

الجامعة الأردنية
كلية الدراسات العليا
قسم الدراسات العليا
للعلوم التربوية

تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر القدرة الحركية الخاصة لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التدريب الرياضي من كلية الدراسات العليا/ الجامعة الأردنية.

إعداد

عبد السلام محمد النداف

إشراف

المشرف د. هاشم عدنان الكيلاني
المشرف المساعد د. عصمت الكردي

1992م

"تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر القدرة الحركية الخاصة لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن"

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر القدرة الحركية الخاصة لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن، ثم إلى ترتيب عناصر القدرة الحركية (قيد الدراسة) من حيث درجة أهميتها، وكذلك مقارنة نتائج اختبارات عناصر القدرة الحركية المختارة بين لاعبي المنتخب الوطني ولاعبي الدرجة الأولى، الذين يمثلون عينة الدراسة.

تم اختيار (11) عنصراً من عناصر القدرة الحركية، واستخدام الباحث المعالجات الإحصائية التي تتكون من المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتين والدرجات المعيارية الذاتية والنائية والنسب المنوية لتحديد المستويات المعيارية، كما وتم استخدام معامل الاختلاف لقياس تجانس وتباين الإنجاز عند لاعبي كرة الطاولة في الأردن.

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ترتيب أهم خمسة عناصر من عناصر القدرة الحركية عند عينة الدراسة وهي (التوافق، الدقة، المرونة، الرشاقة، الجلد الدوري التنفسي)، كما كانت أهم خمس عناصر عند لاعبي المنتخب الوطني (الدقة، السرعة، القدرة اللاكسجينية، التوافق، المرونة)، أما عند لاعبي الدرجة الأولى فكان أهم خمسة عناصر (الرشاقة، القوة، رد الفعل الزمني، التوازن، الجلد العضلي).

كما وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات عناصر القدرة الحركية بين لاعبي المنتخب الوطني ولاعبي الدرجة الأولى إلا في اختباري الدقة، والسرعة ولصالح لاعبي المنتخب الوطني.

وبالاعتماد على هذه النتائج استخلص الباحث أن ترتيب عناصر القدرة الحركية غير ثابت تبعاً لمستوى العينة ككل أو لاعبي المنتخب الوطني أو الدرجة الأولى، كما أن هذه المعايير التي ظهرت تبدو ضعيفة عند لاعب كرة الطاولة في الأردن وذلك واضح من خلال مقارنة هذه المعايير مع ما أظهرته المراجع لبعض معايير القدرة الحركية.

هذا ويوصي الباحث بالاستفادة من نتائج اختبارات عناصر القدرة الحركية التي استخدمت في هذه الدراسة باعتبارها وسيلة لتقويم مستوى عناصر القدرة الحركية عند لاعبي كرة الطاولة في الأردن، كذلك تطبيق اختبارات عناصر القدرة الحركية المستخدمة في هذه الدراسة في بداية فترة الإعداد، حتى يتمكن المدربون من وضع البرامج التدريبية وفقاً لنتائج اختباراتهم، ومن ثم تطبيقها بعد انتهاء الفترات التدريبية للوقوف على مدى تقدم اللاعبين، وبالتالي معرفة نقاط الضعف والقوة في البرامج التدريبية الموضوعية.

كما ويوصي الباحث بإجراء دراسات مقارنة لموضوع الدراسة نفسها بين مجتمع الدراسة ومجتمعات دول عربية أخرى لتحديد موقع لاعبي الأردن بين هذه المجتمعات في مستوى عناصر القدرة الحركية، بالإضافة إلى الاهتمام تنمية عناصر القدرة الحركية ونشر الوعي حول أهمية تنمية عناصر القدرة الحركية، والتي على أساسها تتطور ممارسة لعبة كرة الطاولة.
الاستنتاجات:

تقارب مستوى لاعبي المنتخب الوطني ولاعبي الدرجة الأولى في جميع عناصر القدرة الحركية عدا عنصرَي الدقة والسرعة ويتضح ذلك من الجدول رقم (34) والذي يبين أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً في عناصر (القدرة اللاكسجينية، الجلد الدوري التنفسي، رد الفعل الزمني، الرشاقة، المرونة، الجلد العضلي، القوة، التوازن، التوافق) مع أن المتعارف عليه، أنه بارتفاع تصنيف اللاعب يجب ارتفاع مستوى عناصر القدرة الحركية عنده، وهذا لم يتضح إلا في عنصرين من عناصر القدرة الحركية (قيد الدراسة) وهما عنصرَي (الدقة، السرعة).

- 1- اختلاف ترتيب عناصر القدرة الحركية من حيث الأهمية من خلال مقارنة نتائج أفراد المنتخب الوطني والدرجة كل على انفراد وربما يعود ذلك إلى اختلاف طريقة الأداء المهاري بين لاعبي المنتخب الوطني ولاعبي الدرجة الأولى، حيث يرى الباحث أن طريقة أداء لاعبي المنتخب الوطني يغلب عليها دقة وسرعة الأداء أكثر من لاعبي الدرجة الأولى، التي يغلب عليها طابع الأداء المستمر باستخدام الضربات (الدافعة الأمامية، الدافعة الخلفية، المواجهة الأمامية، المواجهة الخلفية).
- 2- تميز لاعبو المنتخب الوطني بعنصر القدرة اللاكسجينية في حين تميز لاعبو الدرجة الأولى بعنصر القدرة الأكسجينية حيث حصلت القدرة اللاكسجينية على الترتيب الثالث عند لاعبي المنتخب الوطني، بينما حصل الجلد الدوري التنفسي على الترتيب السادس، أما عند لاعبي الدرجة الأولى فقد حصل الجلد الدوري التنفسي على الترتيب السادس، والقدرة اللاكسجينية على الترتيب الثامن.
- 3- اختلاف وتفاوت قدرات اللاعبين في العديد من عناصر القدرة الحركية ويتضح ذلك من خلال كبر معامل الاختلاف، تراوح بين (5ر85 – 69ر70) عند لاعبي المنتخب الوطني، و (4ر23 – 62ر35) عند لاعبي الدرجة الأولى، وربما يعود ذلك إلى إختلاف قدرات اللاعبين، وإلى التدريب غير المبرمج وغير المستمر والمؤثر عند اللاعبين.
- 4- إن طبيعة مستوى عناصر القدرة الحركية عند لاعبي كرة الطاولة لا تمثل المستويات المثالية للعبة كرة الطاولة ويتضح ذلك من خلال مقارنتها مع

نتائج بعض الدراسات السابقة وخصوصاً الجلد الدوري التنفسي والقدرة اللاكسجينية، حيث أظهرت هذه الدراسات ضعف هذين العنصرين عند أفراد عينة الدراسة (المنتخب الوطني، الدرجة الأولى).

التوصيات:

- 1- يوصي الباحث بالاستفادة من اختبارات عناصر القدرة الحركية المقنتنة التي استخدمت في هذه الدراسة باعتبارها وسيلة لتقويم مستوى عناصر القدرة الحركية عند لاعبي كرة الطاولة في الأردن.
- 2- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث من خلال النتائج التي حصل عليها اللاعبون.
- 3- تطبيق اختبارات عناصر القدرة الحركية المستخدمة في هذه الدراسة في بداية فترة الإعداد والاستدلال على مستوى اللاعبين من الجداول المعيارية، حتى يتمكن المدربون من وضع البرامج التدريبية وفقاً لنتائج اختباراتهم.
- 4- تطبيق الاختبارات بعد انتهاء الفترات التدريبية للوقوف على مدى تقدم اللاعبين، وبالتالي معرفة نقاط الضعف والقوة في البرامج التدريبية الموضوعية.
- 5- يوصي الباحث بأن تكون لكل لاعب استمارة خاصة به يسجل فيها مستوى اللاعب، وباستخدام الدرجات المعيارية الموجودة في هذه الدراسة يمكن تقييم وتصنيف اللاعبين حسب مستوياتهم.
- 6- إجراء دراسات مقارنة لموضوع البحث نفسه بين مجتمع البحث ومجتمعات دول عربية أخرى لتحديد موقع لاعبيننا بين هذه المجتمعات في مستوى عناصر القدرة الحركية.
- 7- الاهتمام بتنمية عناصر القدرة الحركية ونشر الوعي حول أهمية تنمية عناصر القدرة الحركية، والتي على أساسها تتطور ممارسة لعبة كرة الطاولة.