

## تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ومهارة الرد فى تنس الطاولة

\* د/محمود محمد وديدي

\*\* م.م/ آية محمد الفيومي

تُعتبر رياضة تنس الطاولة من الرياضات التي تحظى بشعبية وإهتمام كبير من الممارسين بوجه عام سواء على المستوى الترفيهي أو التنافسي، حيث تُمارس هذه الرياضة في كافة الأماكن بشكل عام، وذلك لقلّة تكاليفها مقارنة بالرياضات الأخرى وارتباطها بعامل الإثارة والتشويق المرتبط بكونها رياضة حماسية تعكس مدى سرعة رد الفعل والرشاقة في التحركات لذلك، فهي محببة للجميع كباراً وصغاراً.

وتعد المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة العمود الفقري لهذا النشاط بل جوهر الأداء للوصول للمستويات العالية، فتتميز رياضة تنس الطاولة بتعدد وتنوع مهاراتها الأساسية ما بين المهارات الهجومية والدفاعية ومهارة الهجوم المضاد والتي يجب أن يجيدها اللاعب بدرجة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق لاستخدامها في المواقف المختلفة للمنافسة سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد لمحاولة إتاحة الفرصة للاعب للفوز بالمباراة.

ويشير "أسامه الصباغ" (٢٠١٨م) أن رياضة تنس الطاولة من الرياضات التي إنتشرت بسرعة هائلة بين شعوب العالم ، لأنها رياضة بسيطة تستطيع أن تمارسها في منزلك أو في أى مكان لأنها لاتحتاج لمساحة كبيرة أو تجهيزات ضخمة لممارستها، وقد قررتها بعض الدول الأوروبية والآسيوية على طلاب المراحل الدراسية المختلفة. (٢: ٥)

كما أشار "ديفيد" "Dived" (٢٠٠٢م)، والأكاديمية الرياضية العراقية **Iraq Sports Academy** (٢٠٠٩م) أن المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة متعددة ومركبة الأداء فهي تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها ويرجع ذلك إلى صعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب والكرة حيث تتطلب ممارستها إمتلاك اللاعب درجة عالية من السرعة والدقة والتوافق والتركيز ويحتاج اللاعب في التدريب عليها إلى قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية عالية لتتناسب طبيعة الأداء في المباراة. (١٢:٢٤)، (٢٨)

ويؤكد كلاً من "أحمد الدولتلى" **Ahmed ELDawlatly** (٢٠٠٦م)، "ديموسنس" **Dimosthenis.Messinis** (٢٠٠٨م) أنه يجب على اللاعب أن يتقن أداء

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة العريش  
\*\* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

المهارات الأساسية بالكامل حيث أنه لا يوجد بين المهارات الأساسية ما هو أهم من الآخر، وأن إتقان أداء هذه المهارات يتطلب التدريب عليها منذ الصغر والاستمرار والمتابعة للتدريب في كل وحده تدريبية طوال عمر اللاعب بالملاعب، ولكي يرتقى اللاعب إلى المستوى الوطنى أو العالمى فيجب عليه إجادة وإتقان المهارات الأساسية إتقان تام. (٢٣ : ٧)، (٢٥) رياضة تنس الطاولة:

رياضة تنس الطاولة هي أحد الرياضات الفردية الأولمبية ذات التاريخ الطويل والعريق والتي يسعى القائمون عليها منذ نشأتها وحتى الآن إلى تطويرها وتحديثها بشتى الوسائل والطرق العلمية والتكنولوجية الحديثة.

كما إن رياضة تنس الطاولة تتميز عن غيرها من الرياضات بالإقبال على ممارستها، فهي رياضة شيقة تجمع العديد من المزايا والفوائد العامة والخاصة والتي لا تتوافر في كثير من الرياضات الأخرى مما يجعلها في مقدمة الرياضات المحببة للنفس والتي تؤدي ممارستها إلى تحقيق الأهداف والأغراض الرياضية والتربوية المختلفة ويتضح ذلك في :

- تتلائم بدنياً مع كل سن وجنس، فيجد فيها الصبى والشاب والفتاة ما يحقق ميلهم للحركة والنشاط، ويتلمس فيها متقدموا السن ما يشبع رغبتهم في نشاط بسيط، هذا فضلاً عن إمكانية ممارستها من كلا الجنسين بعضهم مع البعض الآخر.
- لا تتطلب مساحات شاسعة للممارسة كما هو الحال في الرياضات الأخرى، فهي تحتاج لمساحة كافية لتستوعب الطاولة وتحركات اللاعبين.
- لا تعترف بالحوجز الطبقيّة فهي تلعب في القصور وفي القرى وفي صالات الجامعات والمدارس الابتدائية وفي الأندية والاستادات والمساحات الشعبية المتواضعة فهي لعبة كل طبقة.
- تمارس كلعبة ترويحية في الفترة الانتقالية للألعاب المختلفة.
- تساعد في بناء شخصية الفرد لما تحتاجه من سرعة ردود الأفعال وإتخاذ القرارات السريعة وفقاً لما يتطلبه الموقف.
- يمكن لذوى الاحتياجات الخاصة ممارستها مما يساعد على رفع الروح المعنوية لهم.
- عديمة الخطورة وخالية من الخسونة.
- تزود اللاعبين بأعلى درجات اللياقة البدنية والمهارية والذهنية التي يتم اكتسابها عن طريق التدريب المستمر والمنتظم. (١٥ : ١٥)، (٩ : ١٣)، (١٣ : ١٢٧)

**مشكلة البحث :**

ويرى الباحثان أن تنس الطاولة تتكون من مواقف متغيرة كثيرة سواء كانت هجومية أو دفاعية تتطلب قدرات بدنية خاصة وأدوات مختلفة ومتنوعة من ممارستها، وأن توافر هذه القدرات البدنية لدى لاعبي تنس الطاولة تعتبر ذات أهمية كبيرة في تنفيذ جميع المهارات تحت ظروف وشروط التنافس وأيضاً توافر هذه القدرات الخاصة ضرورية في نجاح لاعبي تنس الطاولة.

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية وتدريبية لفرق الجامعة المختلفة في مجموعة من البطولات المختلفة وتواجد إحدى الباحثان كمسؤول وعضو مجلس إدارة بمنطقة شمال سيناء لتنس الطاولة ومتابعة للاعبى الأندية داخل المحافظة مما أوجد ترابط لأجراء البحث على مجموعة من لاعبي تنس الطاولة بالمحافظة وعن طريق متابعة هؤلاء اللاعبين وتواجدهم في كليات الجامعة وكذلك مشاركتهم في البطولات المختلفة داخل وخارج الجامعة بأعتبارهم فريق الجامعة وكذلك مشاركتهم مع أنديةهم في بطولات الجمهورية لاحظ الباحثان انخفاض مستوى اللاعبين عند أداء مهارة رد الكرات سواء من الأرسال أو من خلال أستمرة عملية تبادل الكرات في اللعب مما يفقد اللاعب التركيز، الأمر الذي يتسبب في خسارة العديد من النقاط وعدم إحراز النقاط بالشكل المطلوب من أداء هذه المهارات وكذلك فى أطار الأستعداد للاعبين فى المشاركة فى بطولة المناطق الحدودية والتحصير لها والتي تعد عورس رياضى كبير داخل المحافظة وفى أطار التحضير الفنى للاعبين ومحاولة تلافى الأخطاء فى البطولات السابقة مما دفع الباحثان الى محاولة تخطيط البرنامج التعليمى المقترح وما فيه من تمارينات تسهم فى تطوير مستوى اللاعبين وتصحيح مجموعة من المشكلات الفنية للاعبين والقائم على مجموعة من التمارينات النوعية الخاصة بعملية رد وأستقبال الكرات فى تنس الطاولة.

وكذلك من خلال أطلاع الباحثان على مجموعة من المراجع العلمية وبعض الدراسات السابقة التى أكدت على ضرورة الأستعانة بالأبحاث العلمية المقننة والمدروسة كدراسة "محمود وهيدى (٢٠١٥)(١٩)، دراسة ياسر إسماعيل (٢٠١١)(٢٢)، دراسة هشام هندأوى (٢٠١٤) (٢٠)، محمود البدرى إسماعيل" (٢٠٢٢م) (١٦) الذين أشارو لأهمية أستخدم برامج التدرينات النوعية المتطابقة مع شكل الأداء الحركى وكذلك أهمية تفعيل البرامج التعليمية لمعالجة ما يظهر من مشكلات وقصور للوصول للمستويات الرياضية العليا.

ومن خلال إطلاع الباحثان والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة فى حدود علم الباحثان في رياضة تنس الطاولة لاحظ أيضاً قلة وجود برامج تعليمية متخصصة للتدريبات الدفاعية والرد والأستقبال كما أن بعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه التدريبات والبعض الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة من الموسم، ومن هنا تتضح أهمية البحث في إبراز أهمية التدريبات الخاصة بالرد والأستقبال وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج التعليمية الخاصة بهذا الجانب المهارى الهام.

#### الدراسات السابقة :

- ١- دراسة "مجاهد حميد رشيد" (٢٠١٠) (١٢) "تأثير منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة". هدفت الدراسة الى إعداد منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الثاني متوسط التعرف على تأثير استخدام المنهج التعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. منهج الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث. عينة الدراسة تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الثاني الأعدادى، وبلغ عدد العينة (٢٢) طالباً قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع ١٢ طالب لكل مجموعة وقد نفذ المنهج لمدة (١٢) أسابيع. وأظهرت النتائج تطور فى مستوى المهارات لينعة الدراسة قيد البحث.
- ٢- دراسة "ياسر إسماعيل محمود" (٢٠١١م) (٢٢) "فاعلية استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لدى ناشئ الرمي" وهدف البحث إلى التعرف على استخدام الأشكال المتنوعة من تدريبات القدرة على مستوى الانجاز الرقمي، والتعرف على تأثير استخدام تدريبات خاصة مقترحة على معدلات القدرة العضلية لناشئ الرمي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى البعدى ، وتكونت العينة من ١٢ لاعب من لاعبي نادي ٦ أكتوبر، وأشارت أهم النتائج أن التمرينات النوعية لها تأثير ايجابي على الناحية البدنية للمهارة المقيسة وتحسن المستوى الرقمي لناشئين قيد البحث.
- ٣- دراسة "قيس عبد الجليل محمد" (٢٠١٢) (١١) "تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي" هدفت الدراسة الى تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته بتصميم

مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. عينة الدراسة تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الثاني الأعدادى، وبلغ عدد العينة ٢٠ طالب. وأظهرت النتائج تطور فى مستوى المهارات لعينة الدراسة قيد البحث.

٤- دراسة "حيدر محمد مصلح" (٢٠١٣) (٦) "أثر برنامج تعليمى فى اكتساب الحركات الدفاعية بسلاح الشيش لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التعليمى عن طريق التعلم الذاتى على أكتساب المهارات الدفاعية بسلاح الشيش على طلاب كلية التربية الرياضية وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبة لطبيعة البحث وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالب من مجتمع البحث قوامه ١٩٢ طالب وأشارت أهم النتائج الى ان فاعلية كل أسلوب التعلم الذاتى والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة، التعلم بأسلوب التعلم الذاتى أكثر فاعلية فى تعلم الحركات الدفاعية الواردة بالبحث بسلاح الشيش.

٥- دراسة "فلاح حسن عبد الله" (٢٠١٤) (١٠) "أثر ميدان تعليمي مقترح في بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية لحارس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٢-١٤) سنة"، تهدف الدراسة إلي التعرف أثر الميدان التعليمى المقترح على بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية لحارس المرمى بكرة اليد للناشئين فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين أحدها ضابطة والأخرى تجريبية وقد اشتمل مجتمع البحث على ١٣ حارس مرمى لأربع مدارس تخصصية بالعراق حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التعليمى المقترح له الاثر فى تطوير المهارات الأساسية والقدرات الحركية للاعبين.

٦- دراسة "هشام هنداوى هويدى" (٢٠١٤) (٢٠) "أثر وسيلة تعليمية فى تعلم الضربة الأمامية الأرضية وفق المؤشرات البايوكينماتيكية بالتنس" تهدف الدراسة إلي التعرف أثر وسيلة تعليمية على تعلم الضربات الأمامية فى التنس فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين أحدها ضابطة والأخرى تجريبية وقد اشتمل مجتمع البحث على ٢٠ طالب من طلاب كلية التربية الرياضية المستوى الثالث وتم أعداد منهج تعليمى بأستخدام الوسيلة التعليمية المعدة للبحث وأسفرت أهم النتائج على ان البرنامج التعليمى المقترح ذو تأثير فعال فى اكتساب فن الأداء للضربة الأمامية الأرضية. تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة فى الاختبار البعدي فى جميع المهارات الأساسية (المدرسة) بالتنس الأرضي تحسين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لعينة البحث.

٧- دراسة أنوار عبد القادر (٢٠١٤) (٤) "تأثير أسوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية. وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و استخدمت الباحثه المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتكونت العينة من ٤٠ طالب من طلاب جامعة البصرة وأشارت أهم النتائج الى ان فاعلية استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

٨- دراسة "محمود وهيدى" (٢٠١٥) (١٩) "تأثير استخدام التمرينات النوعية على معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن أداء الضربة الأمامية في التنس الأرضي لطلبة كلية التربية الرياضية بالعريش" وهدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام التمرينات النوعية على معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن أداء الضربة الأمامية في التنس الأرضي لطلبة كلية التربية الرياضية واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وتكونت العينة من ٦ طلاب من طلاب كلية التربية الرياضية وكانت مدة الدراسة (١٢) أسبوع وأشارت أهم النتائج الى أن تطور القدرة العضلية للذراعين ومستوى أداء مهارة الضربة الأمامية.

٩- دراسة "ايمان محمد السعودى" (٢٠١٨) (٥) "تأثير برنامج تعليمي باستخدام بيئة الواقع الافتراضى لتطوير مهارة التصويب برياضة كرة السلة لدى طالبات التخصص" ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام بيئة الواقع الافتراضى لتطوير مهارة التصويب برياضة كرة السلة لدى طالبات التخصص، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الأداء المهارى لمهارة التصويب برياضة كرة السلة لدى طالبات التخصص لصالح المجموعة التجريبية، فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام بيئة الواقع الافتراضى لتطوير مهارة التصويب برياضة كرة السلة لدى طالبات التخصص.

الدراسات الأجنبية :

١- دراسة Teresa (٢٠٠٥) (٢٦) "أثر التمرينات النوعية على مستوى التوافق الحركى لدى الناشئات صانعات الألعاب فى كرة السلة" وهدفت الدراسة بهدف مقارنة مظاهر

التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات فى كرة السلة اللاتى تم أختيارهن صانعاتلعب فى مركز (٢-١) والناشئات الذين يميلون الى اللعب فى مراكز أخرى (٣-٤-٥) وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) ناشئة فى سن (١٤-١٥) وأستخدمت فى الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر، وأستخدمت خصائص التوافق الحركى التالية سرعة رد الفعل للمثيرات البصرية، رد الفعل المركب، الأنتابة الأنتقائى، التكرارات الحركية) وقد أثبتت الدراسة الى وجود فروق دالة لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى.

٢- دراسة **withowski** (٢٠٠٥) (٢٧) "خصائص التوافق كمييار للتنبؤ بمستوى انجاز لاعبي كرة القدم" وهدفت الدراسة الى خصائص التوافق كمييار للتنبؤ كمييار للتنبؤ بمستوى انجاز لاعبي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفى وأستمرت الدراسة لمدة ٣ سنوات، وذلك بهدف التوصل الى مجموعة من الأختبارات الحركية لمجموعة من الأختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التى يمكن أستخدامها فى عمليات أنتقاء الناشئين أو اللاعبين ذو المستويات العليا وتحديد البارمترات لهذة الخصائص المختلفة استناد الى معايير مقبولة، وتحديد مدى قدرة الأختبارات على التنبؤ بمدى قدرة التوافق لدى اللاعبين وأشارت أهم النتائج الى ان بطارية الأختبارات يمكن أستخدامها فى عمليات أنتقاء الناشئين أو اللاعبين ذو المستويات العليا.

يهدف البحث الى التعرف على :

"تأثير تمارينات نوعية على بعض المتغيرات البدنية ومهارة الرد فى تنس الطاولة.

**فروض البحث:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدى فى مهارة الرد لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

**المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

- التمارينات النوعية:

هى نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ويشترط بها أن تحتوي على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة، مع مرونة تقنين تصعبها للتمرين. (١٨:١٨)

## - الإعداد البدني :

"تلك العملية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والشخصية للفرد الرياضي. (١: ٢٣)

## ٢- مهارة الرد في تنس الطاولة :

مجموعة من الأداءات الحركية في تنس الطاولة تهدف الى إعادة الكرات للاعب المنافس سواء بعد الأرسال أو أثناء تبادل اللعب وأتقانها يسهم في التحول من الدفاع للهجوم وأحراز النقاط في تنس الطاولة. (تعريف إجرائي)

## إجراءات البحث :

## مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي فريق مركز شباب ٦ أكتوبر والمتواجدين بكليات الجامعة المختلفة وأستخدم الباحثان طريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبة لطبيعة البحث وأشتملت عينة البحث (٢٠) لاعب، وقد قام الباحثان بإختيار عينه البحث بالطريقة العمدية حيث إشتملت العينة الأساسية على (١٢) لاعب من لاعبي نادي ٦ أكتوبر يطبق عليهم البرنامج التعليمي المقترح، وقد تم اختيار (٨) لاعبين من لاعبي نادي العريش الرياضي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للتأكد من المعاملات العلمية قيد البحث (الاستطلاعية).

جدول (١)  
توصيف عينة البحث

الإجمالي	العينة		مجتمع البحث
	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية	
٢٠	٨	١٢	العدد

## جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لإعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في بعض متغيرات النمو قيد البحث ن = (٢٤)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٩,٦٨	١٩,٥٠	٢,٠٥	٠,٢٦
الطول	سم	١٧٢,٤١	١٧٢,٥٠	١,٠٥	٠,٢٦-
الوزن	كجم	٦٢,٣٢	٦٢,٠٠	١,٣٩	٠,٦٩
العمر التدريبي	زمن	٦,٠٠	٦,٠٠	٠,٨٨	٠,٨٨



يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء للمتغيرات إنحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث.

**اختبارات الجوانب البدنية والرد في تنس الطاولة قيد البحث :**

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية في مجال أعداد البرامج التعليمية كدراسة "دينا عبدالرحيم مهني (٢٠٢٢م) (٨)، محمود البدري إسماعيل (٢٠٢٢م) (١٦)، محمد أحمد فريد (٢٠١٧م) (١٤)، أمل الزغبى السجيني وآخرون (٢٠٢١م) (٤)، حيدر عبد الأمير" (٢٠١٢) (٦) لتحديد إختبارات المتغيرات البدنية، لتحديد أنسب الإختبارات بما يتوافق مع أهداف البحث ويتضح ذلك من الجدول التالي :

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

اعتمد الباحثان في جمع البيانات والمعلومات طبقاً لموضوع البحث وطبقاً للمتغيرات المرتبطة به وذلك لتحقيق أهداف البحث.

**الأختبارات المستخدمة في البحث :**

- الأختبارات البدنية مرفق (٢)

- الأختبارات مهارية مرفق (٣)

**أستخدم الباحثان الأدوات والأجهزة التالية :**

- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.

- شريط قياس (متر) لقياس المسافة لأقرب سم - صندوق مقسم - اقماع.

- كرات طبية - حواجز طاولة تنس - مضارب

**الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وتم إجراء الدراسة من يوم ٢٠٢٣/٦/١٧م حتى ٢٠٢٣/٦/٢٤م وتهدف الدراسة الي:

اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ البحث، التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات).

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث :

(أ) حساب معامل الصدق للاختبار:

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى الربيع الاعلى والربيع الادنى لبيان معامل الصدق  
(المقارنة الطرفية) للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢=١٢

م	إختبارات القدرات الحركية التوافقية	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة (T)
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٣,٩٥	٠,٥٨	٢,٥١	٠,٢٢	*٣,٢٨
٢	التوافق	ثانية	٧,٢١	٢,١٥	١٦,٨٩	١,٩٥	*٤,٧٢
٣	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	٢,١١	١,٢٢	٤,٨٤	٠,٣٢	*٣,٠٦
٤	التوازن الثابت	ثانية	١١,٣٥	١,٣٦	٥,٣٥	٠,٨٩	*٥,٢٢
٥	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٨٩	٠,١٥	١,٥١	٠,١٢	*٢,٨٠

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى الربيع الاعلى والربيع الادنى فى إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى صدق الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية ويتضح الفرق الواضح بينهما من الشكل التالي.

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى الربيع الاعلى والربيع الادنى لبيان معامل الصدق  
(المقارنة الطرفية) لاختبارات مستوى الاداء المهاري فى تنس الطاولة ن=١ ن=٢=١٢

م	إختبارات مستوى الاداء المهاري	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة (T)
			س	ع±	س	ع±	
١	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى لرد ضربة مستقيمة	درجة	٢٩,٥	٢,١١	٢٢,٤	١,٠٦	*٤,٢٥
٢	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى لرد ضربة مستقيمة	درجة	٢٣,٨	١,٣٢	١٩,٥٤	١,٣٥	*٣,١٩

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١٣) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى الربيع الاعلى والربيع الادنى فى إختبارات مستوى الاداء المهاري فى تنس الطاولة قيد البحث لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى صدق الاختبارات وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الأساسية ويتضح الفرق الواضح بينهما من الشكل التالي.

**(ب) حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:**

استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأساسية عددها (١٢) طالب وذلك لتطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني مدته (٧) أيام أيام في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٣١٧ م إلى الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٤ م، والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين القياسين.

**جدول (٥)**

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٨

م	إختبارات القدرات الحركية التوافقية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٣,٢٣	٠,٤	٣,٣٣	٠,٥١	*٠,٦٨
٢	التوافق	ثانية	١٢,١	٢,٠٥	١٢,١٩	٢,٢٢	*٠,٧٢
٣	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	٣,٤٨	٠,٧٧	٣,٥٥	٠,٦٥	*٠,٦٢
٤	التوازن الثابت	ثانية	٨,٣٥	١,١٢٥	٨,٦٥	١,١٥	*٠,٦٩
٥	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٧	٠,١٣٥	١,٧٥	٠,١٨	*٠,٨١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية (١٠) = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق القياس) في المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث وصلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية.

**جدول (٦)**

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لإختبارات الأداء المهاري في تنس الطاولة قيد البحث ن=٨

م	إختبارات مستوى الاداء المهاري	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		س	ع±	س	ع±	
١	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة	٢٥,٩٥	١,٥٨٥	٢٥,٨٧	١,٨٥	٠,٧٩
٢	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة	٢١,٥٦	١,٥٢٥	٢١,٨٤	١,٥١	٠,٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية (١٠) = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق القياس) في متغير إختبارات الاداء المهاري في تنس الطاولة قيد البحث عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى ثبات الاختبارات قيد البحث وصلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية.

**خطوات بناء البرنامج التعليمي :****هدف البرنامج:**

تنمية بعض المتغيرات البدنية والتي تسهم بشكل أساسى فى تنمية مهارة رد الأستقبال فى تنس الطاولة.

**تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي:**

قام الباحثان بتحديد الأهداف العامة تبعًا لجوانب التعلم الثلاثة وهى :

(أ) الأهداف السلوكية المهارية: أن يكون الطالب قادرة على ان :

- يتقن الطالب أداء مهارة الرد والأستقبال فى تنس الطاولة.
- يتقن الطالب أداء مهارة الرد والأستقبال بوجه المضرب الأمامى والخلفى فى تنس الطاولة.

- يتقن الطالب أداء مهارة الرد والأستقبال للأرسال بالدورانات فى تنس الطاولة.

- يتقن الطالب أداء مهارة الرد والأستقبال للدورانات المركبة فى تنس الطاولة.

- يتقن الطالب أداء الرد والأستقبال للضربات الساحقة فى تنس الطاولة.

(ج) الأهداف السلوكية الوجدانية أن تكون الطالبة قادرة على ان :

- يكتسب الثقة فى الأداء المهاري فى رياضة تنس الطاولة.

- يتدرب على إحترام النظام ومراحل التعلم الحركي

- يكتسب روح التعاون مع زملاء.

- يدرك إمكاناته ونطاق الضعف عنده ويعمل تطويرهما.

- الإقبال على معرفة نقاط الأثرة والمتعة فى رياضة تنس الطاولة.

- العمل فى نشاط دائم ومستمر.

- يكتسب الاتجاهات الايجابية.

**تطبيق البحث :****القياس القبلي :**

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي وذلك يوم ٢٥/٦/٢٠٢٣م، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

**تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي، وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٣/٦/٢٧م إلى يوم ٢٠٢٣/٨/١٠م بأجمالى ٢٠ وحدة تعليمية بواقع ٣ وحدات أسبوعيا هي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

**القياس البعدي :**

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي في اختبارات البعدية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٧م بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي.

**المعالجات الإحصائية :**

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية "STATISTICA" على الحاسب الآلي ولقد ارتضى الباحثان مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) وتمت المعالجة الإحصائية من خلال المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الاختبار (T).
- الأشكال البيانية.
- الانحراف المعياري.
- التجزئة النصفية.
- الوسيط.
- معامل الفا كرونباخ.
- معامل الارتباط.
- الالتواء.

**عرض ومناقشة النتائج**

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

١- عرض نتائج الفرض الأول للمتغيرات قيد البحث :

**جدول (٧)**

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات البدنية قيد البحث  
ن=١٢

رقم	إختبارات القدرات المركبة التوافقية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)
			س	ع±	س	ع±	
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٣,١٦	٠,٥١	٤,٣٨	٠,٤٥	*٥,٩٥
٢	التوافق	ثانية	١٢,٥١	١,٦٥١	١٠,٢٨	١,٦٣	*٣,١٩
٣	القدرة على تغير الأوضاع	ثانية	٣,٣٨	٠,٢٥	٢,٨٤	٠,٣٠	*٤,٥٩
٤	التوازن الثابت	ثانية	٨,٤٢	١,١٥	١٢,٢٤	٢,١٧	*٥,١٦
٥	القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٥٤	٠,٢٦	١,٩٨	٠,٣١	*٣,٦١

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١١) = ١,٧٩

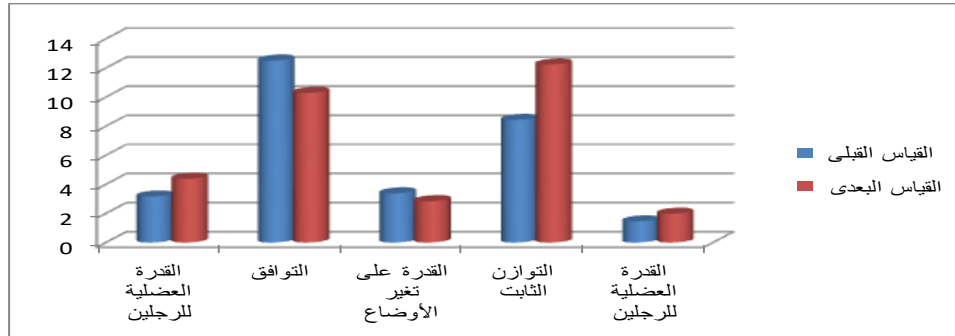
- يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث فى الأختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت جميع قيم (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير تحسن عينة البحث الأساسية فى القياس البعدي
- ويتضح ذلك من الجدول التالي الذي يوضح نسب التحسن المئوية لدى عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

الفروق بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات البدنية قيد البحث  
جدول (٨)

نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي للأختبارات البدنية قيد البحث

م	الإختبارات البدنية	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن %
١	القدرة العضلية للذراعين	٣,١٦	٤,٣٨	١,٢٢	٣٨,٦١%
٢	التوافق	١٢,٥١	١٠,٢٨	٢,٢٣-	١٧,٨%
٣	القدرة على تغير الأوضاع	٣,٣٨	٢,٨٤	٠,٥٤-	١٦%
٤	التوازن الثابت	٨,٤٢	١٢,٢٤	٣,٨٢	٤٥,٣٧%
٥	القدرة العضلية للرجلين	١,٥٤	١,٩٨	٠,٤٤	٢٨,٥٧%

يتضح من جدول (٨) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث فى الأختبارات البدنية والتي تراوحت ما بين (١٦% : ٤٥,٣٧%) والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل (١)

نسبة التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي فى نتائج الأختبارات البدنية لدى عينة البحث

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات مستوى الأداء المهاري في تنس الطاولة قيد البحث ن=١٢

م	إخبارات مستوى الأداء المهاري في تنس الطاولة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±	
١	ادقة لضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة	٢٥,٧٥	١,٥٢	٣١,٨٤	١,٩٩	*٨,٠٧
٢	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة	٢١,٣٧	١,٥٥	٢٥,٨٧	١,٠٥	*٧,٩٧

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (١١) = ١,٧٩

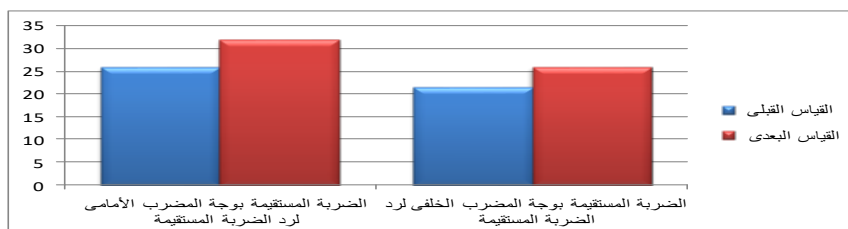
يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث حيث كانت جميع قيم (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ويتضح ذلك من الشكل التالي.

## جدول (١٠)

نسب التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات مستوى الاداء المهاري في تنس الطاولة قيد البحث

م	إخبارات مستوى الأداء المهاري في تنس الطاولة	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن %
١	دقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة	٢٥,٧٥	٣١,٨٤	٦,٠٩	%٢٣,٦٥
٢	دقة وسرعة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة	٢١,٣٧	٢٥,٨٧	٤,٥	%٢١,٠٦

يتضح من جدول (١٠) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات مستوى الاداء المهاري في تنس الطاولة والتي كانت (%٢١,٠٦): (%٢٣,٧٦) والشكل التالي يوضح ذلك.



## شكل رقم (٢)

نسبة التحسن المئوية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري في تنس الطاولة قيد البحث

## مناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي.

حيث يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) حيث جاءت قيمة (ت) كالتالى القدرة العضلية للذراعين (٥,٩٥) (التوافق (٣,١٩) القدرة على تغير الأوضاع (٤,٥٩) (التوازن الثابت (٥,١٦) القدرة العضلية للرجلين (٣,٦١) ويتضح الفرق الواضح بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى في المتغيرات البدنية لدى العينة.

ويرى الباحثان هذا التغير الحادث راجع الى فترة تطبيق التمرينات النوعية المشابهة للأداء من قبل المعلمين حيث أسهمت في حدوث التطور من خلال مبدأ التكرار والممارسة ولذلك فإن المتعلمين تعرضوا للعديد من التمرينات والشرح الوافى لها وأيضاً أهميتها وخاصة مع ارتفاع أعمار المتعلمين مما ساهم في الفهم الوافى لمتطلبات أداء التمرينات والحاجة لها.

وهذا ما يتفق مع أنوار عبد القادر (٢٠١٤) (٤) وهذا يوضح مساهمة البرنامج الموضوع من قبل الباحثان ومناسبة والذي أسهم بشكل مباشر في تحسن الجوانب البدنية لعينة البحث.

وهذا ما يتفق مع دراسة كل من فلاح حسن عبد الله (٢٠١٤) (١٠) قيس عبد الجليل (٢٠١٢) (١١) اللذان يرى أن التهيئة للبيئة التعليمية المناسبة المجهزة وفق المختصين والخبراء تسهم بشكل فعال في الأرتقاء بالمستوى العقلى والبدنى للمتعلمين وبذلك يمكن تحقيق الأهداف المرجوة.

وكذلك يتضح من جدول (٨) أن نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية كانت كالتالى تراوحت ما بين (١٦% : ٤٥,٣%) حيث جاءت القدرة العضلية للذراعين (٣٨,٦%) (التوافق (١٧,٨%) القدرة على تغير الأوضاع (١٦%) (التوازن الثابت (٤٥,٣%) القدرة العضلية للرجلين (٢٨,٥%) ويتضح التغير الحادث من خلال الشكل رقم (١).

ويرجع الباحثان ذلك الى تكون لدى المتعلمين مخزون حركى مكنة من أداء المهارات المطلوبة وهذا الأمر يعد من اهم أدوار المدرب أو المعلم على حد سواء مما تسهم وتمكن المتعلم من اكتساب الخبرة اللازمة لمرحلة التعلم التى يمر بها هذا ما يشير اليه كل من



محمود وهيدى (٢٠١٥) (١٩)، ياسر أسماعيل" (٢٠١١) (٢٢) أن التشابه بين المسار الحركي للتمرين و مع المسار الحركي للمهارة له أثر هام في الوصول إلى الأرتقاء بالمستوى البدنى الخاص بالمهارات مما يحقق أهداف التدريبات. ويرجع الباحثان ذلك التغير الحادث في نتائج الاختبارات إلى مراعاة الأسس العلمية في وضع البرنامج وكذلك انتظام اللاعبين في خلال البرنامج التعليمى ومراعاة الجزء المحدد لتنميته داخل البرنامج.

وكذلك يشير كل من ايمان محمد السعودى(٢٠١٨) (٥) فلاح حسن عبد الله (٢٠١٤) (١٠) الى أن أى مهارة حركية رياضية لا يمكن تعلمها واتقانها ما لم تتم عملية ممارسته والتدريب عليها من خلال المحاولات والتكرارات المتتالية فالممارسة والتدريب تنمى دوافع إذا ما أقرنت بالتشجيع والتوجيه من قبل المعلم أو المدرب وبإشرافه المباشر وهو ما ظهر فى نتائج البدنية وبذلك يتحقق الفرض الأول وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدى على بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدى في مهارة الأستقبال لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

حيث يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدى في مهارة الأستقبال قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) حيث جاءت قيمة (ت) كالتالى لأختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة (٨,٠٧) الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى لرد ضربة مستقيمة (٧,٩٧).

يرجع الباحثان حدوث التطور الحادث الى عملية التركيز الكبيرة على مهارة الأستقبال خلال البرنامج التعليمى المعد مسبقا كما يرى الباحثان الى ان البرامج ذات الأهداف المحددة بوضوح وبدقة لمعالجة مشكلة ما تسهم بشكل كبير فى تحقيق الهدف المطلوب وكذلك الأعتداع على الأسلوب العلمى فى تحديد ووضع هذة التمرينات بصورة علمية يسهم فى توفير الوقت والجهد

وهذا يتفق مع دراسة كل من "هشام هنداوى (٢٠)، حيدر محمد (٢٠١٣) (٦)، مجاهد حميد (٢٠١٠) (١٢)، وكذلك يظهر من خلال جدول (١٠) نسب التحسن الخاصة بمهارة الأستقبال وكانت على النحو التالى لأختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة (٢٣,٦٥%) الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى لرد ضربة

مستقيمة (٢١,٠٦%) ويرى الباحثان أن سبب التغير الحادث يرجع الى الوحدات التعليمية وكذلك بيئة العمل المجهزة والمنسجمة خلال الوحدة التعليمية. وهذا ما يتوافق مع دراسة ايمان السعودى (٢٠٠٥) (٥) ودراسة Teresa (٢٠٠٥) (٢٦) ودراسة Withowski (٢٠٠٥) (٢٧) وكذلك عملية التعلم تحتاج الى برنامج حركى مخزون لدى المتعلم وكذلك سيطرة الجهاز العصبى على شكل الأداء وكذلك التقليل من الأدائات الغير مرغوب بها لأتمام الحركة بصورة مثالية.

ويشير فلاح حسن (٢٠١٤) (١٠) أن أشتراك الوحدات التعليمية على وجود تمارين خاصة لها تأثير كبير على زيادة التحكم والسيطرة الحركية.

ويرى قيس عبد الجليل (٢٠١٢) (١١) أن الأهتمام بتنوع وتكرار التمرينات خلال الوحدة التعليمية يساهم فى أكساب التوافق العصبى العضلى والذى يسهم بشكل مباشر فى تحسن الأداء الحركى.

ويرى محمود وهيدى (٢٠١٥) (١٩) أن تطابق الأداء فى التدريبات هو أقصر الطرق لرفع المستوى المهارى للاعبين لأن ذلك هو ما يحتاجه اللاعب داخل المنافسة وحصول اللاعبين على هذا القدر والنوعية من التدريبات أنسب الطرق لرفع المستوى البدنى والمهارى للاعب.

ويرجع الباحثان التحسن فى مستوى الأداء المهارى إلى التدرج خلال مدة البرنامج اتعليمى وكذلك التكرارات لأشكال المهارات المختلفة المهارة وتدرجها حتى الوصول لشكل الأداء الفعلي فى المنافسة والذى يسمح بتحقيق الغرض الرئيسى من البحث والمتعلق بمهارة الرد فى تنس الطاولة.

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء اهداف البحث وفروضه والمعاملات الإحصائية للنتائج ومناقشتها يتضح أنه قد تحقق الفرض الثانى والذى نص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى فى مهارة الأستقبال لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

الاستخلاصات :

١. اظهرت النتائج تغير نتائج القياس البعدى على القياس القبلى فى الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢. اظهرت النتائج تغير نتائج القياس البعدى على القياس القبلى فى الاختبارات المهارية قيد البحث

٣. اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية و البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
٤. تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين (١٦ % ، ٤٥,٣ %).
٥. كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث بين (٢١,٠٦% ، ٢٣,٦%)
٦. البرنامج التعليمي ادى لتحسن أكبر لعينة البحث التجريبية

#### التوصيات :

- ١- استخدام البرنامج التعليمي في تنمية مهارة الرد تنس الطاولة.
- ٢- تعميم البرامج التعليمية المقننة والمدروسة والموضوعة من قبل المتخصصين على المتعلمين الجدد داخل الكلية.
- ٣- مخاطبة المناطق الرياضية وطرح البرامج التعليمية المختلفة عليهم ودراسة المشاكل التي تواجه تعليم الناشئين.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على مستويات سنوية مختلفة للمساهمة في رفع المستوى الفني للاعبين وخاصة الناشئين منهم.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أسامه حامد الصباغ: الحديث في تعلم تنس الطاولة، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٢- أثر محمد الصباغ: الفورمة الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، منتدى علم التدريب (٢٠١٠).
- ٣- أمل. الزغبى. السعيد، أحمد شوقي محمد، أيمن. أحمد سعد: برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النقال لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة مجلد ٢٦، كلية التربية الرياضية جامعة بنها، ٢٠٢١م.
- ٤- أنوار عبد القادر على: تأثير أسلوب الوسائط المتعددة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ٢٠١٤،

- ٥- **ايمان محمد السعودى**: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بيئة الواقع الافتراضى لتطوير مهارة التصويب برياضة كرة السلة لدى طالبات التخصص مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة العريش العدد الأول المجلد الثانى ٢٠١٨.
- ٦- **حيدر عبد الأمير**: تمرينات مقترحة لتطوير تردت سرعة الاستجابة الحركية والدقة وأثرها على المستوى المهارى للضربتين الأمامية والخلفية لناشئى كرة الطاولة، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية جامعة بغداد، ٢٠١٢.
- ٧- **حيدر محمد مصلح**: أثر برنامج تعليمي في اكتساب الحركات الدفاعية بسلاح الشيش لطلاب كلية التربية الرياضية - مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد ١٤ العدد الأول جامعة القادسية، ٢٠١٣.
- ٨- **دينا عبد الرحيم مهني**: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الذكاءات المتعددة علي تعلم بعض مهارات تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية مجلد ٥، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، ٢٠٢٢ م.
- ٩- **روحية أمين عبد الله**: الألعاب الصغيرة، الألعاب التمهيديّة، ألعاب المضرب، نظريات الألعاب، تنس المضرب الخشبى للتنس، تنس الطاولة، الطبعة الثالثة، مطبعة العمرانية، الجيزة، ٢٠٠٣ م.
- ١٠- **فلاح حسن عبد الله**: أثر ميدان تعليمي مقترح في بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية لحارس المرمى بكرة اليد لأعمار (١٢-١٤) سنة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد ١٤ العدد ٢ كلية التربية الرياضية جامعة الديالى، ٢٠١٤.
- ١١- **قيس عبد الجليل محمد**: تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، ٢٠١٢.
- ١٢- **مجاهد حميد رشيد**: تأثير منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب - العشوائي في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة العدد الأول كلية التربية الرياضية جامعة ديالى جامعة ديالى ٢٠١٠.

- ١٣- محمد أحمد عبد الله: الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ١٤- محمد أحمد فريد: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الرسوم الثلاثية الأبعاد من خلال الحاسب الآلى فى ضوء التحليل الكيفى لبعض جوانب تعلم رفعة الكليلين والنظر لدى المبتدئين فى رياضة رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٧م.
- ١٥- محمد سعد الدين السيد: سلسلة المناهج الرياضية، منهاج تنس الطاولة، إدارة النشر بمركز المعلومات والتوثيق، قطاع إعداد القادة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الجيزة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- محمود البدرى إسماعيل: تأثير استخدام الفيديو التفاعلي فى تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
- ١٧- محمود محمد محمود: أثر التدريبات النوعية على كينماتيكية أداء مهارة الإرسال فى التنس" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.
- ١٨- محمود محمد على وهيدى: تأثير استخدام التمرينات النوعية على معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن أداء الضربة الأمامية فى التنس الأرضي لطلبة كلية التربية الرياضية بالعريش"رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان (٢٠١٥).
- ١٩- هشام هنداوى هويدى: أثر وسيلة تعليمية فى تعلم الضربة الأمامية الأرضية وفق المؤشرات البايوكينماتيكية بالتنس. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد ١٤ العدد، كلية التربية الرياضية، ٢ جامعة الديالى، ٢٠١٤
- ٢٠- وسام عبد المنعم البنا: رؤية فى تعليم -تدريب-إدارة وتحكيم تنس الطاولة، دار الكتاب الجامعي، بنى سويف، ٢٠١٨م.
- ٢١- ياسر اسماعيل محمود: "فاعلية استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة على معدلات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لدى ناشئ الرمي"رسالة ماجستير كلية تربية رياضية جامعة حلوان، ٢٠١١م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 23- **Ahmed ELDawlatly:** International table tennis federation ITTF level 1 coaching certificate high performance Alex, Cairo, Aug 30 – sep 03, 2006
- 24- **Dved Hewitt:** How to coach table tennis, William Collins sons & coltd, 2002
- 25- **Dimosthenis E. Messini:** Children's training, <http://www.masatenisi.org/exercise-9.htm>, November, 2008
- 26- **Teresa:** Co-ordination level of young play makers in Basketball. poland. (2005)
- 27- **Withowski:** Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players sport Achievement. (2005)

### ثالثاً: الموقع الإلكتروني

- 28- **Iraq Sports Academy:** Iraq Sports Academy January, 1 <http://www.htm>, 2009