

تأثير تدريبات تحركات القدمين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة

د. مى طلعت طلبة عفيفى

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
- جامعة جلوان

المقدمة ومشكلة البحث

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة وموجهة لتنمية وتحسين وتطوير مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى والنفسى للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

وتعتبر الصفات البدنية من الاسس الهامة للوصول لمستوى عالى فى الانشطة الرياضية عامة وفى رياضة تنس الطاولة خاصة وذلك لانها تسهم فى الارتقاء بالمستوى المهارى فهى الركيزة الاساسية التى تمكن الممارس من اداء المهارات الاساسية بصورة فعالة وتتم تنمية القدرات البدنية اثناء تحسين المهارات الحركية نظرا لارتباط هذان الجانبان معا ، فهى تحتل مكانا هاما لانها تسهم فى الارتقاء بالمستوى المهارى وبالتالي نستطيع تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها (٤١:١٣)

ويشير عمرو صابر (٢٠٠٨م) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى ، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط (٩ : ١٥)

ويشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة. (١٢ : ٩٢)

وتعتمد رياضة تنس الطاولة فى ممارستها على استخدام المضرب ذو الطبيعة الخاصة من حجم ونوع الجلد الذى يغطى سطحى المضرب وكذلك الكرة ذات المواصفات الخاصة من حيث الحجم ومادة الصنع والقطر والوزن ، مما يتطلب درجة عالية من سرعة الاداء والتوافق العضلى بين حركة كل من الجذع والرجلين مع العين والتي لايمكن الفصل بين حركات هذه الاجزاء. (٣: ١٤)

وتعتبر المهارات الاساسية فى تنس الطاولة بمثابة العمود الفقرى للعبة فهى جوهر الاداء حيث تتطلب ممارستها امتلاك قدرة عالية من التركيز ، فهى لعبة الكرة السريعة حيث

تتطلب من جميع الممارسين في مختلف مستويات اداءهم القدرة على سرعة رد الفعل والتحرك على المستوى للقدمين لارجاع الكرة من على جانبي الطاولة والذكاء في اتخاذ القرار .
وتعتبر حركات القدمين هي الطريقة الوحيدة للتحرك في جميع الاتجاهات متتبعاً حركة الكرة مع مداومة الاحتفاظ بالتوازن ، وتغطية سطح الطاولة، ورد اي كرة يرسلها المنافس ، والتحرك بطريقة صحيحة في التوقيت والمكان المناسب وبالسرعة اللازمة لضرب الكرة ، فيجب توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك في اللحظة التالية لاداء الزميل الاخر لفريقة وليس قبلها ، ومن فوائد حركات القدمين حفظ توازن الجسم ، و سرعة الاستجابة والتحرك لمختلف الاتجاهات ، والقدرة على حسن اداء مختلف الضربات الهجومية والدفاعية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال التدريس لمادة تنس الطاولة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات انخفاض مستوى الأداء المهارى بشكل عام وعدم تحرك الطالبات قبل اداء الضربة الرافعة بوجهى المضرب الامامى والخلفى بالسرعة المطلوبة بشكل خاص لطالبات الفرقة الثانية بالكلية حيث لاحظت الباحثة ان الطالبات تعتمد على اليد فقط بشكل اساسى اثناء الاداء مع تصلب الجسم وعدم أداء الحركة بشكل إنسيابي و زيادة التباين في الفروق الفردية بين الطالبات وهذا نظرا لانهن ليس لديهن فكرة عن المهارات ، فالفرقة الثانية هي بداية دراسة الطالبات لتنس الطاولة . فيتطلب الاداء بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً للتغير المستمر والسريع في الاداء وصغر حجم الطاولة والمضرب وسرعة الكرة فيتطلب ذلك الاعتماد على حركة الرجلين بصفة اساسية حيث انة بدونها لاتتمكن الطالبة من التحرك في اى اتجاه لذا يجب تعويد الطالبات على التحرك الصحيح قبل كل ضربة بحيث تكون الطالبة في انتظار الكرة عندما تاتي من الزميلة بدلا من ان تسبقها الكرة ولا يمكن اللحاق بها نظرا لبدئها الحركة متأخرا ، لذا وجب على المعلمة ان تتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي تستطيع أن تقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال وترفع من مستوى الاداء المهارى ، فإختيار وسيلة التدريب تتوقف على توصيف الأداء المهارى توصيفا دقيقا.

ويشير الاتحاد الدولي لتنس الطاولة ittf (٢٠٠١م) ان احد المظاهر الصعبة في رياضة تنس الطاولة انها اصبحت سريعة جدا واتخاذ القرار يجب ان يتم خلال جزء من الثانية (٢٠ : ٩٦)
لذا رأت الباحثة ضرورة إجراء محاولة لتصميم تدريبات لتحركات القدمين لتساعد على سرعة ودقة الأداء والتحرك في التوقيت المناسب من أجل الوصول للتعليم الأمثل وألية الاداء واكساب القدرة على التركيز والثقة عند ممارستها .

هدف البحث

- يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات تحركات القدمين على كلاً من :
- ١- مستوى الأداء البدني لعناصر اللياقة البدنية في تنس الطاولة (السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - المرونة - الدقة - التوازن) لطالبات الفرقة الثانية .
 - ٢- مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات تنس الطاولة [تحركات القدمين - الضربة الرافعة بوجة المضرب الامامى - الضربة الرافعة بوجة المضرب الخلفى].

فروض البحث**تحقيقاً لهدف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية**

- ١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية- البعدية) للمجموعة التجريبية بإستخدام تدريبات تحركات القدمين فى مستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلية- البعدية) للمجموعة الضابطة بإستخدام أسلوب الشرح والنموذج العملى لمستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى مستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- يوجد تحسن فى النسب المئوية لقياسات مستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية

المصطلحات والمفاهيم المستخدمة فى البحث

- التدريب الرياضى :** هو تنمية وتطوير كل من العناصر البدنية والقدرات الفنية (كالمهارات الحركية والخطية) والقدرات النفسية للفرد الرياضى ومحاولة توجيهها نحو تحقيق اعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى (١٣ : ٤١)
- تحركات القدمين:** هو التوقيت الحركى المكانى فى اللحظة المناسبة لمقابلة المضرب للكرة لاداء مهارة ما . (اجرائى)

الدراسات المرتبطة :

- ١ - دراسة محمد سلامة صابر (٢٠١٣) (١٤) بعنوان برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين وأثره على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة ، استهدف تنمية سرعة تحركات القدمين كمهارة اساسية باستخدام الطاولة المعدلة واثّر ذلك على اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية تحركات القدمين باستخدام الطاولة المعدلة ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (١٠) لاعبين من ناشئ تنس الطاولة ينادى طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة تحت ١٨ سنة للموسم الرياضى ٢٠١١ / ٢٠١٢ ، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية و استمارات استطلاع الراى حول البرنامج التدريبى ، ومن أهم النتائج التدريب على الطاولة المعدلة ساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية بما يتماشى مع سرعة الاداء فى تنس الطاولة
- ٢ - دراسة فرانسيسكو براداس واخرون (٢٠٠٧) (٢١) بعنوان القدرة على رد الفعل والتسارع والسرعة عند الازاحة الخاصة بعد الاثارة البصرية للاعبى تنس الطاولة ، استهدف القيام بالتحديد الكمى لرد الفعل لاعبى تنس الطاولة وايضا تحديد والتسارع والسرعة المطورة اثناء الازاحة الخاصة ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ، واشتملت عينة البحث على (٢٥) لاعب ولاعبة للمجموعة التجريبية ، و (٢٥) من غير اللاعبين للمجموعة الضابطة، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية ، ومن أهم النتائج ان سرعة رد الفعل للاعبين افضل من سرعة رد الفعل لغير اللاعبين والتسارع والسرعة المطورتان عند جرى (٥) م كانت ذات قيم اعلى بشكل دال للاعبى تنس الطاولة مقارنة بغير اللاعبين .
- ٣- دراسة احمد شوقى محمد (٢٠٠٥) (١) بعنوان تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة ، استهدف تصميم برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة، أستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام التحليل الفيديجرافى و المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وقوامها (١٥) ناشئ تحت ١٥ سنة من منطقة القليوبية والمسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة للموسم الرياضى ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ ، ومن أهم النتائج ان البرنامج التدريبى البليومتري اثر تأثيرا ايجابيا على تحسن مستوى السرعة الحركية لكل من الجذع والذراع الضارية لناشئ تنس الطاولة .
- ٤- محمد حامد شداد ، ايهاب كامل عفيفى (٢٠٠٤) (١١) بعنوان تأثير برنامج تعليمى تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى اداء لاعبى الجودو ، استهدف التعرف على تأثير برنامج تعليمى تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى اداء لاعبى الجودو ، أستخدم

الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على لاعبي الجودو الذى تراوح اعمارهم من ١٨-١٩ سنة ، ومن أهم النتائج ان البرنامج التعليمى التدريبى المقترح لة تأثيرا ايجابيا على فاعلية التوقيات الهجومية خلال المباريات وايضا لة تأثير ايجابى على النتائج العامة للاعبين خلال المباريات .

٥- دراسة خالد طاهر (٢٠٠٢)(٦) بعنوان تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة، استهدف تصميم برنامج لتنمية سرعة رد الفعل والدقة والتعرف على تأثيرة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقوام كل منها (١٠)، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية، ومن أهم النتائج اثر تنمية سرعة رد الفعل والدقة تأثير ايجابيا على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ المجموعة التجريبية افضل من ناشئ المجموعة الضابطة

٦- دراسة مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢)(١٧) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئ الملاكمة، استهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئ الملاكمة ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب من لاعبي الملاكمة الناشئين، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية والمهارية، ومن أهم النتائج ان البرنامج التدريبى المقترح قد اثر ايجابيا على مختلف المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الاداء المهارى للملاكمين الناشئين .

الاستخلاصات من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة امكن للباحثة تحديد مدى الاستفادة من هذه

الدراسات لاتباعها في خطوات هذه الدراسة فى النقاط التالية :

- صياغة أهداف وفروض البحث واختيار حجم ونوع العينة .
- تحديد المتغيرات البدنية والمهارية بالبحث.
- تحديد الفترة المناسبة لطبيعة البحث في التطبيق.
- الاسترشاد بنتائج تلك الدراسات عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث

- منهج البحث:** تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) والقياسين (القبلي - البعدي)
- مجتمع البحث:** يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان للعام الجامعي ٢٠١٣م - ٢٠١٤م البالغ عددهن (١٨٥) طالبة منهن (١٢) طالبات راسبات ومؤجلات، (١٧٣) طالبة مستجدات .
- عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية وبلغ عددهن (٤٠) طالبة بنسبة (٢٣,١٢)% من اجمالي مجتمع البحث وتمثل (٤) شعب، وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين حيث بلغ قوام المجموعة التجريبية (٢٠) طالبة والضابطة (٢٠) طالبة بالإضافة إلى (٢٠) طالبات للعينة الاستطلاعية (مجتمع البحث) ومن خارج العينة الاساسية للبحث وذلك بعد استبعاد الفئات التالية:
- الحاصلات على شهادات مرضية والمقرر إعفائهن.
 - عدم الانتظام بالحضور.
 - المشاركات في الفرق الرياضية المختلفة.

جدول (١) التوصيف العددي لعينة البحث

المستبعدون	العينة الاستطلاعية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
٧	٢٠	٢٠	٢٠

وتم اختيار العينة للسبب التالي : تقوم الباحثة بالتدريس لهذه الشعب .

إعتدالية توزيع عينة البحث: للتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التابع (السن - الطول - الوزن - عناصر اللياقة البدنية- مستوى الأداء المهارى لمهارة تحركات القدمين - الضربة الرافعة بوجة المضرب الامامي - الضربة الرافعة بوجة المضرب الخلفى) ، وذلك بعد إجراء المعاملات العلمية على الأختبارات قيد البحث ، وجدول (٢) ، (٣) توضح معامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية " السن - الطول - الوزن" (ن = ٤٠)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨,٥٠	١٩	٠,٦٠	٠,٧٥-
الطول	سم	١٦٩,٧٥	١٦٩	٥,٣٨	٠,٧٧
الوزن	كجم	٦٥,٨٨	٦٥	٤,٤١	٠,٤٠

تشير نتائج الجدول (٢) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (٠,٧٧ ، -٠,٧٥) أي يقع بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً في متغيرات السن والطول والوزن .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٤٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البدنية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد	٤,٨٥	٥	٠,٨٠	٠,٠٣-
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٣,٩٨	٤	٠,٨٣	٠,٣٣
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	٢١	٢١	١,٣٤	٠,٤٠-
	أختبار رثني الجذع من الوقوف	سم	٢,٧٨	٣	٠,٦٦	٠,٢٧
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١١,٦٠	١٢	١,٣٢	٠,٦٩-
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٥٣,٥٨	٥٤	١,٩٧	٠,٢٥-
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	١٢,٨٠	١٢,٥٠	١,٤٩	٠,٣٦
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	١٠,٨٥	١١	١,١٤	٠,٠٢-
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١١,١٠	١١	١,١٠	٠,٤٥-

تشير نتائج الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأنثروبومترية و البدنية والمهارية لإفراد عينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (٠,٣٦ ، -٠,٠٢) أي يقع بين (٣±) مما يدل على أن عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً في متغيرات البحث.

تكافؤ عينة البحث :

بعد التأكد من أن عينة البحث تنتوزع توزيعاً إعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٠) طالبة والآخرى ضابطة قوامها (٢٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التابع للتأكد من تكافؤ المجموعتين، كما يتضح من جدول (٤) .
جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية ن=٤٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع ±	س-	ع ±	س-		
البدنية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد	٠,٩١	٤,٧٥	٠,٨٩	٤,٥٥	٠,٢٠	٠,٧٠
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٠,٧٥	٣,٦٥	٠,٨٠	٣,٧٠	٠,٠٥-	٠,٢٠
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	١	٢١,٩٥	١,٣١	٢١,٣٥	٠,٦٠	١,٦٣
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٦٨	٢,٦٠	٠,٥١	٢,٤٥	٠,١٥	٠,٧٩
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١,٣٠	١٢,٣٠	١,٢٥	١١,٧٥	٠,٥٥	١,٣٦
المهارية	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	١,٦٥	٥٣,٩٠	١,٦٥	٥٤,٢٥	٠,٣٥-	٠,٦٧
	أختبار تحركات القدمين	عدد	١,٤٣	٢٠,٤٠	٠,٩٧	٢٠	٠,٤٠	١,٠٤
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	٠,٨١	١١,١٥	٠,٨٦	١١	٠,١٥	٠,٥٧
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١,٠٧	١٠,٩٠	١,٠٧	١١,٤٠	٠,٥٠-	١,٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) = ٢,٠٢

تشير نتائج الجدول (٤) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية الضابطة) في القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والمهارية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

١- الإطلاع على البيانات الأساسية :

تم الحصول على بعض البيانات عن (مجتمع البحث - الراسبات - تاريخ الميلاد) وذلك من خلال التحليل الوثائقي للسجلات الرسمية بقسم شؤون الطالبات بالكلية .

٢- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة :

أستعانت الباحثة ببعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة (٣) (٤) (٥) (٨) (١٠) (١٢) (١٤) (١٥) (٢٢) وذلك لحصر عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث وأختبارات قياسها وكذلك اختبارات مستوى الأداء المهاري وبالإضافة الى تصميم بعض تدريبات لتحركات القدمين

٣- الشبكة الدولية للمعلومات :

إستعانت الباحثة بالشبكة الدولية للمعلومات لمساعدتها فى الحصول على تدريبات لتحركات القدمين

وصور وفيديوهات تعليمية لمهارة الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي و الخلفي .

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- الريستاميتير (لقياس الطول لاقرب سم)
- شريط القياس (لقياس المسافة)
- الميزان الطبى (لقياس الوزن)
- ساعة ايقاف (لقياس الزمن)
- طباشير ، مقعد سويدى،كرات تنس طاولة

٥ - المقابلة الشخصية

قامت الباحثة بعدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء مرفق (١) للحصول على

المعلومات المبدئية لإستخدامها فى بناء إستمارات أستطلاع رأى الخبراء لتحديد التالى:

أ- عناصر اللياقة البدنية مرفق (٢) وإختبارات قياسها مرفق (٣) ، وقد تم تحديد الاختبارات وفقا للنسب المئوية الحاصل عليها مرفق (٤)

ب- إختبارات الأداء المهارى لمهارة الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي والخلفي مرفق (٥) وقد تم تحديد الاختبارات وفقا للنسب المئوية مرفق (٦)

ج- محتويات الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام تدريبات تحركات القدمين وماتحتويه من إجراءات ، وقد تم تحديد النتائج مرفق (٧) وفقا لإبداء رأى الخبراء.

٦-الاختبارات**إختبارات عناصر اللياقة البدنية :**

تم تحديد الاختبارات البدنية قيد البحث ، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية (٤)،

(١٥) بالإضافة الى استطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات

قيد البحث والمناسبة لعينة البحث ، ولقد تم التوصل من خلال أستمارة إستطلاع رأى الخبراء إلى

تحديد عناصر اللياقة البدنية وقامت الباحثة بإعداد أستمارة إستطلاع لتحديد أنسب الإختبارات

لقياس عناصر اللياقة البدنية والإختبارات هى

جدول (٥) أنسب الإختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	إختبارات عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس
السرعة الحركية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد
الرشاقة	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد
التوافق	أختبار الدوائر المرقمة	زمن
المرونة	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم
الدقة	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد
التوازن	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن

الإختبارات المهارية : قامت الباحثة بإعداد إستمارة إستبيان لتحديد الإختبارات المناسبة لقياس مستوى الأداء المهارى للمهات قيد البحث لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وذلك بعد الحصر المرجعى لإختبارات الأداء المهارى (٣)،(٤) وعرضها على الخبراء فى مجال تدريب الألعاب الرياضية ، لتحديد أهم الإختبارات ، والإختبارات هى :

جدول (٦) الإختبارات المهارية قيد البحث

الإختبارات المهارية	وحدة القياس
أختبار تحركات القدمين	عدد
أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامى	درجة
أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفى	درجة

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وذلك فى الفترة من ٢٣ / ٢ / ٢٠١٤ م الى ٢٧ / ٢ / ٢٠١٤ م بهدف :

- مدى ملائمة الإختبارات (البدنية - المهارية) المستخدمة لافراد عينة البحث .
- التحقق من المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث
- التعرف على النواحي الادارية والتنظيمية الخاصة بالبحث
- التحقق من ملائمة الدور المسند للمساعدات
- تجريب وحدة تعليمية للتأكد من فهم الطالبات لمحتواها وسلامة التقسيم الزمنى .

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد من ملائمة الإختبارات البدنية والمهارية لافراد عينة البحث ، وتفهم الطالبات لطرق أداء الإختبارات (قيد البحث)
- تم تصميم اختبار لتحركات القدمين لقياس مستوى تحسن الضربات بوجهى المضرب الامامى والخلفى على جانبي الطاولة من الحركة .
- تم التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات .
- تفهم المساعدات للدور المسند لهم فى عمليات القياس والتسجيل .

- ملائمة الوحدة التعليمية للعينة وملائمة الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث :
أولاً: صدق الاختبارات قيد البحث:

قامت الباحثة باستخدام صدق التميز للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الاختبارات على المجموعة المميزة وقوامها (١٠) طالبات من الفرقة الثانية وهن لاعات العاب مختلفة بالاندية والمجموعة غير المميزة من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث وليست من العينة قيد الدراسة وقوامها (١٠) طالبات وتم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من صدق الاختبارات في التمييز بين الطالبات المختلفين في المستوى ، وقد طبقت الاختبارات يوم ٢٣،٢٤ / ٢ / ٢٠١٤ م

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١٠		المجموعة الغير مميزة ن=١٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س-	ع±	س-	ع±		
البدنية	أختبار التميرير خلال ١٠ ث	عدد	٦,٤٠	٠,٧٠	٥,٢٢	٠,٦٧	١,١٨	*٣,٧٤
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٤,٤٠	٠,٥٢	٣,٥٦	٠,٥٣	٠,٨٤	*٣,٥٣
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	١٥,٤٠	٠,٨٤	٢٠,٧٨	١,٩٢	٥,٣٨-	*٨,٠٥
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,١٠	٠,٧٤	٣,١١	٠,٧٨	٠,٩٩	*٢,٨٤
	أختبار دقة التميرير من الحركة	عدد	١٩,٥٠	١,٦٥	١٢,٢٢	١,٧٢	٢,٢٨	*٩,٤٢
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٢٩	١,٧٠	٣٨	٣,٢٠	٩-	*٧,٧٧
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	٣٣,٨٠	٣,٦١	٢٠,٤٠	١,٥٨	١٣,٤٠	*١٠,٧٤
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	١٧,٣٠	١,١٦	١٢	١,٠٥	٥,٣٠	*١٠,٧٠
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٥,١٠	٠,٩٩	١٠,٦٠	٠,٩٧	٤,٥٠	*١٠,٢٦

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨)، قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) = ١,٧٣

تشير نتائج الجدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢,٨٤* ، ١٠,٧٤*) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على صدق تلك الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية والمهارية

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test and retest ومن نهاية التطبيق الأول في الفترة مابين ٢٣ ، ٢٤ / ٢ / ٢٠١٤ م

وبعد (٣) أيام تم إجراء التطبيق الثاني يوم ٢٦، ٢٧ / ٢ / ٢٠١٤ وذلك على عينة من طالبات الفرقة الثانية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد راعت الباحثة نفس شروط تطبيق الاختبارات من ترتيب في الاختبارات ونفس الشروط التي قمن بها في التطبيق الأول ووقت القياس وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين

جدول (٨) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س-	ع ±	س-	ع ±
البدنية	أختبار التميرير خلال ١٠ ث	عدد	٤,٧٠	٠,٦٧	٥	٠,٩٤
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٣,٦٠	٠,٧٠	٣,٨٠	٠,٩٢
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	٢١,٧٠	١,٢٥	٢١,٣٠	٠,٦٧
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٢,٤٠	٠,٥٢	٢,٦٠	٠,٨٤
	أختبار دقة التميرير من الحركة	عدد	١١,٨٠	٠,٧٩	١٢,٧٠	٠,٩٥
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٥٣,٢٠	٠٠,٩٢	٥٢,٨٠	٢,٣٠
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	٢١,٥٠	٠,٩٧	٢٢	١,٤١
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	١٣,٢٠	٠,٩١	١٣,٩٠	١,٥٢
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٢,١٠	٠,٧٤	١٢,٨٠	٠,٩٢

* دال، قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) = ٠,٦٣

تشير نتائج الجدول (٨) إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث تراوحت قيم "ر" المحسوبة بين (٠,٧٠، *٠,٩٢) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث. في القياسات البدنية والمهارية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.

تنفيذ تجربة البحث

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٩/٣/٢٠١٤م إلى ١١/٣/٢٠١٤م حيث تم إجراء القياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القائمين بعملية القياس ووقت القياس. وقد قامت الباحثة بأداء نموذج للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث

المجموعة التجريبية

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على الفرقة الثانية من طالبات الكلية في الفترة ١٦/٣/٢٠١٤م إلى ٢٤/٤/٢٠١٤م وقد أستغرق تنفيذ التجربة فترة زمنية قدرها ستة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وحدة داخل الجدول الدراسي ووحدتين خارج الجدول الدراسي

الأساسي للطالبات ايام الاحد وثلاثاء وخميس بإجمالي (١٨) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، زمن الوحدة (٤٥) دقيقة تم توزيع زمن الوحدة على النحو التالي :

جدول (٩) توزيع زمن الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة (١٧-١٨) الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي والخلفي	الوحدة (١٦-٩) لتعليم الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	الوحدة (٨-٣) لتعليم الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	الوحدة (٢-١) مسك وتحكم - وقفة الاستعداد - تحركات القدمين	تعليم وتدريب
(٥) ق أعمال إداريه (أخذ الغياب- تجهيز الادوات - إجماع)				الجزء التمهيدي:
(٥) ق	(٥) ق	(٥) ق	(٥) ق	- إعداد بدني
.....	(١٥) ق	الجزء الرئيسي : أ - مسك المضرب - تدريبات التحكم في المضرب والكرة
.....	(٥) ق	(٥) ق	(١٥)	ب - تعليم وقفة الاستعداد - تدريبات لتحركات القدمين
(٣٠) ق	(٢٥) ق	(٢٥) ق	ج - تدريبات لتحركات القدمين والضربات طبقا للوحدات
(٥) ق تدريبات تهدئه للجسم وإرجاع الادوات.				الجزء الختامي:

الجزء الرئيسي يتضمن:

- شرح الهدف من المهارة وكيفية أدائها وأهميتها والجوانب الفنية والقانونية لها واداء نموذج للمهارة لتوضيح المهارة من الوضع الابتدائي للحركة حتي الوضع النهائي لها .
- اداء نموذج للتدريبات لتعليم واتقان الأداء المهاري، فالتدريبات متدرجة من بداية التعلم لتعليم مهارة تحركات القدمين قبل تعليم الضربات، والتدريب على اداء تحركات القدمين اثناء اداء الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي في اتجاه واحد ثم في اتجاهين على جانبي الطاولة ، ثم تدريبات تحركات القدمين على نصف طاولة وذلك برسم مستطيلات على لوحة مثبتة على الحائط لتعليم دقة التوجيه بالحركة، ثم تدريبات باستخدام طاولة كاملة لزيادة عدد المستطيلات على اللوحة المثبتة على الحائط لزيادة التحرك وتحسين مستوى اداء التوجيه، ثم تكرار تلك التدريبات من الجهة اليسرى لاداء الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي، ثم التدريب مع الزميلة باستخدام زمن محدد وحساب عدد الضربات ويكرر الاداء للتحقيق اكبر عدد من الضربات في نفس الزمن . مرفق (٨) تدريبات تحركات القدمين، مرفق (٩) الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية.

- يتم عرض صور ثابتة مرفق (١٠) وفيديوهات للمهارة

- تم تقسيم الجزء الرئيسي طبقا للوحدات كما بجدول (٩) الى التالي :

أ- تعليم مسك المضرب و تدريبات التحكم في المضرب والكرة:

ب - تعليم وقفة الاستعداد وتدريبات لتحركات القدمين

ج - تدريبات لتحركات القدمين والضربات طبقا للوحدات

- تم تنفيذ الوحدات التعليمية على ستة اسابيع كالتالى:
- * الاسبوع الاول ايام ١٦، ١٨، ٢٠ / ٣ / ٢٠١٤ م
 - * الاسبوع الثانى ايام ٢٣، ٢٥، ٢٧ / ٣ / ٢٠١٤ م
 - * الاسبوع الثالث ايام ٣٠/٣، ١، ٣ / ٤ / ٢٠١٤ م
 - * الاسبوع الرابع ايام ٦، ٨، ١٠ / ٤ / ٢٠١٤ م
 - * الاسبوع الخامس ايام ١٣، ١٥، ١٧ / ٤ / ٢٠١٤ م
 - * الاسبوع السادس ايام ٢٠، ٢٢، ٢٤ / ٤ / ٢٠١٤ م

المجموعة الضابطة :

قامت الباحثة بالتعليم للمجموعة الضابطة فى الفترة من ١٦ / ٣ / ٢٠١٤ الى ٢٤ / ٤ / ٢٠١٤ م بنفس عدد الوحدات التعليمية وبنفس الازمنة للمجموعة التجريبية مع تنفيذ الجزء التمهيدي والجزء الختامى مطابقاً معها والجزء الرئيسى تم التدريب على المهارات باستخدام اسلوب الشرح اللفظى واداء النموذج العملى للمهارات للوصول بهم الى مستوى الاتقان المطلوب طبقاً للوحدات كما بجدول (١٠).

جدول (١٠) توزيع زمن الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة (١٧-١٨) الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي والخلفي	الوحدة (١٦-٩) لتعليم الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	الوحدة (٨-٣) لتعليم الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	الوحدة (٢-١) - مسك وتحكم - وقفة الاستعداد - تحركات القدمين	
(٥) ق أعمال إداريه (أخذ الغياب- تجهيز الادوات - إحماء)				الجزء التمهيدي:
(٥) ق				- إعداد بدنى
تم شرح الهدف من المهارات وكيفية أدائها وأهميتها والجوانب الفنية والقانونية لها واداء نموذج للمهارة طبقاً للوحدات				الجزء الرئيسى: (٣٠) ق
(٥) ق تدريبات تهدئه للجسم وإرجاع الادوات. مرفق (١١) الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة الضابطة				الجزء الختامى:

القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث تم اجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات قيد البحث تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية وبنفس الترتيب والشروط وذلك فى الفترة من ٢٧/٤ / ٢٠١٤ م الى ٢٩/٤ / ٢٠١٤ م وبعد الانتهاء من القياسات البعدية تم تفرغ البيانات واعدادها للمعالجة الاحصائية.

المعالجات الاحصائية

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى Arithmetic Mean

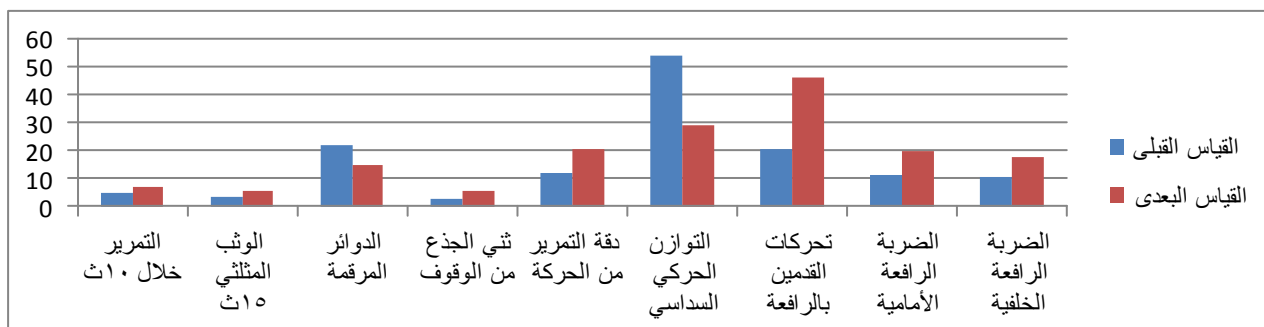
- الوسيط Mediam
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الإلتواء Skewmers
- معامل الارتباط
- اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق T.Test
- النسب المئوية لمعدلات تغير القياس البعدي عن القبلي .

عرض النتائج :

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			ع ±	س-	ع ±	س-			
البدنية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد	٤,٧٥	٠,٩١	٧,٣٥	٠,٩٣	٢,٦٠-	*٩,٤٤	٥٤,٧٤
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٣,٦٥	٠,٧٥	٥,٦٠	٠,٦٠	١,٩٥-	*١١,٤٩	٥٣,٤٢
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	٢١,٩٥	١	١٤,٧٥	٠,٨٥	٧,٢٠	*٢٢,٤٢	٣٢,٨٠
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٢,٦٠	٠,٦٨	٥,٤٠	٠,٥٩	٢,٨٠-	*١٣,١٦	١٠٧,٦٩
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١٢,٣٠	١,٣٠	٢٠,٤٥	٠,٨٩	٨,١٥-	*٢٣,٨٠	٦٦,٢٦
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	٥٣,٩٠	١,٦٥	٢٩,٤٠	١,٢٣	٢٤,٥٠	*٤٨,٤٩	٤٥,٤٥
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	٢٠,٤٠	١,٤٣	٤٦	٣,٥٢	٢٥,٦٠-	*٢٨,٢٢	١٢٥,٤٩
	أختبار الضربة الرافعة بوجبة المضرب الامامي	درجة	١١,١٥	٠,٨١	١٩,٦٥	١,٣٥	٨,٥٠-	*٢٢,٣٤	٧٦,٢٣
	أختبار الضربة الرافعة بوجبة المضرب الخلفي	درجة	١٠,٩٠	١,٠٧	١٧,٦٠	١,٤٧	٦,٧٠-	*١٤,٥٨	٦١,٤٧

* دال ، قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١,٧٢



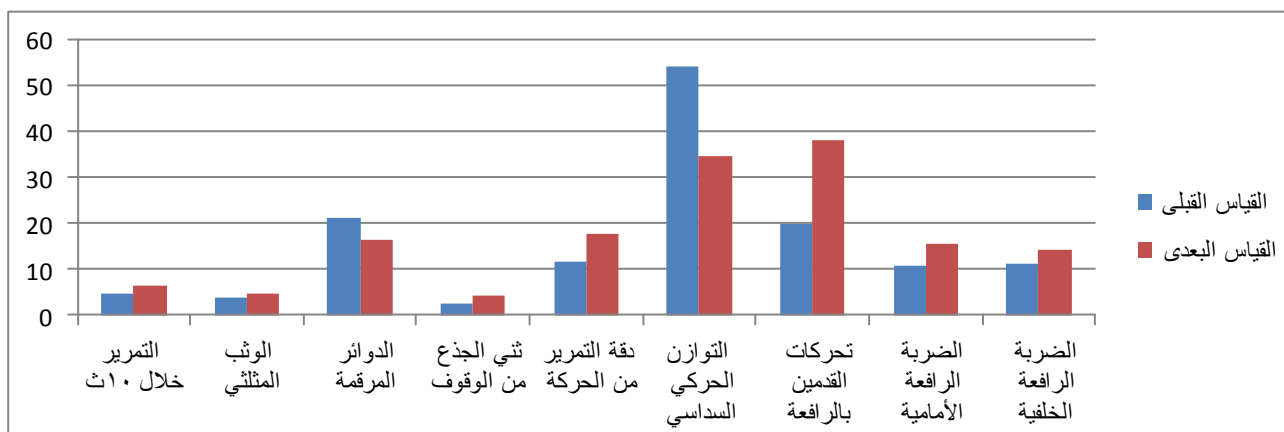
رسم توضيحي (١): دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية

يتضح من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٩,٤٤ : ٤٨,٤٩) وهي قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى

دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يتضح من الجدول أن أعلى نسبة تحسن كانت في اختبار تحركات القدمين.
جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

المتغيرات	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			ع ±	س-	ع ±	س-			
البدنية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد	٠,٨٩	٦,٦٠	٠,٧٥	٦,٦٠	٢,٠٥-	* ٧,٤٣	٤٥,٠٥
	أختبار الوثب المثلثي	عدد	٠,٨٠	٤,٨٠	٠,٩٥	٤,٨٠	١,١٠-	* ٨,٩٠	٢٩,٧٣
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	١,٣١	١٦,٢٥	٠,٩١	١٦,٢٥	٥,١٠	* ١٣,٣١	٢٣,٨٩
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٥١	٤,٢٠	٠,٨٣	٤,٢٠	١,٧٥-	* ٧,٣٢	٧١,٤٣
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	١,٢٥	١٧,٨٠	١,١٥	١٧,٨٠	٦,٠٥-	* ١٧,٢١	٥١,٤٩
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	١,٦٥	٣٤,٧٠	١,١٣	٣٤,٧٠	١٩,٥٥	* ٤٠,٨٧	٣٦,٠٤
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	٠,٩٧	٣٨,٣٥	٢,٨٩	٣٨,٣٥	١٨,٣٥-	* ٢٩,٥٥	٩١,٧٥
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	٠,٨٦	١٥,٥٠	١	١٥,٥٠	٤,٥٠-	* ١٣,٠٨	٤٠,٩١
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	٠,٩٩	١٤,١٠	٠,٨٥	١٤,١٠	٢,٧٠-	* ٨,٧٥	٢٣,٦٨

* دال ، قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١,٧٢

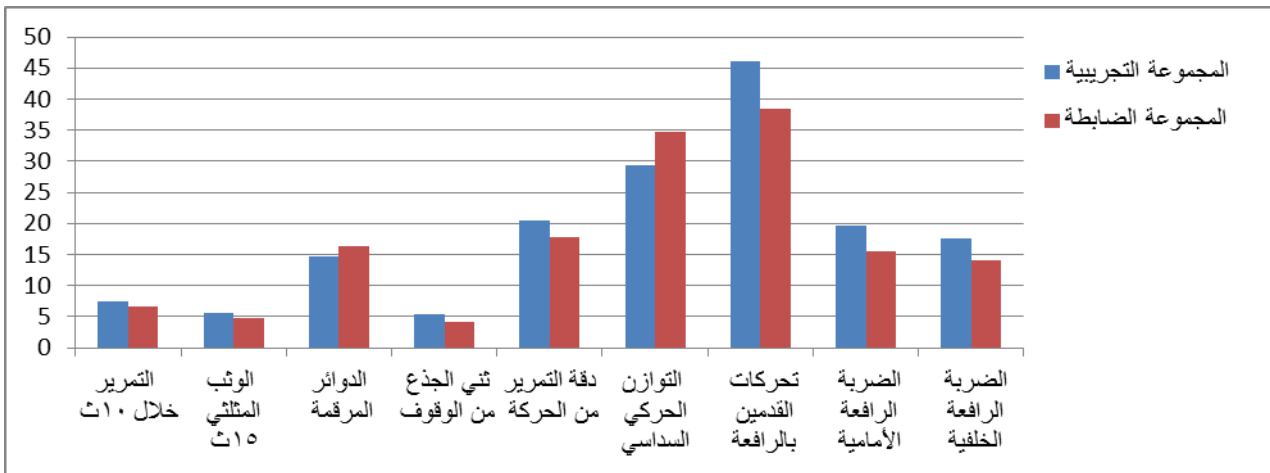


رسم توضيحي (٢) دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٧,٣٢ : ٤٠,٨٧) وهي قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد تحسن المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يتضح من الجدول أن أعلى نسبة تحسن كانت في اختبار تحركات القدمين.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٤٠)

المتغيرات	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=٢٠		المجموعة الضابطة ن=٢٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع ±	س-	ع ±	س-		
البدنية	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	عدد	٠,٩٣	٧,٣٥	٠,٧٥	٦,٦٠	٠,٧٥	*٢,٨٠
	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	عدد	٠,٦٠	٥,٦٠	٠,٩٥	٤,٨٠	٠,٨٠	*٣,١٨
	أختبار الدوائر المرقمة	زمن	٠,٨٥	١٤,٧٥	٠,٩١	١٦,٢٥	١,٥٠	*٥,٣٨
	أختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٠,٥٩	٥,٤٠	٠,٨٣	٤,٢٠	١,٢٠	*٥,٢٣
	أختبار دقة التمرير من الحركة	عدد	٠,٨٩	٢٠,٤٥	١,١٥	١٧,٨٠	٢,٦٥	*٨,١٥
	أختبار التوازن الحركي السداسي	زمن	١,٢٣	٢٩,٤٠	١,١٣	٣٤,٧٠	٥,٣٠	*١٤,١٩
المهارية	أختبار تحركات القدمين	عدد	٣,٥٢	٤٦	٢,٨٩	٣٨,٣٥	٧,٦٥	*٧,٥١
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الامامي	درجة	١,٣٥	١٩,٦٥	١	١٥,٥٠	٤,١٥	*١١,٠٦
	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	درجة	١,٤٧	١٧,٦٠	٠,٨٥	١٤,١٠	٣,٥٠	*٩,٢٣

* دال ، قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) = ١,٦٨



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٢,٨٠ : ١٤,١٩) وهي قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

جدول (١٤) معدل التغير بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (ن=٤٠)

المجموعة الضابطة ن = ٢٠			المجموعة التجريبية ن = ٢٠			وحدة القياس	الاختيارات	المتغيرات
نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	نسبة التحسن %	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي			
٤٥,٠٥	٦,٦٠	٤,٥٥	٥٤,٧٤	٧,٣٥	٤,٧٥	عدد	أختبار التمرير خلال ١٠ ث	البدنية
٢٩,٧٣	٤,٨٠	٣,٧٠	٥٣,٤٢	٥,٦٠	٣,٦٥	عدد	أختبار الوثب المثلثي ١٥ ث	
٢٣,٨٩	١٦,٢٥	٢١,٣٥	٣٢,٨٠	١٤,٧٥	٢١,٩٥	زمن	أختبار الدوائر المرقمة	
٧١,٤٣	٤,٢٠	٢,٤٥	١٠٧,٦٩	٥,٤٠	٢,٦٠	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف	
٥١,٤٩	١٧,٨٠	١١,٧٥	٦٦,٢٦	٢٠,٤٥	١٢,٣٠	عدد	أختبار دقة التمرير من الحركة	
٣٦,٠٤	٣٤,٧٠	٥٤,٢٥	٤٥,٤٥	٢٩,٤٠	٥٣,٩٠	زمن	أختبار التوازن الحركي السداسي	
٩١,٧٥	٣٨,٣٥	٢٠	١٢٥,٤٩	٤٦	٢٠,٤٠	عدد	أختبار تحركات القدمين	المهارية
٤٠,٩١	١٥,٥٠	١١	٧٦,٢٣	١٩,٦٥	١١,١٥	درجة	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الأمامية	
٢٣,٦٨	١٤,١٠	١١,٤٠	٦١,٤٧	١٧,٦٠	١٠,٩٠	درجة	أختبار الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي	

يتضح من جدول (١٤) أن معدلات التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من معدلات التحسن للمجموعة الضابطة، حيث تراوح معدل التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٣٢,٨٠%)، (١٢٥,٤٩%)، وللمجموعة الضابطة ما بين (٢٣,٦٨% ، ٩١,٧٥%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١١) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٩,٤٤ : ٤٨,٤٩) وهي قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١,٧٢، مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يتضح من الجدول أن أعلى نسبة تحسن كانت في اختبار تحركات القدمين.

يرجع ذلك إلى محتوى الوحدات التعليمية الذي اشتمل على تدريبات متدرجة من بداية التعلم لتعليم تحركات القدمين قبل تعليم الضربات، والتدريب على أداء تحركات القدمين أثناء أداء الضربة الرافعة بوجه المضرب الأمامي في اتجاه واحد ثم في اتجاهين على الطاولة، ثم تدريبات تحركات القدمين على نصف طاولة وذلك برسم مستطيلات على لوحة مثبتة على الحائط لتعليم دقة التوجيه بالحركة، ثم تدريبات باستخدام طاولة كاملة لزيادة عدد المستطيلات على اللوحة المثبتة على الحائط لزيادة التحرك وتحسين مستوى أداء التوجيه، ثم تكرار تلك التدريبات من الجهة اليسرى لأداء الضربة الرافعة بوجه المضرب الخلفي، ثم التدريب مع الزميلة باستخدام زمن محدد وحساب عدد الضربات ويكرر الأداء للتحقيق أكبر عدد من الضربات في نفس الزمن.

وتشير دراسة مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢) (١٧) ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مختلف المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الاداء البدنى و المهارى ، وكذلك دراسة محمد حامد شداد ، ايهاب كامل عفيفى (٢٠٠٤) ان التحسن فى التوقيت الحركى يؤدى الى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة ويطور النواحي الفنية لافراد عينة البحث . (١١) : (٢٨٦)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

“ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة- البعديّة) للمجموعة التجريبية باستخدام تدريبات تحركات القدمين فى مستوى الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياس البعدي”.

يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٧,٣٢ : ٤٠,٨٧) وهى قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩) = ١,٧٢، مما يؤكد تحسن المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يتضح من الجدول أن أعلى نسبة تحسن كانت فى اختبار تحركات القدمين.

ترجع الباحثة هذا التحسن الى وصول المعلومات للطالبة أثناء الأداء العملى للمهارة من خلال شرح المعلمة و الأداء العملى للمهارات والتعرض لكل جزء منها على حدة وكذلك تكرار المهارة أكثر من مرة وانتظام الطالبات فى التدريب والممارسة واصلاح اخطاء الاداء المهارى بشكل مستمر مما يعطى ثقة للطالبات ويجعلهن يؤدين تكرارات كثيرة فالاسلوب المتبع له تأثير ايجابى على تعليم و تحسين مستوى الاداء المهارى وأن القائم بعملية التعليم عند إعطائه شرح توضيحي للأداء المهارى فإن ذلك يجعل المتعلم أكثر فاعلية فى الأداء ويكون له دور ايجابى فى رفع كفاءة الأداء البدنى والمهارى وتشير دراسة أسامة أحمد عبد العزيز " (٢٠٠١م) (٢) ، ميرفت سمير حسين " (٢٠٠٣م) (١٨) ان طريقة الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى أدت إلى أستيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل ايجابى

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص على:

“ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة- البعديّة) للمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب الشرح والنموذج العملى لمستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي”

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٢,٨٠ : ١٤,١٩) وهي قيم أعلى من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨) = ١,٦٨ مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة.

ترى الباحثة ان ممارسة التدريبات المقترحة للمجموعة التجريبية تنمى مكونات اللياقة البدنية حيث تشتمل على سرعة الاداء وسرعة رد الفعل وسرعة التوقع الحركى للزميلة وهذا يصاحبه ارتفاع فى مستوى اداء الطالبات لمختلف المهارات قيد البحث

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه الين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢) ان تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة برياضة تنس الطاولة تتم اثناء تحسين المهارات الحركية نظرا لارتباط هذان الجانبان معا فمثلا لا يستطيع لاعب تنس الطاولة اتقان الضربات المختلفة فى حالة افتقاره لمكون السرعة او احد مكونات القدرات البدنية الخاصة (٣ : ١٦٧)

وترى الباحثة أن الوحدات التعليمية المقترحة وما اشتملت عليه من تدريبات لتحركات القدمين المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وفى حالة الاداء الخاطئ او عدم دقة الاداء بالشكل المطلوب أداؤه يعاد أداء الطالبة وتقوم الباحثة بتصحيح الأخطاء فور ظهورها وكذلك تكرر التدريبات من قبل الطالبات أدى إلى دفع الطالبات الى بذل المزيد من الجهد لدقة وسرعة الاداء لإبراز تفوق كل منهن على الأخريات مما يجعلهن يودين المهارات بأفضل شكل ممكن ومن ثم يؤثر إيجابياً فى كفاءة الأداء المهارى حيث تتزايد الدقة فى الضربات خلال زمن الأداء ، فكانت المجموعة التجريبية المستخدمة تحركات القدمين افضل من المجموعة الضابطة التى تحسن ادائهن البدنى والمهارى نتيجة انتظامهن فى التدريب باستمرار واستخدام أسلوب الشرح والنموذج العملى لاداء المهارات فتم التعليم لهن بنفس عدد الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية وبنفس الازمنة. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على:

“ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى مستوى الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية . ”

يتضح من جدول (١٤) أن معدلات التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من معدلات التحسن المجموعة الضابطة، حيث تراوح معدل التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٣٢,٨٠% ، ١٢٥,٤٩%)، وللمجموعة الضابطة ما بين (٢٣,٦٨% ، ٩١,٧٥%).

يرجع ذلك الى تنمية قدرات الطالبات على الاداء الحركى من خلال التدريبات المستمرة على الضربات بوجهى المضرب الذى ينمى التوافق وسرعة التحرك لتعديل وضع الجسم بصورة تتناسب مع متطلبات الاداء المتغير وبالتالي يحدث تأثير على مستوى أداء تحركات القدمين كمهارة اساسية فى تنس الطاولة فتصبح الطالبة قادرة على أداء مختلف الضربات من جانبي الطاولة فى الوقت والمكان المناسب ، فمعدلات التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من معدلات التحسن المجموعة الضابطة نظرا لما تم توضيحه .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من طارق محمد على (٢٠٠٣) (٨)، ومصطفى عبد النعيم (٢٠٠١) (١٦) ، ahmed el dawlatly (٢٠٠٦) (١٩) ان تحركات القدمين من اهم المهارات الاساسية وترجع اهميتها فى الارتقاء بمستوى أداء لدى لاعبي تنس الطاولة وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع للبحث والذى ينص على:

“ يوجد تحسن فى النسب المئوية لقياسات مستوي الاداء البدنى و مستوى الاداء المهارى لمهارات تنس الطاولة قيد البحث للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية ”

الإستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

١ - إستخدام تدريبات تحركات القدمين ساهم بطريقة إيجابية فى تحسن و دقة مستوى الأداء البدنى ومستوى أداء مهارات تنس الطاولة قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية.

٢ - إستخدام أسلوب الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى للتعليم واتقان ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى الأداء البدنى ومستوى أداء مهارات تنس الطاولة قيد البحث لطالبات المجموعة الضابطة نتيجة للإنتظام والإستمرارية فى التدريب .

٣ - إستخدام تدريبات تحركات القدمين أفضل من إستخدام أسلوب الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى فى المتغيرات قيد البحث وذلك بنسب تحسن لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة حيث ساهم تنوع التدريبات بطريقة إيجابية فى المتغيرات قيد البحث

التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

١ - تطبيق تدريبات تحركات القدمين فى تعليم مهارات تنس الطاولة لدى طالبات كليات التربية الرياضية لما أسهمت به بصورة إيجابية فى مستوي الاداء البدنى والمهارى قيد البحث.

٢ - تطبيق تحركات القدمين فى تعلم مهارات الأنشطة الرياضية الأخرى

٣- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى المدربين للعبة تنس الطاولة لأمكانية الإستفادة من هذه النتائج.

قائمة المراجع

أولا - المراجع العربية:

- ١- احمد شوقي محمد (٢٠٠٥م): تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٢- أسامة أحمد عبد العزيز أحمد (٢٠٠١م): أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالي لدى المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٣- الين وديع فرج، سلوى عز الدين فكرى(٢٠٠٢م): تنس الطاولة (تعليم- تدريب) منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٤- اميمة حامد ابو الخير واخرون : تنس الطاولة، (د.ت) ، القاهرة
- ٥- امين انور الخولى : سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم تنس طاولة ، دار الفكر العربى ، (د.ت.)، القاهرة
- ٦- خالد طاهر الزغبى (٢٠٠٢): تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة على مستوى بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس
- ٧- شيرين أحمد طه حسن (٢٠٠٤م): فاعلية برنامج تدريبي للإطالة والمرونة على بعض دلالات الشوارد الحرة والتمزق العضلي ومستوى الأداء في التمرينات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٨- طارق محمد على (٢٠٠٣): تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٤ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٩- عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨): فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ١٠- مجدى احمد شوقى (٢٠٠٢) : تنس الطاولة اسس نظرية- تطبيقات عملية ،مركز العربى للنشر .
- ١١- محمد حامد شداد، ايهاب كامل عفيفى (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تعليمى تدريبيى مقترح لتوقيات بدء الهجوم على مستوى اداء لاعبي الجودو، إنتاج علمى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد (٤٣) ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم التدريب الرياضي ، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد سلامة صابر (٢٠١٣م):برنامج تدريبي لتطوير تحركات القدمين وأثرة على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية لدى ناشئ تنس الطاولة ،رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٥- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م) : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط٤، دارالفكر العربى ،القاهرة .
- ١٦- مصطفى عبد النعيم (٢٠٠١م) : استخدام الادوات المساعدة فى تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئ تنس الطاولة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ١٧- مصطفى محمد نصر(٢٠٠٢م): تأثيربرنامج تدريبيى مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٨- ميرفت سمير حسين سيد (٢٠٠٣م): " فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
- ثانيا - المراجع الأجنبية :

19- ahmed el dawlatly (2006): international table tennis federation ittf level 1 coaching certificate high performance alex cairo , aug 30-sep 3,.

20- hand book : international table tennis federation
,www.ittf.com,2001.

21-Francisco parades de la \$fuente another2007:reaction capacity
acceleration and velo city in specific displacement after visual stimulus
in young table tennis players 10 th anniversary ittf sports science
congress proceeding book

ثالثا - مصادر الانترنت:

٢٢- Arno stienen: foot work

<http://www.masatenisi.org/footworkexercise-htm>,may,2008