

الكلمات المفتاحية: التغذية الراجعة، دقة الضربتين، الأمامية والخلفية، التنس.

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرف تأثير التغذية الراجعة الخارجية الموجهة في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس لمنتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة .
واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملامته مشكلة البحث، واختار الباحثان عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم كافة لاعبي منتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين وبنسبة مئوية مقدارها (100%) من مجتمع البحث الأصلي .
وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات وهي استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة لها تأثير ايجابي في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس. أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام بالتغذية الراجعة الخارجية الموجهة في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للاعبي منتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة .

The impact of external feedback directed to the development of the front and rear ground strikes tennis accurate team sport hunting club for ages (14-16) years

Mohammed Rafid Mahdi Assistant professor- Majid Khalil Khamis

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of external feedback directed at the development of the accuracy of the front and rear ground tennis for the team of the sport-fishing club for ages (14-16) years.

The two researchers used the experimental approach to the problem of the research. The researchers chose a sample of the research in a deliberate manner. They are all members of the team of the sport fishing club for ages (14-16) and the number of (8) players and 100% of the original research community. After the tests were completed, the appropriate statistical treatments were used to reach the results, after which the results were presented, analyzed, and discussed. The researchers reached the most important conclusions: the use of external feedback has a positive effect on the development of accuracy of the front and background. The most important recommendations were the need to pay attention to external feedback directed at the development of the accuracy of the front and back ground tennis for players of the Sporting Club for ages (14-16) years.



1-المقدمة:

يعد التقدم العلمي من مميزات العصر الحديث إذ شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع علوم طبيعية وإنسانية كثيرة لإعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي المختار، وبما أن إعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من الاهتمام في كل ما من شأنه أن يساهم في تطوير الأنشطة الرياضية

كافة ، ولا سيما لعبة التنس التي تحتاج إلى تهيئة بدنية وعقلية ومهارية عالية وإعداد نفسي يحقق الارتقاء بمستوى القدرات العقلية والحركية المهمة من أجل تحقيق الأداء الأفضل .

وتعد التغذية الراجعة من الأمور المصاحبة لكل أداء رياضي عبر كافة مراحل التعلم، وإن موضوع التغذية الراجعة وأنواعها من المواضيع المهمة في مجال الدراسة والبحث، حيث إن التعرف على أنواعها وهي الداخلية والخارجية ومعرفة استخدامات كل منها يتيح للعاملين في مجال التعليم والتدريب الاستفادة من النوع الملائم للعبة الرياضية المراد تعلمها. وقد أكد العلماء إن المعلومات الخارجية الموجهة من قبل المدرب التي يمكن أن تقدم للمتعلمين بعد انتهاء الواجب الحركي، تكون إما حول طبيعة أداء الحركة أو حول نتائج فاعلية التعلم وخطوات التعلم.

"وتعد شريحة الشباب (14-16) سنة بحاجة إلى التغذية الراجعة الخارجية الخاصة بالأداء بشكل أكبر من التغذية الراجعة الخاصة بالنتيجة وبكثرة بعد كل محاولة تقريباً لكون الخلل الموجود لديهم هو قلة الخبرة المتراكمة " (خيون؛ 2010: 122) ومن هنا تتجلى أهمية البحث باستخدام تأثير التغذية الراجعة الخارجية الموجهة في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس لمنتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة .

ومن خلال اطلاع المشرف والباحث كونه أحد لاعبي المنتخب الوطني بالتنس ومن خلال زيارته الميدانية الى تدريبات لاعبي منتخب نادي الصيد بالتنس بأعمار (14-16) لاحظ وجود ضعف لدى اللاعبين في دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية. وافترض الباحثان إن استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة من قبل المدرب له تأثير إيجابي في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للاعبي منتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

اختار الباحثان عينة بحثهما بالطريقة العمدية وهم كافة لاعبي منتخب نادي الصيد الرياضي بالتنس للأعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وبهذا بلغت النسبة المئوية للعينة (100 %) من مجتمع البحث الأصلي .

2-3 الوسائل والأدوات المساعدة :

2-3-1 الوسائل المساعدة :

المصادر العربية. استمارة استبيان. الملاحظة. الاختبارات والقياس.

2-3-2 الأدوات المساعدة:

استمارة تسجيل الاختبارات. كرات وملاعب تنس. أشرطة ملونة ولاصقة، صافرة، ساعة توقيت يدوية. حاسبة الكترونية، كاميرا تصوير، جهاز لابتوب نوع (hp).

2-4 اختبارات البحث:

تم اختيار اختبارات (هوايت المعدل 1966) وهي اختبارات مقننة من قبل الاتحاد الدولي للتنس.

2-4-1 الاختبار الأول : اختبار دقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية :

- الغرض من الاختبار: لقياس دقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية بالتنس .
- مستوى العمر والجنس : مناسب لكل الأعمار .
- الإجراءات :
- يخطط لملاعب التنس من إحدى جهتيه كما هو مبين في الصورة (1) .
- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة وموازيًا لها وعلى ارتفاع (7) قدم من الأرض و(4) قدم من الشبكة .
- ترسم (3) خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط 1/2 و4 قدم .
- الأرقام (1 و2 و3 و4 و5) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .
- يقف المختبر على علامة الوسط (Center Mark) التي تقع على منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرب في نصف الملعب المواجه عند النقطة (ب) التي تقع قرب خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ويده مضرب تنس .
- يقوم المدرب بضرب الكرة بالمضرب إلى المختبر خلف خط الإرسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع المناسب لضرب الكرة بطريقة الضربات الأرضية الأمامية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالأرقام في نصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (5) .
- يعطى لكل مختبر (5) محاولات متتالية للتدريب على الاختبار .
- يبدأ الاختبار بأن يقوم المختبر بتنفيذ الأداء (10) مرات أي (10) كرات بنفس الطريقة .
- في جميع المحاولات يقوم المدرب بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف اللعب الفعلية .



صورة (1)

توضح اختبار (هوايت المعدل 1966) لقياس دقة مهارتي الضريتين الأرضيتين الأمامية والخلفية

- حساب الدرجات :

- من شروط الاختبار إن تعبر الكرة الشبكة من تحت الحبل وتسقط على الأرض داخل الملعب في مناطق محددة على التوالي والموضحة في الصورة (1) وتعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (1- 5) درجات .

- وبعد إحصاء المجموع الكلي لعشرة محاولات يستخرج الوسط الحسابي لها ولكل لاعب بشكل مستقل ، بعدها يتم جمع كافة الأوساط واستخراج وسط حسابي واحد للمجموعة .

2-4-2 الاختبار الثاني : اختبار دقة مهارة الضربة الأرضية الخلفية :

- الغرض من الاختبار : لقياس دقة مهارة الضربة الأرضية الخلفية في التنس .

- مستوى العمر والجنس : مناسب لكل الأعمار .

- الإجراءات : تطبق نفس الإجراءات المتبعة في الاختبار الأول فيما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة .

- حساب الدرجات : تحتسب الدرجات في هذا الاختبار بنفس طريقة حسابها في الاختبار الأول.

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على أحد لاعبي المنتخب الوطني للشباب بالتنس وذلك في الساعة السابعة مساءً من يوم الخميس 2 / 7 / 2015 لتعرف السليبات التي قد يقع فيها

الباحثان في التجربة الرئيسية إضافة إلى التعرف إلى وقت التمارين والاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد.

2-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث وذلك في الساعة السابعة مساءً من يوم الجمعة 2015/7/3 وتحت إشراف الباحث ومدرّب نادي الصيد بالتنس. وقد راعى الباحث قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من أجل بقائها نفسها في الاختبارات البعيدة، وتم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية من أجل أن يعزو الباحث الفرق في مستوى الأداء إلى المتغير المستقل.

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الوحدات التعليمية:

قام الباحثان بتنفيذ مفردات المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية اعتباراً من يوم السبت 2015/7/4 باستخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة من قبل المدرب، أما المجموعة الضابطة فتطبق منهجها المتبع ولنفس مفردات المنهج التعليمي الذي تتبعه للمجموعة التجريبية، وبلغت عدد الوحدات التعليمية لمجمل مدة البحث (36) وحدة تعليمية وبمعدل (60) دقيقة للوحدة الواحدة . وكانت الفترة الزمنية للوحدات التعليمية من 2015/7/4 ولغاية 2015/9/24 .

2-8 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبارات البعيدة على عينة البحث وذلك في الساعة السابعة مساءً من يوم الخميس 2015 / 9 / 24، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف المشابهة نفسها لظروف الاختبارات القبلية ومن النواحي كافة الزمانية والمكانية وفريق العمل المساعد من أجل تعرف مدى التحسن الذي حصل على المهارات قيد الدراسة من قبل المتغير المستقل حصراً .

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض النتائج وتحليلها :

3-1-1 عرض نتائج اختبار دقة مهارة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس:

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في أداء مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية

مهارتي البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الضربة الأرضية الأمامية	22.3	33.0	42.5	10.0	00.0	06.40	معنوي
الضربة الأرضية الأمامية	17.3	49.0	27.5	0.32	00.0	34.32	معنوي

يوضح الجدول (1) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقياس مدى تطور مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس لعينة البحث. فقد كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبار القبلي لأداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية (22.3) و (33.0)، وللختبار البعدي (42.5) و (10.0) . وبلغت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (06.40) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (00.0) وبدرجة حرية (6) وبحدود ثقة (95.0) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الضربة الخلفية فقد كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في الاختبار القبلي (17.3) و (49.0) ، وللختبار البعدي (27.5) و (0.32) . وبلغت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (34.32) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (00.0) وبدرجة حرية (6) وبحدود ثقة (95.0) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

لقد ظهر من عرض النتائج وتحليلها في الجدول (1) أن هناك تطور إيجابي في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن هاتين المهارتين تتطلب مهارة فنية عالية لضرب الكرة والحاجة إلى التغذية الراجعة الخارجية من قبل المدرب وخاصةً لمثل هذه الشريحة من المجتمع والذين يحتاجون يومياً إلى تكرار التغذية الراجعة الخارجية الموجهة بنوعها (حول الأداء وحول النتيجة). ويؤكد المختصين أن أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي هي عملية تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية.

لذا يعزو الباحثان بأن أهم سبب أدى الى تطور أداء عينة البحث في عمق الضربات الأمامية والخلفية هو (وقت وحجم وطريقة إعطاء التغذية الراجعة الخارجية الموجهة بنوعها حول الأداء وحول النتيجة)، والذي أدى بدوره الى انتباه أفراد عينة البحث الى أهمية لعب عمق هذه الكرات وصعوبتها على اللاعب المنافس وإعطاء فرصة ووقت للفرد الذي أدى هاتين الضربتين من الاستعداد للضربات اللاحقة والضغط على المنافس لكسب المزيد من النقاط واستخدام مهارات أخرى لفرض الأسلوب الذي نريده على اللاعب المنافس، وإن توصيل هذه التوجيهات والأهداف الى أذهان أفراد المجموعة التجريبية كان من الصعوبة البالغة لولا استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة من قبل المدرب وتكرارها دون ملل .

"وبخصوص تعلم المهارات الحركية المركبة نرى أن هناك عوامل لتعلم وتطوير المهارات الرياضية واضحة جداً فضلاً عن عوامل الاستيعاب والتشويق والإثارة والممارسة والإتقان والتحكم الحركي" (خيون: 210: 17-19) . ومن هذه العوامل هي التعلم من السهل الى الصعب وأن يكون التعلم مناسب للمتعلمين وأن تكون طريقة التعلم مناسبة لشريحة المتعلمين.

فهناك الكثير من التغييرات في السلوك الحركي "تظهر طبيعية نتيجة تطور ونضج الفرد لذلك لا يمكن جعل هذه التغييرات ضمن دائرة التعلم الحركي" (المكتبة الافتراضية : 188-187) .

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى أن استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة تعطي الأثر الايجابي للتطور الواضح والسريع من حيث تشخيص الأخطاء الخاصة بالأداء ومعالجتها بالشكل الصحيح. وأن استخدام التغذية الراجعة الخارجية الموجهة لها تأثير ايجابي في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس. لذلك ضرورة الاهتمام باستخدام التغذية الراجعة الخارجية الجزئية ومن ثم الكلية بعد ربط الأجزاء والموجهة من قبل المدرب حول الأداء وحول النتيجة للاعبين منتخب نادي الصيد الرياضي بالتنس للأعمار (14-16) . وإجراء بحوث مشابهة أخرى وعلى مهارات أخرى من المهارات الأساسية بالتنس ولنفس هذه الأعمار .

المصادر والمراجع:

- شلش، نجاح مهدي ؛ أكرم محمد صبحي ، التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000 .
- خيون، يعرب ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، الطبعة الثانية ، 2010 .

- (المكتبة الافتراضية) [http://www.Zhang, J., Sung, Y.T., Hou, H.T., Chang, K.E.](http://www.Zhang, J., Sung, Y.T., Hou, H.T., Chang, K.E.;); The development and evaluation of an augmented reality-based armillary sphere for astronomical observation instruction. Journal: Computers & Education ISSN: 03601315 Year: 2014 Volume: 73 Pages: 178-188 Provider: Elsevier DOI: 10.1016/j.compedu.2014.01.



تأثير تمرينات على اكياس ملاكمة مختلفة في تطوير بعض المؤشرات

البيوكيميائية للملاكمين الشباب

أ.د. قيس جواد خلف أسماء خلف محمود طالب الماجستير - حسين علي فقير