع الخامس 2.5 % والشوط الخامس مع السادس 6.3 % ولو أحصينا الفارق بين الشوط الأول والشوط الأخير للمجموعة الأولى نري قد وصل الى 20.1 % وهذا يدل لنا ان التعب عند ظهوره ومع استمرار المباراة سيكون له تأثير سلبي على نجاح دقة استقبال الإرسال الأول.

ولو نظرنا الى المجموعة الثانية نري أيضا أن النسبة المئوية لدقة استقبال الإرسال تبدأ التناقص من شوط الى شوط آخر فعند حساب الفارق في النسبة المئوية للنجاح بين الشوط الأول والثاني كان الفارق 13 % والثاني مع الثالث كانت النسبة تميل بعض الشيء لصالح الشوط الثالث بنسبة قليلة 0.4 % ولكنها بدأت تظهر جليا بين الشوط الثالث والرابع وبتحديد 7.1 % وبين الشوط الرابع والخامس كانت متساوية بعض الشيء ولكنها بدأت تظهر واضحة بين الشوط الخامس والسادس وبتحديد 3%.



النسبة المئوية لدقة استقبال الإرسال الأول الناجح والفاشل أثناء المباريات (المجموعتين).

ولو نظرنا الى الفارق في نجاح الدقة في استقبال الإرسال بين الشوط الأول والأخير للمجموعة الثانية نري النسبة وصلت هي 66 % وهذا يؤكد لنا ان ظهور التعب سيصاحبه فقدان في السيطرة والتركيز وإضعاف الإمكانية الحركية للدقة في استقبال كرة الإرسال الأول بشكل ناجح ومتوازن من خلال صحة هذه المعلومات التي ذكرناها والتي ستوصلها الى إيجاد وبالتأكيد حلول ناجحة وموضوعية في معالجة التدني والهبوط الذي يصاحب حركة اللاعب وهو مستقبل كرات الإرسال الأول .

3-5 الاختبار المستخدم

3-5-1 الاختبار القبلي : قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي في مجال كرة التنس الارضي بحيث يقوم اللاعب الذي يؤدي الاختبار باستقبال (10) كرات ارسال قوية (الارسال الاول) من قبل افضل اللاعبين يؤدون الارسال وبالتناوب خمس من جهة اليمين وخمسة من جهة اليسار بعد الإحماء الكافي كأنه في مباراة رسمية وقبل التعب وهو مرتاح مداعبا الوقت المناسب بين تنفيذ ارسال واخر حتى الارسال العاشر (10)

3-6 الاختبار البعدي

بعد اكمال الاختبار الاول القبلي (قبل التعب) نطبق اختبار هارفرد على رياضي (6:186) وذلك بايصال عدد ضربات القلب الى 150 ض.د وذلك بقيام اللاعب يتبادل الصعود والنزول.

أخذ الإحماء الكافي والمشابهة لجو المنافسة علي مصطبة ارتفاعها 60 أنش باربع عدات ولمدة (5) دقائق متواصلة حتى يصل الى حالة الاجهاد عندها تعطى له راحة (1) دقيقة ونحسب بعدها عدد للاعب تم يؤدي حركة استقبال كرات الارسال العشرة بطريقة الاختبار القبلي نفسها (خمسة من جهة اليمين وخمسة من جهة اليسار) بعد اعداد احسن لاعبين في البطولة يؤديان الارسال من كلتا جهتي الملعب وبالتناوب (أي يستقبل كل رياضي 10 كرات ارسال قبل التعب وعشرة بعده.

اسم العملية للاختبار :-

صدق الاختبار :

يمكن الحصول على الصدق من خلال عرض الاختبار على مجموعة المختصين باللعبة فإذا كانت اجابتهم ايجابية اي الاختيار يقيس العرض الذى وضع للقياس فالباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء 163:3 كذلك تم استخدام الصدق الذاتي = الثبات وكان الناتج = 0.91

- ثبات الاختبار :-

المقصود بالثبات درجة الثقة وذلك ان الاختبار لا يتغير في النتيجة اي بقيمة ثابتة فى اثناء الإعادة 68.4 وقد اخذ 10 طلاب من افضل لاعبي كلية التربية الرياضية بكرة التنس من غير افراد العينة وتم تطبيق الاختبار القياسي عليهم فكان درجة الثبات 5.82 اما الموضوعية فقد اكتسب الاختبار موضوعية عالية من خلال تقارب وجهات نظر الخبراء حول الاختبار .

- الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتي:-

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري + ع ، معامل الاختلاف خ / د ع / س $100 \times$ والخطأ المعياري عم د ع / ن ، اصغر واكبر قيمة للمدى م ، النسبة المئوية % الجزء الكل $100 \times$ / وقيمة ت الفرق (ت.ت) (6:100).

عرض النتائج ومناقشتها :-

من خلال القيم الاحصائية والبيانات والمعادلات لاختبارات البحث اتضح لنا كثير من النواحي العملية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها فى اعداد العملية التدريبية للاعبى كرة التنس فى طرابلس .

جدول رقم (2)

يبين الاحصائية لدقة استقبال الإرسال الأول بالتنس قبل التعب وبعده لدى عينة البحث

ن = 16

الحالة		قبل التعب		بعد التعب	
الاحصاء	الجهة	اليمين	اليسار	اليمين	اليسار
س		4.31	4.13	1.38	1.25
\pm ع		0.70	0.72	03.-10	0.68
ع م		0.18	0.18	0.26	0.17
اقل قيمة للمدى م		3	3	6	0
اكثر قيمة للمدى م		5	5	3	5

يتضح لنا من خلال جدول رقم (2) ان هناك فرق واضح فى المتوسط الحسابي لقيم الدقة الحركية وجميعها لصالح استقبال الإرسال قبل التعب ويعزو الباحثون هذا الى امتلاك الرياضي الى الراحة الكاملة بعد ان أخذ الإحماء الجيد ووصله الى التركيز الجيد والانتباه ، وكذلك عدم تشتيت قواه العقلية وكان الفارق فى المتوسط الحسابي للدقة الحركية بجهة اليمين بحدود (2.93) اما بالنسبة للمتوسط السحابي لدقة الاستقبال لجهة اليسار فكان الفارق بحدود (2.98) اي هناك تفوق فى الدقة قبل التعب.

جدول رقم (3)

يبين القيم الاحصائية لتحديد الفروقات المعنوية لميكانيكية الدقة الحركية لاستقبال الإرسال الاول بالتنس الارضي قب التعب وبعده لدى عينة البحث

الحالة		قبل التعب		بعد التعب	
الجهة		اليسار	اليمن	اليسار	اليمن
		4.13	4.31	1.25	1.38
		↑	↑	↑	↑
		0.745		0.406	
		↑		↑	
		9.45			
		↑		↑	
		11.6			
ت الجدولية = 2.18					
س					
-					

• معنوية عند نسبة خطأ = 0.05 امام درجة حرية (1.8) = 7

يتبين لنا من الجدول (3) ان هناك فروقات معنوية في الميكانيكية الحركية لدقة استقبال الإرسال وهي لصالح قبل التعب لكلا الجهتين اليمين واليسار وذلك لأن ت الجدولية اقل من ت المحتسبة بالنسبة للفروقات قبل التعب لجهة اليمين واليسار فلم تظهر لنا فروقات معنوية لأن ت الجدولية اكبر من ت المحتسبة والسبب يعود الى قدرة الرياضي في السيطرة على مهاراته الحركية أثناء استقبال الإرسال. ولأجل التوصل الي النسب المئوية لميكانيكية الحركية لدقة استقبال الإرسال الأول في جدول رقم (4) قمنا بحساب عدد الضربات الناجحة والفاشلة .

جدول رقم (4)

يوضح القيم الإحصائية لتحديد متوسط النسب المئوية لميكانيكية دقة استقبال الإرسال قبل التعب وبعده لدى عينة البحث .

الحالة		قبل التعب		بعد التعب	
الجهة		اليسار	اليمن	اليسار	اليمن
س		%86.3	%82.5	%27.5	%25
ع +		14.1	14.4	20.5	13.7
ع م		3.5	3.6	5.1	3.4
اقل قيمة للقصوي م		60	60	0	0
اكثر قيمة للقصوي م		100	100	60	40

يتضح من الجدول أعلاه ان النسبة المئوية لميكانيكية دقة استقبال الإرسال كانت لصالح قبل التعب ولجهة اليمين وكان الفارق للمتوسط الحسابي بحدود %58.8 وجهة اليسار بحدود %57.5 ويعزو الباحثون سبب تفوق جهة اليمين هو تعود اللاعب على استقبال الكرات من جهة اليمين والتمرس عليها . جدول رقم (5) القيم الإحصائية لتحديد النسبة المئوية لمتوسط دقة استقبال الإرسال الأول لكلا الجهتين والمباراة كاملة قبل التعب وبعده لدى عينة البحث ن = 8

بعد التعب	قبل التعب	الحالة
		الإحصاء
26.25 13.1 3.28	%84.38 8.92 2.23	س + ع ع م
0 50	70 100 % 14.7	اقل قيمة للقصوي م أكثر قيمة للقصوي م ت.ت.

يتضح من خلال الجدول اعلاه الفارق الكبير لدى عينة البحث في النسبة المئوية وهو بحدود 58.13% وهذا يؤكد لنا بأن التعب له تاثير كبير على الدقة وعلى استقبال كرات الارسال الاول وعندما يصل الرياضي اليها لا يستطيع السيطرة على حركاته وتحدث الازطاء وهذا ما توصلت اليه فعلا.

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

من خلال تحديد مناقشة النتائج استنج الباحثون ما يلي :-

- ان دقة استقبال الإرسال الأول لدى عينة البحث تتاثر بعامل التعب فكلما تستمر المباراة ويظهر التعب تقل الدقة وكذلك اثناء الاختبار كان التعب سبب في اضعاف الدقة .
- ان دقة استقبال الإرسال الأول لجهة اليمين 4.31 افضل من جهة اليسار 4.13 قبل التعب، وبعده سجلت لجهة اليمين 1.38 ولجهة اليسار 1.25.
- هناك فروق معنوية في دقة استقبال الإرسال الأول لصالح قبل التعب.
- النسبة المئوية لدقة استقبال الإرسال الأول سجلت اعلى قيمة من جهة اليمين التعب 86.3% واقل قيمة لها من جهة اليسار بعده التعب 25%.

2-5 التوصيات :-

يوصي الباحثون ماياتي:-

- 1-الاهتمام بالاعداد البدني العام والخاص حتي يتكيف اللاعب فسيولوجياً لظروف المباراة.
- 2- تكتيف التمارين الخاصة لاستقبال الإرسال من جهة اليسار فقط.
- 3- التاكيد على استخدام تمارين خاصة تطور الدقة عند الرياضي لأستقبال كرات الإرسال بعد ايصاله الى حالة التعب .
- 4- تطوير الناحية الوظيفية للجسم والمتعلقة بصلاحية القلب .
- 5-الاهتمام بالخصائص المظهرية (البايوكينماتيكية) كالسرعة والخصائص البايوديناميكية المتعلقة بالقوة الدافعة وقوة رد فعل الكرة والارض واستخدامها بشكل افضل.
- 6-ضرورة اجراء المزيد من البحوث والدراسات حول تاثير التعب علي بقية الالعب الاخري.

*المصادر العربية والاجنبية :-

- 1- ابراهيم البصري: مجلة الثقافة الرياضية ع1 بغداد 1982.
- 2- ابراهيم سلامة : اللياقة البدنية الاسكندرية ، مكتبة الشاطيء 1965.
- 3- ذوقات عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه اساليب ادواته، الاردن ، دار مجدلاوي 1982.
- 4- قاسم حسن المنديلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي 1986.
- 5- لؤي غانم سعيد وآخرون : أثر التعب على دقة التصويب للاعبي كرة القدم ذوي المستويات العالية ، البصرة - مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ع 1 كانون الثاني 1989 ط31.
- 6- نزار الطالب ، محمود السامراني : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الموصل ، دار الكتب لجامعة الموصل 1981.
- 7-David R.L physiology of exercise , Macmillan publishing co, Ing ,New York 1978.
- 8-Porckov P.P Suouek akuka , M .Quc 1979.
- 9-Tozvep A .M Zedlebeb akamo ,Quzuo m.1981.
- 10-Zeopzalou C .A.Quzuo dou M.M 1981.