



**The Effect of Specialized Guided Exercises in Developing Certain Physical and Skill Variables Among Primary School Students in Table Tennis**

**Talib Zainal Hussein**

**Abstract:**

**Research Objectives:** To design guided exercises aimed at developing the motor speed of the upper and lower limbs and the accuracy of performing the forehand and backhand strokes among primary school students in table tennis. To identify the effect of guided exercises on improving the reaction speed of the upper and lower limbs and the performance accuracy of the forehand and backhand strokes among primary school students in table tennis. The sample was selected from male students at Al-Khalil Primary School in the holy city of Karbala, totaling 16 players under the age of 12. Six players were excluded due to lack of commitment to training, leaving 10 players as the study sample. The researcher used the statistical package (SPSS) to analyze the results, which were presented in tables, interpreted scientifically, and discussed based on relevant sources and studies that support the researcher's interpretations and conclusions. Guided training at the age of 12 serves as the foundation for building a successful future table tennis player. The improvement in arm reaction speed had a clear effect on the skill development of the forehand and backhand strokes. The use of guided exercises helps save time and effort compared to traditional exercises.

**Keywords :** Specialized Guided , Skill, Table Tennis



تأثير تمرينات خاصة بالأسلوب الموجه في تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة

طالب زينل حسين

مستخلص البحث

هدف البحث إلى أعداد تمرينات موجهة لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهاراتي الضربة الأمامية والخلفية للاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة . والتعرف على تأثير التمرينات الموجهة لتطوير السرعة الاستجابة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهاراتي الضربة الأمامية والخلفية للاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة. تم تحديد ( مجتمع البحث ) من تلاميذ مدرسة الخليل الابتدائية للبنين في محافظة كربلاء المقدسة وعددهم (16) لاعبا تحت (12) سنة، وتم استبعاد (6) لاعبا منهم لعدم جديتهم في الالتزام بالتدريب واختيار (10) لاعبين وهم سوف يمثلون عينة البحث. وقد استعان الباحث بالحقيبة الاحصائية (spss) وبعد ان تم استخراج النتائج تمت معالجتها احصائيا وعرضها في مجموعة من الجداول وتحليلها وبعد ذلك تم مناقشتها بأسلوب علمي دقيق بالاستناد الى مصادر ودراسات تؤيد اراء الباحث في تقسيره للنتائج من اجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته وعلى ضوء النتائج استنتج الباحث، ان التدريب الموجه لفترة 12 سنة حجر الأساس في بناء لاعب كرة تنس الطاولة ناجح في المستقبل. كما أن تطور الذي حصل في سرعة الاستجابة الحركية للذراعين كان له تأثيرا واضحأ في تطوير المستوى المهاري للضربتين الأمامية والخلفية . فضلاً عن ذلك ان استخدام التمارين الموجهة تختزل الوقت والجهد مقارنة بالتمارين الاعتيادية.

الكلمات المفتاحية : الاسلوب الموجه ، المتغيرات البدنية والمهارية ، كرة الطاولة

**1- التعريف بالبحث:****1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

تعد فئة 12 سنة من المراحل الأساسية في بناء المهارات الرياضية لدى الناشئين، حيث يتم خلالها تطوير الأسس الحركية والبدنية والنفسية التي تُبنى عليها قدراتهم المستقبلية في مختلف الرياضات، ومنها كرة الطاولة، إذ يعتمد التدريب في هذه المرحلة على التوجيه الصحيح، والاهتمام بالجوانب الفنية والبدنية والنفسية، دون تحمل الأطفال ضغوطاً تفوق قدراتهم .

إن رياضة كرة الطاولة من الرياضات الصعبة حيث تتفرد كل ضربة بخاصية معينة بالنسبة لحركة الذراع الضاربة وحركة القدمين، ونظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب والكرة يتطلب من اللاعبين رفع درجة التوافق بين العضلات وتوجيه الكرة بشكل مؤثر عند ضربها إلى ساحة المنافس وهذا لا يتم إلا من خلال التمرينات الموجهة التي تساهم في تطوير السرعة الحركية للاطراف العليا والسفلى بصورة متوازنة والتي تتحقق مع خصوصية الأداء وزيادة دقة أداء المهارات. ويشير "مسعد علي" أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحت دورا هاما في تحسين الأداء المهاري ، ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي

**اتباع الأسس التالية:**

1. أن تتفق التمرينات مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها.
  2. أن تبدأ بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلى التمرينات الأكثر صعوبة.
- 3 وضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها.( محمود، 2003، 234 )

ان استخدام الأساليب المختلفة في التدريب وخاصة مع الاعمار الصغيرة يجعل عملية التعلم والتدريب اكثراً فاعلية و إيجابية في اتقان المهارات المختلفة وتسريعها وتوفير الجهد والوقت كما تساهم في مساعدة المعلمين والمدربين في تطوير مستوى اللاعبين في الفعاليات الرياضية وتحسين مستواهم للوصول إلى المستويات المطلوبة. وتأتي أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة من الباحث لإيجاد مجموعة من التمرينات الموجهة التي تساهم في تحسين مستوى أداء التلاميذ، وذلك في محاولة للتغلب على نواحي القصور في دقة أداء تلك المهارات.

**1- مشكلة البحث:**

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وعلم التدريب بشكل خاص وكذلك تقدم العلم والمعارف ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة بأسلوب متتطور بالاعتماد على عنصرين التغير والتتوسيع والتي يساعد على تطوير ورفع المستوى البدني والمهاري للاعبين ، ولعبة كرة الطاولة من الالعاب التي تعتمد مهارات دفاعية وهجومية متربطة فيما بينهما اذا انخفض المستوى في احدهما تؤثر سلبا على بقية المهارات لذا ينبغي استخدام اساليب مختلفة اثناء التدريب لاختصار زمن التعلم والتسريع في اتقان المهارات وتقليل الجهد المبذول وخلق نوع من المتعة والتشويق لممارسة هذه الرياضة مما تساهم في رفع المستوى المهاري للاعبين، فضلا ان التعامل مع البراعم تحتاج الى دقة في اختيار التمارين وكذلك قلة استخدام الأساليب الحديثة في المدارس ، ومن هنا برزت مشكلة البحث لايجاد تمارين خاصة بالأسلوب الموجه لتطوير دقة الضربات الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

**2- اهداف البحث :-**

- 1- أعداد تمارينات بالأسلوب الموجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهاراتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات بالأسلوب الموجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهاراتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

**3- فرض البحث:**

- يوجد تأثير إيجابي للتمارينات الخاصة بالأسلوب الموجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهاراتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

**4- مجالات البحث:**

- 1- المجال البشري :- لاعبو مدرسة الخليل الابتدائية بكرة الطاولة في محافظة كربلاء.
- 2- المجال الزمني :- المدة من (2025\12\25) ولغاية (2024\10\15)
- 3- المجال المكاني :- القاعة الداخلية لمدرسة الخليل الابتدائية.



6-1 التدريب الموجه : (تطابق جميع متطلبات تخطيط العمليات التدريبية (القصيرة ،المتوسطة ، الطويلة) الأمد مع طرائق وأساليب تنفيذها فضلاً عن النتائج المتحققة والمخطط لها مع الاهداف الموضوعة ونتائج التقييم مع مراعاة تحقيق الأنماذج الرياضي للمتدرب من جهة امتلاكه القدرة على تحقيق الإنجاز المثالي ، والاستعداد لتحقيق الإنجاز العالى والمتقدم.(المياحي, 2022, 26).

## 2- منهجة البحث وإجراءاته الميدانية :

### 2-1 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجاري ذو المجموعة الواحدة لملاءمتها طبيعة البحث .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث (طريقة عمدية) من تلاميذ مدرسة الخليل الذين لهم الرغبة في ممارسة لعبة كرة الطاولة والمشاركة في البطولات المدرسية وبالبالغ عددهم (10) تلميذا وترواحت أعمارهم بين (11-12) سنة و الجدول (1) يبين المميزات الخاصة بأفراد العينة.

الجدول(1) يبين تجانس عينة البحث (الطول ، الكتلة، العمر) والتوزيع الطبيعي لها

معامل الانتواء	ع+	الوسيط	-س	وحدة القياس	المعالجة الاحصائية المتغيرات	ت
0.06	<b>1.66</b>	<b>128</b>	<b>127.9</b>	سم	الطول	1
0.10	<b>0.93</b>	<b>43.5</b>	<b>43.4</b>	كغم	الكتلة	2
0.25	<b>1.59</b>	<b>10</b>	<b>10.4</b>	سنة	العمر	3

### 2- أدوات البحث والوسائل المستخدمة:

#### 2-3-1 أدوات البحثية:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- استماراة استطلاع اراء الخبراء



## 2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- الة تصوير نوع(sony) بسرعة(25) صورة بالثانية عدد (2).
- حاسبة لابتوب نوع (Packard bell) صينية المنشأ عدد (1).
- ساعة توقيت رياضية عدد(2).
- مضارب تنس طاولة بمواصفات قانونية عدد (6)
- قاذف كرات.
- كرات تنس طاولة عدد (50).
- كرات تنس الارضي عدد(10)
- حامل ثلاثي للكاميرا عدد (2).
- شريط لقياس الطول (3)م.
- ميزان طبي لقياس الوزن عدد(1)
- شريط لاصق.
- ساعة ايقاف عدد (1)
- فريق العمل المساعد

## 2-4 تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية للذراعين ودقة الضربة الامامية والخلفية :

### 2-4-1 إجراءات البحث الميدانية :

تم تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية للذراعين والرشاقة ودقة الضربتين الامامية والخلفية بتنس الطاولة، وذلك بعد الاطلاع على المصادر والمراجع الحديثة ، واعتمد الباحث الاختبارات التي حصلت على نسبة (%) 65 فوق وكما موضح في الجدول (2)

**الجدول(2)**

يوضح النسب التي حصلت عليها الاختبارات

متغيرات البحث	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	نسبة الاتفاق
سرعة الاستجابة الحركية	اختبار سرعة الاستجابة للذراعين	محاولة ثانية	78.57
الرشاقة	الركض المتعرج الزكزاكي	محاولة ثانية	88.43
دقة الضربة الامامية	اختبار مستوى المهاري للضربة الامامية	نقطة	88.43
دقة الضربة الخلفية	اختبار مستوى المهاري للضربة الخلفية	نقطة	88.43



## 2-4-2 الاسس العلمية للاختبارات :

ولكون الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات سبق وان طبقت على عينات مشابهة للعينة الحالية لذلك فهي مستوفية للشروط العلمية للاختبارات وهي الصدق والثبات والموضوعية.

## 2-5 اختبارات البحث:

### 2-5-1 اختبار بارو للرشاقة ( 4,5×3 متر )

**1**-الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

**الأدوات الازمة :** ميدان عدو مستطيل يقام على ارض صلبة وخشنة طوله (4,5) متر وعرضه (3) متر، ساعة إيقاف ، شواخص عدد (5) على أن لا يقل ارتفاع الشاخص عن (30) سنتيمتر ، تخطط منطقة الاختبار ويحدد خطى البدء والانتهاء بشكل واضح .

**وصف الأداء:** يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالعدو المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية، ويبدا المختبر بالعدو من وضع الوقوف عند خط البداية (أ) ويكون اتجاه العدو وكما في الشكل (1) على شكل الرقم ثماني باللغة الانكليزية (8) يجب عدم سحب أو دفع الشواخص بل الدوران حولها في أثناء إكمال الدورات الثلاث، وعليه أن يستمر في العدو حتى يقطع خط النهاية (ب) و عند الفشل أو حدوث خطأ يعاد الاختبار مرة أخرى و يعطي المختبر محاولة واحدة فقط كما يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق.

**التسجيل :** يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب (0,1) ثانية ويبدا من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة. (علاوي ورضوان ، 1989,2004).

### 3-5-2 اختبار سرعة الاستجابة الحركية :

**اسم الاختبار :** جهاز Batak Micro لقياس سرعة الاستجابة الحركية.

**الغرض من الاختبار :-** قياس سرعة الاستجابة الحركية للذراعين.

**الأدوات المستخدمة:-** جهاز بريطاني ، استماراة تسجيل النتائج.

**وصف الجهاز :** الوصف الخارجي للجهاز عبارة عن لوحة الكترونية خفيفة الوزن ، تحتوي على شاشة رئيسية لإظهار النتائج ، وشاشة ثانوية لإظهار إعدادات الجهاز ، وتحتوي على أزرار دائيرية الشكل عدد (2) زر قابل للضغط موزعة بانتظام على اللوحة ، ويعمل على طريقة الشحن أو الوصل بالكهرباء

مباشرة ، أما داخليا فيحتوي الجهاز على وحدة معالجة مركبة وبطارية شحن تعمل لعدة ساعات بدون وجود تيار كهربائي ، ويحتوي على مصابيح سريعة التوهج (led) مركبة على الأزرار من الداخل ، وتكون للجهاز عدد هائل من خرائط الإطفاء والتشغيل كي لا يتم التعرف على خريطة معينة عند الاختبارات ، ويتمتع الجهاز بقابلية إعداد (17) حالة ، حسب نوع الاختبار .

طريقة الأداء : يعلق الجهاز على الحائط ويثبت جيدا على ارتفاع مناسب عن سطح الأرض للاعب وبما يتاسب مع طول اللاعب المختبر، ثم يقف اللاعب مواجها للجهاز ، وعند إعداده للبدء سيظهر وميض صوت الاستعداد ، وعند البدء تبدأ الأزرار بالتوهج ويقوم اللاعب بإطفاء تلك الأزرار بالضغط عليها ، وكلما يطفأ مصباح يتوجه آخر وحسب سرعة اللاعب بإطفاء المصابيح وهكذا إلى أن يكتمل الزمن المعد (60 ثانية) وتظهر على الشاشة الرئيسية عدد الاستجابات خلال (60) ثانية ، ويقوم المسجل بتسجيل الدرجة التي حصل عليها اللاعب ويعيد إعداد الجهاز لاختبار اللعب الآخر.

التسجيل : يتم ظهور درجة المختبر على شاشة الجهاز، والمتمثلة بعدد الاستجابات خلال (60) ثانية، ويقوم المسجل بتسجيل الدرجة في الاستمارة الخاصة لهذا الاختبار (الياس، 2008، 49).

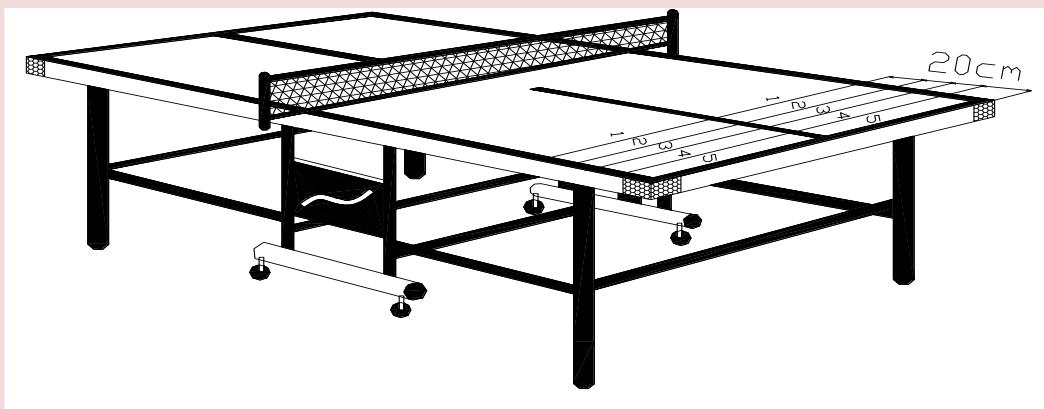
### 3-5-3 اختبار دقة الضربة الأمامية و الخلفية في كرة الطاولة:

اسم الاختبار : اختبار دقة الضربة الأمامية والضربة الخلفية في كرة الطاولة .

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضربة الأمامية والخلفية .

الأدوات المستخدمة : طاولة قانونية ،كرات تنس طاولة عدد (10)، شريط لاصق .

وصف الأداء : يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (5) محاولات تجريبية بعد أداء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وبعد تقديم الإرشادات والتعليمات عن الاختبار من الباحث إلى المختبر، تضرب الكرة إلى اللاعب بواسطة أحد المساعدين الواقف بجانب الطاولة، كما موضح في الشكل (1)، ويبدأ اللاعب المختبر بمحاولة إرجاع الكرة بمضربيه وباستخدام الضربة الأمامية أو الخلفية، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية (الشمرى، 2002، 71).



(1) شكل

الرقم (1) يشير إلى المستطيل  $(57 \times 152.5)$  سم

الرقم (2، 3، 4، 5) يشير إلى المستطيل  $(20 \times 152.5)$  س

التسجيل : يتم جمع النقاط التي حصل عليها اللاعب :

- يحصل اللاعب على نقطة واحدة اذا اصاب المستطيل رقم 1 .
- يحصل اللاعب على نقطتان اذا اصاب المستطيل رقم 2 .
- يحصل اللاعب على ثلاثة نقاط اذا اصاب المستطيل رقم 3 .
- يحصل اللاعب على اربع نقاط اذا اصاب المستطيل رقم 4 .
- يحصل اللاعب على خمسة نقاط اذا اصاب المستطيل رقم 5 .

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب النقاط الأعلى. أما في حالة خروج الكرة خارج حدود الطاولة فيعطي صفرًا للمختبر.

## 2- الاختبارات القبلية:

قام بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث خلال يومين المصادف 16.10.2024 وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً في ساحة مدرسة الخليل الابتدائية حيث تم اولا اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية وفي اليوم الثاني اختبار الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية، وقد اعطى الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها كما قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان



والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبارات البعيدة.

## 7-2 تجانس عينة البحث:

من الامور الهامة التي ينبغي على الباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجاربي وعلى هذا الاساس لابد ان تكون مجموعة البحث متكافئة في متغيرات البحث قيد الدراسة وهي (سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة للذراعين ودقة الضربتين الامامية والخلفية) يبين الجدول (4) قيم بعض المعلمات الاحصائية الخاصة بتكافؤ افراد عينة البحث.

**جدول(4)**

**تجانس العينة في الاختبارات سرعة الاستجابة الحركية للذراعين ودقة الضربتين الامامية والخلفية**

المتغيرات	نقطة اثناء	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	ت
سرعة الاستجابة الحركية للذراعين	نقطة اثناء		42.10	4.48	1.33	1
الرشاقة	ثانية		27.35	0.86	0.94	2
دقة الضربة الامامية	درجة		13.9	1.452	0.68	3
دقة الضربة الخلفية	درجة		12.16	1.24	0.57	4

ومن خلال النظر الى الجدول (4) يتضح لنا أن جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كانت محصورة بين ( $\pm 1$ ) وبذلك يتضح أن العينة متجانسة .

## 8- تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

وهي المتغيرات التي يتحكم فيها الباحث القائم بالبحث (السبب) والتي عن طريقها تتأثر المتغيرات التابعة (النتيجة) ويسمى المتغير المستقل ب العامل التجاربي أو ب (المتغير التجاربي) (الشوك والكبيسي ، ٦٠,٢٠٠٤) وقد تضمن البحث متغيراً مستقلاً هو (التدريبات الموجة).

## 9- الاختبارات البعيدة :

بعد انتهاء فترة المنهج التدريسي جرت الاختبارات البعيدة وبنفس الظروف السابقة وكما يأتي :

1- الاختبارات البعيدة الرشاقة لسرعة الاستجابة الحركية للذراعين 2025\12\15 .

2- الاختبارات البعيدة لدقة الضربة الامامية والخلفية 2025\12\16 .

10-الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث بعض القوانيين من البرنامج (spss) وكما يأتي : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الانتواء، الوسيط، المنسوب، قانون النسبة المئوية، قانون T للعينات المتربطة، قانون T للعينات المتناظرة، قانون الارتباط البسيط(بيرسون)،

### 3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراعين والرجلين ومناقشتها .

جدول(5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة في اختبار السرعة الحركية للذراعين في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	قيمة T الجدولة	قيمة T المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		التجريبية
			ع	-س-	ع	-س-	
معنوي	2.262	6.31	6.06	51.00	5.76	42.80	السرعة الحركية
معنوي	2.262	14.40	0.91	25.00	1.25	27.57	الرشاقة

تحت درجة حرية(9) ومستوى دلالة (0.05).

وفي الجدول(5) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (42.80) وبانحراف معياري(5.76)، وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي(51) وبانحراف معياري (6.06) وهي اكبر من قيمة(t) الجدولية وكانت هناك فروق معنوية دالة لصالح الاختبار البعدى

### - مناقشة نتائج سرعة الاستجابة الحركية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الفرق المعنوية التي ظهرت في الجدول(5) بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى، يعزوها الباحث الى فاعالية التمرينات الموجهة التي طبقتها هذه المجموعة والمعدة من قبل الباحث والتي تركز على حركة الذراعين بشكل كبير اثناء اداء التمارين وبطريقة تنسجم وتطابق من حيث التكتيك والتكتيك مع مهارات الضربة الامامية والخلفية، ولابد للاعب كرة الطاولة ان تكون حركة ذراعه متوافقة لكي يضمن له عامل السرعة والاقتصاد في بدل الجهد في ارجاع الكرات القادمة مع مراعاة دقة الاداء، كما يعزو الباحث الفروق المعنوية التي اظهرتها النتائج ولصالح الاختبار البعدى في اختبار سرعة الاستجابة الحركية الى تركيز على التمارينات

المهارية التي طبقتها المجموعة على حركة الذراع وبشكل مكثف ومرتبط مع الواجبات المهارية لأداء الضربتين الامامية والخلفية، كما ساهمت مدة تطبيق التمارين على ظهور التطور لمتغير سرعة الاستجابة الحركية ، إذ يشير(أبو العلا) نقلاعن كل من (كوستل ويلسون) إن التغيرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6- 8 أسابيع"(عبد الفتاح, 1996, 32). كما كانت تلك التمارين متعددة ومختلفة بعضها عن البعض الآخر ، إذ أخذت طابع التأثير الشامل في كافة أجزاء الجسم ، كما امتازت بالتجديد والتشويق في البعض منها، وهذا ما أكد (ابراهيم) بالشروط الواجب توافرها في التمارين ، "فيجب أن تكون التمارين مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم ، وتشويق الفرد والابتعاد عن الملل"(البهادلي, 2011, 29). وعليه يكون الباحث قد حقق هدف البحث بالنسبة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للذراعين.

#### - مناقشة نتائج اختبار الرشاقة في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (27.57) وبانحراف معياري (1.25)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي(25.00) وبانحراف معياري (14.40) وهي اكبر من قيمة ( $t$ ) الفروق المعنوية التي الجدولية وعليه تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح الاختبار البعدي. ظهرت في الجدول(5) بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، يعزوها الباحث الى فاعلية التمارين الموجهة التي طبقتها هذه المجموعة والمعدة من قبل الباحث والتي يستخدم اللاعب قوة الجسم القوة والمصاحبة بسرعة مناسبة ومرنة جيدة مما جعل الأداء يتسم بالتناسق وهو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب، كما إن تمارينات الأسلوب الموجه ساهمت في زيادة قدرة اللاعب على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي بين الاطراف العليا والسفلى ، وهذا يتافق مع ما أشار اليه (علي سلوم ، ٢٠٠٤ ، ١٤٦ ) إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو انعدام القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة .



3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية وتحليلها .

جدول(6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة( $t$ ) المحسوبة في اختبارات القبلية والبعدية في اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الجدولية	قيمة T المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	-س-	ع	-س-		
معنوي	2.262	27.22	0.22	18.16	0.5	14.39	درجة دقة الضربة الامامية
معنوي	2.262	22.07	0.59	17.73	1.06	11.47	درجة دقة الضربة الخلفي

تحت درجة حرية(9) ومستوى دلالة(0.05)

يتبيّن من الجدول(6) نتائج المجموعة التجريبية في اختبار دقة الضربة الامامية حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14.39) وبانحراف معياري(0.5)، وفي الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (18.16) وبانحراف معياري(0.22) وبلغت قيمة (T) المحسوبة(27.22) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.262) تحت درجة حرية (9) وعليه تكون هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى . أما في اختبار الضربة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (11.47) وبانحراف معياري (1.06) والوسط الحسابي للاختبار البعدى كان (17.73) وبانحراف معياري (0.59)، اما قيمة (T) المحسوبة فكانت (22.07) وهي اكبر من القيمة الجدولية(2.262) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة(0.05)

-مناقشة نتائج اختبار دقة الضربة الامامية والخلفية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

يعزو الباحث معنوية الفروق التي ظهرت في الجدول (6) والحاصلة بين الاختبار القبلي والبعدي والتي جاءت لصالح الاختبار البعدى إلى تأثير التمرينات المهارية التي طبقتها تلك المجموعة إذ ان هذه التمرينات كانت موجهه بشكل دقيق إلى تطوير العضلات الرئيسة العاملة مما ساعد على ضبط أداء الحركات الصحيحة فضلا عن زيادة سرعة الأداء والتخلص من الحركات الزائدة التي كانت موجودة بسبب عدم ضبط الأداء الناتج عن وجود ضعف في سرعة الاستجابة الحركية وعدم التوافق بين العضلات المشاركة في أداء المهارة "ولكي يصل اللاعب إلى حالة التوافق العصبي العضلي لعمل

المجاميع العضلية إذ تعتمد الدقة الحركية على ثلاثة عوامل "أولهما عدد الوحدات الحركية المستثارة ، وثانيهما هو درجة الاستثارة ، وثالثهما هو زمن الاستثارة ، ويجدر بالذكر إن هذه العوامل يجب أن تتناغم فيما بينها للوصول إلى الهدف " (خيون, 2002, 23) . ومن خلال النتائج التي أظهرها الجدول(6) والتي تدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي جاءت لصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة الضربة الامامية والخلفية حيث يعزز الباحث سبب هذا التطور الى استخدام قاذف الكرات خلال الوحدات التدريبية وتكرار الضربات الامامية والخلفية على جانبي الطاولة وعلى المربعات المرسومة وبمختلف الوضاع ساعد على تحسين مهارة الضربة الخلفية، فضلا عن استمرار اللاعبين بالتدريب مما ادى ذلك الى تطور القدرات الحركية وسرعة الاستجابة للعضلات العاملة وهذا ما اكده ( حسين والم和尚ش, 2000, 95) من اجل أن يصل الرياضيون الناشئون إلى افضل مستوى عليهم ان البدء بتنفيذ خطة تدريبية شاملة تبتعد عن التركيز على عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية إذ ان تدريب الناشئين في كرة الطاولة يركز على تطوير المهارات بالاساس ومن خلال المهارات يتتطور اللاعب في صفاته البدنية دون اللجوء إلى تدريب الصفات البدنية بشكل مباشر.

#### **4- الاستنتاجات والتوصيات**

##### **4-1 الاستنتاجات:**

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث توصل إلى الاستنتاجات

1- ان التدريب الموجه لفئة 12 سنة حجر الأساس في بناء لاعب كرة تنس الطاولة ناجح في المستقبل.

2- أن تطور الذي حصل في سرعة الاستجابة الحركية للذراعين كان له تأثيرا واضحا في تطوير المستوى المهاري للضربتين الامامية والخلفية .

3- ان استخدام التمارين الموجهة تختزل الوقت والجهد مقارنة بالتمارين الاعتيادية

##### **4-2 التوصيات:**

1- الاهتمام بالأسس البدنية والنفسية والمهارية لغرس حب الرياضة وتنمية قدرات اللاعبين بشكل متوازن وسليم.

2- أن يكون التدريب في هذه المرحلة ممتعًا، متنوعًا، وهادفًا، مع احترام خصوصية كل طفل وفروقاته الفردية.

3- الاعتماد على التمارين الموجهة في مديريات النشاط الرياضي والكشفي وفي المدارس التخصصية لكرة الطاولة.

#### **المراجع والمصادر العربية**

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ (1996) حمل التدريب وصحة الرياضي ، ( دار الفكر العربي ، القاهرة ) .

- الياس؛ سالم نجف ؛(2008) تأثير بعض التمارين التطبيقية المقترنة لتطوير دقة و زمن.

. البهادلي؛ إبراهيم جبار شنين ؛(2011) اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعب المولاي تاي المتقدمين ، رسالة ماجستير ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،).

- الشمرى؛ رائد مهوس زغير؛ (2002) مؤشرات القدرة اللاهوائية والهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ،).

الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح فتحي (٢٠٠٤) : دليل الباحث في مجال الابحاث في التدريب الرياضي، مطبع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق

الاستجابة الحركية وعلاقتها بأداء مهارة الاستقبال لدى لاعبي تن斯 الطاولة المعاقين، رسالة ماجستير، (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،).

- علي سلوم جواد الحكيم (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القادسية: الطيف للطباعة.

- قاسم؛ حسن حسين وفتحي المهاشش؛ المهووب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1، (الأردن، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999).



- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان؛(2000) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- محمود؛ مسعد على (٢٠٠٣) موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواه، دار الكتب القومية، المنصورة.

يعرب خيون ؛(2002) التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، بغداد .

. المياحي؛(2022)الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتب الوثائق، بغداد.

#### ملحق(4) وسائل التدريب الموجه:

استخدام الألعاب المصغرة لتعلم المهارات (مثل ألعاب الإرسال إلى هدف)

استخدام الكرات الخفيفة لتسهيل التعلم.

استخدام التمارين الزوجية والجماعية لتطوير التواصل والتفاعل.

تطبيق تمارين بدنية غير مرهقة تعمل على تحسين اللياقة البدنية بشكل تدريجي

التمارين	الزمن	القسم
<p>1-استخدام جهاز قاذف الكرات وارجاع الكرات بالضربة الامامية و بالضربة الخلفية واسقاط الكرة على مناطق محددة مسبقا على شكل مربعات مرقمة من 1.5 في الطرف الآخر (ملعب الخصم) .</p> <p>2-لاعبا متقابلان يقومان برمي ومسك الكرات المرتدة على الجانبين .3. رمي كرة صغيرة باتجاه الجدار ومسكها بنفس اليدي وتكرار التمرين بكلتا اليدين.</p> <p>4. سلم للرشاقة على شكل حرف(T) التحرك الامامي والخلفي على خط مستقيم والتحرك الجانبي يمين ويسار على المستقيم الاخر</p> <p>5. يقف اللاعب وامامه اربعة دوائر ملونة احمر، ازرق، اخضر، برتقالي وقطر الدائرة 30 سم وتوضع امام اللاعب لابتوب بارتفاع 60 سم مبرمج يظهر فيه الالوان المذكورة بصورة عشوائية ويكون مدة التدريب 3 دقائق حيث يكون اللاعب بحركة مستمرة امام الدوائر ويضع قدمه على الدائرة وفقاً للون الذي يظهر على اللابتوب</p>	25 دقيقة	الرئيسي