

جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم الألعاب

برنامج تدريبي مقترح  
لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية  
لناشئ تنس الطاولة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية البدنية  
والرياضية  
إعداد

ناصر عبد الشافى عبد الرازق  
أخصائى رياضى بجامعة الأزهر

2002 م

## المقدمة

أصبح التطور العلمي سمة العصر لما يتصف به من سرعة في التقدم وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أسلوبه ونتائجه وما يفتح آفاقاً كثيرة على كل ما هو جديد في مجالات الحياة المختلفة ، ويعتبر تطويع مجالات التربية البدنية والرياضة للتطور العلمي أمر بالغ الضرورة للوصول لمستويات العالية في مجالات الأنشطة الرياضية عامة ورياضة التنس الطاولة خاصة والتي يتجلى فيها روعة الأداء البدني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها والتي تسجل الآن .

تعتمد رياضة تنس الطاولة مثل غيرها من الرياضات الأخرى على الناشئين باعتبارهم النواة الحقيقية لمستقبل هذه الرياضة ، لذلك وضعت معظم الدول البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لهؤلاء الناشئين حتى يتمكنوا من الوصول للمستوى الرياضي العالي.

ولهذه اللعبة فوائد جسمية متعددة ، فهي تساعد على زيادة مرونة ورشاقة الجسم وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية وتنمي التوافق العضلي العصبي ومن مميزاتها أيضاً تساعد على تركيز الانتباه وتزيد القدرة على تلبية واتخاذ القرارات السريعة وفق ما يتطلبه موقف اللعب وتلك المهارات والقدرات تفيد ممارستها في حياتهم اليومية فضلاً عن فوائدها الترويحية الأخرى الكثيرة والمتعددة . أما على المستوى التنافسي في لعبة تنس الطاولة فإن إتقان المهارات الأساسية يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على تحقيق الفوز حيث أنه لا يمكن أن يتم تنفيذ أي واجب خططي هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارة . ويؤكد ذلك اهتمام الكثير من دول العالم المتقدمة في هذه اللعبة على المستوى العالمي فهم يعملون على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري الذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات .

ومما سبق رأى الباحث أنه لضمان وصول اللاعبين في رياضة التنس الطاولة إلى مستويات أكثر تطوراً في ذلك يتطلب ضرورة متابعة وتقييم فترات الإعداد المهاري

والبدني وكذلك متابعة وتقييم كل الإجراءات المعرفية والتثقيفية التي يجب أن تقدم إلى اللاعبين جنباً إلى جنب عند تطوير قدراتهم المهارية والبدنية وذلك لمعرفة وتحديد ما تم إنجازه في اتجاه تطوير المستوى المهاري والبدني وصولاً إلى امتلاك اللاعبين لقدرات معرفية مميزة تدعم إمكانية نجاح التنفيذ الجيد والسليم لخطط اللعب أثناء المنافسات .

مشكلة البحث :

يعتبر الإعداد المهاري أحد المتطلبات التي يجب أن تتوافر لدى اللاعبين بمستوى عال من الكفاءة ، والجدير بالذكر لأن نجاح تحقيق الهدف من المباريات يتوقف دائماً على إتقان العديد من المهارات التي تعتبر وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، بل أن كثير من الأنشطة الرياضية يندمج فيها التنفيذ المهاري بالتنفيذ الخططي .

ويشير كلا من أحمد كسرى معاني ، حمدي عبد المنعم أحمد 1985 م إلى أن الإعداد المهاري المبكر الجيد للناشئين سواء في المهارات الهجومية أو الدفاعية والمزج بينهما في إيقاع سريع جيد هو الطريق السليم للوصول بهم لأعلى مستوى في الأداء المهاري بأنواعه المختلفة ، وبهذه الصورة يتضح لنا لإعداد المهاري هو أحد المكونات الأساسية التي تخدم نتائج رياضة المستويات العالية .

ويرى الباحث أن إتقان اللاعبين لمهارات الأساسية في لعبة تنس الطاولة تعد أحد الدعائم الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وكذلك توصيف استخدام كل نوع من المهارات الأساسية لمواقف اللعب لذا ينبغي أن يتقن اللاعبون أداء جميعه المهارات الأساسية حتى يمكن لكل لاعب تنفيذ المهام والواجبات المطلوبة منه أثناء المباراة .

ويشير كل من محمد صبحي حسنين حمدي عبد المنعم 1988م " أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط الرياضي والمعرفة وأن التقدم في العمر قد يباعد الرياضي عن الممارسة ولكنه لا يباعد بينه وبين المعرفة ، وأن هناك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها علاوة على ذلك فإن المعلومات الرياضية يحتفظ بها في الذاكرة حتى بعد أن يفقد

الرياضي لياقته البدنية ومستواه المهاري حيث تتيح له هذه المعلومات فرصة الاستمتاع بلعبته المفضلة عندما يتحول إلى مشاهد .

ويرى الحمائي ، أمين الخولي 1990م نقلا عن كارول وآخرون Carrol etl al " أن المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي ولعل ما يؤكد ذلك تسمية أول مراحل تعلم المهارة الحركية باسم المرحلة المعرفية .

ويذكر هارا Harra 1975م " في الإادة بقيمة المجال المعرفي للرياضة والتربية الرياضية مشيرا إلى أنه قد ثبت أن تدريب وتعليم القدرات العقلية والمعرفية يعتبر جزءا لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل تعلم الرياضة ، وانجح المدربين هم من تنبهوا إلى أهمية الجانب المعرفي العقلي وخططوا لإكساب المعارف النظرية للاعبين لأسباب عديدة منها :

- ضرورة أن يتعلم اللاعب اللغة الاصطلاحية للنشاط ليفهم واجباته في التدريب والمباريات .

- ضرورة أن يلم اللاعب بكافة التعديلات التي تحدث تباعا في قواعد وقوانين النشاط .  
- وصول اللعب للمستويات العالية في الرياضة لابد وأن يصاحبه تطور ملق وملموس في القابلية العقلية .

ويرى الباحث أنه كلما زادت الحصيلة المعرفية لناشى تنس الطاولة زادت قدراته على تطبيق المهارات الأساسية وخطط اللعب بشكل أفضل ولذا يمكن اعتبارها أحد المقومات الأساسية لنجاح اللاعب في تأدية المهارات الحركية في تنس الطاولة .

حيث يشير محمد حسن علاوي 1986م إلى أن المعارف والمعلومات التي يكتسبها الفرد تساعده على حسن تخيله لمواف اللعب المختلفة واختياره لنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف .

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمرتبطة بلعبة تنس الطاولة لم يتطرق أحد لوضع برامج تدريبية لتنمية وتطوير الجوانب المهارية والمعرفية بلعبة تنس الطاولة وذلك بالرغم من انتشارها في جمهورية مصر العربية انتشارا واسعا سواء على

المستوى الترويحي او المستوى التنافسي . وأن هناك الكثير من الناشئين لا يجيدون أداء بعض المهارات الأساسية بشكل سليم وبالتالي ينخفض مستوى المعرفة الرياضية الخاصة بتنس الطاولة وهذا قد يكون مرجعه إلى عدم الاهتمام بالبرامج التدريبية والتي تتناول جوانب المهارة والمعرفية حيث يركز معظم المدربين على تنمية مهارات الأساسية في لعبة تنس الطاولة فقط دون الاهتمام بالمجال المعرفي .

وتكمن أهمية البحث في اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة لإمداد المدربين بصفة عامة ومدربي فرق الناشئين بصفة خاصة ببرنامج تدريبي معد بأسلوب علمي يصلح لتنمية بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة ، حيث لاحظ الباحث من خلال المسح المرجعي والدراسات السابقة وعمله مشرفا على منتخب جامعة الأزهر بتنس الطاولة وقيامه بتدريب احدى فرق الناشئين بمركز شباب منيا القمح بمحافظة الشرقية وعدم وجود برامج تدريبية مقننة بأسلوب علمي ، الأمر الذي دعا الباحث لإجراء دراسته بهدف وضع برنامج تدريبي للجوانب المهارية والمعرفية حيث تمكن مشكلة البحث في ارتباط النواحي المعرفية بالمهارة وهذا ما سوف يراعيه الباحث في دراسته الحالية .

#### أهداف البحث

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على تنمية تطوير بعض الجوانب المهارية لناشئ تنس الطاولة .
  - تأثير البرنامج المقترح على تنمية وتطوير بعض الجوانب المعرفية لناشئ تنس الطاولة .
  - الفروق بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للجوانب المهارية والمعرفية .
- فروض البحث

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على تنمية وتطوير بعض الجوانب المهنية والمعرفية في تنس الطاولة لدى المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في الجوانب المهنية والمعرفية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعيدة لجوانب المهنية والمعرفية في تنس الطاولة ولصالح المجموعة التجريبية .

### إجراءات البحث

### المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياس القبلي البعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ تنس الطاولة والمسجلين بمنطقة الشرقية لتنس الطاولة لعام 2001م وعددهم 38 ناشئ ، وقام الباحث باستبعاد عدد 6 ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وبذلك يصبح حجم عينة البحث الأساسية 32 ناشئا تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وقوام كل منهما 16 ناشئ .

### وسائل وأدوات جمع البيانات

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية:-

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكيلو جرام .
- الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم بالسنتيمتر .
- شريط قياس لقياس طول الأطراف والمسافات بالسم .
- كرات طبية .

- كرات تنس طاولة .

- ماكينة دفع كرات تنس الطاولة .

الاختبارات المستخدمة

أولاً :- الإختبارات البدنية

1 - اختبار التميرير في 10 ثوان . لقياس سرعة حركية التميرير بالزرع وتقاس

لعدد مرات التكرارات + الزمن .

2 - اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة لقياس سرعة الاستجابة وتقاس بعدد

التكرارات + الزمن .

3 - اختبار دقة التميرير من الحركة . لقياس الدقة وتقاس بعدد مرات التكرارات +

الزمن

4 - اختبار الوثب المثلثي . لقياس الرشاقة وتقاس بعدد مرات التكرارات + الزمن

5 - اختبار الدوائر المرقمة السريعة . لقياس التوافق ويقاس بالزمن .

6 - اختبار دفع الكرة الطبية ( 3كجم ) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة

وتقاس بالمسافة ( متر ) .

7 - اختبار ثنى الجزع من الوقوف . لقياس المرونة وتقاس بالمسافة ( سم ) .

ثانيا الاختبارات المهارية :-

1 - اختبار الإرسال الأمامي الطويل للمنطقة لأمامية . ويقاس بعدد مرات التكرارات .

2 - اختبار الدفع الخلفي للجانب الخلفي شمال . ويقاس بعدد التكرارات .

3 - اختبار الكتم الأمامي للمنطقة الأمامية للضرب الساحق الأمامي . وقاس بعدد

مرات التكرارات .

4 - اختبار الضربة المستقيمة الأمامية . ويقاس بعدد مرات التكرارات .

5 - اختبار الضربة الرافعة الأمامية من الدفع الطويل . ويقاس بعدد مرات

التكرارات .

6 - اختبار القطع الأمامي للمنطقة الأمامية . ويقاس بعدد مرات التكرارات .

- 7 - اختبار القطع الخلفي للمنطقة الخلفية ويقاس بعدد مرات التكرارات .  
8 - اختبار الضربة الساحقة الأمامية . للدفع الأمامي . ويقاس بعدد مرات التكرارات.

ثالثاً الاختبار المعرفي : -

أشتمل الاختبار المعرفي لرياضة تنس الطاولة في صورته النهائية على عدد 74 عبارة مقسمين على النحو التالي : -

- 1 - المحور الأول : تاريخ تنس الطاولة وعدد عباراته 4 عبارات .
  - 2 - المحور الثاني : الإعداد البدني في تنس الطاولة وعدد عباراته 11 عبارة
  - 3 - المحور الثالث : الإصابات الشائعة في تنس الطاولة وعدد عباراته 3 عبارة .
  - 4 - المحور الرابع : الأدوات وأنواعها في تنس الطاولة وعدد عباراته 2 عبارة .
  - 5 - المحور الخامس : قاعد اللعب في تنس الطاولة وعدد عباراته 11 عبارة .
  - 6 - المحور السادس الطريقة الفنية لأداء المهارات في تنس الطاولة وعدد عباراته 21 عبارة .
  - 7 - المحور السابع : المهارات الأساسية في تنس الطاولة وعدد عباراته 10 عبارة
  - 8 - المحور الثامن : خطط اللعب في تنس الطاولة وعدد عباراته 9 عبارات .
  - 9 - المحور التاسع : المصطلحات الفنية في تنس الطاولة وعدد عباراته 3 عبارات.
- رابعاً البرنامج التدريبي المقترح : -

قد قام الباحث بوضع الجوانب الأساسية لبرنامج التدريبي المقترح التي أسفرت عنها نتيجة المسح لبرامج التدريب المشابهة وأيضاً نتيجة آراء المتخصصين في المراجع العلمية في استمارة لاستطلاع رأى الخبراء . ولإبداء رأيهم حول أنسب تلك الجوانب التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث وكذلك الفترة الزمنية والمقرر تطبيق البرنامج المقترح خلالها .

وقد أجمع الخبراء على أن فترة الإعداد المؤثرة لفرق تحت 14 سنة هي 8 أسابيع لذلك قام الباحث بمعرفة موعد تلك المباريات وفقاً للموعد الذي حدده الاتحاد

المصري لتنس الطاولة لمنطقة الشرقية لتنس الطاولة ( للعام 2001م ) ثم قام الباحث بتحديد فترة الاعداد قبلها بثمانية أسابيع وهي الفترة التي تم فيها تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، حيث كانت فترة المباريات هي من 24 / 8 / 2001 م وبناء عليه تم تحديد بداية فترة الإعداد والتي بدأت يوم 23 / 6 / 2001 م وانتهت يوم 17/8/2001م . مع تحديد فترة الإعداد للموسم التدريبي ومدتها 8 أسابيع قام الباحث بتقسيم تلك الفترة إلى مرحلتين هما :-

- مرحلة أولى ومدتها 3 أسابيع وتهدف لإعداد عام .
- مرحلة ثانية ومدتها 5 أسابيع وهدفها الإعداد الخاص التخصصي للمباريات .

الدراسة الأساسية .

القياس القبلي :

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات – الصدق ) للاختبارات البدنية والمهارية اختبار المعرفة الرياضية في تنس الطاولة قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

تطبيق التجربة :-

بعد التأكد من إكمال مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث التجريبية حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم في الفترة من 19 / 6 / 2001 م لمدة 8 أسابيع وبواقع 5 وحدات تدريبية في الأسبوع , أما بالنسبة لمجموعة الضابطة فقد استخدم معها البرنامج المتبع ( التقليدي ) .

القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من 18/8/2001م إلى 20/8/2001م على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق نفس القياسات قام الباحث بتفريغ النتائج والبيانات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها احصائياً

المعالجة الاحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار " كا 2 " .
- معادلة نسب التقدم % .
- الاستخلاصات والتوصيات : -
- أولاً: - الاستخلاصات : -

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع وعينة البحث واستنادا للمعالجات الاحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات الآتية :-

أولاً: - الجوانب المهاريّة

أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير بعض الجوانب المهاري قيد البحث وهي

1 - الإرسال الأمامي الطويل في تنس الطاولة

2- الدفع الخلفي للجانب شمال

3 - الكتم الأمامي للضرب الساحق الأمامي .

4 - الضربة المستقيمة الأمامية .

5 - الضربة الرافعة الأمامية .

6 - القطع الأمامي للمنطقة الأمامية .

7 - القطع الخلفي للمنطقة الأمامية .

8 - الضربة الساحقة الأمامية للسحق الخلفي .

ثانياً : - الجوانب المعرفية : أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى إلى تطوير بعض

الجوانب المعرفية قيد البحث وهي:-

1 - تاريخ تنس الطاولة .

2 - الإعداد البدني في تنس الطاولة .

3 - الإصابات الشائعة وطرق الوقاية في تنس الطاولة .

4 – الأدوات وأنواعها في تنس الطاولة

5- قواعد اللعب في تنس الطاولة .

6 – الطريقة الفنية لأداء المهارات في تنس الطاولة .

7 – المهارات الأساسية في تنس الطاولة .

8 – خطط اللعب في تنس الطاولة .

9 – المصطلحات الفنية في تنس الطاولة .

ثانياً : - التوصيات : -

استناداً إلى نتائج والاستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال البحث يوصى الباحث

بما يلي : -

1- يجب على المدربين بصفة عامة ومدربي قطاع الناشئين بصفة خاصة الاهتمام بالبرنامج

المقترح نظاماً لنتائجه الإيجابية لتطبيقه على قطاع الناشئين في تنس الطاولة .

2- الاهتمام بإعداد برامج تتميز بالشمولية مستندة على أحدث الأساليب العلمية في علم

التدريب والعمل على تطويرها الدائم حتى تواكب الفرق العالية وذلك للارتقاء بمستوى

قطاع الناشئين في رياضة تنس الطاولة .

3- الاهتمام بإجراء قياسات دورية خاصة للجانب المهاري وذلك للتعرف على مستوى

أداء كل لاعب قبل بداية الموسم الرياضي وقبل بداية فترة المنافسات .

4- يجب على المدربين الاهتمام والتركيز على الجوانب المعرفية والشرح النظري ودمج

الجوانب المعرفية بالجوانب المعرفية بالجوانب المهارية أثناء التدريب العملي .

5- يجب مراعاة تنمية الجوانب البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة لأنه

من الصعب حدوث تطور في الجانب المهاري دون تنمية وتطوير الجانب البدني .

6 – عند تنمية الجوانب المعرفية عن طريق الشرح النظري فمن الضروري أن يتم التطبيق

العملي للمهارة خلال وحدة التدريب اليومية .