

"تأثير برنامج تربية حركية علي تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة"

أ.د./ إيمان سيد أحمد محمد

د/ مروه صبرى إبراهيم ذكروى

د****/ دينا عبد الرحيم مهني

د****/ طاهر عنتر عبد الحليم

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد طفل المرحلة الابتدائية مناط العملية التربوية فالطفولة بطبيعتها مرحلة اللبونة والتشكيل والاستجابة للموثرات التي تكسب الخبرات مما يكون له اثر كبير في توجيه النمو وتشكيل الحياة.(١٨: ١٧)

حيث تعتبر تلك المرحلة فترة عمرية حرجة لتنمية المهارات الحركية الأساسية وللتعليم الحركي وذلك بسبب وجود قدرة عصبية كبيرة متاحة لدي الاطفال في تلك المرحلة.(١٦: ٦٧)

يشير "عبد الحميد شرف" (٢٠٠١م) نقلاً عن تشارلز بوشير إن التربية الحركية مدخل هام لتدريس التربية الرياضية، حيث أنها معنية بالحركات الأساسية للإنسان مثل (الجرى، المشى، الوثب، التسلق، الدحرجة، التوازن، الرمي)، وهذه الحركات هي الأصل في جميع المهارات الحركية البسيطة والمركبة بأنواعها والتي تشغل فى النهاية المهارات الرياضية الخاصة، كما تعتبر التربية الحركية مدخلاً رئيسياً لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعلم والإبتكار.(٨: ٣٩)

ويشير كلاً من "إلى عبد العزيز زهران، كامل عبد المجيد قنصوة، عاصم صابر راشد حمودي" (٢٠١٢م) نقلاً عن "محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم عبد الله" (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الحركية تمثل إتجاهاً حديثاً وتقدمياً بالنسبة لبرامج التربية الرياضية، فى مرحلة التعليم الأساسي، فهى تستند على أحدث ما توصلت إليه نتائج البحوث فى مجالات علم النفس والمناهج وطرق التدريس، كما أن التربية الحركية تمثل مدى الارتباط الوثيق بين التربية كعلم وبين التربية البدنية والرياضية كنشاط.(١٠ : ٥٣)

ويتفق كلاً من "أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي" (٢٠٠٠م) على أنه للوصول إلى مفهوم التربية الحركية كان لابد من الإجابة على سؤالين هامين هما: (كيف يتحرك التلميذ؟ ولماذا يتحرك؟) وكانت الإجابة عليهما بمثابة بنيان مفاهيمي عرف "بنموذج التربية

* أستاذ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية تخصص كرة طائرة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

** مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية تخصص ألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

*** مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية تخصص ألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

**** باحث بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

الحركية" وهو يقوم على فكرة تمركز منهج التربية البدنية حول عملية الحركة لدى الإنسان وفاعلية التلميذ على أداء مختلف أنواع الحركات بمهارة وبراعة وطلاقة وقد شكلت التربية الحركية المعاصرة مدخل ملائم للتربية المدرسية وبالتحديد في مرحلة التعليم الابتدائي وكان البداية في مؤلفات "هالسي ، بورتر ، وأندروز " كأوائل من استخدموا حركة الإنسان كأساس للمنهج تحت مسمى التربية الحركية ويمثل هذا المفهوم "التربية الحركية" نجاحاً جديداً لا على مستوى التربية البدنية فحسب وإنما على المستوى التربوي العام فهو نظام يستهدف تلميذ مرحلة التعليم الأساسي وما قبلها.(٤: ٢٢ - ٢٤ ، ١٢٢)

فتعد المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة الأساس الهام والفعال لتعلم هذه اللعبة، إذ أنه لا يمكن لأي لاعب أن يمارسها هذه أو يتقدم في أي مرحلة فيها إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات بأنواعها المختلفة، وبمستوى عال من الكفاية البدنية والمهارية والخطية، بالإضافة إلى قدرة عالية على التركيز والتجديد والدقة التوافق وسرعة التصرف في اختيار كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب وإنجازه بكفاءة في مواقف متعددة بطريقة قانونية. (٦: ٧٣)

وبالرغم من أن المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاول والمضرب والكرة.(١٥: ٢٦٢)

ويعتبر قيام المتعلم بأداء مهارة ما والتمكن منها دليل على أنه أصبح قادراً على أداء تلك المهارة أو غيرها من المهارات التي يتضمنها البرنامج.(١٢: ٣٧)

من خلال الممارسة للعبة تنس الطاولة لحد الاندية بمحافظة سوهاج ومن خلال المتابعة لبعض البطولات الخاصة بتنس الطاولة بالمرحلة السنوية من (٦: ١٢) سنة لاحظوا ان هناك انخفاض في مستوي اداء المهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة كما لاحظوا وجود صعوبات حركية تواجه البراعم اثناء تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة ويرجع ذلك الي عدم وصول البراعم الي مرحلة الاداء الجيد للمهارات الأساسية مما اثره بالسلب علي اكتساب المهارات الاساسية الخاصة بتنس الطاولة مما دفع الباحثون لاجراء هذه الدراسة لمحاولة وضع برنامج لتنمية المهارات الأساسية التي تساعد البراعم علي التحكم والاداء الجيد لمهارات تنس الطاولة .

وعلى حد علم الباحثون لا توجد دراسات في تنمية المهارات الأساسية المرتبطة بمهارات تنس الطاولة مما دعي الباحثون للقيام بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تربية حركية علي تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم ألعاب تنس

الطاولة"

أهمية البحث والحاجة إليه:

يرى الباحثون أن هذا البحث قد يسهم في:

١- توجه القائمين بتعليم المهارات الأساسية في ألعاب المضرب بمدارس ألعاب المضرب بالاهتمام بتعليم المهارات الحركية الأساسية قبل الشروع في المهارات الأساسية الخاصة بها.

٢- إكساب التلاميذ اللياقة الحركية الخاصة بلعبة ألعاب المضرب.

٥- التنبؤ بالمتميزين في لعبة ألعاب المضرب من خلال تميزهم في أداء المهارات الأساسية.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تربية حركية ومعرفة تاثيره علي تعلم بعض المهارات الاساسية لبراعم تنس الطاولة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

Motor Education: التربية الحركية:

هى شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردى في حدود إمكانياتهم وقدراتهم.(٩ : ٥٤)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "أحمد عوض محمد توفيق" (٢٠١٨م) (١)، بعنوان برنامج تعليمي لتنمية سرعة الإستجابة الحركية وتأثيره على أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج"، إستهدفت الدراسة تأثير سرعة الإستجابة الحركية على أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج، أستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وقد شملت العينة على (٤٠) طالب، ومن أهم النتائج البرنامج المقترح له تأثير إيجابي فى تنمية مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة مهارة الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي - بوجه المضرب الأمامي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي - بوجه المضرب الأمامي وذلك تدل على مدي إستغلال التدريبات المقترحة وتطويرها لخدمة المهارات قيد البحث.
- ٢- دراسة "بسنت حمادة إبراهيم عيسى" (٢٠١١م) (٥)، بعنوان برنامج تربية حركية مقترحة وتأثيره فى إكساب بعض مفاهيم الإلتماء لدي الأطفال المعاقين ذهنياً"، إستهدفت الدراسة بناء برنامج تربية حركية مقترحة وتأثيره فى إكساب بعض مفاهيم الإلتماء لدي الأطفال المعاقين ذهنياً، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٦٠) طفل وطفله، ومن أهم النتائج تصميم برنامج تربية حركية للأطفال المعاقين ذهنياً لإكسابهم بعض مفاهيم الإلتماء.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي براعم تنس الطاولة من (١٢:٦) سنوات بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم (٤٠).

ثالثاً: عينة البحث:

تم إختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من براعم تنس الطاولة بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم (٢٠).

اعتدالية العينة:

قام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بحساب إعتدالية العينة من خلال (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - التفلطح) لأفراد العينة وذلك في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وهي:

- السن .
- الطول .
- الوزن .
- الإختبارات البدنية .
- اختبارات المهارة .

والجداول (١) (٢) (٣) (٤) يوضحا ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء | معامل التفلطح | الدلالة |
|---|-----------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| ١ | السن | سنة | ١٠.٩٥ | ١.٠٥ | ٠.٥٠- | ٠.٢٨ | غير دال |
| ٢ | الطول | سم | ١٤٠.٥٠ | ٨.٩٤ | ٠.٧١- | ٠.٠١ | غير دال |
| ٣ | الوزن | كجم | ٣٥.١٨ | ٧.٧٦ | ٠.٣٦- | ٠.٤٧- | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٠٢ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٧١ : -٠.٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٤٧ : ٠.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث (السن، الطول، الوزن).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٢٠)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء | معامل التفلطح | الدلالة |
|---|-------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| ١ | (اختبار الطاولة) | الثانية | ٣.٨٥ | ٠.٨٨ | ٠.٢١- | ٠.٦٣- | غير دال |
| ٢ | (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف) | سنتيمتر | ٣.٧٠ | ٠.٩٢ | ٠.١٥ | ٠.٥٩- | غير دال |
| ٣ | (اختبار الوثب المثلثي) | عدد | ٣.٩٥ | ٠.٨٩ | ٠.٤٠- | ٠.٥٣- | غير دال |
| ٤ | (تمرير الكرة علي الحائط) | عدد | ٣.٧٠ | ٠.٩٨ | ٠.٠٧- | ٠.٩٦- | غير دال |
| ٥ | اختبار تمرير كرة تنس علي | ثانية | ٣.٩٥ | ١.٠٠ | ٠.٦٠ | ٠.٥٨- | غير دال |

| | | | | | | الحائط (٢٥) ث | |
|---------|-------|-------|------|------|-------|-----------------------------------|---|
| غير دال | ٠.٦٩- | ٠.٤٥ | ٠.٩٢ | ٤.٠٠ | عدد | اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة | ٦ |
| غير دال | ٠.٨٦- | ٠.٥٢- | ١.٠٤ | ٣.٨٠ | درجة | اختبار رمي واستقبال الكرات | ٧ |
| غير دال | ١.٢٤- | ٠.١٧- | ٠.٩٧ | ٣.٩٠ | ثانية | اختبار الدوائر المرقمة | ٨ |
| غير دال | ٠.٩٣- | ٠.١٣ | ١.٠٩ | ٣.٥٣ | عدد | اختبار دقة التمرير من الحركة | ٩ |

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١.٠٢ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٦٠: ٠.٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (١: -٠.٢٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات المهارية

قيد البحث (ن=٢٠)

| م | الاختبارات المهارية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفطح | الدلالة |
|---|---|-------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|---------|
| ١ | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي. | نقطة | ٣.٧٠ | ١.٠٣ | ٠.٢٨- | ٠.٩٤- | غير دال |
| ٢ | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي. | نقطة | ٤.٠٠ | ٠.٩٢ | ٠.٤٥- | ٠.٦٩- | غير دال |
| ٣ | إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة. | درجة | ٣.٥٥ | ١.٠٠ | ٠.٠٢ | ٠.٩٣- | غير دال |
| ٤ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة. | درجة | ٣.٩٠ | ١.٠٧ | ٠.٦٤- | ٠.٧٢- | غير دال |
| ٥ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية. | درجة | ٣.٩٥ | ٠.٨٩ | ٠.٤٠- | ٠.٥٣- | غير دال |
| ٦ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية | درجة | ٣.٧٥ | ٠.٨٥ | ٠.٠٤- | ٠.٥٩- | غير دال |

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٠٢ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٢: ٠.٦٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٥٣:-٠.٩٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث.

رابعاً: أدوات جمع البيانات:-

١- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة من ٦:٢ سنة:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة (ن=١٠)

| م | المهارات | موافق | غير موافق | النسبة المئوية |
|---|--|-------|-----------|----------------|
| ١ | اختبار الطاولة | ١٠ | ٠ | %١٠٠ |
| | اختبار الانبطاح المائل من الوقوف | ٢ | ٨ | % ٢٠ |
| | اختبار ثني الذراعين من الوقوف علي اليدين | ٣ | ٧ | % ٣٠ |
| | اختبار الدفع علي المتوازي | ٤ | ٦ | % ٤٠ |
| ٢ | اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف. | ٨ | ٢ | % ٨٠ |
| | اختبار الكوبرى. | ٦ | ٤ | %٦٠ |
| | اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ث. | ٥ | ٥ | %٥٠ |
| ٣ | اختبار الانبطاح المائل ١٠ث من الوقوف . | ٤ | ٦ | %٤٠ |
| | اختبار الجرى الترددى ٤×١٠متر. | ٥ | ٥ | ٥٠ % |
| | اختبار الجرى المتعرج. | ٦ | ٤ | % ٦٠ |
| | اختبار الوثب المثلي. | ٩ | ١ | % ٩٠ |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| اختبار بارو للرشاقة. | ١ | ٩ | %١٠ |
| اختبار تمرير الكرة على الحائط (السرعة حركية) | ٧ | ٣ | %٧٠ |
| | ٨ | ٢ | %٨٠ |
| | ٩ | ١ | %٩٠ |
| اختبار تمرير كرة تنس علي الحائط (٢٥) ثانية. | | | |

| | | | |
|---|------------------------------|---|------|
| اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة | ١٠ | ٠ | %١٠٠ |
| اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية الاستجابة (سرعة الحركية) | ٥ | ٥ | %٥٠ |
| | ٨ | ٢ | %٨٠ |
| | ٥ | ٥ | %٥٠ |
| | اختبار رمى واستقبال الكرات. | ٨ | ٢ |
| اختبار الدوائر المرقمة السريعة. التوافق | ٧ | ٣ | %٧٠ |
| | ٦ | ٤ | %٦٠ |
| اختبار التصويب باليد علي الدوائر المتداخلة. الدقة | ٩ | ١ | %٩٠ |
| | اختبار دقة التمرير من الحركة | | |

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة في إختبارات قياس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة تتراوح النسبة من (٢٠ % : ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر، وبهذا تم تحديد مهارات وهم:

- ١- (تحمل الاداء) اختبار الطاولة.
- ٢- (المرونة) اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.
- ٣- (الرشاقة) اختبار الوثب المثلثي.
- ٤- (السرعة الحركية) أ- اختبار تمرير الكرة على الحائط.

- ب- اختبار تمرير كرة تنس علي الحائط (٢٥) ثانية.
 ٥- (سرعة الاستجابة الحركية) اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة.
 ٦- (التوافق) أ- اختبار رمى واستقبال الكرات.
 ب- اختبار الدوائر المرقمة السريعة.
 ٧- (الدقة) اختبار دقة التمرير من الحركة

٢- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد إختبارات أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنية من ٦:٢ سنة:

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في إختبارات أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنية من ٦:٢ سنة (ن=١٠)

| النسبة المئوية | رأى الخبير | | الإختبارات المهارية للمهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة | المهارات الأساسية فى تنس الطاولة | م |
|----------------|------------|-------|---|--------------------------------------|---|
| | غير موافق | موافق | | | |
| ١٠٠ % | ٠ | ١٠ | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي. | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي | ١ |
| ١٠٠ % | ٠ | ١٠ | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي. | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي | ٢ |
| ٩٠ % | ١ | ٩ | ١- إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة. | الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي | ٣ |
| ٥٠ % | ٥ | ٥ | ٢- الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي. | | |
| ٤٠ % | ٦ | ٤ | ٣- إختبار الطاولة المقسمة. | | |
| ٩٠ % | ١ | ٩ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة. | الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي | ٤ |
| ٥٠ % | ٥ | ٥ | إختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي. | | |
| ٤٠ % | ٦ | ٤ | إختبار "تشميرلين" للضرب الهجومي". | | |
| ٨٠ % | ٢ | ٨ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة | الضربة الساحقة | ٥ |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|-----------------------------------|---|
| | | | بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية. | بوجه المضرب الأمامي | |
| ٧٠% | ٣ | ٧ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية. | الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي | ٦ |

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة في إختبارات أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية من ٩:٢ سنة تتراوح ما بين (٤٠٩% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% فأكثر، وبهذا تم تحديد الإختبارات التالية:

- ١- الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي.
- ٢- الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي.
- ٣- إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة.
- ٤- إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة.
- ٥- إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية.
- ٦- إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (البدنية والمهارية قيد البحث):
أ- صدق الاختبارات البدنية:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

| قيمة "ت" | الربيعي الأدنى (ن=٥) | | الربيعي الأعلى (ن=٥) | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|-------------|-------------------------------------|
| | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | | |
| *٣.٦٧ | ٣.٠٠ | ٠.٨٧ | ٤.٦٦ | ٠.١٤ | الثانية | (إختبار الطاولة) |
| *٦.٣٥ | ٢.٤٠ | ٠.٢٢ | ٤.٦٠ | ٠.٥٥ | سنتيمتر | (إختبار ثني الجذع للامام من الوقوف) |
| *٧.٠٧ | ٢.١٧ | ٠.٤٥ | ٤.٨٠ | ٠.١٣ | عدد | (إختبار الوثب المثلثي) |

| | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|-------|--|
| *٤.٢٢ | ٠.١٠ | ٢.١١ | ٠.٨٤ | ٤.٢٩ | عدد | (تمرير الكرة علي الحائط) |
| *٨.٤٩ | ٠.٤٥ | ٢.٨٠ | ٠.٤٥ | ٥.٢٠ | ثانية | اختبار تمرير كرة تنس علي الحائط (٢٥) ث |
| *٤.٧١ | ٠.٧١ | ٣.٠٠ | ٠.٨٩ | ٥.٤٠ | عدد | اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة |
| *٨.٢٥ | ٠.٥٥ | ٢.٦٠ | ٠.١٢ | ٥.٢٣ | درجة | اختبار رمي واستقبال الكرات |
| *٥.٦٩ | ٠.٤٨ | ٢.٥٤ | ٠.١٦ | ٤.٦٠ | ثانية | اختبار الدوائر المرقمة |
| *٧.٢٩ | ٠.١٧ | ٢.٤٠ | ٠.٠٥ | ٤.٩٠ | عدد | اختبار دقة التمرير من الحركة |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣١

دال

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الإختبارات البصرية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٢ : ٨.٢٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

الثبات للاختبارات البدنية:

جدول (٧)

معامل إرتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

| قيمة "ر" | إعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------|-------------------------------------|
| | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | | |
| *٠.٨٨ | ٣.٧٥ | ٠.٧٩ | ٣.٩٥ | ٠.٨٣ | الثانية | (اختبار الطاولة) |
| *٠.٩٧ | ٣.٧٠ | ٠.١٧ | ٣.٥٥ | ٠.٩٤ | سنتيمتر | (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف) |

| | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|-------|--|
| *٠.٨١ | ٠.٢٤ | ٤.٢٠ | ٠.٨٦ | ٤.٠٠ | عدد | (اختبار الوثب المثلثي) |
| *٠.٧٦ | ٠.٢٧ | ٣.٦٥ | ١.١٨ | ٣.٦٥ | عدد | (تمرير الكرة علي الحائط) |
| *٠.٨٥ | ٠.٨٦ | ٤.٠٠ | ٠.٩٩ | ٤.١٥ | ثانية | اختبار تمرير كرة تنس علي الحائط (٢٥) ث |
| *٠.٩١ | ٠.٢٣ | ٤.٣٥ | ٠.٨٨ | ٤.١٥ | عدد | اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة |
| *٠.٩٠ | ٠.٠٩ | ٤.٠٣ | ٠.٩٩ | ٣.٩٥ | درجة | اختبار رمي واستقبال الكرات |
| *٠.٨٧ | ٠.١٠ | ٤.٠٨ | ٠.٩٧ | ٤.٠٠ | ثانية | اختبار الدوائر المرقمة |
| *٠.٩٥ | ٠.١٢ | ٣.٦٨ | ١.٠٤ | ٣.٦٣ | عدد | اختبار دقة التمرير من الحركة |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $(٠.٠٥) = ٠.٤٤$ *
دال

يتضح من جدول (١٢) وجود إرتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البصرية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين $(٠.٧٨ : ٠.٩٢)$ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

صدق الإختبارات المهارية:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

| قيمة "ت" | الربيعي الأدنى | | الربيعي الأعلى | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|---|
| | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| *٩.١٩ | ٠.٤٥ | ٢.٢٠ | ٠.٧٢ | ٤.٨٠ | نقطة | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي. |
| *٤.٧٥ | ٠.٣٣ | ٢.٨٠ | ٠.٢٧ | ٥.٢٠ | نقطة | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي. |
| *٥.٣٧ | ٠.٠٧ | ٢.٣٤ | ٠.٠٨ | ٤.٥٥ | درجة | إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة. |
| *١٠.٦١ | ٠.٤٦ | ٢.٧٧ | ٠.١١ | ٥.١٢ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة. |
| *٦.٠٠ | ٠.٧١ | ٣.٠٠ | ٠.١٧ | ٥.٣٣ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية. |
| *٤.٦٩ | ٠.٨٩ | ٢.٣٩ | ٠.١٢ | ٤.٦٠ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية. |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣١ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى في الإختبارات البصرية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٦٩ : ١٠.٦١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

الثبات للاختبارات المهارية:

جدول (٨)

معامل ارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=٢٠)

| قيمة "ر" | إعادة التطبيق | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|---|
| | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| *٠.٩٣ | ٠.٢٣ | ٣.٦٥ | ١.٠٥ | ٣.٥٥ | نقطة | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي. |
| *٠.٩٢ | ٠.١٣ | ٤.١٣ | ١.٠٤ | ٤.٠٥ | نقطة | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي. |
| *٠.٩١ | ٠.٤٥ | ٣.٧٥ | ١.٠٥ | ٣.٥٥ | درجة | إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة. |
| *٠.٩٩ | ٠.٩٤ | ٣.٤٠ | ١.٠٥ | ٣.٥٠ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة. |
| *٠.٩٦ | ٠.٠٤ | ٤.١٥ | ١.٠١ | ٤.٢٠ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية. |
| *٠.٩٧ | ٠.٩١ | ٣.٥٨ | ٠.٩٩ | ٣.٦٥ | درجة | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤ * دال

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات البصرية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

التوزيع الزمني لبرنامج التربية الحركية:

جدول (٩)

آراء السادة الخبراء في زمن مكونات البرنامج التربوية الحركية المقترح (ن = ٧)

| م | أجزاء الدرس | الفترة الزمنية | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--|-----------------------|---------|----------------|
| ١ | زمن البرنامج | شهر ونصف | ٧ | ١٠٠% |
| ٢ | عدد الدروس في الأسبوع | درسين | ٥ | ٨٥.٧١% |
| ٣ | زمن الدرس | ٩٠ دقيقة | ٧ | ١٠٠% |
| ٤ | التوزيع الزمني للدرس | الجزء التمهيدي | ٦ | ٨٥.١٤% |
| | | الجزء الرئيسي | | |
| | | الجزء الختامي | | |
| ٥ | توقيت تمارين المهارات الحركية الأساسية | بعد جزء الإحماء الخاص | ٧ | ١٠٠% |

يتكون البرنامج التربوية الحركية من ١٢ درس علي مدار ٦ اسابيع كل اسبوع درسين ولمدة كل درس ٩٠ دقيقة ومدة البرنامج ككل ١٠٨٠ دقيقة.

عرض ومناقشة النتائج:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | قيمة (ت) |
|---|--|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي | نقطة | ٣.٧٠ | ١.٠٣ | ٦.٩٥ | ١.٣٢ | ٤٦.٧٦ *١٠.٦٠ |
| ٢ | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي | نقطة | ٤.٠٠ | ٠.٩٢ | ٧.١٨ | ٠.٧٦ | ٧٩.٥٠ *٢١.٩٤ |
| ٣ | إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة | درجة | ٣.٥٥ | ١.٠٠ | ٦.٥٠ | ١.١٩ | ٨٣.١٠ *٣١.٥٧ |
| ٤ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة | درجة | ٣.٩٠ | ١.٠٧ | ٧.٦٥ | ٠.٩٩ | ٩٦.١٥ *٣٠.٤٩ |
| ٥ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية | درجة | ٣.٩٥ | ٠.٨٩ | ٧.٨٥ | ٠.٩٩ | ٩٨.٧٣ *٣١.٥٧ |
| ٦ | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية | درجة | ٣.٧٥ | ٠.٨٥ | ٧.١١ | ٠.٩٣ | ٨٩.٦٠ *٣٩.١٢ |

قيمته (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩ *دال

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي

في الإختبارات المهارية للعينه قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠٠.٦٠ : ٣٩.١٢) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٧٩.٥٠ % : ٩٨.٧٣ %).

يتضح من الجدول السابق أن هناك نسبة تحسن للقياس البعدي عند تطبيق إختبارات المهارات الأساسية لتنس الطاولة بالمقارنة للقياس القبلي فإختبار "قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية" أخذ أعلى نسبة تحسن وهي (٩٨.٧٣%) وكانت قيمة ت المحسوبة (٣١.٥٧)، وإختبار "قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة" قيمة ت المحسوبة (٣٠.٤٩) ونسبة تحسن (٩٦.١٥%) وبذلك تصبح أداء بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة ذات دلالة إحصائياً عند التطبيق.

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة "أحمد عوض محمد توفيق" (٢٠١٨م) (٥) حيث أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة مهارة الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي - بوجه المضرب الأمامي - الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي - بوجه المضرب الأمامي وذلك تدل على مدي إستغلال التدريبات المقترحة وتطويعها لخدمة المهارات قيد البحث، ودراسة "مرفت فريد عثمان جاد الله" (٢٠٠١م) (٦٣) حيث أن للبرنامج تأثير إيجابي على المهارات الأساسية (ركل - رمي - وثب - جري - ضرب الكرة بالمضرب)، وكذلك القدرة الحركية الإدراكية لدى التلاميذ بالمجموعة التجريبية

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) في مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي"

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الإختبارات المهارية للعينه قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠٠.٦٠ : ٣٩.١٢) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٧٩.٥٠ % : ٩٨.٧٣ %).

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما قام به الباحثون من دراسة وما توصل إليه من نتائج وإستنتاجات يقدم الباحثون التوصيات الآتية:

- ١- استخدام برنامج التربية الحركية المقترح في تطوير المهارات الاساسية في تنس الطاولة (ضربة الارسال- الضربات المستقيمة - الضربات الساحقة).
- ٢- دعوة القائمين على تعليم مهارات تنس الطاولة إلى العمل على نشر البرنامج المقترح في مختلف الأندية الرياضية .
- ٣- الاهتمام بإعداد الناشئين في رياضات تنس الطاولة ليكون عوناً لهم في الحياة العملية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد عوض محمد توفيق: برنامج تعليمي لتنمية سرعة الإستجابة الحركية وتأثيره على أداء بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٢- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٣- أيلين وديع فرج، سلوى عز الدين فكري: المرجع فى تنس الطاولة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢م
- ٤- بسنت حمادة إبراهيم عيسى: برنامج تربية حركية مقترحة وتأثيره فى إكساب بعض مفاهيم الإنتماء لدى الأطفال المعاقين ذهنياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٥- عبد الحميد أحمد شرف: التربية الرياضية الحركية للأطفال الاسوياء ومتحدى الإعاقه بين النظرية والتطبيق، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦م.
- ٦- فاطمة عوض صابر: التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الاولى، ٢٠٠٦م
- ٧- ليلى عبد العزيز زهران، كامل عبد المجيد قنصوة، عاصم صابر راشد حمودي: التربية الحركية المقومات النظرية والتطبيقية، دار زهران للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٢م

- ٨- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفا لدنيا الطباعة والنشر، ط٢، ٢٠٠٤م
- ٩- مرفت فريد عثمان جاد الله: تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي، ٢٠٠١م.
- ١٠- وائل سلامة المصري: تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الإدراك الحركي لتلاميذ الصف الأول لمرحلة التعليم الأساسي، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- **Getchell, N:** Age and task-related differences in timing stability, consistency, and natural frequency of children's rhythmic, motor coordination. *Developmental psychobiology*, DOL10,1002/dev,2006.
- 12- **Joanne, H. D.:** Motor Development in Elementary Children, *Journal name Strateges* V 15 No 3 Jan/ Feb 2002
- 13- **Mosston M Ashworth S:** teaching physical, first online edition of teaching spectrum of teaching styles. Org, 2008.

مرفق رقم (١)
قائمة بأسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدریس التربية الرياضية*

| م | الاسم | الدرجة العلمية |
|---|----------------------------|---|
| ١ | أ.د/ بهاء سيد محمود | أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط |
| ٢ | أ.د/ عادل حسني السيد | أستاذ تدریس كرة السلة بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث الاسبق - جامعة أسيوط |
| ٣ | أ.د/ عاصم صابر راشد | أستاذ ورئيس قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط. |
| ٤ | أ.د/ كامل عبد المجيد قنصوة | أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية المتفرغ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية، ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون البيئة الاسبق، جامعة أسيوط. |
| ٥ | أ.د/ كمال سليمان حسن | أستاذ تدریس كرة اليد ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط. |
| ٦ | أ.د/ محسن إسماعيل إبراهيم | أستاذ المناهج وطرق تدریس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. |
| ٧ | أ.د/ مصطفى عبدالوهاب | أستاذ بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية |

| | |
|---------------------------------|------|
| التربية الرياضية - جامعة أسيوط. | احمد |
|---------------------------------|------|

اسماء السادة الخبراء في مجال ألعاب المضرب.

| الدرجة العلمية | الاسم | م |
|---|--------------------------------|---|
| استاذ العاب مضرب بقسم الالاعاب بكلية التربية الرياضية بنات -جامعة الزقازيق. | د/ امل انور عبد السلام | ١ |
| أستاذ رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق | أ.د/ راندا شوقي سيد | ٢ |
| مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية تخصص ألعاب المضرب- كلية التربية الرياضية -جامعة أسيوط | د/ دينا عبد الرحيم مهني | ٣ |
| أستاذ ألعاب المضرب بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا. | أ.د/ شريف فتحي صالح | ٤ |
| مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق. | د/ طارق عز الدين ابراهيم | ٥ |
| مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج. | د/ طه محمد سيد | ٦ |
| استاذ العاب مضرب بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق. | أ.د/مجدي احمد شوقي | ٧ |
| استاذ رياضات المضرب ورئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة | أ.د/ محمد احمد عبد الله | ٨ |

| | | |
|---|----------------------|----|
| الزقازيق | | |
| مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط | د/ محمد حسين إبراهيم | ٩ |
| مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية تخصص ألعاب المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط | د/ مروه صبرى إبراهيم | ١٠ |

*تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً.



جامعة أسيوط

قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة.

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،

قام الباحثون بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بإعداد بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج تربية حركية في ضوء أبعاد وجوانب الحركة علي مستوي اداء بعض المهارات الأساسية لبراعم ألعاب المضرب ".
حيث نحيط سيادتكم علماً:

- أن عينة البحث من براعم تنس الطاولة بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم (٢٠).
- المهارات الأساسية قيد البحث (مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي- مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي).

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال، لذا يرجى التكرم بإبداء رأيكم في تحديد انساب الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير على حسن معاونتكم الصادقة،،،

- ١ - اسم الخبير:.....
- ٢ - الدرجة العلمية:.....
- ٣ - الوظيفة:.....
- ٤ - سنوات الخبرة:

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه مناسب مع رأي سيادتكم لتحديد انساب الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة.

| م | عناصر اللياقة البدنية | الاختبارات البدنية المقترحة | رأي الخبير | |
|---|-----------------------|---|------------|-----------|
| | | | موافق | غير موافق |
| ١ | (تحمل الأداء). | اختبار الطاولة اختبار الانبطاح المائل من الوقوف اختبار ثني الذراعين من الوقوف علي اليدين اختبار الدفع علي المتوازي | | |
| ٢ | المرونة | - اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف . - اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس. - اختبار الكوبري. - اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ث. | | |
| ٣ | الرشاقة | - اختبار الانبطاح المائل ١٠ث من الوقوف . - اختبار الجري الترددي ٤×١٠متر . - اختبار الجري المتعرج. - اختبار الوثب المثلي. - اختبار بارو للرشاقة. | | |
| ٤ | (السرعة حركية) | - اختبار تمرير الكرة على الحائط - اختبار نلسون للسرعة الحركية. - اختبار (سرعة الاداء) للذراعين. | | |

| | | | |
|--|--|---|----------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة - اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية - المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع - المسطره للسرعة الحركية للذراعين - العدو من خط القاعدة الي خط الارسال. | ٥ (سرعة الاستجابة الحركية) |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - اختبار رمى واستقبال الكرات. - اختبار الدوائر المرقمة السريعة. | ٦ التوافق |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - اختبار التصويب باليد علي الدوائر المتداخلة. - اختبار دقة التمير من الحركة | ٧ الدقة |

ما ترونه مناسب

.....
.....

مرفق (٥)

الإختبارات البدنية

(١) اختبار الطاولة

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء
 - الأدوات المستخدمة:
 - طاولة تنس الطاولة.
 - مضرب تنس طاولة.
 - (٣) كرات تنس طاولة.
 - ساعة إيقاف.
 - شريط لاصق بحيث يوضع على الحائط بارتفاع (١.٥) متر وبعرض (٣) متر.
 - طريقة الأداء:
 - يقوم المختبر بتمرير الكرة على الحائط بوجه المضرب الأمامي لترتد على نصف الطاولة ويكرر هذا الأداء (١٥) مرة.
 - ثم يثبت المختبر الكرة وينقل للنصف الثانى من الطاولة ليمرر الكرة على الحائط بوجه المضرب الخلفى لترتد على نصف الطاولة ويكرر هذا الأداء (١٥) مرة.
 - ثم يثبت المختبر الكرة ويتحرك ليقف خلف خط يبعد عن الحائط (١) متر ويمرر الكرة على الحائط باستمرار وبسرعة (١٥) مرة مع مراعاة عدم سقوط الكرة على الأرض وألا تتعدى الكرة الخط المرسوم على الحائط وألا يتعدى المختبر الخط المرسوم على الأرض.
 - ثم يترك المختبر المضرب والكرة ليقوم بأداء ثنى ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (١٠) مرات بأسرع ما يمكن.
- التسجيل:
- يحتسب الزمن الذى ينتهى فيه المختبر من أداء الاختبار.

(٢) اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف

الغرض من الاختبار:

- قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف.
الأدوات المستخدمة:

- مسطرة خشبية طولها (٥٠) سم.
- مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز، وتثبت المسطرة من منتصفها فى منتصف حافة المقعد أو الكرسي وبذلك يكون نصف المسطرة أعلى حافة المقعد أو الكرسي والنصف الاخر أسفل الحافة

طريقة الأداء:

- يقف المختبر على حافة المقعد أو الكرسي بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المسطرة، ثم يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المسطرة، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد.

تعليمات الاختبار:

- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- يفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث محاولات كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المسطرة.
- يجب أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائى لمدة تتراوح من (٢ - ٣) ثوانى.

التسجيل:

- درجة المختبر هى أقصى نقطة على المسطرة يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل مع فرد الركبتين.

(٣) اختبار الوثب المثلثي

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس.

- ساعة إيقاف.

- يرسم على الأرض مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه (٥٠) سم.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر على إحدى رؤوس المثلث ويقوم بالوثب بالقدمين معاً على رؤوس

المثلث بالتوالي في اتجاه عقارب الساعة خلال (١٥) ثانية.

تعليمات الاختبار:

- يتم الوثب بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.

التسجيل:

- يسجل عدد التكرارات خلال (١٥) ثانية.

(٤) اختبار تمرير كرة تنس علي الحائط (٢٥ ث)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية و التوافق بين العين واليد ويظهر ذلك في القدرة علي تناول الكرة وسرعة التحكم فيها.

الادوات المستخدمة:

- كرات تنس قانونية.
- ساعة إيقاف.
- حائط ذو سطح املس مربع الشكل عمودي علي مسطح أفقي.
- خط للبداية مرسوم علي الارض علي بعد ٩ قدم من الحائط.

وصف الاختبار:

- يستمر المختبر خط البداية ومعه كرة تنس في مواجهه الحائط. عند سماع إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة ثم يتسلمها ثانية ليقوم بتمريرها مرة اخري... وهكذا لأقصى سرعة ممكنة لمدة (٢٥ ث).
- يجب أن يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية أثناء الأداء.
- إذا قطع المختبر خط البداية أثناء الأداء لا تحتسب التمريرة في العد.
- إذا ضاعت الكرة أثناء التمرير (أي تسقط بين خط البداية والحائط) للمختبر حينئذ اجتياز خط البداية لاستعادته الكره والعودة الي خلف الخط قبل استئناف التمرير من جديد علي الحائط.
- يسمح للمختبر التحرك بشرط أن يكون ذلك خلف خط البدايه ويعطي لكل مختبر محاولة واحده فقط.
- التسجيل : تحتسب عدد المحاولات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط خلال (٢٥ ث).

(٥) اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة استجابة اليد الممسكة بالمضرب.

- الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.

- جهاز قاذف الكرات.

- طاولة تنس الطاولة.

- شبكة تنس طاولة.

- مضرب تنس طاولة.

- (٣٠) كرة تنس طاولة.

- طريقة الأداء:

- يقف المختبر في وضع الاستعداد عند خط المنتصف، وفي الجهة الأخرى من الطاولة

يوضع جهاز قاذف الكرات، وعند سماع إشارة البدء يقوم المساعد بتشغيل الجهاز

لقذف الكرات على الطاولة في اتجاه اللاعب واتجاهات أخرى متعددة وعلى اللاعب

محاولة رد أكبر عدد ممكن من الكرات خلال (٣٠) ثانية.

- التسجيل:

- يحتسب عدد الكرات التي ردها المختبر خلال (٣٠) ثانية.

- ملحوظة:

- يقوم الجهاز بقذف الكرات بمعدل (٦٠) كرة في الدقيقة.

(٦) إختبار رمي وإستقبال الكرات

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد والكرة.

الادوات: كرة تنس - حائط- يرسم خط علي الارض علي بعد أربعة امتار من الحائط.
طريقة الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم علي الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمني علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسري علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمني علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسري.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسري علي أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمني.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة أي أن الدرجة النهائية هي ٢٠ درجة.

(٧) اختبار الدوائر المرقمة السريعة

- الغرض من الاختبار:
- قياس التوافق بين اليد والعين.
- أدوات المستخدمة:
- ساعة إيقاف.
- طباشير.
- يرسم على الحائط ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منهما (٣٠) سم، وترقم الدوائر من (١) إلى (٨) كما بالشكل بحيث تكون متلاصقة وترتفع أول دائرتين عن الأرض (١) متر.
- طريقة الأداء:
- يقف المختبر على بعد (١) متر من الحائط، وعند سماع إشارة البدء يضرب الكرة إلى الدوائر بالترتيب وبأقصى سرعة مع مراعاة عدم سقوط الكرة على الأرض.
- تعليمات الاختبار:
- يجب ألا يتعدى المختبر الخط المرسوم على الأرض.
- يجب ألا تسقط الكرة على الأرض.
- التسجيل:
- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه الأداء على الدوائر.

(٨) اختبار دقة التمرير من الحركة

الغرض من الاختبار:

- قياس دقة التمرير من الحركة.

الأدوات المستخدمة:

- حائط يرسم عليه مربع طول ضلعه (٥٠) سم، والضلوع الأسفل من المربع على ارتفاع

(١.٥) متر من الأرض.

- طباشير.

- مضرب تنس طاولة.

- كرة تنس طاولة.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر خلف خط يبعد عن الحائط (١.٥) متر، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم

بتمرير الكرة على الحائط داخل المربع (٣٠) مرة على أن تلمس الكرة الأرض قبل

الخط مرة واحدة فقط قبل أداء أى تمريره.

تعليمات الاختبار:

- يجب ألا يتعدى المختبر الخط المرسوم على الأرض.

- يجب أن تلمس الكرة الحائط داخل المربع.

- يجب أن تلمس الكرة الأرض قبل الخط مرة واحدة فقط قبل أداء المختبر لأى تمريرة.

التسجيل:

- يسجل للمختبر عدد التمريرات الصحيحة من مجموع (٣٠) تمريرة.

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب المهارات الهجومية لبراعم تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٢ سنة



جامعة أسيوط

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب المهارات الهجومية لبراعم تنس الطاولة والتي
تتناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٢ سنة

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد،،،

قام الباحثون بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بإعداد بحث للحصول على درجة الماجستير فى
التربية الرياضية بعنوان " تأثير تربية حركية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية
لبراعم ألعاب المضرب"

حيث نحيط سيادتكم علماً:

- أن عينة البحث من براعم تنس الطاولة بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم (٢٠).
- المهارات الأساسية قيد البحث (مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي- مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة فى هذا المجال، لذا يرجى التكرم بإبداء رأيكم حول المهارات الأساسية فى
تنس الطاولة والتي تناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٩ سنة .

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير على حسن معاونتكم الصادقة،،،

١- اسم الخبير:.....

٢- الدرجة العلمية:.....

٣- الوظيفة:.....

٤- سنوات الخبرة:.....

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه مناسب مع رأي سيادتكم لتحديد أنسب المهارات الهجومية لبراعم تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٢ سنة

| م | المهارات | رأي الخبير | |
|----|------------------|--------------------------------------|-----------|
| | | موافق | غير موافق |
| -١ | القبضة | | |
| -٢ | وقفة الإستعداد | | |
| -٢ | حركات القدمين | | |
| -٤ | الإرسال | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي | |
| | | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي | |
| -٥ | الضربة اللولبية | بوجه المضرب الأمامي | |
| | | بوجه المضرب الخلفي | |
| -٦ | الضربة المستقيمة | بوجه المضرب الأمامي | |
| | | بوجه المضرب الخلفي | |
| -٧ | الضربة الساحقة | بوجه المضرب الأمامي | |
| | | بوجه المضرب الخلفي | |
| -٨ | الضربة المسقطه | بوجه المضرب الأمامي | |
| | | بوجه المضرب الخلفي | |
| -٩ | الضربة المنطوره | بوجه المضرب الأمامي | |
| | | بوجه المضرب الخلفي | |

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنية من ٦:٢ سنة



جامعة أسيوط

قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٢ سنة

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،

قام الباحثون بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بإعداد بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان " تأثير تربية حركية علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم ألعاب المضرب"

حيث نحيط سيادتكم علماً:

- أن عينة البحث من براعم تنس الطاولة بمحافظة سوهاج والبالغ عددهم (٢٠).
- المهارات الأساسية قيد البحث (مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي- مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي- مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي- مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي).
- ونظراً لما تتمتعون به من خبرة فى هذا المجال، لذا يرجى التكرم بإبداء رأيكم فى تحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية فى تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية من ٦:٢ سنة .

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير على حسن معاونتكم الصادقة،،،

- ١- اسم الخبير:
- ٢- الدرجة العلمية:
- ٣- الوظيفة:
- ٤- سنوات الخبرة:

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام ما ترونه مناسب مع رأي سيادتكم لتحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة والتي تتناسب مع المرحلة السنية من ٦:٢ سنة .

| م | المهارات الأساسية في تنس الطاولة | الإختبارات المهارية للمهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة | | رأي الخبير |
|---|--------------------------------------|--|--|------------|
| | | موافق | غير موافق | |
| | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي | | الإرسال الأمامي بوجه المضرب الأمامي. | |
| | الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي | | الإرسال الخلفي بوجه المضرب الخلفي. | |
| | الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي | | ١- إختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة. ٢- الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي. ٣- إختبار الطاولة المقسمة. | |
| | الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي | | ١- إختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة. ٢- إختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي. ٣- إختبار "تشمبرلين" للضرب الهجومي." | |
| | الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي | | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية. | |
| | الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي | | إختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عالية. | |

ملاحظات:

.....
.....
.....

مرفق (٤)
اختبارات رياضة تنس الطاولة

١- اختبار مهارة الإرسال بوجه المضرب الأمامي

* الغرض من الاختبار :

- قياس تعلم أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب الأمامي مع الدوران الخلفي للكرة.

* الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس .

- شريط لاصق .

- (١٠) كرات تنس طاولة .

- مضرب تنس طاولة .

- شبكة تنس طاولة .

- طاولة تنس الطاولة مقسمة إلى (٥) مناطق متساوية بعرض الطاولة كما بالرسم،

وتكون محددة المقاسات (٢٧.٤) سم عرض، (١٥٢.٥) سم طول .

* طريقة الأداء :

- يقف المختبر مكان أداء ضربة الإرسال عند منتصف الطاولة ولليسار قليلاً، ويؤدي

الإرسال بوجه المضرب الأمامي مع الدوران الخلفي للكرة إلى المنطقة المحددة (أ) خلف

الشبكة كما بالرسم، والتكرار (١٠) مرات .

* التسجيل:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل المختبر على (٥) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل المختبر على (٤) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل المختبر على (٣) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل المختبر على نقطتين .

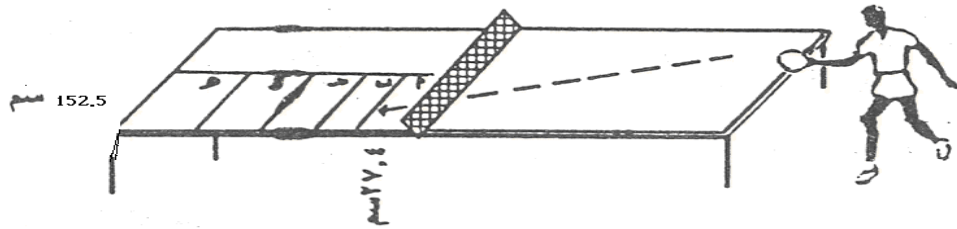
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل المختبر على نقطة واحدة .

- يحتسب مجموع النقاط خلال (١٠) محاولات للإرسال .

* ملحوظة :

- قسمت الطاولة طبقاً لدرجة صعوبة الأداء إلى (٥) مناطق متساوية بعرض الطاولة.

شكل الاختبار:



٢- اختبار مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي للمنطقة الأمامية

* الغرض من الاختبار :

- قياس تعلم أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي مع الدوران الخلفي للكرة .

* الأدوات المستخدمة :

- شريط قياس .

- شريط لاصق .

- (١٠) كرات تنس طاولة .

- مضرب تنس طاولة .

- شبكة تنس طاولة .

- طاولة تنس الطاولة مقسمة إلى (٥) مناطق متساوية بعرض الطاولة كما بالرسم،

وتكون محددة المقاسات (٢٧.٤) سم عرض، (١٥٢.٥) سم طول .

* طريقة الأداء :

- يقف المختبر مكان أداء ضربة الإرسال عند منتصف الطاولة ولليسار قليلاً، ويؤدي

الإرسال بوجه المضرب الخلفي مع الدوران الخلفي للكرة إلى المنطقة المحددة (أ) خلف

الشبكة كما بالرسم، والتكرار (١٠) مرات .

* التسجيل :

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل المختبر على (٥) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل المختبر على (٤) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل المختبر على (٣) نقاط .

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل المختبر على نقطتين .

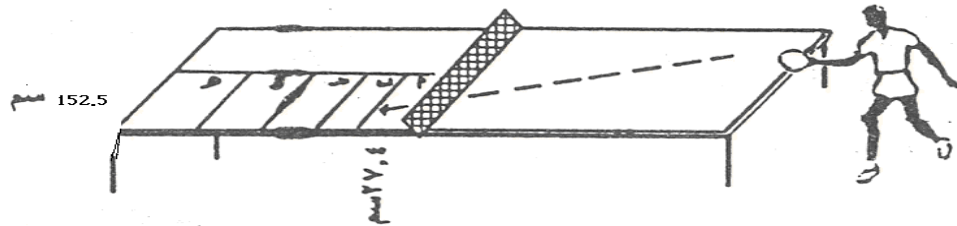
- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل المختبر على نقطة واحدة .

- يحتسب مجموع النقاط خلال (١٠) محاولات للإرسال .

* ملحوظة :

- قسمت الطاولة طبقاً لدرجة صعوبة الأداء إلى (٥) مناطق متساوية بعرض الطاولة

شكل الاختبار:



٣- (اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة)

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة الأدوات المستخدمة:

- ماكينة نظر الكرات
- شريط لاصق .
- شريط قياس .
- طاولة تنس تقسم كما بالرسم .
- عدد ١٥ كرة تنس طاولة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر في وضع الاستعداد، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات علي قذف عدد ١٥ كرة تنس طاولة ضربات مستقيمة خلال ١٥ ثانية الي جانب الطاولة الايمن.

يقوم المختبر برد الكرات بالضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي موجهها الكرة علي

النحو التالي علي التوالي:

- ٥ كرات الي المنطقة (١).
- ٥ كرات الي المنطقة (٢).
- ٥ كرات الي المنطقة (٣).

التسجيل:

يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب علي التوالي (١-٢-٣).

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر على الطاولة.
- لا تسجل أم درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة.
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي ١٥ كرة.

٤- (اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة)

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة الأدوات المستخدمة:

- ماكينة نظر الكرات
- شريط لاصق .
- شريط قياس .
- طاولة تنس تقسم كما بالرسم .
- عدد ١٥ كرة تنس طاولة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر في وضع الاستعداد، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات علي قذف عدد ١٥ كرة تنس طاولة ضربات مستقيمة خلال ١٥ ثانية الي جانب الطاولة الايمن.

يقوم المختبر برد الكرات بالضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي موجها الكرة علي النحو التالي علي التوالي:

- ٥ كرات الي المنطقة (١).
- ٥ كرات الي المنطقة (٢).
- ٥ كرات الي المنطقة (٣).

التسجيل:

يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب علي التوالي (١-٢-٣).

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر علي الطاولة.
- لا تسجل أم درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة.
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي ١٥ كرة.

٥- اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد كرة عالية

الأدوات المستخدمة:

- ماكينة نظر الكرات
- شريط لاصق .
- شريط قياس .
- طاولة تنس تقسم كما بالرسم .
- عدد ١٥ كرة تنس طاولة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر في وضع الاستعداد، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات علي قذف عدد ١٥

كرة تنس طاولة ضربات مستقيمة خلال ١٥ ثانية الي جانب الطاولة الايمن.

يقوم المختبر برد الكرات بالضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي موجها الكرة علي

النحو التالي علي التوالي:

- ٥ كرات الي المنطقة (١).
- ٥ كرات الي المنطقة (٢).
- ٥ كرات الي المنطقة (٣).

التسجيل:

يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب علي

التوالي (١-٢-٣).

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر علي الطاولة.
- لا تسجل أم درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة.
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي ١٥ كرة.

٦- اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد كرة عالية
الغرض من الاختبار:

قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد كرة عالية

الأدوات المستخدمة:

- ماكينة نظر الكرات
- شريط لاصق .
- شريط قياس .
- طاولة تنس تقسم كما بالرسم .
- عدد ١٥ كرة تنس طاولة.

طريقة الأداء:

يقف المختبر في وضع الاستعداد، يتم ضبط ماكينة نظر الكرات علي قذف عدد ١٥

كرة تنس طاولة ضربات مستقيمة خلال ١٥ ثانية الي جانب الطاولة الايمن.

يقوم المختبر برد الكرات بالضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي موجها الكرة علي

النحو التالي علي التوالي:

- ٥ كرات الي المنطقة (١).
- ٥ كرات الي المنطقة (٢).
- ٥ كرات الي المنطقة (٣).

التسجيل:

يسجل للمختبر درجتين عند سقوط الكرة في المنطقة المقصودة بالترتيب علي التوالي (١-٢-٣).

- درجة واحدة عند سقوط الكرة في أي مكان آخر علي الطاولة.
- لا تسجل أم درجات عند خروج الكرة خارج الطاولة.
- يسجل للمختبر مجموع الدرجات الحاصل عليها من إجمالي ١٥ كرة.

مرفق (٥)
برنامج التربية الحركية

**استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية
وبرنامج التربية الحركية المقترح.**

اولا:- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تربية حركية ومعرفة تاثيره علي تعلم بعض المهارات الاساسية لبراعم تنس الطاولة.

ثانيا:التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج التربية الحركية:

| الجزء | الزمن | المحتوي |
|-------|-------|--------------------------------|
| أعمال | ٥ق | تسجيل الغياب وإعداد الأدوات. - |

| | | |
|---------------|-------|---|
| إدارية | | |
| إحماء عام | ١٠ اق | - إعطاء التمرينات التهيئة العامة. |
| إحماء خاص | ١٠ اق | - إعطاء تمرينات بدنية مشابهة للأداء الخاص بكل وحدة . |
| الجزء الرئيسي | ٥٥ ق | - شرح المهارة، وإعطاء نموذج لها. - أداء المهارة الخاصة بكل وحدة وتكرارها مع تصحيح الأخطاء. |
| الجزء الختامي | ١٠ اق | - تمرينات التهدئة. - العاب صغيرة. |

الدرس: الاول

التاريخ: ٢٠١٩/٩/٧

الاسبوع: الاول

الزمن: ٩٠ ق

اليوم: الاثنين

موضوع الدرس: تنمية مهارة المشي وتعلم مهارة الارسال الامامي.

أهداف الدرس:

- الأهداف المعرفية: ان يتعرف اللاعب علي المهارات الحركية الاساسية من سن (٦-١٢)سنوات من خلال مشاهدة النموذج
- الأهداف الوجدانية: ان يدرك اللاعب مدي أهمية المهارات الحركية الاساسية
- الأهداف النفس حركية: : ان يستخدم اللاعب المهارات الحركية الاساسية المناسبة في المواقف المختلفة

| بعض | الأدوات | المحتوي | الهدف | الزمن | |
|-------------|---|---|--|-------|------------------------|
| التأكد من | كشف تسجيل باسماء اللاعبين المشاركين في البرنامج . | أخذ الغياب وترتيب الأدوات. | مراجعة مدى إنتظام التلاميذ في البرنامج | ٥ | إدارية |
| تنمية جهد | بدون ادوات | لمسة الصياد: يحدد لاعب يكون صياد، وباقي اللاعبين في وضع انتشار حر عند اشارة المدرب يجري جميع اللاعبين ويحاول الصياد لمس أي لاعب ماعدا أي لاعب يجلس علي الارض والذي يلمس يصبح صيادا جديدا. | تنشيط الدورة الدموية. | ١٠ق | عامة |
| تمنيه | بدون ادوات | ١- (وقوف)عمل دوائر بالذراعين أماما وخلفاً. | تنمية بعض جوانب | ١٠ق | خاصة |
| تمنية | كرة طبية | ٢- (وقوف فتحا- الذراعان عالياً- مسك كرة طبية) ثني الجذع أماماً أسفل. | وابعاد الحركة | | |
| تمن | بدون ادوات | ٣- (وقوف مواجه- انحناء- اليدان علي كتفي الزميل) دفع كتفي الزميل لاسفل. | | | |
| تنمية ال | بدون ادوات | ٤- (وقوف- انثناء عرضا) تحريك المرفقين أماماً وخلفاً. | | | |
| مراقبة الال | - طاولات - مضارب - كور تنس طاولة - حائط - اطواق | ١- يقوم اللاعب بأداء مهارة المشي بالطريقة الصحيحة بدون أدوات (ثم بعدها يقوم اللاعب بمسك الادوات بالطريقة الصحيحة). ٢- يقوم اللاعب بحمل كرة تنس علي راحة اليد اليسرى والمشي ببط ثم بسرعة للأمام علي أجزاء مختلفة من القدم ثم رفع الكرة لأعلي بحيث لا ترتفع الكرة عن مستوي العين وتكرار الاداء ١٠ مرات متتالية. | تعلم مهارة الارسال الامامي | ٥٥ق | شاط الليمي طبيقي |

تابع الدرس: الأول

| بعض | الأدوات | المحتوي | الهدف | الزمن | |
|--------------|---------|--|---------|-------|----|
| | | <p>٣- يقوم اللاعب بحمل كرة تنس علي راحة اليد اليسرى والمشى ببط ثم بسرعة للأمام علي أجزاء مختلفة من القدم ثم رفع الكرة لأعلي لا ترتفع الكرة عن مستوي العين مع وجود انتشاء خفيف في الركبتين أثناء رفع الكرة وهبوطها علي راحة اليد ١٠ مرات متتالية.</p> <p>٤- يقوم اللاعب بالمشى سريعاً للأمام ثم للخلف ثم للجانب وعند القمع الموضوع علي الارض يقوم اللاعب برفع الكرة لأعلي باليد اليسري وضربها بالمضرب باليد اليمنى علي الحائط .</p> <p>٥- من وضع الانتشار الحر علي الحائط ومع كل لاعب مضرب وكرة تنس يقوم المدرب باعطاء رقم لكل لاعب واللاعب يتحرك للامام مع متابعة يد المدرب والرقم الذي يذكره بصوت عالي يقوم باداء مهارة الأرسال علي الحائط بشكل جيد مع المحافظة علي الكرة منخفضه عكس اتجاه يد المدرب.</p> <p>٦- يقوم اللاعب بالمشى للامام داخل الاطواق الموضوعه علي الأرض دون ملامسة الطوق وعند انتهاء الاطواق الموضوعه علي الارض يقوم اللاعب باداء مهارة الأرسال الامامي علي الطاولة.</p> <p>٧- يقوم المدرب بوضع أرقام علي الطاولة (١,٢,٣,٤) ويقف اللاعب علي بعد ٢م من الطاولة ويقوم بالمشى الرياضي السريع للامام الي الطاولة ثم يقوم اللاعب برفع الكرة باليد اليسري وضربها بالمضرب مقفولاً باليد اليمنى علي كل رقم علي الطاولة ٥مرات متتالية.</p> | | | |
| تنمية علاقات | أطواق | <p>البر والبحر: يرسم خطان مختلفان أحدهما البر والآخر البحر، يتم وضع أطواق بين الخطين في المنتصف ويقف داخل كل طوق تلميذ وعند سماع كلمة بحر من المدرب يثب اللاعبون علي خط البحر وعند سماع كلمة بر يثب اللاعبون علي خط البر .</p> | التهدئة | | اق |

الاسبوع: الاول

الدرس: الثاني

الزمن: ٩٠ ق.

التاريخ: ٢٠١٩/٩/١٠

اليوم: الخميس

موضوع الدرس: تنمية مهارة المشي وتعلم مهارة الارسال الامامي.

أهداف الدرس:

- الأهداف المعرفية: ان يتعرف اللاعبون علي طريقة الاداء الصحيحة للمهارات الحركية الاساسية من سن (٦-١٢) سنوات من خلال مشاهدة النموذج
- الأهداف الوجدانية: ان يكتسب اللاعب الاتجاهات الايجابية نحو اداء المهارات الحركية الاساسية
- الأهداف النفس حركية: ان يقوم اللاعب بأداء المهارات الحركية الاساسية بدقة وانسيابية

| بعض | الأدوات | المحتوي | الهدف | الزمن | |
|----------------|---|--|--|-------|-------------------|
| التأكد من | كشف تسجيل باسماء اللاعبين المشاركين في البرنامج . | أخذ الغياب وترتيب الأدوات. | مراجعة مدى إنتظام التلاميذ في البرنامج | ٥ | إدارية |
| مراقبة الأداء | -علم اخضر -علم اصفر -علم احمر | اسم اللعبة: لعبة إشارات المرور: وصف اللعبة: ينتشر ال لاعبين في الملعب وعندما يرفع المدرب العلم الأخضر يجري التلاميذ بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يقوموا اللاعبين بالجري في المكان وعندما يرفع العلم الأحمر يقف التلاميذ مع الجلوس على أربع... وهكذا. | تنشيط الدورة الدموية. | ١٠ق | عامة |
| تنمية جهد مبدؤ | بدون ادوات | ١- (وقوف) رفع وخفض الكعبين. | تنمية بعض جوانب | ١٠ق | خاصة |
| تنمية جهد مبدؤ | مضارب | ٢- (وقوف فتحا- ظهرها لظهر- الذراعان عاليًا-مسك المضرب) ثني الجذع وتسليم المضرب عاليًا من فوق الرأس. | وابعاد الحركة | | |
| تنمية الوعي با | بدون ادوات | ٣- (وقوف فتحا- الذراعان جانبيًا- ميل) تبادل لف الجذع جانبًا مع تبادل لمس القدمين باليدين. | | | |
| تنمية الوعي با | بدون ادوات | ٤- (وقوف) رفع الذراعين أمامًا عاليًا بالتبادل. | | | |
| | مكعبات | ١-يقوم المدرب بوضع ٤مكعبات ورقية علي الطاولة ويقف اللاعب علي بعد ٤م من الطاولة ويقوم اللاعب بالمشي البطئ ١م، والمشي المتعرج ١م، والمشي السريع ٢م، ثم التوقف ورفع الكرة من راحة اليد اليسري وضرب الكرة بالمضرب الامامي لاداء مهارة الارسال الامامي علي المكعبات. | تعلم مهارة الارسال الامامي | ٥٥ق | التعليمي طبيقي |

تابع الدرس: الثاني

| بعض | الأدوات | المحتوي | الهدف | الزمن | |
|------------------------|------------------|---|-----------------------------|-------|--|
| مراقبة الاداء تقديم | مضارب كور تنس | ٢- يقف كل لاعبان طاولة واللاعب (أ) يقف علي بعد ١,٥م من الطاولة ويقوم بالمشي السريع مسافة ١م والتوقف واداء مهارة الارسال للاعب (ب) وبعد استلام اللاعب (ب) يقوم بالمشي الخلفي لمسافة ١,٥ ثم للامام لمسافة ١م واداء مهارة الارسال الامامي. | تعلم مهارة الارسال الامامي. | ٥٥ق | |
| | | ٣- يقف اللاعب (أ) الذي يكون معه المضرب علي بعد ١م من الطاولة، واللاعب (ب) يكون معه كرتان، ويقوم اللاعب (أ) ويقوم اللاعب (أ) بالمشي السريع الي الامام ويقوم اللاعب (ب) برمي الكرتان متتاليتان الي اللاعب (أ) لاداء مهارة الارسال الامامي وهكذا. | | | |
| | | ٤- نفس التمرين السابق ولكن مع اللاعب (ب) كرات ويقوم اللاعب برمي الكرات متتالية الي اللاعب (أ) لاداء مهارة الارسال الامامي بالطريقة الصحيحة ٥مرات، وهكذا. | | | |
| | | ٥- يقف ثلاثة لاعبين علي الطاولة علي شكل مثلث (أ،ب،ج) يقوم اللاعب (أ) علي بعد ١,٥م من الطاولة ومعه ٦كرات ، ويقوم اللاعب (أ) بالمشي السريع لمسافة ١م والتوقف لاداء مهارة الارسال ٦مرات متتالية للاعب(ب) ثم يقوم بنفسي اللاعب بالمشي السريع للخلف ثم للامام مسافة ١م والتوقف لاداء مهارة الارسال الامامي للاعب(ج) ٦مرات متتالية وهكذا للاعب (ب،ج). | | | |
| | | ٦- يقف علي الطاولة اربعة لاعبين علي شكل مربع (أ،ب،ج،د) ويقفوا علي بعد ٤خطوات من الطاولة ،يقوم اللاعب (أ) بالمشي خطوتين للامام لاداء مهارة الارسال الامامي للاعب (ج) ،ثم يقوم اللاعب (ج) بالمشي خطوتين للامام واداء المهارة للاعب (ب)، ويقوم اللاعب (ب) بالمشي خطوتين للامام لاداء المهارة للاعب(د) وهكذا. | | | |
| | | ٧- يقف كل لاعبان علي الطاولة واداء مهارة الارسال الامامي بالطريقة الصحيحة علي شكل منافسة للحصول علي أكثر ارسالا في اقل زمن ممكن. | | | |
| | | مراعاة الوض | | | |