

تأثير برنامج تعليمي  
على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة  
لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية

إعداد

أشرف محمد عبد الله عبد القادر  
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

مجدي احمد شوقي محمد استاذ مساعد بقسم الألعاب  
بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

## المقدمة :

لقد طرقت التربية الرياضية في الآونة الأخيرة أبواب التكنولوجيا الحديثة تمشياً مع التطور العلمي الهائل و السريع في جميع مجالات الحياة المختلفة ، حيث يتسابق الباحثين الرياضيين في تصميم البرامج التعليمية المبنية على أسس و مبادئ علمية باستخدام أحدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلى أعلى مستوى ممكن ، لذا فإن التقدم و التطور الكبير في مجالات التربية الرياضية المختلفة أدى بطبيعة الحال إلى ضرورة الاهتمام بوضع البرامج التعليمية الهادفة إلى تعلم المهارات الأساسية لأنشطة الرياضية للمبتدئين للإرتقاء فيما بعد بهذه الرياضات واسعة الانتشار .

و يشير امين الخوني و محمد الحماصي 1990 م إلى ما ذكره أناريون و آخرون Annarion et ol أن من أهم الخطوات التي يجب أن تراعى عند بناء البرنامج هي : دراسة المجتمع ، دراسة الأفراد ، إختيار المحتوى و التقوية .

و التعلم عملية أساسية في الحياة و تشغل جانبا هاما في حياة كل فرد ، فكل فرد منا يتعلم و يكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التي يعيش بها و تظهر نتائج التعلم في ألوان النشاط التي يقوم بها الإنسان و فيما ينجزه من أعمال .

ويشير ياسر عبد العظيم 1998 م أن عمليات التعليم و التعلم في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية و التي تطلب دائما البحث عن حلول منطقية لكل معوقاتهما و مشكلاتهما بإعتبار أن نجاح العملية التربوية ككل مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب و طرق مختلفة لإنجاح عملية التعلية .

و أوضح عبد الرحمن عيسوي 1997 م أن التعلم Learning يختلف عن التدريس Teaching من حيث أن المصطلح الأخير عبارة عن تدريس يقوم به شخص وهو المدرس Teacher لشخص آخر يتلقى المعلومات هو المتعلم Lerner ، بينما التعلم و هو Learning تغيير أو تعديل في السلوك أو في الخبرة أو في الأداء و يحدث هذا التغيير نتيجة لقيام الكائن الحي بنشاط معين كالمران و التكرار .

و أصبحت رياضة تنس الطاولة من الرياضات التي فرضت نفسها كنشاط من الأنشطة التي وصلت إلى حد اعتبارها نشاطا رياضيا شعبيا في غالبية الدول التي يقبل فيها شعبها على ممارستها كإحدى أنشطة الرياضات الترويحية من جانب و أنشطة رياضات المستوى الرفيع من جانب آخر و ذلك لأن رياضة تنس الطاولة واحدة من الأنشطة الرياضية التي تمتاز بمهارات أساسية متنوعة نتيجة لتعامل اللاعب مع المضرب و الكرة و المنضدة مستخدما في ذلك المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة و التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه الرياضة و تعتبر المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة الأساس الهام و الفعال في تكوين اللعبة إذ أنه لا يمكن لأي لاعب أن يمارس هذه اللعبة أو يتقدم في أي مرحلة فيها إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات بأنواعها المختلفة وبمستوى عالي من الكفاءة المهارية بالإضافة على قدرة عالية على التركيز و التجديد و سرعة التصرف في إختيار كل الحركات الهادفة و الإقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب و إنجازه بكفاءة في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية .

و رياضة تنس الطاولة هي رياضة من ضمن رياضات الهجوم و الدفاع بين متنافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين الأول غرض هجومي و يتمثل في إحراز النقاط المكونه لأشواط المباراة ، الغرض الثاني غرض دفاعي و يتمثل في منع المنافس من إحراز النقاط و هو في سبيل تحقيق هذين الغرضين يستخدم اللاعبون العديد من المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة منها ضربات الإرسال بمختلف أنواعها و الضربات المستقيمة و الدفع من داخل الطاولة و طرق الدفاع و صد الكرات و تصاعق الساحقة و جميع هذه المهارات تؤدي بوجهي المضرب الأمامي و الخلفي و تصاعق بأشكال متباينة بهدف تحقيق تكامل تلك المهارات من أجل تحقيق الهدف المنشود . و تعتمد رياضة تنس الطاولة مثل غيرها من الرياضات الأخرى على المبتدئين باعتبارهم نواة المستقبل لهذه الرياضة ، لذا وضعت معظم الدول البرامج التعليمية و التدريبية المناسبة لهم حتى يصلوا إلى أعلى المستويات .

### مشكلة البحث و أهميته :

في السنوات الأخيرة بدأت السياسات التعليمية الحديثة تتجه إلى التخطيط الجيد للمناهج الدراسية و الإهتمام بالرياضة المدرسية و في حالة وصول التلاميذ إلى المستويات الرياضية العليا فإنها تشجعهم على تحقيق الهدف المنشود عن طريق الحصول على درجات التفوق الرياضي فالتقدم بعمليات التعليم و التعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نحكم كل أهدافنا على المستفيد الأمل من هذه العمليات ألا و هو التلميذ . و يشير حنفي محمود مختار 1988 م إلى أن إتقان أداء المهارات الأساسية يتطلب أن يتدرب عليها اللاعب منذ الصغر و يستمر في التدريب عليها طوال عمره الرياضي و البديهي ألا يرتقى إلا المستوى القومي أو العالمي إلا إذا وصل اللاعب إلى إجادة و إتقان تام لهذه الرياضة .

و قد تميزت رياضة تنس الطاولة بأنها رياضة شعبية تتلائم بدنيا و نفسيا مع كل سن و جنس و قدرتها على إكساب التلاميذ الكثير من الفوائد الجسمية ، فهي تساعد على مرونة و رشاقة الجسم و ترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية ، و تترقي التوافق العضلي و العصبي و خاصة بين البصر و الذراعين و الرجلين و تساعد على تركيز الإنتباه ، و تزيد من قدرة التلاميذ على إتخاذ قرارات سريعة وفق ما يتطلبه الموقف ، كل هذا يمد التلميذ بمهارات تفيد في حياته اليومية فضلا عن فوائدها الجمة كرفع مستوى اللياقة البدنية ، و إكتساب القوام الجيد ، و إستخدام وقت الفراغ بطريقة مفيدة ، فضلا عن التفوق الرياضي في رياضة تنس الطاولة .

و في مجال الأنشطة الرياضية المدرسية بالمرحلة الإعدادية لم تحظى رياضة تنس الطاولة بقاعدة عريضة من الممارسين مثل باقي الأنشطة الرياضية الأخرى حيث لا يوجد منهاج تعليمي لها بالرغم من وجود اهتماما كبير بها في مجال المسابقات الرياضية المدرسية بجعلها من الألعاب الإجبارية التي يجب الإشتراك فيها لكل مدرسة إعدادية في نشاطها الخارجي و كذلك في مجال رعاية الموهوبين في بعض الألعاب ( عدو - كرة السلة - كرة

اليد - تنس الطاولة - رفع الثقال ) ، و تعقد المسابقات على مستوى الإدارة ثم المحافظة فالجمهورية .

و من خلال عما البحث كمدرس أول تربية رياضية للمرحلة الإعدادية بمدرسة عمر الفاروق التجريبية للغات التابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية لاحظ الباحث عدم وجود مناهج تعليمي أو أي برامج تعليمية تهدف إلى تعليم و نقل المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ هذه المرحلة مما أدى إلى تقلص عدد الممارسين لهذه اللعبة في هذه المرحلة الدراسية و بالتالي في المرحلة الدراسية التالية - الثانوية - الأمر الذي دعا الباحث إلى التفكير في وضع برنامج تدريبي مبني على أسس علمية و يتم تطبيقه على تلاميذ المرحلة الإعدادية و يكون بذلك مقدمه لأنه يحتوى مناهج التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية على تعلم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة مثلها مثل باقي الألعاب الجماعية التي يتم تدريسها لنفس المرحلة مما يؤدي إلى زيادة عدد الممارسين للعبة تنس الطاولة و ذلك لتحقيق الكثير من مميزات ممارسة هذه اللعبة التي منها الجانب الصحي و الجانب المعرفي و الجانب الترويحي و الجانب البطولي و تحقيق التفوق الرياضي و الإستفادة من درجات التفوق الرياضي .

#### أهداف البحث :

- وضع برنامج تعليمي لبعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .
- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية .

#### فرض البحث :

البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية .

#### إجراءات البحث :

##### أولا : المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة متبعا قياس القبلي البعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

##### ثانيا : عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العنصرية العشوائية من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بنين بمدرسة عمر الفاروق التجريبية للغات التابعة لإدارة شرق الزقازيق التعليمية للعام الدراسي 2002 / 2003 و عددهم 33 تلميذ و قام الباحث بإستبعاد عدد

11 تلميذ لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم ، و بذلك يصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية 22 تلميذ يمثلون مجموعة تجريبية واحدة .

ثالثا : وسائل جمع البيانات :

إختبارات المكونات البدنية :

- ❖ إختبار الجري في المكان مدة 15 ث لقياس السرعة .
- ❖ إختبار ثنى الجزع من الوقوف لقياس مرونة الجذع و الفخذ .
- ❖ إختبار الجري المكوكي  $5 \times 5$  متر لقياس مقدرة الفرد على التحكم في تغيير اتجاهه .
- ❖ إختبار دفع الكرة الطبية ( 1.5 كجم ) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتي الذراعين و الكتفين .
- ❖ إختبار التصويب على مربع في 30 ث لقياس التوافق بين العين و اليد .
- ❖ إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس دقة الذراع .

الإختبارات المهارية لقياس تعلم المهارات الأساسية لتنس الطاولة قيد لبحث : من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة الأجنبية و العربية و التي أجريت في مجال تنس الطاولة و الإطلاع أيضا على الإختبارات المهارية لرياضتى التنس الأرضي و الإسكواش لتشابه أداء رياضة تنس الطاولة نوعا ما مع الرياضتين و بالإستعانة ببعض وحدات بطارية الإختبارات للمهارات الأساسية لرياضتى تنس الطاولة (مجدي أحمد شوقي 1996 م ) ، أمكن الباحث التوصل إلى سبعة إختبارات لقياس مستوى أداء المهارات الآتية :

- الإرسال المقطوع (أمامي و خلفي) .
- الإرسال المستقيم ( أمامي و خلفي ) .
- الضربة المستقيمة ( أمامي و خلفي ) .
- القطع بوجه المضرب الأمامي .

و قد تم عرض هذه الإختبارات على الخبراء حيث أسفرت نتيجة إستطلاع رأي الخبراء على قبول هذه الإختبارات على تعديل نظام التسجيل في هذه الإختبارات و من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع للدراسات المتخصصة في تنس الطاولة لم يجد الباحث إختبارات لقياس مستوى أداء باقي المهارات قيد البحث و هي :

- القطع بوجه المضرب الخلفي .
- دفع الكرة ( أمامي و خلفي ) .
- الضربة الساحقة ( أمامي ) .
- الصد ( البلوك ) خلفي .

مما دعى الباحث إلى تصميم خمس إختبارات مهارية للقياس تعلم أداء المهارات السابقة و عرضهم على الخبراء في هذا المجال .  
و قد أسفرت نتيجة إستطلاع رأى الخبراء عن قبول هذه الإختبارات و بذلك تكون الإختبارات المهارية قيد البحث الآتي :

- ✓ إختبار الإرسال المقطوع بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار الإرسال المقطوع بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ إختبار الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ إختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ إختبار دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ إختبار قطع الكرة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار قطع الكرة بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ إختبار الضرب الساحق بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ إختبار صد الكرة بوجه المضرب الخلفي .

محتوى البرنامج التعليمي المقترح : -

- عدد أسابيع البرنامج التعليمي المقترح 12 أسبوع .
- عدد الوحدات التعليمية ثلاث وحدات أسبوعية بإجمالي 36 وحدة تعليمية .
- زمن الوحدات التعليمية 90 ق ( 25 ق جزء تمهيدي - 60 ق جزء رئيسي - 5 ق جزء ختامي ) .
- زمن الوحدات التعليمية في الأسبوع 4.50 ساعة .
- الزمن الكلى للبرنامج التعليمي 54 ساعة .
- أسلوب التعلم المستخدم في البرنامج أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (الممارسة) .

خامسا : الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للإختبارات المهارية على عينة البحث و تم تسجيل نتائج هذه الإختبارات في كشوف معدة لذلك .

تطبيق التجربة :

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح عليهم في الفترة من 2002/10/5 م وحتى 2002/12/25 م لمدة 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تعليمية في الأسبوع بإجمالي 365

وحدة تعليمية و كان زمن الوحدة التعليمية 90 ق مقسمة إلى الجزء التمهيدي 25 ق ( أعمال إدارية 7 ق – إحماء 18 ق ) الجزء الرئيسي ( النشاط التعليمي 60 ق ) و الختام 5 ق و كان الزمن الكلي للبرنامج 54 ساعة تم خلالها تعليم تلاميذ الصف الأول الإعدادي (عينة البحث) بمدرسة عمر الفاروق التجريبية للغات عدد 15 مهارة لتنس الطاولة منها ثلاثة مهارات تمهيدية (مسك المضرب – وقفة الإستعداد – تحركات القدمين) ، وإثنى عشر مهارة حركية أساسية ( الدفع الأمامي و الخلفي – الإرسال المقطوع الأمامي و الخلفي – الإرسال المستقيم الأمامي و الخلفي – الضربة المستقيمة الأمامية و الخلفية – القطع الأمامي والخلفي – الضرب الساحق الأمامي والخلفي – الصد الخلفي ) .

القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من 202/12/26 م حتى 2002/12/28 م للمجموعة التجريبية حيث تم إجراء نفس القياس ( المهاري ) الذي تم إجراؤه في القياس القبلي لنفس الشروط و الظروف ، و بعد الإنتهاء من القياس البعدي قام الباحث بتفريغ النتائج و البيانات في كشوف معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

سادسا: المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإتواء .
- معامل الارتباط .
- إختبار "ت" .

الإستخلاصات و التوصيات :

أولا : الإستخلاصات .

في ضوء أهداف البحث و فروضه وفي حدود عينة البحث وإستنادا على المعالجات الإحصائية و ما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية .  
أن البرنامج التعليمي المقترح قد أدى إلى تعلم التلاميذ المهارات الأساسية قيد البحث و هي :

- ✓ دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ دفع المضرب بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ الإرسال المقطوع بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ الإرسال المقطوع بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي .

- ✓ الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ القطع بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ القطع بوجه المضرب الخلفي .
- ✓ الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي .
- ✓ صد الكرة ( البلوك ) بوجه المضرب الخلفي .

#### ثانيا : التوصيات :

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها و إستنادا على الإستخلاصات التي توصل إليها يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق البرنامج التعليمي لتعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة لتلاميذ الصف الأول الإعدادي .
- الإهتمام باعداد البرامج التعليمية التي تتميز بالشمولية و المبنية على أحدث الأساليب العلمية و ذلك لتطبيقها على المبتدئين في رياضة تنس الطاولة .
- إدراج تنس الطاولة ضمن المنهاج المدرسي للتربية الرياضية للمرحلة الإعدادية و المراحل الدراسية الأخرى و تحديد المهارات الأساسية التي يتم تعليمها .
- إستكمال تعلم باقي المهارات الأساسية الأخرى و التي لم تشملها الدراسة الحالية إستعدادا للإشتراك في المسابقات الرياضية و تحقيق التفوق الرياضي .
- العمل على إعداد البرامج التدريبية لرياضة تنس الطاولة بهدف تنمية و تطوير الجوانب مهارية و البدنية و المعرفية لتنس الطاولة خلال المرحلة الثانوية لتحقيق الإنجاز الرياضي.
- العمل على إبتكار و توفير الأدوات المساعدة التي تساهم في التعلم المهاري لتنس الطاولة من خلال البرامج التعليمية لتحسين عملية التعلية ثم العمل على تنمية و تطوير دقة الأداء المهاري .