

الباب الأول

الإطار العام للبحث

- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- تساؤلات البحث .

مشكلة البحث وأهميته

المقدمة

يعتبر الوصول للمستويات الرياضية العالية أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية بجوانبها المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب والتي يجب أن تتضمن في دورها على عمليات القياس والتقييم لما لها من أهمية خاصة في جوهر العملية التدريبية بجميع جوانبها بدءاً من عملية الانتقاء ومروراً بالتخطيط للتدريب توجيه جميع عملياته، وكذلك تحديد مواطن القوة لتطويرها، والوقوف على مواطن الضعف لتحسينها وبالإضافة تحديد المستوى الراهن للاعب والفريق، ومقارنته بما يجب أن يكون عليه ومن ثم التنبؤ بما سيكون عليه مستقبلاً.

يشير **ماهر رضوان (١٩٩٢)** أن التقدم العلمي الذي يشهده المجال الرياضي في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي بالشكل الذي يتلاءم مع قدرات وإمكانيات اللاعب.

ويرى **وال ومورى، wall & Murray (١٩٩٥)** أن تطوير الحالة البدنية للاعب من أهم الواجبات لمتطلبات الحياة بصورة عامة، وتنمية القدرات البدنية للأفراد مطلباً قومياً لإعداد المواطن صحيح الجسم، قوى البنية، لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب، والتي تهدف إلى التقدم بمستوى القدرات البدنية للاعب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويذكر **صبحي حسنين (٢٠٠٤)** القدرات البدنية هي الأداء الكافي لبعض المتطلبات الأساسية مثل الجري، الوثب، المراوغة، السباحة، ورفع الأثقال أو تحمل المجهود المستمر في المواقف المختلفة. ويضيف نقلاً عن **كلارك Clark و ماك جى mc Gee** أن القدرات البدنية هي الاستعداد الطبيعي أو المكتسب من خلال الإعداد للأداء في الأنشطة التي تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة دون تعب زائد وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وقوة لفترة زمنية مناسبة. ويضيف إنه بعد الدراسة المسحية للعديد من المراجع العلمية التخصصية والتي تضمنت آراء ثلاثين عالماً من الشرق والغرب، تم الإنتهاء إلى ترتيب مكوناتها تحت مسمى اللياقة البدنية أو كما سماها " مكونات الأداء البدني " وهي القوة العضلية، الجلد، المرونة، الرشاقة، السرعة، التوافق، التوازن، قدره العضلية، الدقة، زمن رد الفعل.

ويؤكد **أحمد عمر وطارق يونس (٢٠٠٤)** بأن القدرات البدنية الخاصة من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والانجاز الرياضي وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، ويعتبر الكشف عن تلك القدرات البدنية بكل نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة من أهم الواجبات العلمية والمشكلات البحثية التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي.

ويتفق كل من جالاهيو GALLAHUE (١٩٩٣)، كودو KUDO (٢٠٠٨) على ضرورة توافر بعض القدرات البدنية الهامة للاعبين لإرتباطها بإنجاز متغيرات العمل في النشاط الرياضي التخصصي حيث تتمثل هذه القدرات في المرونة والقوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية و التحمل والرشاقة والتوافق و التوازن و سرعة التردد الحركي والتي تتكامل مع بعضها في تأثير متبادل لإتمام وإنجاز الحركة المؤدا بشكل جيد . (٢٢:٧٠) (٦٨:٧٥)

ويرى أمين الخولي وجمال الشافعي (٢٠٠١) أن رياضة التنس رياضة شعبية في المقام الأول وهي مفضلة ومحبوكة لدى جميع الأعمار ،وتصلح لكلا الجنسين ولذلك يطلق عليها (رياضة الحياة) وينبع هذا الوضع من حقيقة أن الجهد الشخصي في اللعب يمكن أن يتنوع بسهولة ،ولكن إذا ما أراد الفرد الوصول إلى مستوى عال في التنافس الرياضي لمسابقات التنس فعليه أن يهتم بتنمية عدة جوانب هامة كالمهارة الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية والمعرفية فضلاً عن القدرات البدنية . ويضيف أن الأداء الحركي في التنس يتطلب عدد من الصفات البدنية الهامة منها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ولا بد أن يعمل اللاعب على إكتسابها إذا أراد التفوق في مسابقات التنس . ويضيف أن مهارات التنس تتصف بشكل عام (بالرشاقة) وذلك لأن لاعب التنس لا بد أن يعدل ويغير في اوضاع جسمه سواء وهو مرتكز علي الأرض أو في الهواء ' وهذه التحركات لمختلف اتجاهات الملعب تحتاج الي (سرعة) ولان مساحة الملعب الفردي كبيرة نسبياً فإن علي اللاعب أن ينطلق بأقصى سرعة (سرعة انتقالية) لديه حتى يلحق بالكرة ،فضلاً عن إحتياجه إلي (سرعة رد الفعل)عندما يتطلب الأمر منه الإستجابة السريعة لمتغيرات حركة ومسار إتجاه الكرة ،ولاتخلو مهارات التنس من (المرونة)فضربة الارسال تحتاج الي مرونة في العمود الفقري ومفصل الكتف حتى تؤدي الارسال بنجاح ،وتتميز ضربات التنس بشكل عام (بالقوة) فأغلب مهارات الضرب تعتمد علي ضرب الكرة بقوة وسرعة في أن واحد فيما يعرف (بالقدرة) وتتطلب أيضا أغلب الضربات صفة (الدقة) حيث يتحكم اللاعب في اعصابه وعضلاته المعنية بالأداء في توجيه الكرة نحو هدف معين ،ونظرا لطول مباريات التنس واستمرار اللاعبين في أداء مجهود كبير فإن صفة (الجلد الدوري التنفسي) تعد أساسا للأداء في منافسات التنس.

(١٨٠,٣٢:١٦)

وتذكر دارين جبر (٢٠٠٤) أن القدرات البدنية الخاصة تعتبر من أهم متطلبات الأداء في رياضة التنس ، ويرجع ذلك إلى كونها العامل الحاسم في أحرار الفوز خاصة عند تساوى أو تقارب المستوى المهارى عند اللاعبين . (١٩:٢٦)

ويذكر سامي طلال (١٩٩١) أن لاعب التنس يجب ان يمتاز بالدقة في الضربات الاساسية مثل الضربات الامامية و الضربات الخلفية و الإرسال ، وتلعب الدقة دورا مؤثرا في أداء لاعبي التنس وذلك لان مهارة الإرسال تعتمد بشكل رئيسي على الدقة ، والهدف الرئيسي لتنفيذ الإرسال هو اسقاط الكرة في المنطقة الصحيحة في ملعب الخصم وليس هذا فحسب بل ان سقوط الكرة يكون في مناطق معينة تصعب فيها اعادته من قبل المستقبل . (٩٣:٢٨)

ويذكر محمد الزراع (٢٠٠١) بأن عنصر التوازن ضروري لإنجاز الأداء الحركي الصحيح المتمثل في دقة الارسال ويظهر في تحكم اللاعب في الجهازين العصبي، العضلي إلى جانب انه يعمل على تماسك الجسم والمحافظة على وضعه أثناء الثبات والحركة وخاصة عند الوقوف علي قدم واحدة أثناء الإرسال . (٨٥:٥٨)

ويشير **وجيه محجوب (٢٠٠٢)** أن أهمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين تمكن من التغلب على المقاومة الناتجة من وزن المضرب إضافة إلى تحقيق الهدف وهو تحقيق وأنتاج أقصى قوة بأقل زمن ممكن وخاصة في بعض الضربات الأساسية مثل الإرسال .

ويشير **توم رافن (Tom Raven) (٢٠٠٥)** أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً في تحديد أداء لاعب التنس خاصة في المهارات التي تتطلب بذل قدرة عالية سواء في التغلب على وزن الجسم والجاذبية الأرضية من خلال الوثب عالياً ، أو أثناء الضربات الساقطة وضربات الإرسال .

ويذكر **محمد عيسى (١٩٩٦)** أهمية التوافق في التنس حيث يحتاج اللاعب هذا العنصر في مهارة ضربات التنس التي تتطلب الأنسيابية والقدرة على الاداء المهاري في توقيت واحد ، حيث ان التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة ويظهر ذلك واضحا في ضربات الإرسال والضرب الساحق .

ويرى **عبد المنعم الجنابي (٢٠٠٢)** أن القياسات الجسمية تمثل مكاناً مهماً في المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها ، وإن تلك القياسات تمدنا بأسس معينة تستعمل في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد ، فكل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة بها ، فمن أجل الوصول إلى المستويات العالية لا بد أن يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس .

ويشير **صباحي حسنين (١٩٩٥)** أن القياسات الجسمية جزء من الأنثروبولوجى بحثاً في قياسات الجسم البشرى ، وترجع أهميتها في أنها تعكس حاله النمو البدنى والمستوى الصحى للفرد ، وترتبط بالعديد من المجالات الحيوية كالصحة واللياقة والنمو والممارسة الرياضية . ويضيف أن القياسات الجسمية لدى اللاعب لها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية إذ أن لها أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي لأن اللاعبين يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم المختلفة في قياساتها من لاعب إلى آخر مما يؤدي ذلك إلى اختلاف مستوى الأداء ومما لا شك فيه أن " القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملائمة القياسات الجسمية للاعب للقيام بمتطلبات ذلك الأداء الممارس.

ويشير **كل من وصباحي حسنين (١٩٩٥) أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦)** أن طول الذراع والعضد والساعد والكثف وطول الطرف العلوى وطول الفخذ والساعد وطول الطرف السفلى من أهم أطوال الأطراف ، كما تشير بعض الدراسات إلى أن النجاح في ممارسة أي نشاط رياضي يكون مرتبطاً بالأطوال النسبية للأطراف ومدى تناسق أطراف الجسم وأجزائه بعضها مع بعض .

(٥٠:٦٢-٦٤) (٨:٩٩-١٠١)

ويذكر احمد زهران (١٩٩٥) إن لكل لعبة رياضة مواصفات جسمية معينة تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى ، ورياضة التنس الأرضي واحدة من هذه الألعاب التي لها مواصفات جسمية مميزة لا بد من توافرها في ممارستها من حيث الطول الكلي الذي يساعد اللاعب على أداء مهارة الإرسال وبالتالي الانسجام بين المواصفات الجسمية والمتطلبات المهارية البدنية .

(١٢:٧)

يؤكد كلا من **ظافر الكاظمي (٢٠٠١) و رنتورم ، A, Rentorm (٢٠٠٢)** أن ضربة الإرسال تعد من ضربات الأساسية الهجومية والمهمة جداً في التنس وتحتاج من اللاعب السيطرة الكبيرة والإتقان الجيد عند تنفيذها ومن خلالها يتمكن المرسل أن يكسب نقطة مباشرة تضاف إلى رصيده من النقاط وبدون بذل مجهود كبير. أن الإرسال يعد مفتاح اللعب الهجومي ، والقوة الضاربة في اللعب الحديث في التنس ، واللاعب الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة وبحسب ما يقول خبراء اللعبة، أن إمكانية اللاعب وقدرته على أداء الإرسال بدقة هو الذي يحقق الفوز .

(٥٧:٣١) (١٨٩:٨١)

وتوضح **إيلين وديع (١٩٩٢)** أن ضربة الإرسال في بادئ الأمر وسيلة لبدء اللعب وكان اهتمام اللاعب عند أدائه أن يكون مطابقاً لقانون اللعبة فقط ، أي أنه كان يؤديه بطريقة الضربة المرفوعة بهدف عبور الكرة من فوق الشبكة وسقوطها في منطقة الإرسال المحددة. وألان بتطور اللعبة وتقدمها تطور أداء المهارات الأساسية الخاصة بها وخاصة ضربة الإرسال وتنوعت وأصبحت ضربات هجومية تهدف إلى كسب النقطة مباشرة والفوز بالشوط. وقد ظهر ذلك مباريات اللاعبين المصنفين حيث نجد أنهم يفوزون بالشوط عندما يكون الإرسال لصالحهم ويحقق اللاعب المرسل فوزه من إرساله السريع المؤثر . وللاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة حيث تعد ضربة الإرسال هي الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، إذ يكون لديه الوقت الكافي لأعداد نفسه للقيام بضرب الكرة .

(١١١:٢٠)

من العرض السابق يتضح لنا أن تحديد المتطلبات اللازمة لنوع النشاط من خلال صلاحيات اللاعبين المميزين أحد الفلسفات الشائعة في عملية الاختيار حيث يمكن أن نسترشد بأجسام المتميزين لنأخذ منهم شكل الصلاحية الجسمية والبدنية المطلوبة . ويؤكد **بولك جاكسون و بيت Pollock Jackson & pate (١٩٨٠)** أن أحد أهداف التدريب في المجال الرياضي هو تحديد المتغيرات الضرورية للتفوق في المنافسات ، ومن المقبول لدى المدربين والباحثين أن نقول أن الأداء في كل الرياضات يرتبط بمجموعة من القياسات الجسمية والصفات البدنية حيث أن لكل منها درجة أهمية بفاعلية الأداء لأي نشاط .

(٥٢٢:٨٢)

وباستعراض نتائج بعض الدراسات التي تناولت الخصائص الجسمية و البدنية للاعبى التنس " كدراسة: نوري محمد الزراع (٢٠٠١) ودراسة : وردة علي عباس (٢٠٠٨) ودراسة : سحر سمير كاظم (٢٠١١) ودراسة : شهباء أحمد حسين (٢٠١١) . نجد أنها لم تتعرض إلى القياسات الجسمية التي تتطلبها دقة اداء الإرسال فى التنس بالرغم من أهميته كمفتاح اللعب والقوة الضاربة فى اللعب الحديث فى التنس الأرضي ، و فاعليته فى كسب النقاط والمجموعات ، ونظراً لأهمية الدراسة الحالية فقد قام الباحث بتحليل بعض مباريات التنس في إقليم كردستان وتوصل الباحث الى وجود ضعف فى مهارة الإرسال عند أداء اللاعبين ، فعندما يقوم اللاعب بأداء مهارة الإرسال يكون الاداء ضعيفا ومن خلال ذلك نقوم بدراسة اسباب هذا الضعف فى الاداء فقد يكون عدم إهتمام المدربين بالقدرات البدنية للاعبين أو عدم إنتقاء اللاعبين بشكل صحيح من خلال القياسات الجسمية للاعبين بالإضافة إلى أن هناك فراغ فى البيئة المحلية بإقليم كردستان من الدراسات التي تتناول مشاكل فى وضع أسس لإختيار لاعبي التنس بأساليب علمية وتعتمد على الأساليب الذاتية والتي قد يلجأ إليها المدربون والتي تصلح أحياناً ولا تصلح أحياناً أخرى . وعلى الرغم من إمكانية حصول الباحث على بيانات رقمية عن مستوى الأداء البدني مقاسة بالدرجة أو الزمن أو التكرار أثناء تطبيق الإختبارات والمقاييس على مجموعة من اللاعبين ، إلا أن هذه البيانات تصعب مقارنتها مع المستوى المراد تحقيقه ، وذلك لعدم توفر بيانات رقمية على البيئة المحلية بإقليم كردستان ، فضلاً عن أختلاف الخصائص الوراثية و الفسيولوجية والبدنية للاعبى الدول المتقدمة فى بعض الإختبارات التي يتم نقلها من المراجع الأجنبية ، ومن ثم فقط قام الباحث بإختيار مشكلة البحث والتي تمثلت في " القدرات البدنية والقياسات الجسمية المؤثرة على دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق "

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى وضع أساس علمي للتعرف على القدرات البدنية والقياسات الجسمية المؤثرة على دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق وذلك من خلال :

- ١- تحديد القدرات البدنية المرتبطة بدقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق .
- ٢- تحديد القياسات الجسمية المرتبطة بدقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق .
- ٣- تحديد نسبة مساهمة القدرات البدنية والقياسات الجسمية فى دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق.

تساؤلات البحث

يهدف هذا البحث إلى الإجابة على تساؤلات الآتية :

- ١- ما القدرات البدنية المؤثرة على دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق ؟
- ٢- ما القياسات الجسمية المؤثرة على دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق ؟
- ٣- ما نسبة مساهمة القدرات البدنية والقياسات الجسمية فى دقة الإرسال للاعبى التنس بإقليم كردستان- العراق ؟