

برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية
بوجه المضرب الخلفي لرياضة تنس الطاولة
في ضوء الخصائص الكيمائية

رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث
شريف فتحي أحمد صالح
كلية تربية رياضية جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح من الواضح أنه لا بد وأن تتوفر المعلومات لدى المدرب عن خصائص أداء المهارة لكي يسهل التدريب عليها و يتمثل في الكشف على العلاقات المتداخلة بين حركة أجزاء الجسم أثناء تأدية المهارة ، فالمعلومات التكنيكية عن أي مهارة تعنى فهم كيفية الأداء في ضوء مجموعة من المعلومات التي تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لإنجاز هذا الأداء بأعلى كفاءة ممكنة و بأقل جهد ، و ذلك فإن كيفية أداء و تنفيذ المهارات و تنوع طرق تطبيقها .

السرعة و الدوران و الإتجاه هؤلاء هم العوامل الجوهرية في تحديد نتائج مسابقات تنس الطاولة ، فالضربة اللولبية من الضربات الهامة في تنس الطاولة لما تتميز به هذه الضربات من إحداث قوس طيران منخفض و تكسب الكرة سرعة دوران كبيرة ، و على ذلك تبلورت مشكلة البحث في التحليل الكيماتيكي لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي ، حيث أن هذه المهارة يؤديها عدد لا يتعدى أصابع اليد الواحدة مما دفع الباحث إلى تحليلها من الناحية الكيماتيكية و وضع برنامج تدريبي لها .

أهداف البحث :

- ⊗ التعرف على الخصائص الكيماتيكية لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي لتنس الطاولة .
- ⊗ تصميم وسيلة تدريبية لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي .
- ⊗ وضع البرنامج التجريبي الخاص بناء على الخصائص الكيماتيكية لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي لتنس الطاولة .
- ⊗ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء لاعب ناشئ تحت 20 سنة .

فروض البحث :

توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للخصائص الفنية قيد البحث .

إجراءات البحث :

الدراسة الأولى

المنهج :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي و إستعان بالتصوير و الفيديو و التحليل

الحركي عن طريق الحاسب الآلي .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العنودية من لاعبي المنتخب المصري و المصنف الأول لمصر .

أدوات البحث :

- ✓ عدد 2 كاميرا تصوير تليفزيوني بالحوامل الخاصة بهم .
- ✓ عدد واحد مكسر لتجميع الكادرات .
- ✓ عدد 3 شريط فيديو كاسيت .
- ✓ علامات ضابطة و إرشادية .
- ✓ جهاز ومضات فائق السرعة **Flesher** .

الدراسة الأساسية الثانية :

المنهج :

التجريبي مستخدما التصميم التجريبي القبلي والبعدى باستخدام المجموعة الواحدة .

العينة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العنودية هم أعضاء منتخب الغربية لتنس الطاولة للناشئين تحت 20 سنة .

إجراءات البحث :

- ❖ قام الباحث بتصميم وسيلة تدريبية مساعدة .
- ❖ تصميم البرنامج المهاري المقترح .
- ❖ تطبيق البرنامج المهاري لمدة 3 شهور بواقع (3) ثلاث وحدات أسبوعية .
- ❖ تم تصوير عينة البحث (5) خمس لاعبين و أرسلت الشرائط إلى معمل الأكاديمية العربية للنقل البحري .

نتائج البحث :

أولا : الإستنتاجات :

- ❖ زاوية إنطلاق المضرب للاعب الدولي (النموذج) كانت 30 درجة .
- ❖ تراوحت زوايا إنطلاق المضرب للاعبين قيد البحث ما بين (20 – 30) .
- ❖ أثر البرنامج التدريبي المقترح إيجابيا على مستوى أداء اللاعبين لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي .
- ❖ أن مستوى أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي كان أفضل و ذلك نتيجة زاوية إنطلاق المضرب ، تحسن المسارات الحركية لذراع اللاعبين .
- ❖ بلغت نسبة التحسن لدى اللاعبين عينة البحث المعدلات التالية 458 % للاعب الأول 627 اللاعب الثاني ، 778.5 للاعب الثالث ، 850 للاعب الرابع ، 750 للاعب الخامس .
- ❖ الوسيلة المساعدة المقترحة توفر جهد المدرب و تساعد اللاعب على أن يتولى إصلاح أخطائه لتحقيق إكتساب أداء أفضل لمسار حركة الذراع في الوصول إلى الكرة بطريقة صحيحة .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه الإستنتاجات و في حدود مجتمع البحث يوصى الباحث بما يلي :

- تطبيق البرنامج المهاري المقترح لما يحتويه من تدريبات تعمل على رفع مستوى المهارات الهجومية.
- استخدام الوسيلة التدريبية المقترحة لتدريب مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي بالأندية .
- توفير أجهزه التحليل الحركي داخل كلية التربية الرياضية .
- ضرورة تأهيل المدربين بدراسة الكيماتيكية الحيوية و وسائلها المختلفة لإمكانية تطوير الأداء الحركي .
- ضرورة إجراء التحليل الحركي للاعبين المميزين لجميع مهارات تنس الطاولة .