

برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري لبعض

مهارات تنس الطاولة للمبتدئين من (٩-١٢) سنة

د. مها ابراهيم احمد عثمان

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية

للبنات-جامعة الاسكندرية

mahamimoshz@yahoo.com

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للمبتدئين، وضع برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للمبتدئين، والتعرف على اثر البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري لبعض مهارات تنس الطاولة للمبتدئين كما طبق البحث على عينة قوامها (٤٠) طفل تم إختيارهم بطريقة عمدية حيث يمثلون المجتمع الكلي من المتقدمين لممارسة رياضة تنس الطاولة في الأكاديمية بنادي سبورتنج بالاسكندرية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طفلاً، ومن اهم الأستنتاجات فعالية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية في تحسن مستوى دقة الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة، وفعالية البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) في تحسن مستوى دقة الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة، وفعالية البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) في تحسن مستوى دقة الأداء المهاري لمهارتي الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة.

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الأطفال القاعدة الأساسية في بناء المجتمع والنواة الأولى في تكوينه، فطفل اليوم هو أمل كل شعب ومستقبل كل أمة في غد أفضل ، وقد زاد الاهتمام عالمياً وعربياً بتربية النشء خاصة في مراحل حياته الأولى، نظراً لتأثير هذه المراحل من العمر على تحديد شخصية الفرد. (٣٤:١١٧)

وإذا كان الهدف الحقيقي للعملية التعليمية هو إكتساب المهارات الحركية فإن هناك شروطاً بدنية يتوقف عليها الإنجاز الرياضي وعلى أساس هذه الشروط يتمكن الرياضي من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ الواجبات الحركية بصورة منسقة وهادفة وتتمثل هذه الشروط في بعض

القدرات التي يطلق عليها القدرات التوافقية، والتي تعتمد بدورها على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب والتي يمكن تسميتها بشكل عام أو التركيز على قدرات معينة منها. (٤:٢٠)

وحيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته وقدراته التي تساهم في إمكانية وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن، فتنمية القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء المهارات الحركية الرياضية، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات التوافقية والبدنية لهذا النوع من النشاط الرياضي والذي ينعكس على الأرتقاء بالمستوى المهارى. (٨٠:٢٩)

وتعتبر القدرات التوافقية من أهم القدرات التي تسهم في فهم وتعلم أداء المهارات الحركية التي تتطلب دقة تقدير العلاقات المكانية والزمنية للحركة، فمن خلالها يستطيع الفرد إدراك وضعه واتجاهه وعلاقة أجزائه بالفراغ، واتجاه وسرعة وزمن الحركة، ومن ثم يستطيع التحكم في توزيع حركاته من حيث الشكل والمدى والاتجاه. (١٢:١٨)

فالقدرات التوافقية مسئولة عن تنظيم قدرة الفرد على التأثير المتبادل بين القدرات الحركية والمهارية للحصول على نموذج مثالي للأداء الحركي طبقاً للهدف المطلوب، معتمدة على سلامة وتناسق الاجهزة الداخلية للجسم، حيث أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط بغيرها من القدرات البدنية والأداء المهارى والخطى كما ترتبط غالباً ببعضها البعض، فإذا تم التنسيق بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء لإنجاز المهارات الحركية المختلفة. (١٢٩:١٩)

تتكون القدرات التوافقية من مجموعة من القدرات وهي (القدرة على الإدراك الحس حركي، تقدير الوضع، الأحساس بالتوازن، الربط الحركي، التوافق العضلي العصبي، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، سرعة الاستجابة الحركية، التوافق بين العين واليد، التوافق بين العين والقدم، الأحساس بالزمن، التوازن الحركي، التوازن الثابت) (٢٠٥:١٦) (١٢٦:٣٠) (٥٨:٤٢)

غالباً ما يعتمد نجاح الأداء الحركي على الاحساسات العضلية الحركية والتي تلعب دوراً هاماً في سرعة تعلم المهارات الحركية، وفي تكوين تصور حركي أولى عنها، كما أن لها دوراً فعالاً في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة، وفي القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وأنه من الصعب تصور أداء حركياً في غياب أحد المحاور الأساسية وهي (المسافة، الارتفاع، الاتجاه، السرعة، تصور الحركة) لان لكل منهم مظهراً من مظاهر الخبرة الحسية الحركية التي تسهم في توجيه وتحسين الأداء المهارى. (٦٣:٢٨)

(١٥:٤٠)

وتعتبر رياضة تنس الطاولة من الانشطة الرياضية التي تتميز بإقبال من الافراد على ممارستها حيث انها لا تتطلب وسائل غالية التكاليف أو متطلبات تفوق قدرة الممارسين، كما انها تتلاءم مع مراحل العمر المختلفة، وهي من الرياضات التي فرضت نفسها كمنشآت من الانشطة التي وصلت الى حد اعتبارها نشاطاً رياضياً شعبياً في غالبية الدول التي يقبل فيها شعبها على ممارستها كأحد أنشطة الرياضات الترويحية من جانب، وأنشطة رياضات المستوى العالي من جانب آخر، وهي من الانشطة المعنية بالدراسة نظراً لشعبيتها وكثرة ممارستها ومحاولاتهم الجادة للوصول إلى المستويات العالية، ولما تتمتع به من خصائص ومميزات تميزها عن غيرها من الرياضات حيث تتميز بسرعة الأداء مع تبادل اللاعبين لمواقع الهجوم والدفاع مع ضيق مساحة الممارسة وصغر حجم الكرة. (٤٥:٢)(١٧:٢٣)(٣٢:٣٨)

ومن خلال الخبرة العملية للباحثة في المجال الرياضي عامه و في مجال العاب المضرب ورياضة تنس الطاولة خاصة من خلال عملها بأكاديمية تنس الطاولة بنادي سبورتنج الرياضي بالاسكندرية، واشتراكها كمعلمة للأطفال الملتحقين برياضة تنس الطاولة بالاكاديمية داخل النادي على مدى ست سنوات في الفترة من عام (٢٠١٠) وحتى الآن فقد لاحظت الإنخفاض الملحوظ في مستوى أداء المهارات في تنس الطاولة لدى المتعلمين خلال تلك الفترة، وذلك بالرغم من الجهد المبذول من المعلمين والمدربين في التدرج بتعليم المهارات وإتقان تلك المهارات، علماً بأن تلك المرحلة السنوية من (٩:١٢) سنة هي التي يمارس فيها عدد ليس بقليل من الأطفال رياضة التنس طاولة، وقد أرجعت الباحثة هذا الإنخفاض في المستوى المهاري الى ما يشعر به الأطفال من ملل وتشتت ذهني نتيجة استخدام أساليب التعليم التقليدية وعدم استخدام الأساليب التعليمية المختلفة في عملية التعليم والتعلم والتي لها تأثيرها الفعال في تنشيط الذهن ورفع مستوى كفاءة الحواس وزيادة التركيز، ومن ثم إرتفاع مستوى الأداء المهاري.

ويوفق كل من أيمن عبد الفتاح (١٩٩٩)، والين وديع، وسلوى فكرى (٢٠٠٢) أن رياضة تنس الطاولة تبدأ بتعلم الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية إذ أنها حجر الاساس لتلك الرياضة، وتعرف تلك المهارات بأنها ضربات هجومية، وتكمن أهمية تلك المهارات في سد الفراغات الموجودة على الطاولة وتتيح للاعب في حالة الهجوم والدفاع إحراز النقاط والفوز بالمبارة، لذا يجب تعليم وتنمية وإتقان الضربة الامامية والخلفية في تنس الطاولة للاعبين عموماً وللمبتدئين خاصة". (١١٧:٦، ١١٨) (٤٤:٤) (٤٣)

ويذكر دونالد Donald (١٩٩٨)، ومجدى شوقي (٢٠٠٢) أسباب أهمية الضربة الأمامية

والخلفية في أنها:

❖ تعد من الضربات القوية هجومياً.

❖ هي الضربات الأكثر استخداماً في الضرب الساحق.

❖ من المحتمل أن تكون هي الضربات الهجومية الأولى للمبتدئين (٥٦:٣٩) (٥٤:٢٦)

وتضيف الين وديع وسلوى فكرى (٢٠٠٢) أن الضربة الامامية والخلفية تستخدم في سد الفراغ الموجود على الطاولة من الجانب الايسر، الإيمن، وهي لازمة لرد الضربات المستقيمة الموجهة الى جانب الضرب الخلفى والأمامى لإجبار المنافس على ارتكاب الأخطاء عند الرد السريع. (١١٧:٤)

وقد اتفق كل من حسين شاكر (١٩٩٢) (١٠)، وعبد الستار الصواف (١٩٩٧) (١٥)، وأيمن عبد الفتاح (١٩٩٩) (٦)، ودان Dan (٢٠٠١) (٣٨)، الين وديع وسلوى فكرى (٢٠٠٢) (٤)، أبو النجا أحمد وحمدى محمد (٢٠٠٣) (٢)، وعمرو أبو المجد و ابراهيم المتولى (٢٠٠٤) (٢٢)، ومحمد احمد (٢٠٠٧) (٢٧)، وكمال اسماعيل (٢٠١١) (٢٥) على أن مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية تنقسم كل منهما الى عدة مراحل ويوضحها مرفق (٨)

وقد وقع اختيار الباحثة على مهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة لأنهم من الضربات المألوفة والأكثر إنتشاراً، حيث تبدو تلك المهارات سهلة الأداء بالنسبة للضربات الأخرى إلا أنها تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها، لذا يجب على اللاعب تعلمها جيداً وإتقانها والتحكم فيهما قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى وخاصة المبتدئين.

وبالرجوع الى الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث كدراسة كل من محمد عبد الله (٢٠٠١) (٣١)، (٢٠٠٥) (٣٢)، ابراهيم عبد الغنى (٢٠٠٧) (١)، ويسمة مبارك (٢٠١٣) (٧)، وكاوه شوكت (٢٠١٤) (٢٤) إتضح أن معظمها يهدف إلى تطوير العملية التعليمية باستخدام أساليب تعليمية مختلفة، بالإضافة الى اختلاف العينة لكل دراسة الا أنه (على حد علم الباحثة) لا يوجد دراسة استخدمت برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لبعض مهارات تنس الطاولة للمبتدئين على الرغم من أنها اثبتت فاعليتها في العملية التعليمية فى بعض الدراسات السابقة، بالإضافة ما جاء بتوصيات العديد من الدراسات بأهمية توظيف القدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية ومنها رياضة تنس الطاولة.

ظهرت مشكلة البحث من خلال مراقبة الباحثة للقائمين على تعليم المبتدئين لتنس الطاولة بالنادى وعدم أهتمامهم بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات المتعلمة على الرغم من أهميتها فى تحسين دقة الأداء المهارى، والتركيز فقط على تنمية القدرات الحركية وتعليم المهارات، كما لاحظت أيضاً إفتقار أداء المبتدئين إلى دقة التحكم والتوجيه الدقيق للكرة وفق

مساها الحركى السليم وإنعدام التوافق بين عناصر الحركة بالإضافة إلى مصاحبة الأداء لبعض الأخطاء الفنية.

وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بدراسة استطلاعية تم خلالها تطبيق إختبارين خاصين بقياس مستوى دقة الأداء المهارى للمهاراتى (الأمامية، والخلفية) مرفق (٦) وذلك على عينة عشوائية قوامها (٣٠) مبتدئى من أكاديمية تنس الطاولة بالنادى، ويوضحها جدول (١)

جدول (١)

النسب المئوية لإختبارات مهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة (ن=٣٠)

النسبة المئوية	الإختبار	المهارات
١٥%	دقة الضربة الامامية المستقيمة	الضربة الامامية المستقيمة
٢٥%	دقة الضربة الخلفية المستقيمة	الضربة الخلفية المستقيمة

يتضح من جدول (١) انخفاض النسب المئوية للنجاح فى كلا المهارتين حيث بلغت (١٥%، ٢٥%) مما يؤكد ضعف مستوى الأداء المهارى لتلك المهارات ، الأمر الذى يشير إلى وجود خلل ما فى العملية التعليمية على الرغم من الجهد المبذول من قبل القائمين على العملية التعليمية والتدريبية.

وللتعرف على أسباب الخلل قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية لبعض مدربي الأكاديميات الخاصة بتنس الطاولة بالإسكندرية (أكاديمية نادى الترام، أكاديمية نادى الأولمبى، أكاديمية نادى الجياد، أكاديمية نادى سموحة، أكاديمية نادى سبورتنج، أكاديمية نادى الشبان المسلمين، أكاديمية نادى الشبان المسحين) وعددهم (٢٠) مدرب مرفق (٢)، حيث أكدوا على أن جزء الأعداد البدنى الخاص بالمهارات قيد البحث يقتصر على تنمية القدرات الحركية فقط ولا يوجد أى إهتمام بالقدرات التوافقية المرتبطة بهذه المهارات.

ومن خلال العرض السابق وإتفاقاً مع نتائج العديد من الدراسات المرتبطة (١١) (١٣) (٤٠) (٣٦) والتي أثبتت مدى إسهام القدرات التوافقية كمتغيرات مؤثرة فى التعليم الحركى ومساهمة فى الضبط والتحكم فى نوعية الحركة المطلوبة وإتفاقاً مع ما أكدته بعض المراجع (٨) (٢١) (٣٠) على ضرورة تنمية القدرات التوافقية فى هذه المرحلة المبكرة من (٩:١٢) سنوات بإعتبارها فترة خصبة فى عملية التعلم، حيث تعد ترميتها أحد أسباب التفوق فى الأداء المهارى.

وهذا ما دعى الباحثة الى إجراء هذه الدراسة أملاً أن تضيف بعداً جديداً يثرى عملية التعليم فى تنس الطاولة ويحقق الهدف المراد الوصول إليه والذى يتبلور فى تحسين مستوى دقة الأداء المهارى فى تنس الطاولة للمبتدئين وذلك من خلال تطبيق برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للمبتدئين.

أهداف البحث:-**يهدف البحث إلى:**

١. تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للمبتدئين.
٢. وضع برنامج مقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لمهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للمبتدئين.
٣. التعرف على اثر البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لبعض مهارات تنس الطاولة للمبتدئين.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
٣. تزداد نسب تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

مصطلحات البحث:**• القدرات التوافقية:**

هى قدرات تسهم فى سرعة تعلم المهارات الحركية وتمكن الفرد من توجيه وتنظيم العديد من المهارات الحركية فى تناسق مكانى وزمنى وديناميكى لكل من الجسم وأشياء متحركة كالكرة بصورة مناسبة وهادفة مع متطلبات الواجبات الحركية. (٢٢:١٩)

• الإدراك الحس حركى:

يعنى قدرة الفرد على الإحساس بالمكان لتوجيه الحركات والأدوات نحو هدف معين.(٦٠:٣٥)

• الأستجابة الحركية:

يقصد بها قدرة الفرد على الإستجابة لمثير معين فور حدوثه فى أقصر زمن ممكن، أى الإستجابة السريعة والصحيحة لتغيير مفاجئ. (٤٤:٤٤)

• الربط الحركى:

يشير إلى قدرة الفرد على الربط بين حركة أجزاء الجسم وكذلك الربط بين أكثر من مهارة حركية في إطار موحد لتحقيق الهدف المطلوب من الأداء. (١٩:٧٢)(٤٥)

• التوافق بين العين واليد:

هو قدرة الفرد على أداء حركة أو أكثر باستخدام اليد أو اليدين معاً أثناء توجيه النظر للأمام. (٤٢:١٤)

• التوافق بين العين والقدم:

هو قدرة الفرد على أداء حركة أو أكثر باستخدام القدم أو القدمين معاً أثناء توجيه النظر للأمام. (٤١:١٤) (٤٦)

• التوازن الحركي:

يقصد به قدرة الفرد على الإحتفاظ بإتزان الجسم أثناء الحركة. (٤٦:٨)

• مستوى الأداء في تنس الطاولة:

يشتمل على مايلي:

- مستوى الأداء الحركي: ويقاس بواسطة الإختبارات الموضوعية المقننة مرفق (٦)

اجراءات البحث :

- منهج البحث :

تم إستخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي البعدي لكل منهما.

مجالات البحث :

• المجال المكاني :

أجريت الدراسة في ملاعب نادى سبورتنج الرياضى بالإسكندرية وذلك للأسباب التالية :

- توافر ملاعب تنس طاولة قانونية بالنادى.

- توافر العينة المناسبة لتطبيق البحث بالنادى.

• المجال الزمني :

طبقت الدراسة في الفترة من (٢٠١٦/ ٢/٢٤ الى ٢٠١٦ /٤/٢٤) وهي الفترة المحددة

لتعليم وتدريب المبتدئين بالأكاديمية على مهارتى الضربة الامامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة.

• مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث على (٦٠) طفل من (٩-١٢) سنة تم تقسيمهم على النحو التالي:

. **عينة الدراسة الأساسية** : قوامها (٤٠) طفل تم إختيارهم بطريقة عمدية حيث يمثلون المجتمع الكلي من المتقدمين لممارسة رياضة تنس الطاولة في الأكاديمية بالنادي، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية، والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طفلاً.

- **عينة الدراسة الاستطلاعية** : قوامها (٢٠) طفلاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من نفس المرحلة السنية، تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى قوامها (١٠) أطفال ممن ليس لديهم خبرة سابقة بممارسة تنس الطاولة لتحديد مدى ملاءمة البرنامج لعينة البحث، والثانية قوامها (١٠) أطفال ممن لديهم خبرة سابقة بممارسة تنس الطاولة لإيجاد المعاملات العلمية (صدق وثبات) لأدوات البحث.

وقد تم إختيار المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة حيث تمثل أحد المراحل السنية المصنفة لإلتحاق الأطفال بمدارس تعليم المهارات بأكاديمية نادي سبورتج الرياضى، كما تتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وحسن التوقيت والإنسيابية وحسن إنتقال الحركة من الجذع الى الذراعين والقدمين، كما يتمكن الطفل من التوجيه الهادف لحركته والقدرة على التحكم فيها، ويستطيع توقع حركات الآخرين، وأيضاً سرعة إستيعاب وتعلم الحركات الجديدة، بالإضافة الى أن هذه المرحلة هي المثلى للتعلم الحركي للطفل حيث تزداد قدرته على الإنباه والتركيز من حيث المدى والمدة. (٩:٣٤) (١٧:١٣٥)

وقد تم إيجاد التجانس بين عينة الدراسة الكلية في بعض القياسات الجسمية، والقدرات التوافقية، وبعض القدرات البدنية، ومستوى دقة الأداء المهاري لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس طاولة، والذي يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)
تجانس عينة البحث في المتغيرات (فيد البحث) (ن=٦٠)

متغيرات البحث	المعالجات الاحصائية			
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	معامل التفلطح
القياسات الجسمية	٠,٦٠٨	١١,٣١٥	٠,٤٦٢-	١,٠٠-
	٥,١٦٦	١٤٠,٦٥٧	٠,٢٢٠	٠,٤١٧-
	٢,٥٥٦	٢٩,٧٧١	٠,٢٢٦	٠,٨٩٧-
القدرات التوافقية	٧,٢٥	١٤٥,٨٧	١٥٨,٢٢	٣,٢٨
	٢,٧٨	١٤,٧٦	٢٦,٧٣	٣,٧١
	٨,٥٣	١٨٥,٥٧	١٨٠,٠٣	٥,٤٣
	٥,١٥٤	١,٣٤	٣,٣٢	١,٠٢
	١,٥٦٧	١٠,٦٨	١٢,٥٤	١,٠٩
	٠,٨٩	٣,٥٤	٤,٧٦	٠,٦٥
	٠,٢٥	٥٠,٢٢	٥,٢٣١	٠,٨٧
	١٤٦,٠٧	٣٤٥,٢٣	٤١٤,٦٤	٢٥,٤٥
	٠,٢٧	٢,٠٢٥	٠,٥٥٤-	٠,٢١٤
القدرات البدنية	٠,١٧٦	١,٨٧٥	٠,١٧٧-	٠,١٩٦-
	٤,٠٧٨	١٨,٢٢	٠,٩١١	٠,٦١٧
	١,٥٠٩	٧,٦٤٤	٠,٤٤٣-	٠,٣١١-
	٠,٣٢٨	٠,٦٩٥	٠,٠٤٣	١,١٦٦-
٠,٢٩٨	٠,٤٩٨	٠,٠٣٩	١,٠٦٨-	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات (فيد البحث).
أدوات البحث :

١. القدرات البدنية الخاصة بمهاراتي الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة واختباراتها مرفق (٣).
٢. القدرات التوافقية المرتبطة بمهاراتي الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة واختباراتها مرفق (٤).
٣. التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية لمهاراتي الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة (من اعداد الباحثة) مرفق (٥)
٤. إختبارات دقة مهارتي الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة مرفق (٦).
٥. خطوات بناء دروس الوحدات التعليمية المقترحة (لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية) وللجموعة الضابطة (من اعداد الباحثة) مرفق (٧)

وقد تم عرض تلك الأدوات على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في طرق التدريس، وتنس الطاولة، والعب المضرب مرفق(١)، وذلك لموافقتهم عليها ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة السنوية (قيدالبحث)، وتم ايجاد المعاملات العلمية لاختبارات دقة مهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة ويوضحها مرفق(٦) بالاضافة الى خطوات بناء دروس الوحدات التعليمية المقترحة والدراسات الاستطلاعية الخاصة بها مرفق (٧).

- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ دروس الوحدات التعليمية المقترحة على أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من (١ / ٣ الى ١٥ / ٤ / ٢٠١٦) بواقع وحدتين اسبوعياً زمن الوحدة (٩٠) دقيقة، على أن يتم تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية، وتنفيذ نفس الدروس بدون تدريبات القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة، بالتبادل خلال أيام الأسبوع في نفس الملعب ونفس التوقيت من (٥ الى ٦,٣٠) مساءً.

- **القياس البعدي :** تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث في الفترة من (٤ / ١٦ الى ٤ / ٢٤ / ٢٠١٦) في اختبار دقة الأداء المهاري لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة، والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة.

المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- إختبار (ت) لدلالة الفروق
- الإرباع الاعلى والأدنى
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج بغرض الإجابة على فروض البحث والتحقق من صحتها.

• الفرض الأول :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الاول تم إيجاد المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق للمتغيرات (قيد البحث) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة يوضحها جدولى (٣)،(٤)

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢٠)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وسيلة القياس	المعالجات الاحصائية	المهارة (قيد البحث)
	ع±	س-	ع±	س-			
٣٣,٥٨	٥,١٧	١٦٨,١٣	٨,١٠	١١٢,٧٨	المتر	الإدراك الحس حركي	القدرات التوافقية
٨,٢٧	٣,٥٠	١٥,٩٨	٥,٢٤	١٩,٠٣	الثانية	تقدير الوضع	
١٩,١٦	٩,٩٢	١٢٧,١	١٠,٤٢	١٧٢,٣	السم	سرعة الاستجابة	
٢٠,٣٠	,٤٩	٣,٦٢	,٦٣	١,٥٧	عدد	الربط الحركي	
١٣,٦٦	٢,٠٩	١٤,٨٧	٢,٤٢	٧,٩٧	الدرجة	التوافق بين العين واليد	
١٩,١٣	١,٣٦	١١,٥٥	١,٢٩	٦,٢٢	الدرجة	التوافق بين العين والقدم	
٢٥,٨٧٩	,٩٢	١٧,٨٥	,٨٧	٢٢,٨٥	السم	التوازن الحركي	
١٥,١٠	١,٢١	٨,٧٠	,٧٠	٥,٨١	الثانية	التوازن الثابت	
٢٣,٥٨٢	,٨٠٩	٨,٦٣٤	,٦١١	٢,٥٤١	الدرجة	دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة في تنس الطاولة	مهارات تنس الطاولة
٢٤,٥٧٧	,٩٠٨	٩,٦١٣	,٥٠٢	٣,١٣٢	الدرجة	دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة في تنس الطاولة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٢,١٠١)

يشير جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من القدرات التوافقية ودقة الأداء المهاري لمهارتي الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي. وترى الباحثة أن هذه النتائج تعد مؤشراً قوياً لتأثير البرنامج المقترح والمعد خصيصاً لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارتي قيد البحث، والذي تضمن العديد من التدريبات المتنوعة والمختارة بعناية ودقة وروعي في تصميمها تناسب شكل الأداء مع نفس المسار الحركي للمهارتي (قيد البحث)، كما أن التدريبات تتناسب مع طبيعة وخصائص العينة وتراعى الفروق الفردية للأطفال، مما مكنهم من الضبط والتحكم في الأداء المهاري المطلوب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سامي محمود (٢٠٠٧) (١٢)، وشريف محروس (٢٠١٠) (١٣) والتي أثبتت الارتباط الإيجابي للقدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية التي تناولتها تلك الدراسات.

كما تؤكد هذه النتائج ما اتفق عليه كل من عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) (١٦) أن تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر يعد أحد الأسباب في تفوق الأداء المهاري حيث في هذا السن يحدث إكمال نمو الجهاز العصبي مما يمكن الطفل من السيطرة والتحكم في مختلف الأنشطة الرياضية.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢٠)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وسيلة القياس	المعالجات الاحصائية	المهارة (قيد البحث)
	ع±	س-	ع±	س-			
٣٢,٨٥	٤,٦٥٣	١٥٧,٦٣	٦,٣٣	١١٣,٠١	المتري	الإدراك الحس حركي	القدرات التوافقية
٧,٢٦	٣,٣٨	١٧,٦٣	٣,٩٩	١٨,٧٨	الثانية	تقدير الوضع	
١١,٠٠٤	١٠,٣٧	١٦٠	٩,١١	١٧٢	السم	سرعة الاستجابة	
١٤,٦٠	٥٣	٢,٦٥	٥٠	١,٤٢	عدد	الربط الحركي	
١٢,٩٤	٩٧	٨,٩٧	١,١٩	٧,٠٨	الدرجة	التوافق بين العين واليد	
٩,٨٥	٦٦	٨,٣٥	٨١	٦,٧٠	الدرجة	التوافق بين العين والقدم	
١٧,٧٥	١,٠٠٨	١٩,٤٣	٧٨	٢٣,٢٢	السم	التوازن الحركي	
٢,٧١٠	٧٥	٧,٥٠	٧٤	٥,٥١	الثانية	التوازن الثابت	
٢٠,١٢٢	٠,٧٠٩	٧,٣٣٤	٠,٤٤١	٢,٠٠٤	الدرجة	دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة في تنس الطاولة	مهارات تنس الطاولة
٢١,٤٢٢	٠,٨٠٢	٨,٩٩٣	٠,٤٠٢	٢,٧٦٢	الدرجة	دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة في تنس الطاولة	

يشير جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من القدرات التوافقية ودقة الأداء المهاري لمهارتي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى الخبرة الحركية التي اكتسبها الأطفال خلال تنفيذ دروس الوحدات التعليمية المتبعة مرفق (٧) وحرصت فيها الباحثة على الشرح الوافي لكل مهارة من مهارتي (قيد البحث) مع عرض نموذج جيد لأداء كل مرحلة من مراحل الأداء المهاري ، مع إتاحة الفرصة للممارسة من خلال التدريبات الفردية، والثنائية البسيطة والمركبة مع الأهتمام بإصلاح الأخطاء، وتقديم التغذية الراجعة وتشجيع الأداء الجيد، وكذلك الإهتمام بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارتي (قيد البحث) والتي ساهمت بلا شك في تحسن مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أثبتته نتائج دراسة كل من أجنيسكا (٢٠٠٥) (٣٧) ، سامي محمود (٢٠٠٧) (١٢)، مصطفى الجمال (٢٠٠٨) (٣٣)، شريف محروس (٢٠١٠) (١٣). ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه إلين وديع (٢٠٠٣) أن مشاهدة النموذج الجيد لأداء المهارة يمكن المتعلم من متابعة وتقليد وإلتماس نواحي القوة والضعف لديه مما يساعد على حسن إستيعاب المهارة المتعلمة. (١٢١:٥)

ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الأول.

• **الفرض الثاني:** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني تم إيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين المجموعتين للمتغيرات (قيد البحث) ويوضحها جدول (٥).

جدول (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢٠)

قيمة (ت)	القياس البعدي ضابطة		القياس البعدي تجريبية		وسيلة القياس	المعالجات الاحصائية	
	ع±	س-	ع±	س-		المهارات (قيد البحث)	
٩,٥٥	٤,٦٥٣	١٥٧,٦٣	٥,١٧	١٦٨,١٣	المتر	الإدراك الحس حركى	القدرات
٢,٣٦	٣,٣٨	١٧,٦٣	٣,٥٠	١٥,٩٨	الثانية	تقدير الوضع	التوافقية
١٤,٥٣	١٠,٣٧	١٦٠	٩,٩٢	١٢٧,١	السم	سرعة الاستجابة	
١٤,٦٠	٥٣	٢,٦٥	٤٩	٣,٦٢	عدد	الربط الحركى	
٨,٥٥	٩٧	٨,٩٧	٢,٠٩	١٤,٨٧	الدرجة	التوافق بين العين واليد	
١٦,٤٩	٦٦	٨,٣٥	١,٣٦	١١,٥٥	الدرجة	التوافق بين العين والقدم	
٦,٩١	١,٠٨	١٩,٤٣	٩٢	١٧,٨٥	السم	التوازن الحركى	
٤,٧٢	٧٥	٧,٥٠	١,٢١	٨,٧٠	الثانية	التوازن الثابت	
١٨,٤٣٢	٠,٧٠٩	٧,٣٣٤	٠,٨٠٩	٨,٦٣٤	الدرجة	دقة الأداء المهارى لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة فى تنس الطاولة	مهارات تنس الطاولة
١٩,٤١١	٠,٨٠٢	٨,٩٩٣	٠,٩٠٨	٩,٦١٣	الدرجة	دقة الأداء المهارى لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة	

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياسات البعديية للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية ودقة الأداء المهارى لمهارتى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية.

وترى الباحثة أنه على الرغم من تحسن نتائج المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ، ودقة الأداء المهارى للمهارتين (قيد البحث)، لا أنه بمقارنتها بنتائج المجموعة التجريبيية، نلاحظ تفوق الأخيرة فى جميع المتغيرات وتحقيقها نتائج أفضل، مما يدل على التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح الذى طبق على أطفال المجموعة التجريبيية، وتم من خلاله الإهتمام بدمج التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارتى (قيد البحث) جنباً إلى جنب مع التدريبات الخاصة بتنمية القدرات البدنية المرتبطة بتلك المهارات فى جزء الأعداد البدنى الخاص بالوحدات التعليمية التى طبقت على المجموعة التجريبيية ، وهو الإختلاف الوحيد بينها وبين الوحدات التى طبقت على المجموعة الضابطة.

وأكد سنجر Singer (١٩٨٠) على أهمية القدرات التوافقية وبخاصة البصرية والتي تساعد على التوجيه الدقيق للحركة للمهارة المتعلمة (٧٥:٤٢)، وتعضد هذه النتائج دراسة كل من أجنييسكا (٢٠٠٥) (٣٧)، سامى محمود (٢٠٠٧) (١٢)، مصطفى الجمال (٢٠٠٨) (٣٣)، شريف محروس (٢٠١٠) (١٣)، والتي أشارت نتائجها إلى أن القدرات التوافقية ترتبط بالمسار الحركي لمختلف المهارات بالأنشطة الرياضية، كما أن توافر المستوى الجيد من القدرات التوافقية أدى إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات المتعلمة.

وترى الباحثة أن جميع هذه النتائج تتفق فى مضمونها مع ما إتفق عليه كل من محمد علاوى (١٩٨٧)، أسامة راتب (١٩٩٥) أنه لا يكفى ان يتعرف الفرد على القدرات المشاركة فى الأداء ولكن الأهم أن يتعرف على القدرات الأكثر إرتباطاً به. (٣٢٧:٣) (٦٣:٢٨)

ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثانى.

الفرض الثالث : " تزداد نسب تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى كل من القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم إيجاد نسبة التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة والتي يوضحها جدول (٦).

جدول (٦) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات (قيد البحث) (ن = ٢٠)

المعالجات الاحصائية	وسيلة القياس	نسبة التحسن % للمجموعة التجريبية	نسبة التحسن % للمجموعة الضابطة
القدرات التوافقية	الإدراك الحس حركى	٤٩,٠٧%	٣٩,٤٨%
	تقدير الوضع	١٦,٠٣%	٦,١٠%
	سرعة الاستجابة	٢٦,١٦%	٦,٩٧%
	الربط الحركى	١٣,٥٧%	٥,٩٦%
	التوافق بين العين واليد	٨٦,٥٢%	٢٦,٨٥%
	التوافق بين العين والقدم	٨٥,٥٤%	٢٤,٦٢%
	التوازن الحركى	٢١,٨٨%	١٦,٣٤%
	التوازن الثابت	٤٩,٦٤%	١٨,٣١%
مهارات تنس الطاولة	دقة الأداء المهارى لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة فى تنس الطاولة	٩٠,٥٢%	٨٠,٢٠%
	دقة الأداء المهارى لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة	٩٤,٥٠%	٨٤,٩٠%

يشير جدول (٦) زيادة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية فى كل من القياسات البعدية عن القياسات القبلىة حيث تراوحت ما بين (١٣,٥٧% : ٨٦,٥٢%) للقدرات التوافقية، (٩٠,٥٢% : ٩٤,٥٠%) لدقة الأداء المهارى لمهارتى (قيد البحث)، وزيادة نسبة التحسن

للمجموعة الضابطة في كل من القياسات البعدية عن القياسات القبلية حيث تراوحت ما بين (٦٠,١٠% : ٨٥,٩٦%) للقدرات التوافقية، (٨٠,٢٠% : ٨٤,٩٠%) لدقة الأداء المهارى لمهارتى (قيد البحث).

ومن خلال نتائج جدول (٦) ترى الباحثة أن هذه النتائج تعكس مدى الاستفادة التي تحققت جراء تنفيذ البرنامج المقترح والتي وضعت تدريباته وفقاً لمعايير محددة وواضحة كانت بمثابة أداة صقل وتثبيت للأداء المهارى حيث توافر للأطفال خلال الممارسة الفرص المتعددة لإظهار قدراتهم ومهاراتهم من خلال التفاعل النشط ومحاولة تقديم أفضل إنجاز خاصة، ان الباحثة حرصت على تشابه الأداء فى التدريبات مع طبيعة الأداء فى المهارات المتعلمة مما لعب دوراً هاماً ورئيسياً للنجاح فى تحقيق الهدف المرجو، وهذه النتائج يؤكدها كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)، ومحمد لطفى (٢٠٠٦) حيث أشارا إلى أن القدرات التوافقية تسهم فى تعلم المهارات المتعلمة، وتمكن الطفل من أدائها بصورة جيدة وهادفة. (١٩:١٢١)(٣٠:٤٧)

ويتفق ذلك مع ما ذكره ميشلنج (١٩٩٩) أن القدرات التوافقية ترتبط دائماً بالقدرات الحركية والأداء المهارى فإذا تم التنسيق بينهم أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المتعلمة. (٤٠:١٤٩)

ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثالث.

الأستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الأستنتاجات :-

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وإنطلاقاً من نتائجه أمكن للباحثة التوصل إلى:

١- فعالية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية فى تحسين مستوى دقة الأداء المهارى لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة.

٢- فعالية البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) فى تحسين مستوى دقة الأداء المهارى لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة.

٣- البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية أكثر فاعلية عن البرنامج المتبع (للمجموعة الضابطة) فى تحسين مستوى دقة الأداء المهارى لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة فى تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة.

٤- زيادة نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن الضابطة في كل من القدرات التوافقية ومستوى دقة الأداء المهارى لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة للأطفال من (٩-١٢) سنة.

ثانياً: التوصيات:-

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي:-

- ١- إدراج التدريبات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمستوى دقة الأداء المهارى لمهارتى الضربة الأمامية المستقيمة والخلفية المستقيمة في تنس الطاولة ضمن البرنامج التدريبي للأطفال من (٩:١٢) سنة لما لها تأثير على تعليم وإتقان تلك المهارات.
- ٢- الإهتمام بتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بباقي مهارات تنس الطاولة وللمرحل السنية المختلفة.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة ومرحل سنية مختلفة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١. ابراهيم عبد الغنى سلامة : اثر استخدام اسلوبيين فى تدريس بعض مهارات كرة الطاولة بمستوى تعلم طلبة المرحلة الاساسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، المجلد ١٣، العدد الثالث، ٢٠٠٧.
٢. ابو النجا أحمد عز الدين، : تنس- تنس طاولة- الريشة الطائرة ، دار الأصدقاء للطباعة والنشر، حمدى محمد الجوهري المنصورة، ٢٠٠٦.
٣. اسامة كامل راتب : النمو الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
٤. الين وديع فرج، سلوى عز : المرجع فى تنس الطاولة (تعليم - تدريب)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٢.
٥. الين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣.
٦. ايمن عبد الفتاح الباسطى : الخصائص الكيناميتكية الخاصة بالذراع الضاربة فى الضربة الساحقة الأمامية كاساس تعليمى لناشئين تنس الطاولة، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩.
٧. بسمة محمود مبارك : فعالية التعلم المدمج فى تنمية المهارات الاساسية فى تنس الطاولة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية واتجاهتهم نحوه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٣.
٨. جمال اسماعيل النمكى : الاعداد البدنى، الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢.
٩. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، عالم الكتاب، الطبعة الخامسة، القاهرة، ٢٠٠١.
١٠. حسين احمد شاكر : تنس الطاولة (اللعبة- الادارة- التعليم)، الدار المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٢.
١١. رابحة محمد لطفى : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى اداء التصويرية السلامية للمبتدئات فى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد(٢٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦.

١٢. سامى محمود طه : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية اداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة' ٢٠٠٧.
١٣. شريف محروس محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة المنصورة' ٢٠١٠.
١٤. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
١٥. عبد الستار الصراف : ألعاب المضرب، بغداد، جامعة بغداد، ط١، ١٩٩٨.
١٦. عبد العزيز النمر، ناريمان : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠.
١٧. عبد الفتاح عبد الله : التنشئة الرياضية للأطفال من (٤:١٢) سنوات، العدد (١٤)، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤.
١٨. عبد الفتاح عبد الله، عاصم : المشروع القومى لإعداد الناشئين للهوكى، مؤسسة حورس جاد وآخرون الدولية، ٢٠٠٧.
١٩. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات-تطبيقات) ط(١٢)، منسأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
٢٠. عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، ط(٢)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٧.
٢١. عمر عبد الرحيم نصر : تدنى مستوى التحصيل والانجاز المدرسى اسبابه وعلاجه، دار وائل للنشر والاعلان، الأردن، ٢٠١٠.
٢٢. عمرو ابوالمجد، و ابراهيم : ألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة الازهر، ٢٠٠٤.
- المتولى
٢٣. فتحى احمد هادى السقا : رياضة تنس الطاولة (المهارات- مراحل النمو- الانتقاء- المدرب)، مؤسسة حورس الدولية للنشر، ٢٠١٠.
٢٤. كاوه شوكت محمد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مهارتى الضربة الأمامية والخلفية فى تنس الطاولة لطلاب المدارس المتوسطة بحلبجة، ٢٠١٤.

٢٥. كمال عبد الحميد إسماعيل : نظريات رياضات ألعاب المضرب وتطبيقاتها، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠١١
٢٦. مجدى احمد شوقى : تنس الطاولة (أسس نظرية - تطبيقات)، مجلة المركز العربى للنشر، ٢٠٠٢.
٢٧. محمد احمد عبد الله : الاسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس ، مركز ايات للطباعة والكمبيوتر، الوقاويق، ٢٠٠٧.
٢٨. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط(٦)، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧.
٢٩. محمد حسن علاوى : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢.
٣٠. محمد لطفى السيد : الأنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦.
٣١. محمد محمد عبد الله : مقارنة تأثير بعض طرق التدريس على تعلم المهارات الأساسية لألعاب المضرب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ٢٠٠١.
٣٢. محمد محمد عبد الله : تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاونى والتعلم الاتقانى على مستوى الاداء المهارى فى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة الازهر، ٢٠٠٥.
٣٣. مصطفى الجمال : تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكى الميدان، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد(٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٨.
٣٤. ميرفت محمود صادق : تربية الطفل من خلال الحركة، مجلة المستخلصات المصرية، المجلد الأول، المؤتمر العلمى الدولى الثانى لرياضة المرأة والطفل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧.
٣٥. هدى مصطفى درويش : تأثير تنمية بعض قدرات الادراك الحس حركى على مستوى اداء التصويب السلمى فى كرة السلة، المجلة العلمية، العدد(٣١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٨.

٣٦. وفاء عبد الحفيظ غالى : فعالية برنامج تمارينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩:١٢) سنة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

37. Agmienszna jadach : Connection between particular coordination motor abilities and game efficiency of young female handball player team games in physical education and sport, Poland, 2005.
38. Dan Seemlier : Winning Table tennis skills. Unites of Lamarck Holowchak American. Canada. Australia. (2001)
39. Donald Parker & David Hewitt : Table tennis, Bandied, UK. (1998).
40. Mechling, h., Coach native abilities, chapter7 in psychology for physical education, by aureoles et al human kinetics, champaingn, 1999.
41. Singer, R., n Motor learning and human performance, macmllan, n.y. 2000.
42. Stanistaw-zak Level coordinating ability efficient of game of young football players, team games in physical education and sport, Poland. 2002.

ثالثاً: شبكة المعلومات:

43. <http://www.alrakib.com1007-24-2003/sport.htm>.
44. <http://www.boell-meo.org/ar/web1246.htm-18k>.
45. <http://www.saundidns.net/eshafc/article.php/sid;98>
46. <http://www.ramio.all-up.com/montada-f49/topic-t3192.htm>.