



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## اثر منهج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية

### للاعببي تنس الطاولة

بحث تقدمت به الطالبات

رقية علي عبدالرحمن

مريم يوسف عبد الاخوة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د صبا شاكر فرحان

م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٤



سورة الشرح ١-٨

# الإهداء

إلى سيد المرسلين وخاتم النبيين....

إلى حبيبنا وشفيعنا (محمد) (صلى الله عليه واله وسلم) ..

إلى رافدي الحب والحنان والتضحية.....

إلى عيناى التي أرى بهما طريق حياتي.....

إلى أعلى ما املك في هذه الدنيا...

إلى والدي ووالدتي أطال الله في عمرهما...

إلى سندي في الحياة

أخواني أخواتي .... الأعرء

إلى كل من أراد الخير لي ..... صديقاتي

إلى كل من تمنى لي النجاح والموفقية ...

اهدي ثمرة جهدي المتواضع..

## شكر وتقدير :

" وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها " .

نبدأ بحمد الله جلّت قدرته ، فبه تعالى اعتزازنا وعليه عز وجل اعتمادنا ونصلي ونسلم

على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه المنتجبين ومن اتبع هداه إلى يوم الدين .

أما بعد تتقدم الباحثات بجزيل الشكر والامتنان الى من كان الدافع والحافز بحكمته

وموعظته العلمية الا وهي الاستاذ الفاضلة المشرفة على البحث الدكتورة صبا شاكر فرحان

سدد الله خطاها في نصرة العلم وطلبته .

والشكرُ موصولٌ لأصحابِ الفضل، عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعميدها

الدكتور احمد عبد الأمير في جامعة القادسية .

وأنه لمن واجب الامتنان والعرفان أن اتقدم بالشكر والتقدير الى جميع الاساتذة

والتدريسيين الذين قدموا لي العون وكل من أبدا لي المساعدة فأرجو من الله أن يوفقني على

شكرهم وذكر معروفهم .

كما لا يفوتني ان اتقدم بشكري وتقديري الى جميع طلبة المرحلة الرابعة الدراسة المسائية

للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ .

واخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة او جهد وكان له الفضل في انجاز

هذا البحث والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم، والاعتراف بفضلهم . "ربنا لا

تؤاخذنا ان نسينا أو اخطانا" ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم"

# الفصل الأول

١-التعريف بالبحث :-

١-١-مقدمة البحث وأهميته :-

١-٢-مشكلة البحث :-

١-٣-أهداف البحث :-

١-٤-فروض البحث :-

١-٥- مجالات البحث :-

١-٥-١- المجال البشري :-

١-٥-٢- المجال المكاني :-

١-٥-٣- المجال الزمني :-

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم العلمي الذي تشهده الألعاب الرياضية في عصرنا الحالي هو حصيلة البحث والتقصي عن كل ما هو جديد في مجال الألعاب بهدف الارتقاء إلى المستويات العليا وهذا يتحقق من خلال عمليات التدريب الرياضي وبالشكل الذي يتلائم مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وإنَّ أغلب المتخصصين في هذا المجال يرون أنَّ إكتساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية والخاصة بنوع الفعالية الممارسة يعدُّ مهماً جداً في إعداده لأداء متطلبات الرياضة والنشاط الممارس في أحسن مستوياته ، وإن تقدم اللاعب في تحقيق واكتساب المهارات الأساسية يعود إلى امتلاكه لتلك الصفات البدنية ، وافتقاره لتلك الصفات لا يساعده في تحقيق الواجبات الحركية الأساسية للفعالية أو النشاط الممارس .

" أن التدريب الجيد يتجه إلى تطوير أهم الصفات البدنية الضرورية والمهارات الحركية مستخدماً في ذلك التمرينات التي تؤدي إلى المنافسة والتي يكون فيها لسرعة الأداء المهارى دوراً هاماً في هذه المرحلة مما يؤدي إلى اكتساب اللاعب للأداء الحركى بصورة آلية " (البساطى ،٢٠٠١، ص٢٨). أن لعبة تنس الطاولة تتطلب العديد من القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والدقة والمرونة ) وهي تعد وتعتبر من المكونات الأساسية لها. وتمكن أهمية البحث في معرفة اثر منهج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي تنس الطاولة .

## ٢-١ مشكلة البحث

ومن خلال اجراء العديد من المقابلات الشخصية مع المدربين وذوى الخبرة في هذا المجال وملاحظة الوحدات التدريبية اليومية لعديد من اللاعبين في نادي الديوانية لاحظت بأنه قد يكون هناك قصور في الاهتمام بالقدرات البدنية والتي تؤثر بشكل سلبي في أداء المهارات أذ لاحظت بأن معظم لاعبو نادي الديوانية يحققون نقاط أقل من غيرهم لذا ارتأت الباحثة ودراسة هذه المشكلة لتشخص نقاط الضعف وايجاد الحلول المناسبة وإضافة الى نقاط القوة لتعزيز خدمة اللعبة

## ٣-١ اهداف البحث :

- ١- اعداد منهج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية المهارية للاعبي تنس الطاولة لنادي الديوانية الرياضي
- ٢- التعرف على اثر المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي تنس الطاولة لنادي الديوانية الرياضي

## ٤-١ فرض البحث

١. هناك اثر للمنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي تنس الطاولة لنادي الديوانية الرياضي

## ٥-١ مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو نادي الديوانية الرياضي لتتس الطاولة للموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ فئة الناشئين

المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لنادي الديوانية الرياضي .

المجال الزمني : المدة من ٢٠٢٢/١١/١ ولغاية ٢٠٢٣/٤/١ .



# الفصل الثاني

الدراسات النظرية

-٢-

## ٢-الدراسات النظرية والسابقة

### ٢-١الدراسات النظرية:

#### ٢-١-١ كرة الطاولة

إتفق على ان اكتشافها كان في سنة ١٨٩٠ ، وهي امتداد للعبة كرة التنس التي كانت منتشرة انذاك في فرنسا وانكلترا ، وسميت بلعبة ال(بنك بونك) نظراً للصوت التي تحدثه الكرة اثناء ارتطامها بسطح الطاولة ، تتمتع كرة الطاولة بمزايا عديدة جعلتها تكتسب هذه الجماهيرية الكبيرة بين الهواة لكونها لعبة شيقة وبسيطة ولا تحتاج إلى أدوات كثيرة أو عدد كبير من اللاعبين<sup>(١)</sup> . كما انه يمكن عدّها لعبة عائلية يستطيع مزاولتها الكبار والصغار ، وهي اليوم احد أهم أنواع الرياضة في العالم وهناك حوالي (١٣٣) دولة مشتركة في الاتحاد الدولي لكرة الطاولة كما تعد حالياً رياضة اولمبية واسعة الانتشار<sup>(٢)</sup>.

ان أول اتحاد دولي لهذه اللعبة تاسس في برلين سنة (١٩٢٦) وانتشرت هذه اللعبة بشكل كبير في انكلترا وأمريكا والمجر وجيكوسلوفاكيا فقد تأسس أول اتحاد أمريكي عام (١٩٣٣) ثم حظيت بشعبية كبيرة في اليابان والصين اذ يقدر عدد اللاعبين اليابانيين ب (٦) ملايين لاعب

(١) بيتر سمبسون ، ترجمة محمد عبد الحميد الدوري: كرة الطاولة الناجحة ، مطبعة حسام ، بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ٧-٨ .

(٢) بيتر مورغن ، ترجمة عماد ابو السعد: كرة الطاولة ، ط١ ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، ١٩٩٠ ، ص ٧ .

ولعبة ، واستخدم أولاً أسلوب القطع الياباني ثم تطور إلى أسلوب الهجوم العنيف الصيني ذو الهجوم السريع ثم جاء بعد ذلك أسلوب الدفاع أكثر من الهجوم الاوروبي (٣).

أما بالنسبة للدول العربية فقد أقيمت أول دورة عربية في دمشق سنة (١٩٥٥) ، الا انها كانت منتشرة في كافة الاقطار العربية ولها في الوقت الحاضر اتحاد في كل دولة ، وفي عام (١٩٣٩) اقيمت البطولة الدولية في القاهرة ، وقد تأسس الاتحاد العربي لكرة الطاولة سنة (١٩٥٦) في الاسكندرية(٤) .

وفي العراق فقد تأسس اتحاد اللعبة سنة (١٩٥٩) في بغداد وللعراق مشاركات في البطولات العالمية والاولمبية فضلاً عن الآسيوية والعربية ومن أهم الانجازات التي سجلت هي بطل أبطال العرب للاعب عماد احمد جهاد والميدالية البرونزية على قارة آسيا بالإضافة إلى مشاركات متواضعة عالمياً ومشاركة واحدة اولمبية للاعب عبد الوهاب عبد الحسين .

## ٢-١-٢ خصائص ومتطلبات كرة الطاولة

تتمتع هذه اللعبة بمزايا عديدة أهمها البساطة والتشويق وقلة الأدوات المطلوبة بالإضافة إلى انها تلعب بلاعبين وتسمى باللعب الفردي وباربعة لاعبين وتسمى باللعب الزوجي ، كما انها لا

---

(٣) عبد الستار حسن الصراف : العاب المضرب ، مطبعة الارشاد ، بغداد ، ١٩٧٧ ، ص ١٠٦ - ١٠٧ .

(٤) المصدر السابق، ١٩٧٧، ص ١٠٧ .

تحتاج إلى مكان واسع إذ يمكن مزاولتها داخل البنايات وخارجها ، أما من الناحية البدنية فانها لا تحتاج إلى قوة كبيرة او طول معين<sup>(٥)</sup>.

تتميز هذه اللعبة بانها لعبة الجهاز العصبي اكثر من غيرها من الالعاب ، اذ انه يسيطر على جميع اجراءات اكمال الحركة خصوصاً وانها لعبة رد الفعل الاسرع اذ لا يختلف اهل العلم في ان رد الفعل يعبر عن سرعة العلاقة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي للإنسان ، فمن غير الممكن ان يحصل التماس الافضل بدون سرعة عالية في رد الفعل وذلك لصغر ساحة اللعب وسرعة انطلاق الكرة العالية الامر الذي يتطلب تهيئة الحواس بصورة مستمرة خصوصاً العين التي تقوم بنقل الایعاز العصبي للدماغ لتحليل الصورة وإرجاع نوع الاستجابة بوقت قياسي قد لا يتجاوز الثانية الواحدة . كما ان التركيب البنيوي للإنسان يتحكم بشكل أداء المهارة إذ ان عضلات الجسم والساق تنشئ القوة والجاهزية للعمل بينما عضلات الذراع تحول هذه القوة إلى الضربة المراد احدثها<sup>(٦)</sup>.

نتيجة لكون شكل الضربة يعتمد على الكرة الاتية من الخصم من حيث سرعتها ودورانها ومسارها ومكان سقوطها لذا فانها تتطلب اعداد ذهني عقلي عالي لمتطلبات حدة الانتباه وخفض درجة التوتر والشد العضلي (الاسترخاء) كما انها تتطلب اعداد نفسي عالي جراء كونها

---

(٥) المصدر السابق، ١٩٧٧، ص ١٠٧.

(٦) Radivoj Hudets : Table tennis 2000 ,Bauer grupa , Zagreb ,2000,p 20 .

لعبة معقدة في مهاراتها اذ تتخذ اشكالا متعددة لكونها من المهارات المفتوحة لذا يعد التوقع والتنبؤ من الصفات المميزة للاعب كرة الطاولة .

أما حركياً فان للاتزان والرشاقة والدقة والتوافق الدور الاكبر كمحددات للاعب النموذجي اذ تعد سرعة حركة الجسم باتجاهات متعددة مظهراً للرشاقة كما يعد التوافق من السمات المميزة لهذه الفعالية وخاصة التوافق بين حركة اليد والعين اثناء الحركة اذ تضمن سرعة الإحساس وحسابها وكذلك الاقتصادية اثناء الحركة بالإضافة إلى التركيب الحركي الأوتوماتيكي النموذجي . ونتيجة لصغر ساحة الخصم واحتياج اللاعب لان يسقط كرتة في المنطقة الأبعد عن اللاعب او التي تشكل صعوبة اكبر نجد ان الدقة صفة تظهر بوضوح في هذه اللعبة بل ان الهدف الميكانيكي الأول هو تحقيق الدقة بالرمية .

وبدنياً فان لسرعة الاستجابة الحركية والمطاولة الخاصة الدور الأكبر في تحديد المستوى البدني للاعب كرة الطاولة اذ ان التعب يؤثر سلباً بصورة كبيرة في نجاح المهارات وبخاصة التي تتميز بالدقة لذا فان اللاعب يجب ان يتمتع بمطاولة خاصة تمكنه من اداء جميع المهارات تحت مجهود بدني معين وتحت ظروف التعب في المباريات ، كما تؤثر سرعة الاستجابة الحركية بشكل كبير على اداء كل حركاته المتميزة بالأداء السريع إلى جانب المهارة الحركية والتوقيت المناسب لأداء كل حركة بغية تحقيق الهدف من ادائها<sup>(٧)</sup>.

---

(٧) علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب - التنس الارضي - ، مطبعة الطيف ، ، ٢٠٠٢ ، ص ٤١-٤٣ .

# الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

-٣

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :- في ضوء متطلبات الدراسة الحالية استخدمت الباحثات المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : اشتملت مجتمع البحث على لاعبو نادي الديوانية الرياضي تنس الطاولة والتي بلغ عددهم (١٦ لاعبا) ونسبة (١٠٠%) أما عينة مجتمع البحث ، فقد بلغ (٨) لاعبا ونسبة المئوية (٥٠%)

وتم استبعاد (٤) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية واستبعاد (٤) لاعبين لعدم التزامهم بتطبيق المنهج وعدم حضورهم الوحدات التدريبية.

#### \* تجانس العينة:

للتحقق من تجانس العينة تم القياس لبعض المتغيرات الانثروبومترية لأفراد عينة البحث للتعرف على مدى تجانس وتكافؤ عينة البحث كما مبين في جدول (١)

#### جدول (١)

##### التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
العمر/السنة	١٨,٤٠٠	١٨,٠٠	٠,٧٥٥	٠,٨٧٥	١,٣٣٤
الطول/سم	١٦١,٥٨	١٥٠	٥,٤٠٩	٠,٤١٢	٠,٢٠٦
الوزن كليو جرام	٧٠,٣٠	٤٢,٠٠	٤,٠٧٠	٠,٩٢٠-	٠,٧٨٠
العمر التدريبي /السنة	٥,٥٢٥	٧,٠٠	٠,٥١٧	٢,٢٤٠-	- ٠,٦٤٤

٣-٤ الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

- المقابلات الشخصية (ملحق ١)
- الملاحظة
- الاستبانة
- استمارة تسجيل
- ساعة توقيت يدوية الكترونية عدد ( ٢ )
- جهاز الالكتروني لقياس الطول والوزن نوع osk (١)
- عصا للاختبار مرونة والكتف رسغ(١)
- طاولة قانونية (٣)
- المضارب الخاصة بالطاولة (٤)
- كرات الطاولة
- شريط القياس (١).

٣-٤-١ تحديد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء والمختصين (ملحق ٢) وتم بتوزيع استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبى تنس الطاولة ومن ثم الاختبارات للقدرات المرشحة وجدول (٢) يبين نتيجة الاستبيان .

\* اختبارات القدرات البدنية :

١- اختبار السرعة الحركية لليد الممسكة بالمضرب استخدم اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة



(لقياس السرعة) (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٣٢)

٢- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ ثانية) قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتي الذراعين والكتفين (حسانين، ١٩٩٥، ص ٣٤٦)

٣- اختبار الدقة استخدم اختبار الطاولة المقسمة اختبار الدوائر المتداخلة (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٤٢)

٤- اختبار مرونة الرسغ والكتف استخدم اختبار مرونة الرسغ والكتف (حسانين، ٢٠٠٤، ص ٥٨)

## جدول (٢)

يبين الاهمية النسبية والنسبة المئوية لرأى الخبراء في أهم القدرات البدنية والمهارية بالطاولة

الأهمية النسبية	غير موافق		موافق		المتغيرات	ت
	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار		
٦٦,٦٦	%٨٨,٨	٨	%١١,١	١	القوة القصوى الثابتة	١
٩٥,٥٧	%١١,١	١	%٨٨,٨	٨	القوة المميزة بالسرعة	٢
٤٨,٨٨	%٧٧,٧	٧	%٢٢,٢	٢	الرشاقة	٣
٤٤,٤٤	%٦٦,٦	٦	%٣٣,٣	٣	التوازن الحركي	٤
٥٥,٥٥	%٧٧,٧	٧	%٢٢,٢	٢	التوازن الثابت	٥
٩٥,٥٥	%١١,١	١	%٨٨,٨	٨	المرونة	٦
٢٤,٤٤	%٨٨,٨	٨	%١١,١	١	التحمل الدوري التنفسي	٧
٩٧,٧٧	%١١,١	١	%٨٨,٨	٨	السرعة الحركية	٨
٣٥,٥٧	%٦٦,٦	٦	%٣٣,٣	٣	التوافق العضلي	٩

٩٧,٧٧	صفر %	صفر	%١٠٠	٩	الدقة	١٠
٦٢,٢٢	%٦٦,٦	٦	%٣٣,٣	٣	الضربة المستقيمة الامامية	١١
٤٤,٤٤	%٧٧,٧	٧	%٢٢,٢	٢	الضربة المستقيمة الخلفية	١٢
٩٧,٧٧	%١١,١	١	%٨٨,٨	٨	الضربة اللولبية	١٣
٩٧,٧٧	صفر %	صفر	%١٠٠	٩	الضربة الساحقة	١٤
٣٧,٧٧	%٧٧,٧	٧	%٢٢,٢	٢	الضربة المسقطة	١٥
٤٢,٢٢	%٨٨,٨	٨	%١١,١	١	الضربة المنطوية	١٦
٩٧,٧٧	صفر %	صفر	%١٠٠	٩	ضربة الارسال الامامي	١٧
٤٤,٤٤	%٦٦,٦	٦	%٣٣,٣	٣	ضربة الارسال الخلفي	١٨
٥٧,٧٧	%٧٧,٧	٧	%٢٢,٢	٢	ضربة الارسال الجانبي	١٩

١- اختبار السرعة الحركية للذراعين: (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٣٢)

٢- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١٠ ثانية) قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتي لذراعين والكتفين (حسانين، ١٩٩٥، ص ٣٤٦)

٣- اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة (محمد ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٤٢)

٣- اختبار مرونة الكتف ورسغ (حسانين، ٢٠٠٤، ص ٥٨)

#### \* الاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث :

١- اختبار الارسال الأمامي للمنطقة الامامية (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٣١٢)

٢- اختبار الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي (شوقي، ١٩٩٦، ص ٤٢)

(شوقي، ١٩٩٦،

٣- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي  
ص ٤٤)

## ٢-٤ التجربة الإستطلاعية :

أجرت الباحثات التجربة الإستطلاعية بتاريخ ١١/٣ / ٢٠٢٢ على عينة من خارج عينة البحث بلغ عددها (٤) عينة من لاعبي تنس الطاولة للتعرف على :

١- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.

٢- معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.

٣- معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها وكذلك كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.

٤- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم واستجابتهم لها.

٥- معرفة ما يواجهه الباحث وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الاختبارات.

٦- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

٧- لتحديد الشده والحجم والراحة للبرنامج التدريبي .

## ٣-٥ المنهج التدريبي المقترح :

قامت الباحثات بوضع منهج تدريبي معتمدة على ما توفر من مصادر علمية وبالإستعانة

بعدد من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي ومجال لعبة تنس الطاولة في إعداد

المنهج التدريبي ليكون بمستوى يتناسب ومستوى العينة والإمكانيات المتوافرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلى أعلى مستوى، فقد تضمن المنهج التدريبي ما يأتي:

١- تمارين لتنمية السرعة الحركية والدقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة الكتف والرسغ.  
٢- مدة المنهج التدريبي هي (٦) أسابيع، حيث تضمن البرنامج (١٨) ثمانية عشر وحدة تدريبية.

٣- نفذت هذه الوحدات التدريبية بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) أما زمن الوحدة التدريبية فكان بمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (٢٨٨٠) دقيقة، (ملحق ٣).

٤- تضمنت الوحدات التدريبية في جزئها الرئيسي فضلاً عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة والدقة والسرعة الحركية والمرونة على تفاصيل تقنية وتكتيكية وتدريبية يكون مجموع وقتها الكلي بالدقيقة (٩٠) دقيقة

٥- تم اعتماد التمارين التي تكون مشابهة للأداء للمهارة قيد البحث.  
٦- تم الاعتماد على أن تكون درجة الصعوبة هي شدة الأداء ومكان نزول الكرة على الطاولة (الدقة)

٧- استخدام طرق التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة.  
٨- التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال المناسبة (أقصى - عال - متوسط) مع مراعاة الفرق الفردية للاعبين.

### ٣-٧ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية الخاصة والمهارية) خلال يومين يوم للاختبارات البدنية واليوم التالي للاختبارات المهارية وهي ١١ ، ١٢ / ١١ / ٢٠٢٢ .

### ٣-٨ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية الخاصة والمهارية) خلال يومين يوم للاختبارات البدنية واليوم التالي للاختبارات المهارية وهي ٢٧-٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٢ ، لعينة الدراسة في نادي الديوانية الرياضي .

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

للتحقق من صحة الفروض، استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية لاستخراج بيانات بحثها .

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

-٤

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج :

جدول (٣)

عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة t ( ) المحسوبة *	نسبة التطور %	الدلالة	
	س	ع ±	س	ع ±					
متغيرات القدرات البدنية و المهارية	٨,٢٥٠	٢,٥٤	١٣,٣	١,٩٢	٥,١٢٥	٤,٠٥	٣٤,٣	٠,٠٠١	
		٩	٧٥	٢					
	قوة مميزة بالسرعة	٦,٢٨٦	١,٤٩	٦-	١,٥٢	٠,٢٨٦	٠,٣٣	٤,٥٤٩	٠,٧٥٢
		٦		٨					
	مرونة الكتف و الرسغ	٢٤,١٣	٢,٦٤	٣١,١	٢,٤٢	٧	٥,٥٣	٢٢,٤٨	٠,٠٠٠
				٣					
الدقة	٤,١٢	١,٧٢	٩	١,٨٥	٤,٨٧٥	٥,٤٥	٥٤,١٦	٠,٠٠٠	
الارسال الأمامي	٢٦,٥٠	٢,٨٨	٣١,٥	٢,٦٧	٥	٣,٦٠	١٥,٨٧	٠,٠٠٣	
			٠						
الضربة الساحق	١٦,٧٥	١,٩١	٢٥,٣	٣,١١	٨,٦٣	٦,٦٨	٣٣,٩٩	٠,٠٠٠	

					٨			
٠,٠٠٠	٤٠,٣٥	٥,٦٧	٢,٧٨٥	٠,٦٤	٧,١٢	١,٢٨	٤,٢٥	الضربة اللولبية
				١	٥			

ن = ٨ \* معنوى عندما يساوى او أقل من ٠,٠٥

#### ٤-٢ مناقشة النتائج :

وترى الباحثات إن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية

الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي

يشير (الربضي، ٢٠٠١، ص ١٢٦) ، في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل

الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " وهذا ما

حقق صحة الفرض الأول، واتفق مع دراسة (اسماعيل، ٢٠٠٦، ص ٢٣) .

وقد راعت الباحثات عند وضع المنهج التدريبي التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء

التمرينات المطلوبة أداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة او

جزء منها، وهذا ما يشير إليه (عبدالخالق، ١٩٩٩، ص ٤٥) .

"إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه ، أما فيما يخص

القوة المميزة بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، وتعزو



الباحثة ذلك إلى أثر المنهج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والرجلين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتطلبات الخاصة قيد البحث، وإن عملية التنمية هذه متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات، وتعزو الباحثة سبب التفوق الذي حققته العينة في تطوير الصفات البدنية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة والى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر (خريبط، ١٩٨٨، ص ٢٠٢) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص" فضلا عن ذلك استخدام الشدة والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت (٤) وحدات أسبوعيا والتي ساعدت بشكل كبير في تطوير العينة.

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة (فاتن، ١٩٩٩، ص ٣٣) على أن اختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن ويشير كل من (علاوى، ١٩٩٣، ص ٣٧) و(حلمى وبريقع، ١٩٩٧، ص ٧٤) و(حميد وحسانين، ٢٠٠١، ص ٥٥) إلى أن استخدام التمرينات المقننة والمناسبة لقدرات ومهارات الطلاب تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية وتجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس. ويضيف (الفتاح، ٢٠٠١، ص ١٥٧)

أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية في المباريات. ويشير (الباسطى وعبد الله، ٢٠٠٠، ص ١٣٣)

أن التمرينات الخاصة هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة  
أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حده والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها  
ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى  
نصل إلى إتقان المهارات الحركية.

## الفصل الخامس

- ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-
- ٥-١- الإستنتاجات :-
- ٥-٢- التوصيات :-

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات : في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثة ما يأتي:

١- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات القدرات البدنية الخاصة في المنهج التدريبي

المقترح في كل من القدرات (والقوة المميزة بالسرعة والدقة وسرعة الحركة والمرونة)

٢- تفوقت الاختبارات البعدية في تطور وتحسين المهارات الهجومية.

## ٤-٢ التوصيات :

١- استخدام المنهج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى

الاداء المهاري .

٢- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القدرات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة

الاولى لعملية التدريب .

٣- التأكيد على القدرات التي لها اثر مباشر في دقة الاداء المهاري للاعب خلال الوحدات

التدريبية وهي الدقة وسرعة الحركة والقوه المميزة بالسرعة والمرونة.

# المصادر العربية والأجنبية

## ١- المصادر العربية :-

## المصادر

- ◀ أيمن أحمد الباسطى ، محمد احمد عبد الله : هوكى الميدان بين النظرية والتطبيق ، 2000.
- ◀ امر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية : المعارف، ٢٠٠١
- ◀ حازم محمد اسماعيل: علاقة بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس، رسالة ماجستير ،جامعة بنها، ٢٠٠٦
- ◀ ريسان خريبط: التدريب الرياضى، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.
- ◀ بيتر سمبسون ، ترجمة محمد عبد الحميد الدوري: كرة الطاولة الناجحة ،مطبعة حسام ، بغداد ، ١٩٩٠ ،
- ◀ بيتر مورغن ، ترجمة عماد ابو السعد: كرة الطاولة ، ط ١ ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، ١٩٩٠ .
- ◀ عبد الستار حسن الصراف : العاب المضرب ، مطبعة الارشاد ، بغداد ، ١٩٧٧ ،
- ◀ كمال جميل الرضى: التدريب الرياضى للقرن الواحد والعشرين، ط١، عمان دائرة المطبوعات والنشر، ٢٠٠١.

◀ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها. الاسس

النظرية\_الاعداد البدني\_طرق القياس- ط ٣، ١٩٩٧،

◀ عماد الدين فتاح : التخطيط والاسس العلمية لبناء والاعداد الفريقي الالعاب،

لفريقية، ط ١، الاسكندرية، ٢٠٠١

◀ عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضى اسس- مفاهيم- اتجاهات،

المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧.

◀ عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ٩: الاسكندرية ،

دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .

◀ فاتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى

وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة

. اطروحة دكتوراه : ( كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ )

◀ محمد احمد عبد الله ابراهيم: الأسس العلمية في الطاولة وطرق القياس، كلية التربية

الرياضية بنين جامعة الزقازيق، مصر، ٢٠٠٧.

◀ محمد حسن علاوي : موسوعة الالعاب الرياضية، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٣

◀ مجدي أحمد شوقي : بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات النفسية

لناشئ الطاولة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ،

١٩٩٦ م.

◀ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة  
دار الفكر العربي، ١٩٩٥.

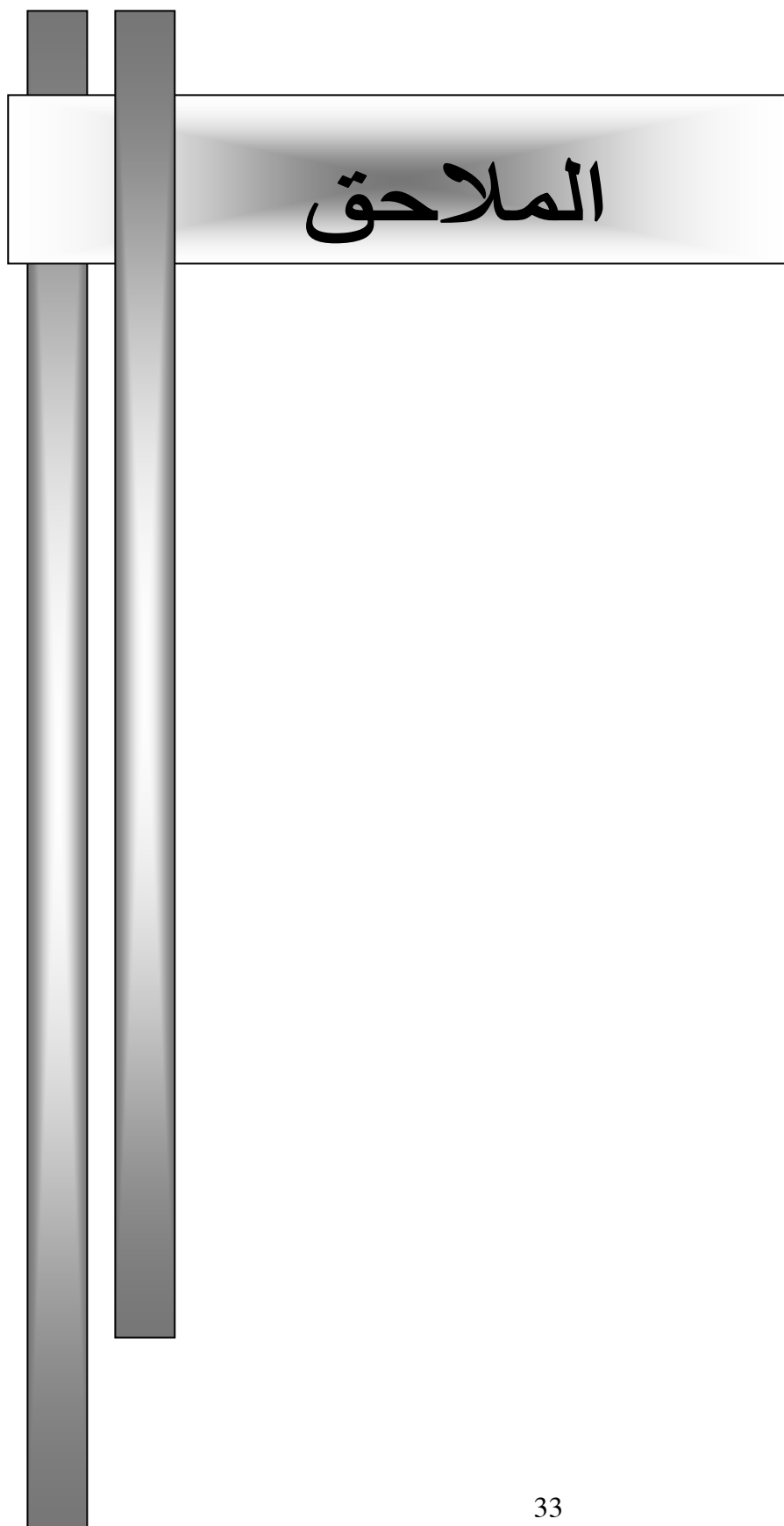
◀ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي،  
٢٠٠٤.

◀ Peter A. Hirst et al ,ken Marchant and N.T Houghton :1999

Table tennisEnglish tabl tennis Association and EnglishSchools

tabl tennis Association,Education and Youth Limited London.





## ملحق (١)

يبين تفاصيل الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي وأوقاتها بالدقائق ونسبتها المئوية

الوقت الكلي (دقيقة)	الوقت خلال الأسبوع (دقيقة)	الوقت خلال الوحدة التدريبية (دقيقة)	تفاصيل التدريب
٩٠ د	١٥ د	٥ د	١- القسم الإعدادي
٢٤٠ د	٣٠ د	١٠ د	أ- الجزء النظري ب- الجزء التحضيري
			٢- القسم الرئيسي أ- الاداء الفني والخططي ب - تدريبات القوة المميزة بالسرعة- السرعة الحركية - الدقة- المرونة
٩٠ د	١٥ د	٥ د	٣- القسم الختامي تمارين ارتقاء
٢٨٨٠ د	٣٦٠ د	٩٠ د	المجموع

