

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة.

إمام جابر إمام حسنين

### المقدمة ومشكلة البحث

يتميز العصر الحديث بتطور علمي في كثير من المجالات ، ويعد البحث العلمي ركيزة أساسية في تحقيق التقدم الحضاري لمجالات الحياة المختلفة، ويعتبر المجال الرياضي أحد المجالات التي تركز على الأساليب العلمية في أطار سعيها نحو التقدم، ويتضح ذلك جليا من العلاقة الطردية بين الدول التي حققت مستوي متميز من التقدم الحضاري متزامنا مع تفوق رياضي في البطولات العالمية والألعاب الاولمبية .

وتعتمد لعبة تنس الطاولة على مجموعة من الضربات كمهارات أساسية وضرورية للممارسة ، كما تتميز العديد من الضربات بضرورة توفر العديد من العناصر البدنية التي تسهم في الأداء لهذه المهارات بكفاءة وفاعلية طوال النقطة والشوط والمباراة .

ويعتبر إتقان المهارات من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز ، حيث أنه لا يمكن أن يتم تنفيذ أي واجب خططي سواء كان هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات ، ويؤكد ذلك الاهتمام الكبير من دول العالم المتقدمة في تنس الطاولة على المستوى العالمي للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي والذي يلعب الدور الأساسي خلال المنافسات ، ولاسيما مع تبادل اللاعبين المتنافسين لمواقف الهجوم والدفاع . ( ١٧ : ٩ )

وترى كلا من **البن وديع فرج**، و**سلوى عز الدين فكري**(٢٠٠٢) أن المهارات الحركية التمهيدية والأساسية في لعبة تنس الطاولة تعتبر الأساس الهام والفعال في اللعبة ، إذ أنه لا يمكن لأي لاعب أن يمارس هذه اللعبة أو يتقدم في أي مرحلة فيها إلا بعد أن يمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات بأنواعها

المختلفة ، وبمستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية والخططية ، بالإضافة إلى قدرة عالية على التركيز والتجديد وسرعة التصرف في اختيار كل الحركات الهادفة ، والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب وإنجازه بكفاءة في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية ، وذلك يتيح للاعب في حالة الهجوم والدفاع فرص إحراز النقاط والفوز بالمباراة . ( ٢ : ٧٣ ) كما تضيفا أنه تعد الخطط في اللعب الفردي في تنس الطاولة هي التطبيق الملائم للضربات بواسطة اللاعب والاستعمال الهادف للأداء الحركي لها ، لذا فمن الأفضل على اللاعب عند تنمية وتطوير أدائه المهاري أن يطوره جنبا إلى جنب مع أدائه الخططي . ( ٢ : ٢٣٥، ٢٣٦ )

ويذكر **محمد حسن علاوي** (١٩٩٨) أن الوصول لأعلي المستويات الرياضية يتطلب درجة عالية من الإتقان التام للمهارات الحركية ، فمهما بلغ مستوي الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه، بالإضافة إلي أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة(١٢ : ٥٨)

ويري الباحث أن الأداء الخططي يتأسس على الأداء المهاري، إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار مهارة حركية معينة ، وفي موقف معين مستعينا بالقدرات العقلية أثناء الأداء ، تبعا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات ، كما أن لاعب تنس الطاولة يحتاج للارتقاء بمستواه إلي التدريب لفترات طويلة بطريقة منتظمة لكي يصل إلي المستوي العالي ويستطيع المنافسة في المباريات، والتدريب لمثل هذه الفترات الطويلة يعتمد في الوقت الحالي علي التدريب بالطريقة التقليدية مما يسبب عدم استمرار اللاعب بنفس الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية والتي تؤثر علي مستوي تقدم اللاعب وتقل نتائجه في المنافسة، مما يترتب عليه التخلي عن اللعبة أو الاستمرار فيها ولكن دون بذل مجهود كاف للوصول للمستويات العليا .

ويذكر **حامد عبد السلام زهران** (١٩٩٩) أن الفئة العمرية من ١٢-١٤ سنة تتميز بعدة خصائص فهي تعتبر بداية النضوج والدخول في فترة المراهقة ويحدث فيها تغيرات في النمو الجسمي بحدوث طفرة في الطول والوزن وتغيرات في النمو الحركي مرتبطة بشكل واضح بالنمو الجسمي حيث تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة وتكون حركات المراهق غير دقيقة ومن المهم بالنسبة للمراهق أن يشارك بمهارات في المنافسات ويتطلب ذلك إتقان المهارات الحركية المناسبة للقيام بهذا النشاط، ومن الناحية العقلية تنضج القدرات العقلية بصفة عامة وتزداد سرعة التحصيل وتنمو القدرة علي التعلم واكتساب المهارات والمعلومات وتزداد القدرة علي التخيل والاتجاه إلي التفكير والتحليل والتركيب . ( ٥ : ٣٤٧ )

ويسعى الباحث إلى استغلال هذه المرحلة السنوية كبدائية للوصول إلى قمة المستوي من خلال استخدام الوسائط كعنصر جذب وتشويق للاعب للإقبال على التدريب والتي يتم من خلالها عرض محتوى الوحدات التدريبية حيث أن التدريب التقليدي يشعر فيه اللاعب بنوع من الملل وعدم الإقبال على التمرين وخاصة إن احتاجت المرحلة السنوية إلى فترات طويلة من التدريب من أجل الوصول للمستويات العالية، الأمر الذي يتطلب الاستعانة بمساعدات التدريب التي تزيد من فاعلية إقبال واستمرار اللاعب في الوحدة التدريبية وبنفس الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية، كما أن استخدام الوسائط كوسيلة فعالة في التدريب قد يؤدي إلى إمكانية التكيف مع الفروق الفردية وإتاحة الفرصة للاعب لاستيعاب المهارات التي يطبقها في الوحدات التدريبية طبقاً لقدراته ومستواه، مما سيؤثر إيجابياً في الارتقاء بأدائه المهاري بصورة جيدة الأمر الذي ينعكس على الارتقاء بمستوي اللاعب في المنافسات مع توفير الوقت والجهد، كما أن استخدام الوسائط في العملية التدريبية قد تساعد على حل بعض مشكلات المدربين الذين لديهم قصور في تكتيك الأداء لبعض المهارات سواء كانت أساسية أو متقدمة نتيجة لعدم الممارسة الفعلية للعبة، فالأدوات والوسائل المساعدة لها دوراً كبيراً في عملية التدريب لما لها من أهمية في قدرتها على زيادة التفاعل الإيجابي واكتساب المعارف والمهارات بهدف تحسين وتطوير العملية التدريبية، ويؤكد ذلك كلا من محمد أحمد عبد الله، باسم مصطفى المليجي (٢٠٠٧)، (٢٠٠٨) على أهمية الأدوات المساعدة في العملية التدريبية حيث يؤدي استخدامها إلى التعلم بصورة أكثر فاعلية وتشويق، وإتقان المهارات الحركية والتقدم بها في تنس الطاولة، وتساعد المدرب على تنوع أسلوب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي من شأنه يساعد على الارتقاء والنهوض بمستوي الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. (١١: ٣٤٩، ٣٥٠)، (٣: ٤٩، ٥٠)

وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث أهمية استخدام الوسائط سواء المتعددة أو الفائقة في تعلم مهارات الأنشطة المختلفة وتأثيرها على مستوى دقة وسرعة المهارات .

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الناشئين في تنس الطاولة بأندية الكويت لاحظ وجود قصور في تكتيك الأداء الأمر الذي يؤثر على مستوى دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية، والذي ينعكس بالتالي على مستوى الأداء ونتائج اللاعبين بشكل عام، وبالرغم من أن الناشئ يلعب عدد (٢٠) مباراة في المتوسط ما بين دوري وكأس ومباريات ودية، ويرى الباحث أن المشكلة تكمن في عدم الاستعانة بالوسائل التدريبية المساعدة التي يمكن من خلالها تحسين مختلف المهارات الحركية المستخدمة في تنفيذ واجبات خطية، واكتفاء المدرب بالتمط التقليدي في التدريب بالرغم من عيوب هذه الطريقة ومن أهمها قصور اللاعب على أساليب أداء ثابتة من حيث السرعة والدوران والتوقيت لكل مهارة من خلال الأداء مع المدرب، بالإضافة إلى صعوبة تصحيح الأخطاء، بالرغم من سهولة الاستعانة بالتكنولوجيا في مجال التدريب ولاسيما مع انتشار الأجهزة الحديثة مع كل ناشئ، لذا يسعى الباحث إلى إمكانية تحقيق هدف محدد من خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة بغرض تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ تنس الطاولة من خلال محاكاة أداء وتكتيك لاعبي المستويات العالية أملاً في الوصول للأداء الذي يتميز بالدقة والقوة والسرعة في إيقاع اللعب والذي يمكن أن يكون أول خطوات النجاح والتفوق من أجل الارتقاء بمستوي الناشئين لتحقيق النتائج المرجوة عند اشتراكهم في البطولات ذات المستوي العالي، حيث أن تحسين الأداء من مفاتيح النجاح والتفوق في لعبة تنس الطاولة والوصول إلى المستويات العالية .

#### أهمية الدراسة :

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى :

١. عدم وجود دراسات تناولت استخدام الوسائط المتعددة في تدريب بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة في دولة الكويت وذلك في حدود علم الباحث.
٢. استخدام الوسائط المتعددة قد يساعد على حل مشاكل عديدة كوسيط مناسب في العملية التدريبية بما تتضمنه من فيديوهات لكيفية الأداء ومعلومات عديدة .
٣. زيادة التفاعل بين كلا من اللاعب والمدرب في الوحدة التدريبية من خلال استخدام الوسائط المتعددة حيث يقوم المدرب بشرح ماهية المطلوب من اللاعب وبالتالي إمكانية تطبيق ذلك في الملعب.
٤. توفير المعلومات من خلال وسائل التكنولوجيا الحديثة يساعد في تحقيق أهداف عديدة خلال الوحدة التدريبية من زيادة التشويق وتوفير الوقت والمجهود والذي ينعكس على الارتقاء بالمستوي المهاري في أقل زمن ممكن .
٥. زيادة الدافعية وجذب انتباه الناشئين لتحقيق مستوى تدريبي متقدم في أداء المهارات الهجومية والدفاعية في تنس الطاولة.

**أهداف الدراسة :**

تهدف هذه الدراسة إلى تحسين دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٤ سنة وذلك من خلال التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء هذه المهارات الهجومية والدفاعية .

**فروض الدراسة :**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية ( قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية ( قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية ( قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**المصطلحات المستخدمة في الدراسة :**

١. **الوسائط المتعددة:** هي مزيج من النصوص المكتوبة والرسومات والتكوينات الخطية والصور الثابتة والفيديوهات التي تقدم للمتعلم من خلال الكمبيوتر أو أي وسيلة إلكترونية. (٩ : ٧٥)
٢. **مستوي أداء (تعريف أجراني):** يقصد به دقة وسرعة المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة.

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة :** استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث (مجموعة تجريبية – مجموعة ضابطة) باستخدام (القياس القبلي – البعدي) .

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (١٢) ناشئ من لاعبي تنس الطاولة بالنادي العربي الكويتي تحت (١٤ سنة) وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية قوامها (٦) ناشئين ومجموعة ضابطة قوامها (٦) ناشئين وتم استبعاد عدد (٥) ناشئين لعدم التزامهم وحضورهم التدريب بشكل دائم، وقد وقع اختيار الباحث على هذه العينة لما يلي :

١. أحد أندية الدوري الممتاز في تنس الطاولة .
٢. انتظام اغلب ناشئي النادي في التدريب .
٣. توفر جهاز قاذف الكرات بالنادي.
٤. موافقة إدارة النادي على إجراء البحث .

**المجال الزمني :** تم إجراء البحث في الفترة الزمنية من ٢٠١٥/٩/١٥ حتى ٢٠١٥/١٢/١٥ .

**المجال المكاني :** صالة تنس الطاولة بالنادي العربي الرياضي بالكويت.

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات الخاصة بهذه الدراسة إلى الوسائل والأدوات التالية :-

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول " بالسنتيمتر".
- ميزان طيبي لقياس الوزن "بالكجم".

ب- استمارات تسجيل البيانات

حيث قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وهي كما يلي :-

١. استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في معدلات النمو والعمر التدريبي .
٢. استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في الاختبارات مهارية قيد الدراسة .
- ج- قام الباحث بتطبيق بعض الاختبارات مهارية علي عينة الدراسة .مرفق رقم (٢)

**تجانس عينة الدراسة الأساسية :**

قام الباحث بالتأكد من تجانس عينة الدراسة الكلية في المتغيرات الأولية قبل تطبيق الدراسة

والجداول رقمي (١) ، (٢) يوضحان التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة التجربة .

## جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والكلية) في (القياسات الأولية)

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	المجموعات	المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي				
٠.٨٠-	٠.٣٧	٠.٦٤	١٣.٢٥	١٣.١٧	٦	التجريبية	السن (سنة)	الأولية
٠.٣٩-	٠.٢٨-	٠.٦٤	١٣.١٥	١٣.٠٧	٦	الضابطة		
٠.٤٩-	٠.٦٦-	٠.٦١	١٣.١٥	١٣.١٢	١٢	العينة الكلية		
٠.٠٨-	١.٥٥-	١.٢١	١٥٥.٥	١٥٥.٦٧	٦	التجريبية	الطول (سم)	
٠.٠٨	١.٥٥-	١.٢١	١٥٥.٥	١٥٥.٣٣	٦	الضابطة		
٠.٠٠	١.٤٣-	١.١٧	١٥٥.٥	١٥٥.٥٠	١٢	العينة الكلية		
٠.٤٢	٠.٨٦-	١.٤٧	٤٨.٥	٤٨.٨٣	٦	التجريبية	الوزن (كجم)	
٠.٨٩-	١.٣٤	١.٣٧	٤٨.٥	٤٨.٣٣	٦	الضابطة		
٠.٠٨-	٠.٠٤	١.٣٨	٤٨.٥	٤٨.٥٨	١٢	العينة الكلية		
٠.٦٧	٠.٥٩	٠.٥٢	٤.٥	٤.٦٧	٦	التجريبية	عدد سنوات الممارسة (سنة)	
٠.٠٨-	١.٥٥-	٠.٦١	٤.٧٥	٤.٨٣	٦	الضابطة		
٠.٢٥	١.١٣-	٠.٥٤	٤.٥	٤.٧٥	١٢	العينة الكلية		

يتضح من جدول رقم (١) والخاص بتجانس بيانات عينة الدراسة (التجريبية والضابطة والكلية) في (القياسات الأولية) أن معامل الالتواء تتراوح ما بين (٠.٨٩- إلى ٠.٦٧) مما يدل على أن البيانات تتميز بالإعتدالية وعدم التشذبت حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$ ، كما بلغ معامل التفطح ما بين (١.٥٥- إلى ٠.٥٩) مما يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط مما يؤكد على تجانس أفراد عينة الدراسة (التجريبية والضابطة والكلية) في (القياسات الأولية) قبل التجربة.

## جدول (٢)

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأولية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٦		المجموعة التجريبية ن = ٦		الدلالات الإحصائية القياسات
		ع±	س	ع±	س	
٠.٢٧	٠.١٠	٠.٦٤	١٣.٠٧	٠.٦٤	١٣.١٧	السن (سنة)
٠.٤٨	٠.٣٣	١.٢١	١٥٥.٣٣	١.٢١	١٥٥.٦٧	الطول الكلي (سم)
٠.٦١	٠.٥٠	١.٣٧	٤٨.٣٣	١.٤٧	٤٨.٨٣	الوزن (كجم)
٠.٥١	٠.١٧	٠.٦١	٤.٨٣	٠.٥٢	٤.٦٧	عدد سنوات الممارسة (سنة)

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.22$

يتضح من جدول رقم (٢) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٢٧ إلى ٠.٦١) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى  $0.05$  مما يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٣)  
التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة ( التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية ) في (الاختبارات المهارية)

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد ن	المجموعات	الاختبارات
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط			
٠.٦٣-	٠.٧٥-	٢.٢٦	٣١	٣٠.٥٠	٦	تجريبية	الإرسال (درجة)
٠.٠٠	١.٢٨	١.٦٤	٢٩.٥	٢٩.٥٠	٦	ضابطة	
٠.٠٩-	٠.٨٦-	١.٩٥	٣٠	٣٠.٠٠	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٠٠	٠.٢٥-	١.٠٥	١٩.٥	١٩.٥٠	٦	تجريبية	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)
٠.٠٠	١.٨٨-	٠.٨٩	١٩	١٩.٠٠	٦	ضابطة	
٠.١٤	٠.٧٧-	٠.٩٧	١٩	١٩.٢٥	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٤٢	٠.٨٦-	١.٤٧	١٦.٥	١٦.٨٣	٦	تجريبية	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
١.٢٧-	١.٥٣	١.٥١	١٧	١٦.٦٧	٦	ضابطة	
٠.٣٨-	٠.١٦-	١.٤٢	١٧	١٦.٧٥	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٠٣	٢.٣٧-	١.٧٢	١٨	١٧.٨٣	٦	تجريبية	الضربة المستقيمة الأمامية (درجة)
٠.٨١	١.٠٣-	١.٦٤	١٧	١٧.٥٠	٦	ضابطة	
٠.٣٤	١.٧١-	١.٦١	١٧	١٧.٦٧	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٦٧	٠.٤٥-	١.١٧	١٩	١٩.١٧	٦	تجريبية	الضربة الرافعة الأمامية (درجة)
٠.٨٦	٠.٣٠-	٠.٨٢	١٨.٥	١٨.٦٧	٦	ضابطة	
٠.٨٥	٠.٠١-	١.٠٠	١٩	١٨.٩٢	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٠٠	٠.٣٠-	١.٤١	١٨	١٨.٠٠	٦	تجريبية	الضربة الرافعة الخلفية (درجة)
٠.٤٩	١.٤٧-	١.٢٢	١٧	١٧.٥٠	٦	ضابطة	
٠.٢٥	١.٠٠-	١.٢٩	١٧.٥	١٧.٧٥	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٣٩	٠.٩٤-	١.٨٦	٤٠	٤٠.٣٣	٦	تجريبية	الدفع الخلفي (درجة)
٠.٨٩	١.٣٤	١.٣٧	٣٩.٥	٣٩.٦٧	٦	ضابطة	
٠.٦٤	٠.٤٣-	١.٦٠	٤٠	٤٠.٠٠	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٠٤-	١.٣١-	١.٦٠	١٤	١٣.٨٣	٦	تجريبية	القطع الأمامي (درجة)
٠.٦٧	٠.٥٩	١.٠٣	١٣	١٣.٣٣	٦	ضابطة	
٠.٣٦	٠.٧٦-	١.٣١	١٣.٥	١٣.٥٨	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٨٩	١.٣٤	١.٣٧	١٣.٥	١٣.٦٧	٦	تجريبية	القطع الخلفي (درجة)
١.٣٥	١.٢٤	١.٦٠	١٢.٥	١٣.١٧	٦	ضابطة	
٠.٨٥	٠.٢٠-	١.٤٤	١٣	١٣.٤٢	١٢	مجموعة البحث الكلية	
٠.٠٠	١.٨٨-	١.٥٥	١٤	١٤.٠٠	٦	تجريبية	الكتم الأمامي (درجة)
٠.٨١	١.٠٣-	١.٦٤	١٣	١٣.٥٠	٦	ضابطة	
٠.٣٢	١.٦٠-	١.٥٤	١٣	١٣.٧٥	١٢	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول رقم (٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (الاختبارات المهارية) أن معامل الالتواء تتراوح ما بين (-١.٢٧ إلى ١.٣٥) مما يدل على أن البيانات تتميز بالإعتدالية وعدم التشتت حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٣$ ، كما بلغ معامل التفطح ما بين (-٢.٣٧ إلى ١.٣٤) مما يعني أن تنذب المنحنى الإعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط مما يؤكد على تجانس أفراد عينة الدراسة (التجريبية والضابطة والكليّة) في (الاختبارات المهارية) قبل التجربة.

جدول (٤) اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٦		المجموعة التجريبية ن = ٦		الدلالات الاحصائي الاختبارات
		ع±	س	ع±	س	
٠.٨٨	١.٠٠	١.٦٤	٢٩.٥٠	٢.٢٦	٣٠.٥٠	الإرسال (درجة)
٠.٨٩	٠.٥٠	٠.٨٩	١٩.٠٠	١.٠٥	١٩.٥٠	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)
٠.١٩	٠.١٧	١.٥١	١٦.٦٧	١.٤٧	١٦.٨٣	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
٠.٣٤	٠.٣٣	١.٦٤	١٧.٥٠	١.٧٢	١٧.٨٣	الضربة المستقيمة الأمامية (درجة)
٠.٨٦	٠.٥٠	٠.٨٢	١٨.٦٧	١.١٧	١٩.١٧	الضربة الرافعة الأمامية (درجة)
٠.٦٥	٠.٥٠	١.٢٢	١٧.٥٠	١.٤١	١٨.٠٠	الضربة الرافعة الخلفية (درجة)
٠.٧١	٠.٦٧	١.٣٧	٣٩.٦٧	١.٨٦	٤٠.٣٣	الدفع الخلفي (درجة)
٠.٦٤	٠.٥٠	١.٠٣	١٣.٣٣	١.٦٠	١٣.٨٣	القطع الأمامي (درجة)
٠.٥٨	٠.٥٠	١.٦٠	١٣.١٧	١.٣٧	١٣.٦٧	القطع الخلفي (درجة)
٠.٥٤	٠.٥٠	١.٦٤	١٣.٥٠	١.٥٥	١٤.٠٠	الكتم الأمامي (درجة)

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول رقم (٤) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.١٩ إلى ٠.٨٩) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

برنامج الوسائط المتعددة المقترح : مرفق رقم (١)

خطوات تصميم البرنامج :

١- تحديد الأهداف العامة للبرنامج :

- قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج وهي كما يلي :
- إكساب الناشئين المعلومات المعرفية المرتبطة بتنس الطاولة بصفة عامة والمهارات المختارة قيد الدراسة بصفة خاصة، مع ذكر بعض مواد القانون لتكون معينة للناشئ في المنافسات ، وكذلك نبذة تاريخية عن تنس الطاولة . ( هدف معرفي )
- تحسين أداء الناشئين في بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة . ( هدف حس حركي )
- إكساب الناشئ اتجاهات إيجابية نحو البرنامج التدريبي المعد باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة لتحسين أداء المهارات المختارة . ( هدف عام وجداني )

وقد حرص الباحث علي مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند وضع برنامج الوسائط وهي كالتالي :

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه .
- أن يتناسب البرنامج مع مستوي الناشئين .
- أن تتميز البرمجية بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .
- أن يراعي البرنامج مبدأ التدرج في محتوى البرنامج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب .
- أن يراعي سهولة وسرعة تناول المعلومات داخل البرنامج .
- أن يراعي البرنامج تحقيق الشعور بالسعادة والتشويق .

٢- تحديد محتوى البرنامج :

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع والأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت إنتاج برمجيات الكمبيوتر باستخدام الوسائط المتعددة ، وتضمن البرنامج التدريبي المعد بأسلوب الوسائط المتعددة ما يلي :

- نبذة عن تاريخ تنس الطاولة .
- المبادئ الأساسية في تنس الطاولة .
- المهارات الأساسية في تنس الطاولة .
- نماذج الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة بالفيديو .
- نبذة عن مواد القانون .

### ٣- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد الخطة الزمنية للبرنامج كالاتي : (٣) شهور ، (١٢) أسبوع ، (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية، زمن الوحدة التدريبية (٨٠) دقيقة ، يتم تنفيذه في الوقت المخصص للجانب المهاري والخططي (٤٠) دقيقة للمجموعة التجريبية .

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

كان الغرض من هذه الدراسة تحديد أكثر المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة في مباريات هذه المرحلة السنوية ، وقد قام البحث بعرض ذلك على مجموعة من الخبراء والمدربين مرفق رقم (٣) وقد كانت النتائج كالاتي :-

#### جدول (٥)

نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد أكثر المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة في مباريات هذه المرحلة السنوية

المهارة	نسبة الاتفاق للخبراء
الإرسال	١٠٠%
الضربة الساحقة الأمامية	١٠٠%
الضربة الساحقة الخلفية	٨٠%
الضربة المستقيمة الأمامية	١٠٠%
الضربة الرافعة الأمامية	١٠٠%
الضربة الرافعة الخلفية	٩٠%
الدفع الخلفي	١٠٠%
القطع الأمامي	٩٥%
القطع الخلفي	٩٠%
الكتم الأمامي	٨٥%

وقد قام الباحث بمتابعة عدد من مباريات الناشئين في الموسم ٢٠١٤/٢٠١٥ وقام بعمل التوصيف الإحصائي (حساب التكرار لكل مهارة) للتعرف على أكثر المهارات الهجومية والدفاعية استخداما من خلال المباريات المسجلة وقد جاءت النتائج متطابقة مع آراء السادة الخبراء .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج في صورته النهائية قام الباحث بوضع البرنامج على اسطوانة CD وتم عرضها علي مجموعة من الخبراء مرفق رقم (٣) وذلك لاستطلاع آرائهم حول :

- مدى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج .
- مدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى على الناشئين .
- مدى صلاحية البرنامج للتطبيق .

وقد كانت نتيجة استطلاع الرأي كما يلي :

- موافقة جميع الخبراء علي مناسبة الأهداف العامة للبرنامج .
- أن يتم إضافة لقطات فيديو من مباريات دولية لتكون نموذجا للناشئ ليري كيفية أداء المهارات في مواقف اللعب المختلفة ولزيادة الإدراك الخططي للناشئ .
- استخدام شرح لفظي أو صورة أو لقطات فيديو لتوضيح مهارة معينة .
- موافقة جميع الخبراء علي صلاحية البرنامج للتطبيق وذلك بعد إجراء التعديلات المقترحة .

#### الدراسة الأساسية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٥/٩/١٥ حتى ٢٠١٥/١٢/١٥ بصالة تنس الطاولة بالنادي العربي الكويتي ،علي ناشئ تنس الطاولة وعددهم (١٢) ناشئ تحت ١٤ سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (٦) ناشئين ومجموعة ضابطة قوامها (٦) ناشئين ، وقد تم تطبيق نفس البرنامج التدريبي وهو لمدة ٣ شهور (١٢) أسبوع (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية، زمن الوحدة (٨٠) دقيقة، زمن الجانب المهاري والخططي (٤٠) دقيقة في المجموعتين ، حيث تم تطبيق البرنامج في جزء من الوقت المخصص للجانب المهاري والخططي للمجموعة التجريبية(١٠ق)، بينما الجزء المهاري والخططي يعتمد على المدرب والنمط التقليدي للمجموعة الضابطة.

## المعالجات الإحصائية :

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية والتي تتناسب مع طبيعة البحث وهي :-

١. المتوسط الحسابي .
٢. الوسيط .
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل التقلطح .
٥. معامل الالتواء .
٦. اختبار ( ت ) الفروق .
٧. نسبة التحسن % .

عرض ومناقشة النتائج :

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي \_ البعدي) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية تحت ١٤ سنة ن = ٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢٨.٤٢	*٧.٣٨	٢.٨٨	٨.٦٧	١.١٧	٣٩.١٧	٢.٢٦	٣٠.٥٠	الإرسال (درجة)
٢٩.٩١	*١٨.٩٨	٠.٧٥	٥.٨٣	١.٢١	٢٥.٣٣	١.٠٥	١٩.٥٠	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)
٣٣.٦٦	*٦.٤٣	٢.١٦	٥.٦٧	١.٥٢	٢٢.٥٠	١.٤٧	١٦.٨٣	الضربة الساحقة الخلفية
٣٨.٣٢	*٦.٧٤	٢.٤٨	٦.٨٣	١.٧٥	٢٤.٦٧	١.٧٢	١٧.٨٣	الضربة المستقيمة الأمامية (درجة)
٣٠.٤٣	*١٢.٢٢	١.١٧	٥.٨٣	١.٢٦	٢٥.٠٠	١.١٧	١٩.١٧	الضربة الراجعة الأمامية (درجة)
٣١.٤٨	*٨.٥٠	١.٦٣	٥.٦٧	١.٢١	٢٣.٦٧	١.٤١	١٨.٠٠	الضربة الراجعة الخلفية (درجة)
٢٩.٧٥	*١٠.٣٩	٢.٨٣	١٢.٠٠	٣.٥٦	٥٢.٣٣	١.٨٦	٤٠.٣٣	الدفع الخلفي (درجة)
٥٣.٠١	*١٠.٢٦	١.٧٥	٧.٣٣	١.٤٧	٢١.١٧	١.٦٠	١٣.٨٣	القطع الأمامي (درجة)
٥٤.٨٨	*٨.٨٦	٢.٠٧	٧.٥٠	١.٤٧	٢١.١٧	١.٣٧	١٣.٦٧	القطع الخلفي (درجة)
٧١.٤٣	*١٠.٠٠	٢.٤٥	١٠.٠٠	١.٤١	٢٤.٠٠	١.٥٥	١٤.٠٠	الكتم الأمامي (درجة)

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧

يتضح من جدول رقم (٦) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٤٣ إلى ١٢.٢٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي بين (٢٨.٤٢ % إلى ٧١.٤٣ %) ويعزي الباحث ذلك إلي أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مستخدماً الوسائط أدي إلي التحسن في مستوى الأداء المهاري حيث أسهمت في استيعاب الناشئ لمفردات المهارة الحركية فضلاً عن عرض وتوضيح حركات الجسم أثناء أداء المهارات وشرح واف لتكنيك الأداء للمهارات قيد الدراسة وكذلك أضفت الوسائط نوعاً من التشويق والإثارة وكسر حاجز الملل عن النمط التقليدي مما ساهم في جذب انتباه الناشئ وتشوقه وحماسه للتدريب، ويدعم ذلك ناصر أبو زيد علي إبراهيم (٢٠٠٥) أن عمليات التدريب التقليدية تشعّر اللاعب بنوع من الملل وعدم الإقبال علي التدريب خاصة وإن احتاجت المرحلة السنوية إلي فترات طويلة من التدريب، مما يتطلب الاستعانة بمساعدات التدريب البناءة والتي تزيد من فاعلية وإقبال واستمرار اللاعب في الوحدات التدريبية وزيادة الكفاءة المهارية والنفسية والبدنية والوصول إلي متعة بذل الجهد. (٥ : ١٤)

ويتفق مع ذلك Hofesetter (١٩٩٥) أن اللاعب يتذكر ٢٠% مما يشاهده، و ٣٠% مما يسمعه، ويتذكر ٥٠% مما يشاهده ويسمعه، و ٨٠% مما يشاهده مع التعليق الصوتي. (٢١ : ١٢٢)

ويضيف Anderson (١٩٩٨) أن من أسباب فرار الناشئين في تنس الطاولة أن بعض الناشئين يريدون أن تتحسن مهاراتهم ولا يفتنح الناشئ بالبرنامج ولا المشاركة إلا إذا رأي واستشعر بنفسه تقدم مهاراته، لذا يجب أن يساعد البرنامج الناشئ أن تكون له مهاراته الخاصة ولا بد من تحسينها (١٦ : ٢١)، وبذلك فقد تحقق الفرض الأول من الدراسة وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي.



## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين ( القبلي – البعدي ) ونسب التحسن للمجموعة الضابطة تحت ١٤ سنة ن = ٦

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات المهارية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٣.٥٦	*٤.٣٠	٢.٢٨	٤.٠٠	١.٨٧	٣٣.٥٠	١.٦٤	٢٩.٥٠	الإرسال (درجة)
١١.٤٠	*٤.٥٤	١.١٧	٢.١٧	١.٤٧	٢١.١٧	٠.٨٩	١٩.٠٠	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)
٦.٠٠	١.٩٤	١.٢٦	١.٠٠	١.٦٣	١٧.٦٧	١.٥١	١٦.٦٧	الضربة الساحقة الخلفية (درجة)
٨.٥٧	*٣.٥٠	١.٠٥	١.٥٠	١.٧٩	١٩.٠٠	١.٦٤	١٧.٥٠	الضربة المستقيمة الأمامية (درجة)
٤.٤٦	*٢.٧١	٠.٧٥	٠.٨٣	١.٢٢	١٩.٥٠	٠.٨٢	١٨.٦٧	الضربة الرافعة الأمامية (درجة)
٤.٧٦	١.٧٥	١.١٧	٠.٨٣	١.٥١	١٨.٣٣	١.٢٢	١٧.٥٠	الضربة الرافعة الخلفية (درجة)
٤.٦٢	*٥.٩٧	٠.٧٥	١.٨٣	١.٣٨	٤١.٥٠	١.٣٧	٣٩.٦٧	الدفع الخلفي (درجة)
١٥.٠٠	*٥.٤٨	٠.٨٩	٢.٠٠	١.٢١	١٥.٣٣	١.٠٣	١٣.٣٣	القطع الأمامي (درجة)
١٣.٩٢	*٥.٩٧	٠.٧٥	١.٨٣	١.٧٩	١٥.٠٠	١.٦٠	١٣.١٧	القطع الخلفي (درجة)
١٩.٧٥	*٨.٠٠	٠.٨٢	٢.٦٧	٢.١٤	١٦.١٧	١.٦٤	١٣.٥٠	الكتم الأمامي (درجة)

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧

يتضح من جدول رقم (٧) و الشكل البياني رقم (٢) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات المهارية) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي ما عدا (الضربة الساحقة الخلفية ، الضربة الرافعة الخلفية. حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٢.٧١ إلى ٨.٠٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ويعزى الباحث هذا التحسن الطفيف في أغلب المهارات الهجومية والدفاعية للمجموعة الضابطة نتيجة للاستمرارية في التدريب النمطي ولاشتراكهم في المباريات والتدريب بصفة دائمة ويتفق ذلك مع خالد طاهر الزغبى (٢٠٠٢) أن البرامج التقليدية تؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية.(٦ : ١٠١)

ويعزى الباحث التحسن البسيط في مهارتي الضربة الساحقة الخلفية والرافعة الخلفية لأن معظم اللاعبين يفضلون أداء الضربة الساحقة والرافعة الأمامية نظرا لسهولة أداءها وقوتها الشديدة ولصعوبة الوضع التشريحي للاعب في وجه المضرب الخلفي، ويؤيد ذلك حازم محمد إسماعيل (٢٠٠٦) أن هذه الضربة صعبة الأداء لأنها لاتتلائم مع الوضع التشريحي الصحيح للذراع الضارب، ولذلك لا يستخدمها معظم اللاعبين إلا في مواقف قليلة جدا عندما لا يكون هناك وقت كاف أمام اللاعب لتعديل وضع استعداده لأداء ضربة ساحقة أو رافعة أمامية(٤ : ٨٢)

وبذلك فقد تحقق الفرض الثاني من الدراسة وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية ( قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي.

جدول (٨)  
دلالة الفروق في القياس ( البعدي ) للمجموعتين التجريبية والضابطة تحت ١٤ سنة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٦		المجموعة التجريبية ن = ٦		الدلالات الاحصائية الاختبارات
			س	ع±	س	ع±	
١٤.٤٧	*٦.٢٩	٥.٦٧	١.٨٧	٣٣.٥٠	١.١٧	٣٩.١٧	الإرسال (درجة)
١٦.٤٥	*٥.٣٥	٤.١٧	١.٤٧	٢١.١٧	١.٢١	٢٥.٣٣	الضربة الساحقة الأمامية (درجة)
٢١.٤٨	*٥.٣١	٤.٨٣	١.٦٣	١٧.٦٧	١.٥٢	٢٢.٥٠	الضربة الساحقة الخلفية
٢٢.٩٧	*٥.٥٤	٥.٦٧	١.٧٩	١٩.٠٠	١.٧٥	٢٤.٦٧	الضربة المستقيمة الأمامية (درجة)
٢٢.٠٠	*٧.٦٥	٥.٥٠	١.٢٢	١٩.٥٠	١.٢٦	٢٥.٠٠	الضربة الرافعة الامامية (درجة)
٢٢.٥٤	*٦.٧٦	٥.٣٣	١.٥١	١٨.٣٣	١.٢١	٢٣.٦٧	الضربة الرافعة الخلفية (درجة)
٢٠.٧٠	*٦.٩٥	١٠.٨٣	١.٣٨	٤١.٥٠	٣.٥٦	٥٢.٣٣	الدفع الخلفي (درجة)
٢٧.٥٦	*٧.٥٠	٥.٨٣	١.٢١	١٥.٣٣	١.٤٧	٢١.١٧	القطع الأمامي (درجة)
٢٩.١٣	*٦.٥٢	٦.١٧	١.٧٩	١٥.٠٠	١.٤٧	٢١.١٧	القطع الخلفي (درجة)
٣٢.٦٤	*٧.٤٩	٧.٨٣	٢.١٤	١٦.١٧	١.٤١	٢٤.٠٠	الكتم الأمامي (درجة)

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول رقم (٨) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات المهارية) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزي الباحث ذلك إلي أن استخدام الوسائط يخطب في الناشئ جميع حواسه وتستثير دوافعه نحو تطبيق تكتيك الأداء الأمثل في الملعب في حين أن النمط التدريبي يعتمد علي المدرب فقط في كل الجوانب فإذا كان غير ملما ببعض النواحي أو وفقا لحالته النفسية سيكون هناك قصور في الوحدة التدريبية مما سيؤثر علي اللاعب.

ويدعم ذلك **Djokic (2001)** أن البرنامج العلمي التدريبي لا بد أن يسهم في تحسن مستوى الأداء للمهارات في رياضة تنس الطاولة، حيث أن البرامج العلمية التدريبية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب لتلك الرياضة وخصوصا في بداية مرحلة المنافسات الثانية (١٩ : ٨).

ويضيف **ناصر غريب أحمد محمد (٢٠٠٠)** أن نجاح الأداء المهارى للاعب يتوقف على درجة ومستوى إتقان المهارات الحركية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف مما يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة عالية من آلية وفاعلية الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود. (١٥ : ٣٧)

وتلك النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من **Farrow (١٩٩٨)**، **Cars (١٩٩٩)** **مني محمود محمد (٢٠٠٠)**، **النبوي عبد الخالق سلامة (٢٠٠١)**، **عائشة محمد عبد الفتاح (٢٠٠١)**، **عبد الفتاح رفعت أبو غانم (٢٠٠٦)**

وبذلك فقد تحقق الفرض الثالث من الدراسة وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية ( قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض الدراسة والعينة وما تم التوصل إليه من نتائج أستخلص الباحث ما يلي :

- ١ . البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة لناشئي تنس الطاولة.
- ٢ . البرنامج التقليدي له تأثير محدود علي تحسين مستوي أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة لناشئي تنس الطاولة.
- ٣ . التوظيف الجيد لوسيلة مساعدة في العملية التدريبية أدى إلى تحسن ملموس في المهارات الهجومية والدفاعية لصالح المجموعة التجريبية .

### التوصيات :

- ١ . استخدام البرنامج المعد في تحسين مستوي أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة لناشئي تنس الطاولة.
- ٢ . إجراء المزيد من الدراسات التجريبية باستخدام الوسائط في تدريب باقي مهارات تنس الطاولة.
- ٣ . إقامة دورات تدريبية لمدربي الناشئين لشرح أهمية استخدام الوسائط في رفع كفاءة العملية التدريبية، ومدى فاعلية التقنيات التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي باعتبارها وسيلة مشوقة وجذابة يمكن أن تسهم في زيادة دافعية اللاعب نحو التدريب.
- ٤ . الاهتمام بتوظيف الوسائل التدريبية المساعدة في العملية التدريبية لتحسين وتطوير الجانب المهاري والخطي

## أولاً: المراجع العربية:

١. النبوي عبد الخالق سلامة.(١٩٩٩).تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط علي تعلم بعض مهارات الجمباز،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان،مصر.
٢. البين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكري.(٢٠٠٢).المرجع في تنس الطاولة تعليم-تدريب،مصر، منشأة المعارف.
٣. باسم مصطفى المليجي.(٢٠٠٨).تنمية تحركات القدمين وتأثيرها على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي تنس الطاولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، مصر.
٤. حازم محمد إسماعيل.(٢٠٠٦).علاقة بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس الطاولة،رسالة ماجستير غير منشورة،مصر،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، مصر.
٥. حامد عبد السلام زهران.(١٩٩٩).علم نفس النمو(الطفولة والمراهقة)، الطبعة الخامسة،مصر،عالم الكتب.
٦. خالد طاهر الزغبى.(٢٠٠٢). تأثير تنمية سرعة رد الفعل والدقة على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس،مصر.
٧. خالد نعيم على.(٢٠٠٠).دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الإسكواش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان، مصر.
٨. عائشة محمد عبد الفتاح.(٢٠٠١).تصميم برنامج تعليمي بالحاسب الآلي (الكمبيوتر)لتعليم بعض مهارات المبارزة،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان، مصر.
٩. عبد الحميد غريب شرف.(٢٠٠٠).تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية،مصر،دار الكتاب للنشر.
١٠. عبد الفتاح رفعت أبو غانم.(٢٠٠٦).تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوي أداء بعض الضربات الأساسية لناشئي رياضة التنس،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا،مصر.
١١. محمد أحمد عبد الله.(٢٠٠٧).الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس،الطبعة الأولى،مصر،مركز آيات للطباعة والكمبيوتر.
١٢. محمد حسن علاوي.(١٩٩٨).موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة السادسة ، مصر ،دار المعارف.
١٣. مني محمود محمد جاد.(٢٠٠٠).فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة علي الرسومات والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان،مصر.
١٤. ناصر أبو زيد علي إبراهيم.(٢٠٠٥).فاعلية التدريب الترويجي في تطوير مستوي الأداء الفني للاعبى التنس،رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،جامعة حلوان،مصر.
١٥. ناصر غريب أحمد محمد.(٢٠٠٠).دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المهارية والخططية للاعبى التنس المساهمة في نتائج المباريات،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان، مصر.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Andersoin, Mikael . (1998).ITTF high performance 6-13 june,Egypt
17. Butterfly World Report. (1999).Japan,kimihiko tamasu publisher
18. Cars,Merita.(1999).Tennis,Missoula,Mont.
19. Djokic,Zoran .(2001).Advanced Strokes Analysis&Synthesis.Retrieved from <http://qxjand.freeyellow.com.page4>
20. Farrow,Chivers,Hardinham,Sachse.(1998).The Effect Of Video-Based Perceptual Training on The Tennis Return of Serve,Rome.
21. Hofstetter,F.(1995).Multimedia 1 iteracy ,New York.

## الملخص باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة.

إمام جابر إمام حسنين

يتميز العصر الحديث بتطور علمي في كثير من المجالات ، ويعد البحث العلمي ركيزة أساسية في تحقيق التقدم الحضاري لمجالات الحياة المختلفة، ويعتبر المجال الرياضي أحد المجالات التي تركز على الأساليب العلمية في أطار سعيها نحو التقدم، وحيث أن الأدوات والوسائل المساعدة لها دورا كبيرا في عملية التدريب لما لها من أهمية في قدرتها على زيادة التفاعل الإيجابي واكتساب المعارف والمهارات بهدف تحسين وتطوير العملية التدريبية، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الناشئين في تنس الطاولة بأندية الكويت لاحظ وجود قصور في تكتيك الأداء الأمر الذي يؤثر على مستوى دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية، والذي ينعكس بالتالي على مستوى الأداء ونتائج اللاعبين بشكل عام وتهدف الدراسة إلى تحسين دقة وسرعة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٤ سنة وذلك من خلال التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء هذه المهارات الهجومية والدفاعية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ( مجموعة تجريبية – مجموعة ضابطة)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وعددها (١٢) ناشئي من لاعبي تنس الطاولة بنادي العربي الكويتي تحت ١٤ سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية قوامها (٦) ناشئين ومجموعة ضابطة قوامها (٦) ناشئين، وقد تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من ٢٠١٥/٩/١٥ حتى ٢٠١٥/١٢/١٥.

وقد كان من أهم الاستنتاجات أن البرنامج التدريبي باستخدام الوسائط المتعددة له تأثير إيجابي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة لناشئي تنس الطاولة، ومن أهم التوصيات استخدام البرنامج المعد في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة لناشئي تنس الطاولة، إجراء المزيد من الدراسات التجريبية باستخدام الوسائط في تدريب باقي مهارات تنس الطاولة.

## الملخص باللغة الإنجليزية

**The impact of a training program using multimedia on the performance of some of the offensive and defensive skill level of an emerging table tennis.****Emam Hassanien**

Featuring modern scientific development in many areas, and is a scientific research a key pillar in achieving the progress of civilization to the different areas of life, and is considered the sports field is one area which is based on scientific methods in its efforts towards progress, and where utilities and means have a major role in the training process because of their importance in their ability to increase positive interaction and the acquisition of knowledge and skills in order to improve and develop the training process, and during the follow-up to the researcher to games beginners in table tennis clubs Kuwait noted a lack of technique performance which affects the level of accuracy and speed of some of the offensive and defensive skills, which is reflected thus the level of performance and the results of the players in general and the study aims to improve the accuracy and speed of some of the offensive and defensive skills to Nacia table tennis under 14 years of age through to identify the impact of a training program using multimedia on the performance of the offensive and defensive skill level, the researcher has used the experimental method (Group experimental - control group), was chosen as the study sample purposively and the (12) arises from the table tennis players of the Arab Club Kuwaiti under 14 Snhoukd were divided into strong experimental group (6) junior and a control group strength (6) junior, it has been conducting the study in the time period from 15/9/2015 until 15/12/2015.

It was the most important conclusions that the training program using multiple have a positive impact on improving the performance of some offensive and defensive skills under study for Nacia table tennis, and the most important recommendations intended use software to improve the performance of some offensive and defensive skills under study level arising Table Tennis, further media empirical studies using multimedia in training the rest of the table tennis skills