

تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة

م.د/ نجوى عماد عبدالحليم الجمل

مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.220340.2483

مقدمة البحث

نعيش الان عصر التقدم السريع و الذي اثر في كل المجالات و الذي اصبح لزاما علي التربية البدنية والرياضية باعتبارها احدي هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع بتحديث الأساليب أو تقويم ما هو حالي للوقوف علي نقاط الضعف والقوه ومقارنتها بالتقدم والتطور العلمي لمواكبة العصر ومن هنا وجب علينا معرفة ما هو جديد في مجال التربية البدنية و الرياضية عامة و رياضة تنس الطاولة خاصة . يذكر **حازم محمد إسماعيل (٢٠١٢م)** أن رياضة تنس الطاولة من الرياضات التي فرضت نفسها كمنشآت من الأنشطة التي وصلت إلى حد اعتبارها نشاطاً رياضياً شعبياً في غالبية الدول التي يقبل شعبها على ممارسة هذه الرياضة كأحد أنشطة الرياضات الترويحية من جانب وأنشطة رياضات المستويات العليا من جانب آخر حتى تم إدراجها ضمن برنامج الرياضات الأولمبية اعتباراً من دورة سول عام ١٩٨٨م . (٢ : ٣)

يشير **علي فهمي البيك ، عمادالدين أبو زيد (٢٠٠٣م)** إلى أن البرنامج التدريبي هو أحد أهم عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . (٨ : ١٠٢)

ويوضح **شريف فتحي صالح (٢٠٠٢م)** أن إتقان المهارات من أهم العوامل التي تساعد اللاعب علي تحقيق الفوز ، حيث أنه لا يمكن تنفيذ أي واجب خططي سواء كان هجومي أو دفاعي أو هجوم مضاد إلا عن طريق الاتقان الجيد لهذه المهارات، ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة في رياضة تنس الطاولة بمستوي الأداء المهاري والخططي حيث أنه يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات . (٦ : ٩)

ويشير **محمد السيد عبدالجواد (٢٠١٤م)** أن تطوير المستوي الفني والمهاري والخططي في رياضة تنس الطاولة يتبلور في استراتيجية تحقيق النقطة للاعب وإعاقة المنافس من تحقيق ذلك ، لذا ينبغي ضرورة إعداد اللاعب من كافة الجوانب (البدنية ، المهارية ، الخطئية ، النفسية) حيث أن الظروف المستقبلية للمنافسة لا يمكن التنبؤ بها بدقة عالية ، لذا يجب تطوير التصرف الخططي لدي اللاعبين لمواجهة ظروف المباراة المتغيرة . (٤ : ١١)

ويؤكد أحمد المغاوري السيد (٢٠٠٧م) أن التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة يلعبان دورًا كبيرًا في تطوير مستوى العملية التدريبية ويساهمان بفاعلية في الوصول الي المستويات الرياضية العالية ، وفي غيابها تصبح العملية التدريبية غير ذات جدوي وتفتقر الي الكثير من خطوات النجاح .
(١ : ٢)

كما يذكر طارق عبدالمنعم علي (٢٠٠٣م) أن رياضة المستويات العليا تتطلب من اللاعب ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بصورة متكاملة ، وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة . (٧ : ٣٣)

وترى الباحثة تدريبات المقتربات الخططية أحد أهم التدريبات التي تساعد على تطوير مستوى اللاعب وتقدمه فنيا وخططيا وذلك من خلال كونها مشابهة لواجباته في المباراة كما إنها تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأسس العمل الخططي وتعتبر من التمرينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء به وبذلك أصبحت جزءاً لا يتجزأ من عمل اللاعب داخل (التدريب ، المباريات) وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي في رياضة تنس الطاولة ، وارتفاع مستوى الأداء مما يتطلب من المدربين تطوير مستوى اللاعبين والارتقاء به لتحقيق النتائج المطلوبة عن طريق إعداد البرامج التدريبية الخاصة التي تساهم في التقدم في المستوى لدى اللاعبين ومن متابعة الباحثة لأغلب البرامج التدريبية لفرق تنس الطاولة أتضح عدم تخصيص الوقت الكافي لها في مرحلة الإعداد الخاص بشكل عام و مرحلة إعداد ما قبل المنافسات بشكل خاص بطريقة تتسجم مع أهمية هذه التدريبات وموقعها من البرنامج التدريبي كما أن أغلب فرق الشباب في الأندية تعاني من عدم وضع برامج خاصة ، مما دعى الباحثة لعمل دراسة بعنوان " تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة"

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة وذلك من خلال:

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية لبعض المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية للعينة قيد البحث .

مصطلحات البحث :

المقتربات الخطئية : هي تدريبات على الأداء الخططي في اللعب و تهدف إلى الجمع بين التدريب على أداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب. " تعريف إجرائي "

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمًا القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي منطقة الغربية لتنس الطاولة حيث بلغ إجمالي العينة (٢٧) لاعب، تضم عينة الدراسة الأساسية (١٥) لاعب من فريق تنس الطاولة بنادي طنطا الرياضي والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لتنس الطاولة تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتضم عينة الدراسة الاستطلاعية (١٢) لاعب من أندية المنطقة المختلفة.

جدول (١) توصيف عينة البحث

العينة	العدد	النسبة
عينة الدراسة الأساسية	١٥	%٥٥.٦
عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	%٤٤.٤
إجمالي العينة	٢٧	% ١٠٠

أسباب اختيار العينة:

تعد فرق أندية منطقة الغربية من أفضل فرق المرتبط ضمن أندية الدوري الممتاز (أ ، ب).
التقارب في العمر التدريبي و الزمنى بين أفراد العينة ،مما يتيح فرصة التطبيق للبرنامج التدريبي المقترح.
التقارب في المستوى البدني والمهاري والخططي بين أفراد العينة.
توافر معاونين في تنفيذ قياسات البحث.

اعتدالية عينة البحث:

- قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية البيانات بين أفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
	معدلات دلالات النمو					
١	النس	سنة/شهر	١٦.٤٨٠	١٦.٨٠٠	٠.٦٦٧	١.٢٧٨-
٢	الطول	سم	١٥٩.٦٦٧	١٥٧.٠٠٠	٦.١١٤	٠.٧٤٨
٣	الوزن	كجم	٥٣.١٣٣	٥٥.٠٠٠	٩.٠٤٦	٠.٠٨٣
	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٥٣٣	٤.٠٠٠	٠.٧٤٣	٠.١٣٠-
	الاختبارات البدنية					
١	اختبار التمرير في ١٠ ثوان لقياس (سرعة حركية) .	ث	١٥.٨٠٠	١٦.٠٠٠	١.٨٥٩	٠.٤٨٩
٢	اختبار الدوائر المرقمة السريعة لقياس (التوافق)	ث	٢٤.٣٣٣	٢٥.٠٠٠	١.٦٣٣	٠.١٦٨-
٣	اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة)	سم	٤.٠٠٠	٤.٠٤١	٠.٧٥٦	٠.٠٠٠
٤	اختبار الكرة المقذوفة من الماكينة لقياس (سرعة استجابة اليد الممسكة بالمشرب) .	عدد	١٧.٢٠٠	١٧.٠٠٠	١.١٤٦	٠.١١٨-
٥	اختبار دقة التمرير من الحركة لقياس (الدقة) .	عدد	١١.٠٦٧	١١.٠٠٠	١.١٠٠	٠.٥٩٥
٦	اختبار دفع كرة طبية ١ كجم لقياس (قوة مميزة بالسرعة لذراع اللاعب) .	سم	٤١.٢٦٧	٤١.٤٥٠	٣.٧٧٠	٠.٢٧٨
٧	اختبار الوثب المثلثي لقياس (الرشاقة).	عدد	١.٦٠٧	١.٦٠٠	٠.٢٩٩	٠.٣١٥
	الاختبارات المهارية					
١	الضربة الرافعة الأمامية	الدرجة	١٧.١٥	١٧.٠٠	٠.٨١	٠.٣٠-
٢	الضربة الرافعة الخلفية	الدرجة	١٧.٤٥	١٨.٠٠	٠.٨٣	٠.٤٥-
٣	الضربة الساحقة الأمامية	الدرجة	١٧.٣٥	١٨.٠٠	٠.٩٣	٠.٣٨-
٤	الضربة الساحقة الخلفية	الدرجة	١٧.٣٥	١٧.٠٠	١.٠٠٤	٠.١٣
٥	الضربة اللولبية الأمامية	الدرجة	١٧.٢٠	١٧.٠٠	٠.٨٣	٠.١٩
٦	الضربة اللولبية الخلفية	الدرجة	١٧.١٥	١٨.٠٠	١.١٨	٠.٥٣-

يوضح جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقلطح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث:

- (١) ميزان طبي معايير لقياس الوزن الكلي.
- (٢) الرستاميتز لقياس ارتفاع الجسم.
- (٣) كرات تنس طاولة معتمدة من الاتحاد الدولي ITTF .
- (٤) طاولات قانونية معتمدة من الاتحاد الدولي ITTF .
- (٥) شبك تنس طاولة معتمد من الاتحاد الدولي ITTF .
- (٦) جهاز قاذف الكرات مرفق (١) .

استمارات جمع البيانات:

- (١) استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث - مرفق (٢) .
 - (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث - مرفق (٤) .
 - (٣) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية و الاختبارات البدنية - مرفق (٢) .
 - (٤) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية و الاختبارات المهارية- مرفق (٢) .
- الاختبارات البدنية قيد البحث- مرفق (٥) :

لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة ، وكذلك ترتيب أهميتها قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة تنس الطاولة وأيضاً نتائج الدراسات السابقة لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى تنس الطاولة ، وتم الاستعانة ببطارية اختبار في تنس الطاولة من إعداد مجدي أحمد شوقي (١٩٩٦م) (٩) ، وقد رأى السادة الخبراء مرفق (٣) الاختبارات البدنية التالية لتقيس هذا الجانب من الدراسة ، وتضمنت الاختبارات التالية وهي :

- (١) اختبار التمرير في ١٠ ثوان لقياس (سرعة حركية) .
- (٢) اختبار الدوائر المرقمة السريعة لقياس (التوافق) .
- (٣) اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .
- (٤) اختبار الكرة المقذوفة من الماكينة لقياس (سرعة استجابة اليد الممسكة بالمضرب) .
- (٥) اختبار دقة التمرير من الحركة لقياس (الدقة) .
- (٦) اختبار الوثب المثلثي لقياس (الرشاقة) .
- (٧) اختبار دفع كرة طبية ١ كجم لقياس (قوة مميزة بالسرعة لذراع اللاعب) . ٤. الاختبارات المهارية قيد البحث- مرفق

الاختبارات المهارية قيد البحث (١٢):

- ١- اختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الأمامي .
 - ٢- اختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي .
 - ٣- اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي .
 - ٤- اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي .
 - ٥- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي .
 - ٦- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي . مرفق (٦)
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٢) ناشئ تحت (١٨) سنة من منطقة الغربية لتتس الطاولة ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك في التطبيق الأساسي وذلك في يومى السبت و الأحد ٧-٨ / ١/ ٢٠٢٣ م

أولاً: صدق التمايز:

قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى من وعددهم (١٢) ناشئ تنس طاولة من خارج العينة الأساسية ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	اختبار التمير في ١٠ ثوان لقياس (سرعة حركية) .	٢١.٧٠٠	١.٦٣٢	١٤.٨٥٠	١.٣٥٦	٦.٨٥٠	٧.٢١٩	٠.٨٣٩	٠.٩١٦
٢	اختبار الدوائر المرقمة السريعة لقياس (التوافق) .	٢٨.٨٥٠	١.٧٣٣	٢٢.٢٥٠	١.٥١٧	٦.٦٠٠	٦.٤٠٨	٠.٨٠٤	٠.٨٩٧
٣	اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .	٥.٣٠٠	٠.٤٧٢	٣.٥٠٠	٠.٣٧٩	١.٨٠٠	٦.٦٤٩	٠.٨١٦	٠.٩٠٣
٤	اختبار الكرة المقذوفة من الماكينة لقياس (سرعة استجابة اليد الممسكة بالمضرب) .	٢٠.٤٥٠	١.٣٢٨	١٦.٦٠٠	٠.٧٣١	٣.٨٥٠	٥.٦٧٩	٠.٧٦٣	٠.٨٧٤
٥	اختبار دقة التمير من الحركة لقياس (الدقة) .	١٢.٩٥٠	٠.٥٥٣	١٠.٩٩٧	٠.٣٨٢	١.٩٥٣	٦.٤٩٨	٠.٨٠٩	٠.٨٩٩
٦	اختبار دفع كرة طبية ١ كجم لقياس (قوة مميزة بالسرعة لنزاع اللاعب) .	٢.٠٢٠	٠.١٢٥	١.٤٥٠	٠.١١٦	٠.٥٧٠	٧.٤٧٤	٠.٨٤٨	٠.٩٢١
٧	اختبار الوثب المثلى لقياس (الرشاقة) .	٤٣.٥٥٠	٢.٦٥٨	٣٩.٥٧٠	٢.٢٢١	٨.٩٨٠	٥.٧٩٧	٠.٧٧١	٠.٨٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٧٩

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا :

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف ، من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط ، من ٠.٥٠ الى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

ثانياً: الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) ناشئ تنس طاولة من خارج العينة الأساسية وذلك بفواصل زمنية قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤) ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	اختبار التمير في ١٠ ثوان لقياس (سرعة حركية) .	١٨.٢٧٥	٢.١٥٤	١٨.٤٦٢	١.٧٨٣
٢	اختبار الدوائر المرقمة السريعة لقياس (التوافق) .	٢٥.٥٥٠	٢.٥٧٢	٢٥.٧٥٠	٢.١٦٦
٣	اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .	٤.٤٠٠	٠.٦٧٥	٤.٥٠٠	٠.٦٩٢
٤	اختبار الكرة المقذوفة من الماكينة لقياس (سرعة استجابة اليد الممسكة بالمضرب) .	١٨.٥٢٥	١.٥٦٩	١٨.٧٥٠	١.٤٦١
٥	اختبار دقة التمير من الحركة لقياس (الدقة) .	١١.٩٧٤	٠.٧١٧	١٢.٢٠٠	٠.٧٤٥
٦	اختبار دفع كرة طبية ١ كجم لقياس (قوة مميزة بالسرعة لزرع اللاعب) .	١.٧٣٥	٠.١٥٩	١.٧٧٥	٠.١٦٨
٧	اختبار الوثب المثلثي لقياس (الرشاقة) .	٤٤.٠٦٠	٣.٤٧٨	٤٤.١٣٠	٣.١١٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

المعاملات العلمية للاستمارة تقييم الإختبارات المهارية

أولاً: صدق التمايز:

وقد تم التأكد من صدق استمارة تقييم الإختبارات المهارية والتصريف الخطط بقيد البحث وذلك باستخدام أحد أنواع الصدق التجريبي وهو صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداها مميزة والثانية غير مميزة على عينة قوامها (١٢) ناشئ تنس طاولة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ويوضح ذلك جدول (٥-٣).

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث ن=١=٢=٦

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الضربة الرافعة الأمامية	٢٣.٦٠	١.٥٨	١٧.١٠	١.٢٨	٦.٥٠	٧.١٤	٠.٨٤	٠.٩١
٢	الضربة الرافعة الخلفية	٢٣.٧٠	١.٦٦	١٦.٨٠	١.٣٧	٦.٩٠	٧.٤٢	٠.٨٥	٠.٩٢
٣	الضربة الساحقة الأمامية	٢٤.١٠	١.٤٤	١٧.٢٠	١.٢٢	٦.٩٠	٨.٢١	٠.٨٧	٠.٩٣
٤	الضربة الساحقة الخلفية	٢٣.٩٠	١.٦١	١٦.٦٠	١.٣٣	٧.٣٠	٧.٨٥	٠.٨٦	٠.٩٣
٥	الضربة اللولبية الأمامية	٢٤.٢٠	١.٥٢	١٧.١٠	١.١٥	٧.١٠	٨.٣٥	٠.٨٧	٠.٩٣
٦	الضربة اللولبية الخلفية	٢٤.٣٠	١.٤٣	١٧.٢٠	١.١٢	٧.١٠	٨.٧٦	٠.٨٨	٠.٩٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة للاختبارات المهارية قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية

ثانياً: الثبات:

وقد قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) ناشئ تنس طاولة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ويوضح جدول (٦) ثبات استمارة تقييم الإختبارات المهارية قيد البحث معامل الارتباط بين التطبيق اعادة التطبيق لبيان معامل الثبات .

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

للاختبارات المهارية قيد البحث

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع±	س	ع±
١	الضربة الرافعة الأمامية	٢٠,٣٥	٢,٠٢	٢٠,٥٠	١,٩٢
٢	الضربة الرافعة الخلفية	٢٠,٢٥	٢,١٠	٢٠,٣٥	٢,٠٠
٣	الضربة الساحقة الأمامية	٢٠,٦٥	١,٨٨	٢٠,٨٥	١,٧٨
٤	الضربة الساحقة الخلفية	٢٠,٢٥	٢,٠٥	٢٠,٣٠	١,٩٥
٥	الضربة اللولبية الأمامية	٢٠,٦٥	١,٩٦	٢٠,٧٥	١,٨٦
٦	الضربة اللولبية الخلفية	٢٠,٧٥	١,٨٧	٢٠,٨٥	١,٧٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٥٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج: التعرف على تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة

أسس وضع البرنامج: اعتمد الباحث عند وضع البرنامج التدريبي على الأسس التالية:

- ١- تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحديدها.
- ٢- تحديد المحتوى التدريبي لتحقيق هذه الأهداف.
- ٣- تحديد طرق وأساليب التدريب التي تتناسب مع الأهداف التدريبية.
- ٤- تحديد الأدوات والوسائل التي يمكن الاستعانة بها لرفع مستوى التدريب.
- ٥- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل مرحلة من مراحل التدريب.
- ٦- مراعاة التدرج في تحقيق الأهداف التدريبية.
- ٧- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الذراعين - الجذع - الرجلين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.

٣ محتوى البرنامج :

وقد تم تقسيم أجزاء وحدة التدريب إلى أربعة أجزاء وهي:

(١) الإحماء والتهيئة : ويهدف إلى رفع استعداد أجزاء الجسم بصورة عامة في النشاط
الممارس. مرفق (٧)

(٢) الاعداد البدني الخاص : ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب تنس الطاولة
بصفة عامة . مرفق (١٠)

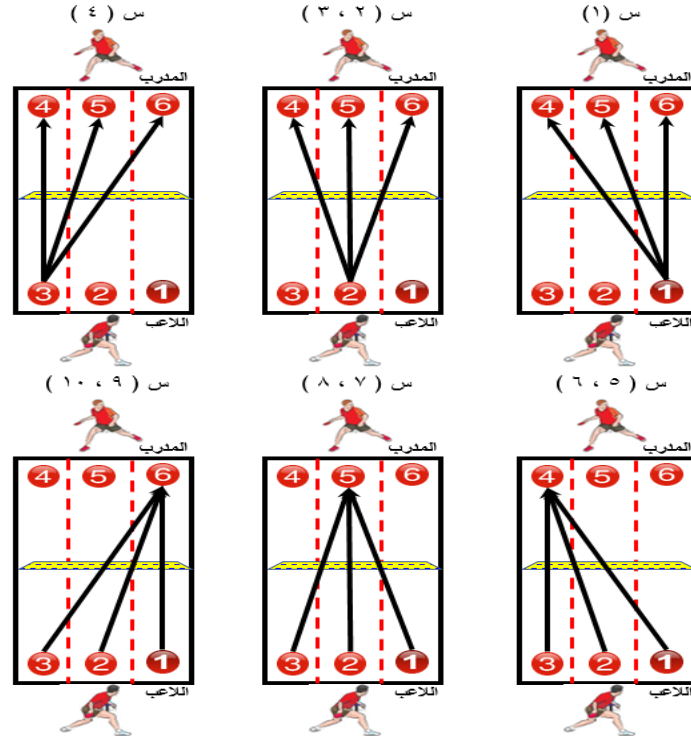
(٣) الجزء الرئيسي : ويحتوي هذا الجزء من وحدة التدريب على تدريبات المقتربات الخطئية التي
تعمل على تحقيق هدف البرنامج والتي تسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات
الأساسية للاعب تنس الطاولة وهي كالتالي:

تدريبات المقتربات الخطئية : مرفق (٨)

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية وذلك لوضع جزء من
تدريبات المقتربات الخطئية للتعرف على مدى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية
للاعب تنس الطاولة. شريف فتحي صالح (٢٠٠٢) (٦) ، سندرا سينر Sandra Senner (٢٠٠٩م)
(١٨) ، حازم محمد اسماعيل الشلقاني (٢٠١٢م) (٣) ، محمد السيد عبد الجواد (٢٠١٤) (١١) ،
مايكل كاتسكس واخرون MichailKatsikadelis & other (٢٠١٢م) (١٧) .

ورأت الباحثة أن فلسفة التدريبات المهارية والخطئية تقوم على:

- تقسيم الطاولة إلى (٦) أجزاء .
- يتم التدريب على تدريب (مقتربات خطئية) لكل شكل لمدة محدد لكل تدريب .



شكل (٣-١)

فلسفة تدريبات المقترحات الخطية

ملحوظة:

- رأت الباحثة أن يضاف لكل تمرين بعض أنواع الإرسالات التي تتناسب مع مكان ونوع الضربات لتكون الجملة الخطية المناسبة للتدريب الموقفي .
- س = الأسبوع.
- س(١١ ، ١٢) كرات عشوائية (جهاز قاذف الكرات) .

(٤) الجزء الختامي : ويهدف هذا الجزء إلى عودة الناشئ لحالته الطبيعية مرفق (٧)

وقد تم عرض عناصر البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من الخبراء في رياضة تنس الطاولة. وقد جاءت نتيجة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح بنسبة اتفاق تراوحت ما بين ٨٠ - ١٠٠ % ويوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧) نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج التدريبي	رأي الخبراء	نسبة الاتفاق
١	الفترة التدريبية	الإعداد الخاص - الإعداد ما قبل المنافسات	١٠٠ %
٢	مدة البرنامج	٩ أسابيع	٩٠ %
٣	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٥ وحدات	٩٠ %
٤	أيام الأسبوع التدريبية	السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس	٩٠ %
٥	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ ق	١٠٠ %
٦	زمن استخدام تدريبات المقترحات الخطية داخل الوحدة التدريبية	٣٠ ق	١٠٠ %

٧	عناصر اللياقة البدنية الخاصة	القدرة - السرعة - التحمل - الرشاقة - التوافق - المرونة	٨٠ %
٨	طريقة التدريب	فترتي مرتفع ومنخفض الشدة	١٠٠ %
٩	تشكيل حمل التدريب الأسبوعي للوحدات التدريبية	١:١	١٠٠ %
١٠	درجات الحمل التدريبي	أقصى - أقل من الأقصى - متوسط	١٠٠ %

وبعد حصول الباحثة على تلك العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح، قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي وتم عرضه على الخبراء مرة أخرى، ثم قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أوصى بها السادة الخبراء حتى أقرروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله، ويوضح ذلك جدول (٨)

جدول (٨) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

الإجمالي	إعداد خططي	إعداد مهاري	إعداد بدني	محتويات البرنامج التدريبي المقترح
١٠٠ %	٣٠ %	٤٥ %	٢٥ %	فترة الإعداد الخاص
٣٠٠٠ ق	٩٠٠ ق	١٣٥٠ ق	٧٥٠ ق	٦ أسابيع x ٥ وحدات أسبوعية = ٣٠ وحدة تدريبية
١٠٠ ق	٣٠ ق	٤٥ ق	٢٥ ق	زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة
	* ١٥ ق إحماء على الطاولة. * ٣٠ ق تدريبات المقتربات الخططية * ٣٠ ق مباريات تنافسية.			
١٠٠ %	٤٥ %	٣٥ %	٢٠ %	فترة إعداد ما قبل المنافسات
١٥٠٠ ق	٦٧٥ ق	٥٢٥ ق	٣٠٠ ق	٣ أسابيع x ٥ وحدات أسبوعية = ١٥ وحدة تدريبية
١٠٠ ق	٤٥ ق	٣٥ ق	٢٠ ق	زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة
	* ١٥ ق إحماء على الطاولة. * ٣٠ ق تدريبات المقتربات الخططية * ٣٥ ق مباريات تنافسية.			
٤٥٠٠ ق	١٥٧٥ ق	١٨٧٥ ق	١٠٥٠ ق	إجمالي زمن البرنامج

يتضح من جدول (٨) أن الباحثة خصصت ٢٠ ق للإحماء والتهدئة بواقع ١٠ ق لكل منهم داخل الوحدة التدريبية بإجمالي ٩٠٠ ق خارج الزمن الكلي للبرنامج التدريبي، وقامت بتوزيع ١٠٠ ق على الإعداد (بدني - مهاري - خططي) حيث يمتزج في رياضة تنس الطاولة الإعداد المهاري والخططي في وحدة واحدة، وأن الإعداد النفسي والذهني لا يحتسب أزمنته داخل وحدة التدريب نظرًا لأن غالبية يتم خارج الوحدة التدريبية تشكيل وتقنين حمل التدريب:

في ضوء مسح المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة واستطلاع رأى السادة الخبراء ، تم استخدام الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب وذلك بطريقة (١:١) خلال دورة الحمل على مدار ٩ أسابيع مرفق(٩)، واستعانت الباحثة بمعدل النبض في تقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح وذلك من

خلال تحديد معدل النبض الخاص بكل درجة من درجات الحمل التدريبي للوحدة التدريبية:

- تراوحت شدة الحمل المتوسط (٥٠ - ٧٠ %) من أقصى مقدرة للناشئ عندما يتراوح معدل النبض بين (١٣٠:١٥٠/ن/ق).
- تراوحت شدة الحمل الأقل من الأقصى (٧١ - ٨٥ %) من أقصى مقدرة للناشئ عندما يتراوح معدل النبض بين (١٥٠:١٧٠/ن/ق).
- تراوحت شدة الحمل الأقصى (٨٦ - ١٠٠ %) من أقصى مقدرة للناشئ عندما يتراوح معدل النبض بين (١٧٠:١٨٠/ن/ق).

وقامت الباحثة بتصميم التوزيع النسبي والزمني لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بفترتي الإعداد البدني الخاص والإعداد ما قبل المنافسات الذي تم تطبيقه على المجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث مرفق (١٠)، وقامت الباحثة بوضع نماذج من الوحدات التدريبية التي توضح درجات الحمل التدريبي المختلفة (متوسط - أقل من الأقصى - أقصى) لفترتي تطبيق البحث مرفق (١١).

إجراءات تنفيذ التجربة:

١- القياسات القبليّة: بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للعينة قيد البحث في الفترة من يومى الأربعاء و الخميس ١١ - ١٢ /١/ ٢٠٢٣ م.

٢- الدراسة الأساسية: بعد الانتهاء من القياسات القبليّة تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك في الفترة من يوم السبت ١٤/١/٢٠٢٣ م إلى الخميس ١٦/٣/٢٠٢٣ م بصالة تنس الطاولة بنادي طنطا الرياضي.

٣- القياسات البعديّة: تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من يومي السبت و الأحد ١٨ - ١٩ /٣/ ٢٠٢٣ م وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS وذلك بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث الحالي (المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل التفلطح - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار ف - اختبار ت - معدل التغير %) وقد ارتضت الباحثة بمستوى معنوية (٠.٠٥) عند عرض ومناقشة النتائج.

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث ".

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية ن=١٥

م	الاختبارات البدنية	الغرض من الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن (%)
				ع±	س	ع±	س				
١	التمرير في ١٠ ثواني	السرعة الحركية	عدد	١٢.٢٧	١.٩٤	١٥.٩٣	١.٤٧	٣.٦٧	١.١١	٣.٣٠	٣٠.٨٩
٢	الدوائر المرقمة السريعة	التوافق	ث	٢٣.٥٣	٢.٧٠	١٦.٢٠	٢.٥٢	٧.٣٣	١.٧٢	٤.٢٦	٣١.١٦
٣	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة	سم	٤.١٣	١.١٩	٥.٨٩	١.٣٠	١.٧٦	٠.٢٤	٧.٤٧	٤٢.٥٠
٤	الكرة المدفوعة من الماكينة	السرعة في إستجابة اليد	عدد	١٥.٤٠	١.١٨	٢١.٥٣	١.٣٠	٦.١٣	١.٤٨	٤.١٤	٣٩.٨٣
٥	دقة التمرير من الحركة	الدقة	عدد	٤٨.٤٠	٩.١٧	٧٠.١٣	٧.٢٤	٢١.٧٣	٣.٠٣	٧.١٨	٤٣.٩٠
٦	دفع كرة طبية	القوة المميزة بالسرعة	متر	٦.٨٧	١.٤٦	٩.٣٣	١.٨٨	٢.٤٧	٠.٣٨	٦.٥٦	٣٥.٩٢
٧	الوثب المثلثي	الرشاقة	سم	١٠.٢٠	٢.٠٨	١٤.٣٣	٢.٢٦	٤.١٣	٠.٦٢	٦.٦٧	٤٠.٥٢

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٧٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٢٩.٨٩٪ - ٤٤.٩٠٪) .

جدول (١٠) ن=١٥

م	الاختبارات قيد البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س			
١	الضربة الرافعة الأمامية	١٩,٤٠	١,٣٣	٢٤,٨٠	١,٤٧	٥,٤٠	٨,١٨	٣٢,٢٤
٢	الضربة الرافعة الخلفية	٢٠,٢٠	٠,٩٧	٢٤,٠٠	١,٣٣	٣,٨٠	٦,٩١	٢٥,٤١
٣	الضربة الساحقة الأمامية	١٩,٨٠	١,٣٢	٢٤,٥٠	١,٢٥	٤,٧٠	٧,٧٠	٢٣,٤٢
٤	الضربة الساحقة الخلفية	١٩,٨٠	١,٣٢	٢٤,٥٠	١,٢٥	٤,٧٠	٧,٧٠	٢٩,٣٠
٥	الضربة اللولبية الأمامية	١٩,٦٠	١,٥٦	٢٤,٨٠	١,٤٢	٥,٢٠	٧,٤٣	٢٨,٧٣
٦	الضربة اللولبية الخلفية	١٩,٩٠	١,٦٣	٢٤,٧٠	١,٣٣	٤,٨٠	٦,٨٦	٢٥,٧٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٧٣

يوضح جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى عينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث " .

يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي و البعدي لدى مجموعة

البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما يتضح وجود تغير في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي ، وأن هناك تحسن واضح في مستوى متوسطات القياسات البعدية في الاختبارات البدنية لدى افراد عينة البحث و يتضح ذلك من خلال جدول (٩) الذى يشير الي ان درجة اختبار التمرير في ١٠ ثواني كان المتوسط الحسابي له في القياس القبلي (١٢.٢٧) و القياس البعدي (١٥.٩٣)، و فى اختبار الدوائر المرقمة السريعة كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (٢٣.٥٣) والقياس البعدي (١٦.٢٠) ، وفى اختبار ثنى الجذع من الوقوف كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (٤.١٣) و القياس البعدي (٥.٨٩)، و فى اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (١٥.٤٠) و القياس البعدي (٢١.٥٣) ، و فى اختبار الوثب كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (١٠.٢٠) و فى القياس البعدي (١٤.٣٣) ، و فى اختبار دفع الكرة الطبية كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (٦.٨٧) و القياس البعدي (٩.٣٣) ، و فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف مع التمرير كان المتوسط الحسابي له فى القياس القبلي (٤٨.٤٠) والقياس البعدي (٧٠.١٣) ، و يتضح ان نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى مجموعة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت نسبة التحسن ما بين (٣٠.٨٩) كاصغر قيمة في اختبار التمرير فى ١٠ ثواني ، (٤٣.٩٠) كأكبر قيمة فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف مع التمرير .

و تُرجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج التدريبي المُقترح والذى اشتمل على مجموعة من التدريبات المتدرجة الصعوبة والمتنوعة والتي اشتملت على العديد من التدريبات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة مما أدى الى استثارة دوافع وميول وحاجات العينة لبذل أقصى جهد مما أدى الى تحسن مستوى الأداء البدني فى تلك المكونات .

وكذلك احتواء البرنامج المقترح على تدريبات المقترحات الخططية والتي تتفق مع أداء اللاعبين واحتوت على أبعاد متعددة كان ضمن أهدافها جميعا الارتقاء ورفع مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي تنس الطاولة .

وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثار ايجابيا علي تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث لما يتميز به من الشمول و الاتزان و التكامل و الترابط فى تنمية مختلف الصفات البدنية الخاصة بطلاب تنس الطاولة .

وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) (١٣) الى ان الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى للفرد و هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها و تطويرها ، و تنمية القدرات البدنية الضرورية لا تتم بصورة مجردة ، بل بارتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من **مجدى أحمد شوقي (١٩٩٦م) (٩)** ، **مجدى احمد شوقي و مصطفى زكى (٢٠٠١م) (١٠)** ، **خالد ظاهر الزغبى (٢٠٠٢م) (٤)** .ومن هنا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث " ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الأساسية للعينة قيد البحث .".

ويتضح من الجدول رقم (١٠) إلى أن درجات اختبارات مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية قيد البحث في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي في اختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الأمامي للمجموعة الضابطة (١٩.٤٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٨٠) ، وفي اختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢٠.٢٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٠٠) ، وفي اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي في المجموعة الضابطة (١٩.٨٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٥٠) وفي اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي كان المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة (١٩.٨٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٥٠) ، وفي اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٩.٦٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٨٠) ، وفي اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٩.٩٠) والمجموعة التجريبية (٢٤.٧٠) فجميع اختبارات مستوى الأداء لبعض الضربات الهجومية لناشئي تنس الطاولة كانت لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى استخدام حالات كثيرة ومتنوعة من (المقتربات الخطية) أثناء التدريب ومشابهه لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة بالإضافة إلى ربط مهارة الإرسال مع المهارات الأساسية قيد البحث ، و أيضا إلى استخدام الباحثة تدريبات الواجبات الخطية وفق المبادئ الخطية وهو أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب و مواقف اللعب المتعددة و هذا ما يتفق مع و يتفق أيضا مع **أحمد المغاوري السيد (٢٠٠٧م) (١)** ، **محمد حسنين المتولى (٢٠٠٧م) (١٤)** ، **خالد عبد الـغفور الغضرى (٢٠١٠م) (٥)** أن التدريبات التي تأخذ شكل الأداء الفعلى للمباريات (المقتربات الخطية) لها تأثير إيجابى على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة الخاصة بالنشاط الممارس .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **الين وديع فرج، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٢م)** أن تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة برياضة تنس الطاولة تتم أثناء تحسين المهارات الحركية نظراً لارتباط هذان الجانبان معاً فمثلاً لا يستطيع لاعب تنس الطاولة اتقان الضربات المختلفة في حالة افتقاره لمكون السرعة أو أحد مكونات القدرات البدنية الخاصة. (٢ : ١٦٦ ، ١٦٧ ، ٣٢٦)

ولقد أصبحت التكتيكات الهجومية (المهارات قيد البحث) تسيطر على رياضة تنس الطاولة الحديثة

وتعطى الفرصة للفوز بالنقطة فى الكرات الخمسة الأولى وزيادة الطابع الهجومى فى المباريات وهذا ما أكدته دراسة كلا من: تشينغيسونغ وآخرون and atherChing-Yi Sung (٢٠١٧) (١٥) ، جياشغفنغوجينغتشن Jiacheng Feng and Jing Chen (٢٠١٧) (١٦) ، زانليورويزيليو Zhan Zoran Djokic and ather (٢٠١٧) (١٩) ، زورانديجوكيتش وآخرون Li and Ruizhi Liu (٢٠١٧) (٢٠) (م ٢٠١٥)

ومن هنا يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسيين القبلي والبعدى فى مستوى بعض المهارات الأساسية للعينة قيد البحث "

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف و فروض البحث و فى حدود مجتمع و عينة البحث و استنادا إلى المعالجات الإحصائية و ما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :

(١) أن البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام المقتربات الخططية قد ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى تنس الطاولة بطريقة إيجابية .
(٢) استخدام تدريبات التدرج الخططى و المقتربات الخططية ساهم فى تحقيق الأهداف المتوقعة فى جميع الإختبارات البدنية و المهارية .

(٣) أن البرنامج التدريبى المقترح قد أدى إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبى تنس الطاولة حيث أن نسبة التحسن بين القياس القبلى و القياس البعدى فى المتغيرات البدنية تراوحت بين ٣٠.٨٩ - ٤٣.٩٠ .

(٤) أن البرنامج التدريبى المقترح قد أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة حيث أن نسبة التحسن بين القياس القبلى و القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى تراوحت بين ٢٣.٤٢ - ٣٢.٢٤ .

(٥) أن البرنامج التدريبى المقترح قد أدى إلى تحسن فى مستوى التصرف الخططى لدى لاعبى تنس الطاولة .

التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى خرجت بها الباحثة فإنها توصي بما يلي:

- (١) التأكيد على استخدام تدريبات المقتربات الخططية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسيه فى المراحل السنية لرياضة تنس الطاولة .
- (٢) استخدام تدريبات المقتربات فى تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقلية او وظيفية.
- (٣) إجراء بحوث مماثله ودراسات على العاب أخرى.

- (٤) ضرورة تفهم إمكانات وقدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ووضع أهداف واضحة وواقعية في ضوء تلك الإمكانيات .
- (٥) الاهتمام بنتائج هذه الدراسة وتوجيهها إلى العاملين في مجال تدريب تنس الطاولة .
- (٦) يجب أن تتضمن برامج تدريب لعبة تنس الطاولة وحدات تدريبية مقننة علميا باستخدام نظرية الكرات المتعددة Multi Ball و جهاز قاذف الكرات لتحسين الجانب البدني و المهاري و الخطئي لدى لاعبي تنس الطاولة ..

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد المغاوري السيد : " استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئ الكرة الطائرة " ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧م .
- ٢- إلمين وديع فرج ، : المرجع فى تنس الطاولة (تعليم و تدريب)، منشأة المعارف ، سلوى عز الدين فكرى ٢٠٠٢م .
- ٣- حازم محمد إسماعيل الشلقانى : " دراسة تحليلية لبعض الجوانب الخططية للاعبى المستويات العليا فى تنس الطاولة " ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٢م .
- ٤- خالد طاهر الزغبى : تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة لناشئ تنس الطاولة ، والتعرف على مدى تأثير هذا البرنامج فى رفع مستوى الأداء المهارى لهم على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ، ٢٠٠٢م
- ٥ خالد عبدالنور الخضرى : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالإتجاه المفرد و المركب على بعض القدرات البدنية و الوظيفية لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م .
- ٦ شريف فتحي صالح : " دراسة تحليلية للأداء الخططي الفردي للاعبى المستويات العليا لرياضة تنس الطاولة فى ضوء القانون الدولي ٢٠٠١م " - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد الثالث والعشرون ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
- ٧ طارق عبد المنعم على : " التفكير الخططى وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية و الدفاعية لدى لاعبى كرة القدم " ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣م .
- ٨ على فهمى البيك ، : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية - نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

٩ مجدى أحمد شوقى : بطارية إختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات الأساسية
لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .

١٠- مجدى أحمد شوقى ، :
مصطفى زكى
تأثير المزج بين أساليب التدريب الدائرى لبعض طرق التدريب
على سرعة ودقة مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعب تنس
الطاولة ، المجلة العلمية الرياضية ، علوم وفنون ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م

١١- محمد السيد عبد الجواد : " برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين و تأثيره علي أداء
بعض الجمل الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٤ م .

١٢- محمد حامد شعبان : تأثير إستخدام تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية
و الضربات الهجومية لدى ناشئ تنس الطاولة ، (٢٠٢٠) ،
المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية
للبنات، العدد الواحد و ستون ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠ م .

١٣- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠١٢ م .

١٤- محمد حسنين متولى : فاعلية استخدام اتجاهين لتنمية التحمل على مستوى الأداء
البدنى و بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،
٢٠٠٧ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

15- Ching-Yi Sung, Chyong- : Analysis of the 2016 rio olympic games
Huoy Huang1 and Yu-Fen women's single table tennis
Chen championship competition, 15th
International Table Tennis Federation
Sports Science Congress – Düsseldorf,
27th – 28th May 2017 . p 16

- 16- Jiacheng Feng and Jing Chen : Nonconventional techniques analysis for all-round attack in table tennis,15thInternational Table Tennis Federation Sports Science Congress – Düsseldorf, 27th – 28th May 2017 . p 23
- 17- Michail Katsikadelis, Theophilos Pilianidis and Nikolaos Mantzouranis : The interaction between serves and match winning in table tennis players in the London 2012Olympic Games, International Journal of Table Tennis Sciences, No.8, 2013.
- 18- Sandra Senner : Modellierung Und Simulation Des Abwehrverhaltens Im Hallenhandball, 2009.
- 19- Zhan Li and Ruizhi Liu : Analysis of technique and tactic feature of chinese excellent female table tennis player – liu shiwen, 15thInternational Table Tennis Federation Sports Science Congress – Düsseldorf, 27th – 28th May 2017 . p 34
- 20- Zoran Djokic, Goran Munivrana and Dragomir Levajac : Match analyses of final game of men’s world championships 2014 – china vs. germany,14thInternational Table Tennis Sports Science Congress and 5th World Racquet Sports Congress–Suzhou, April 23rd–25th 2015.p 127.

ملخص البحث

تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب تنس الطاولة

م.د/ نجوى عماد عبدالحليم الجمل

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب تنس الطاولة ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعانت الباحثة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مستخدمًا القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث ، تم اختيار مجتمع عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي منطقة الغربية لتنس الطاولة حيث بلغ إجمالي العينة (٢٧) لاعب، تضم عينة الدراسة الأساسية (١٥) لاعب من فريق تنس الطاولة بنادي طنطا الرياضي والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لتنس الطاولة تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتضم عينة الدراسة الاستطلاعية (١٢) لاعب من أندية المنطقة المختلفة ، أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقتربات الخططية قد ساهم بطريقه إيجابية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب تنس الطاولة بطريقة إيجابية للعينة قيد البحث .

Abstract

The impact of training some strategic approaches in developing some special physical abilities and basic skills for table tennis players

Dr. Najwa Imad Abdul Halim Al-Jamal

The research aims to identify the impact of using planning approach training in developing some special physical abilities and basic skills for table tennis players. The researcher used the experimental curriculum due to its occasion for the nature of this study. The researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design of one group using the tribal and post-dimensional measurements of the experimental group under research. The research sample community was The exploratory (12) players from the clubs of the different region, that the proposed training program using the planning approaches has contributed in a positive way to improving some special physical abilities and basic skills of table tennis players in a positive way for the sample in question.