



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 لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة

طالب زينل حسين

مستخلص البحث

هدف البحث إلى أعداد تمرينات موجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة. والتعرف على تأثير التمرينات الموجه لتطوير السرعة الاستجابة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ 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 تفسيره للنتائج من اجل تحقيق اهداف البحث وفرضياته وعلى ضوء النتائج استنتج الباحث، ان التدريب الموجه لفئة 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 واضحا في تطوير المستوى المهاري للضربتين الامامية والخلفية. فضلا عن ذلك ان استخدام التمارين الموجهة تختزل الوقت والجهد مقارنة بالتمارين الاعتيادية.

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



1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة 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 تحميل 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 الى ساحة المنافس وهذا لا يتم إلا من خلال التمرينات الموجهة التي تساهم في تطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى بصورة متوازنة والتي تتفق مع خصوصية الأداء وزيادة دقة أداء المهارات. ويشير " مسعد علي " أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً 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 تجعل عملية التعلم والتدريب أكثر 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 الى 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.



1-2 مشكلة البحث:

ان التطور الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وعلم التدريب بشكل خاص وكذلك تقدم العلم والمعارف ومنها استخدام وسائل تدريبية مختلفة بأسلوب متطور بالاعتماد على عنصرين التغير والتنويع والتي يساعد على تطوير ورفع المستوى البدني والمهاري للاعبين , ولعبة كرة الطاولة من الالعاب التي تعتمد مهارات دفاعية وهجومية مترابطة فيما بينهما إذا انخفض المستوى في احدهما تؤثر سلبا على بقية المهارات لذا ينبغي استخدام أساليب 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 التمرينات وكذلك قلة استخدام الأساليب الحديثة في المدارس ,ومن هنا برزت مشكلة البحث لايجاد تمرينات خاصة بالأسلوب الموجه لتطوير دقة الضربات الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

1-3 اهداف البحث :-

1- أعداد تمرينات بالأسلوب الموجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

2- التعرف على تأثير التمرينات بالأسلوب الموجه لتطوير السرعة الحركية للأطراف العليا والسفلى ودقة الأداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية لتلاميذ المدارس الابتدائية بكرة الطاولة .

1-4 فرض البحث:

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

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو مدرسة الخليل الابتدائية بكرة الطاولة في محافظة كربلاء.

2-5-1 المجال الزمني :- المدة من (2024\10\5) ولغاية (2025\12\25)

3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية لمدرسة الخليل الابتدائية.



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

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث (بطريقة عمدية) من تلاميذ مدرسة الخليل الذين لهم الرغبة في ممارسة لعبة كرة الطاولة والمشاركة في البطولات المدرسية والبالغ عددهم (10) تلميذا وتراوحت 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

| ت | المعالجة الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | س - | الوسيط | +ع | معامل الالتواء |
|---|---------------------------------|----------------|-------|--------|------|-------------------|
| 1 | الطول | سم | 127.9 | 128 | 1.66 | 0.06 |
| 2 | الكتلة | كغم | 43.4 | 43.5 | 0.93 | 0.10 |
| 3 | العمر | سنة | 10.4 | 10 | 1.59 | 0.25 |

2-3 ادوات البحث والوسائل المستخدمة:

2-3-1 الادوات البحثية:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء



2-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- آلة 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%) فما 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 الزكزاك | 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.

2-5-2 اختبارات البحث:

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

1-الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : 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) سنتمتر ، تخطط منطقة الاختبار ويحدد خطي البدء والانتهاؤ 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، ويبدأ المختبر بالعدو من وضع الوقوف عند خط البداية (أ) ويكون اتجاه العدو وكما في الشكل (1) على شكل الرقم ثمانية 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 يعطى 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 ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من الدورة الثالثة. (علاوي ورضوان، 2004، 1989).

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:-Batak Micro جهاز بريطاني ، استمارة تسجيل النتائج.

وصف الجهاز: الوصف الخارجي للجهاز عبارة عن لوحة الكترونية خفيفة الوزن ، تحتوي على شاشة رئيسية لإظهار النتائج ، وشاشة ثانوية لإظهار إعدادات الجهاز ، ويحتوي على أزرار دائرية 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 مركزية 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 يتناسب مع طول اللاعب المختبر ، ثم يقف اللاعب مواجهها للجهاز ، وعند إعداده للبدء سيظهر وميض وصوت الاستعداد ، وعند البدء تبدأ الأزرار بالتوهج ويقوم اللاعب بإطفاء تلك الأزرار بالضغط عليها ، وكلما يطفأ مصباح يتوهج آخر وحسب سرعة اللاعب بإطفاء المصابيح وهكذا إلى أن يكتمل الزمن المعد (60 ثانية) ، وتظهر على الشاشة الرئيسة عدد الاستجابات خلال (60) ثانية ، ويقوم المسجل بتسجيل الدرجة التي حصل عليها اللاعب ويعيد إعداد الجهاز لاختبار اللاعب 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) .

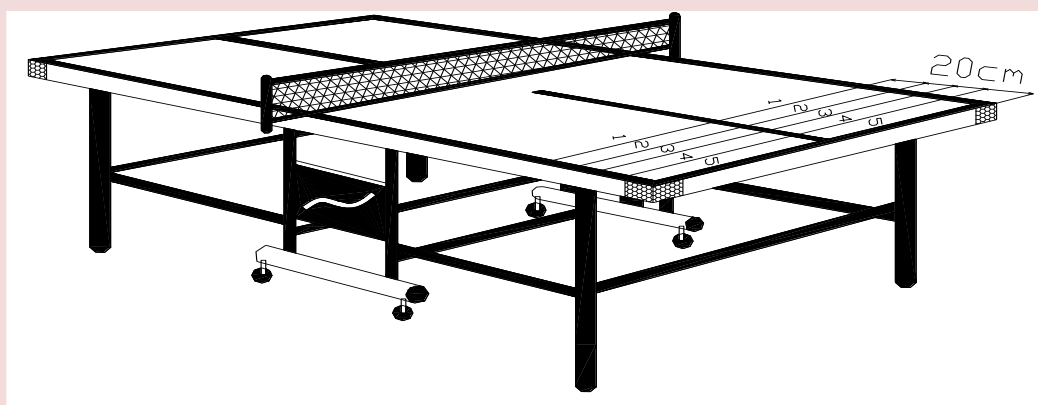
3-5-3 اختبار دقة الضربة الأمامية و الخلفية في كرة الطاولة:

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 إجراء 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 بمضربه وباستخدام الضربة الأمامية أو الخلفية، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية (الشمري، 2002 ، 71) .



شكل (1)

الرقم (1) يشير إلى المستطيل (152.5 × 57) سم

الرقم (2، 3، 4، 5) يشير إلى المستطيل (152.5 × 20) 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 ثلاث 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 فيعطى صفراً للمختبر.

2-6 الاختبارات القبلية:

قام بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث خلال يومين المصادف 15\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



والزمن وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبارات البعدية.

2-7 تجانس عينة البحث:

من الامور الهامة التي ينبغي على الباحث اتباعها هي ارجاع الفروق الى العامل التجريبي 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 المعالم الاحصائية الخاصة بتكافؤ افراد عينة البحث.

جدول (4)

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

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

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

2-8 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

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

2-9 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء فترة المنهج التدريبي جرت الاختبارات البعدية وبنفس الظروف السابقة وكما يأتي :

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

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



2-10 الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث بعض القوانين من البرنامج (spss) وكما يأتي :الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الالتواء, الوسيط, المنوال, قانون النسبة المئوية, قانون T للعينات المترابطة, قانون T للعينات المتناظرة, قانون الارتباط البسيط(بيرسون),

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى 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

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

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 البعدي بلغ الوسط الحسابي (51) وبانحراف معياري (6.06) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية وكانت هناك فروق معنوية دالة لصالح الاختبار البعدي

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

الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدول (5) بين الاختبار القبلي والبعدى في اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي, يعزوها الباحث الى فاعلية التمرينات الموجه التي طبقتها هذه المجموعة والمعدة من قبل الباحث والتي تركز على حركة الذراعين بشكل كبير اثناء أداء التمرينات وبطريقة تنسجم وتطابق من حيث التكنيك 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 الأداء, كما يعزو الباحث الفروق المعنوية التي اظهرتها النتائج ولصالح الاختبار البعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية الى تركيز على التمرينات



المهارية التي طبقتها المجموعة على حركة الذراع وبشكل مكثف ومرتبطة مع الواجبات المهارية لأداء الضربتين الامامية والخلفية، كما ساهمت مدة تطبيق التمارين على ظهور التطور لمتغير سرعة الاستجابة الحركية ، إذ يشير (أبو العلا) نقلا عن كل من (كوستل ويلمور) إن التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع (عبد الفتاح، 1996، 32). كما كانت تلك التمارين متنوعة ومختلفة بعضها عن البعض الآخر، إذ أخذت طابع التأثير الشامل في كافة أجزاء الجسم ، كما امتازت بالتجديد والتشويق في البعض منها، وهذا ما أكدته (ابراهيم) بالشروط الواجب توافرها في التمرينات ، "فيجب أن تكون التمرينات 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 أكبر من قيمة (t) الجدولية وعليه تكون هناك فروق معنوية دالة لصالح الاختبار البعدي. الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدول (5) بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، يعزوها الباحث الى فاعلية التمرينات الموجه التي طبقتها هذه المجموعة والمعدة من قبل الباحث والتي يستخدم اللاعب قوة الجسم القوة والمصاحبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة مما جعل الأداء يتسم بالتناسق وهو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب، كما إن تمرينات الأسلوب الموجه ساهمت في زيادة قدرة اللاعب على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي بين الاطراف العليا والسفلى ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (علي سلوم ، ٢٠٠٤ ، 146) 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 القبلي والبعدي في اختبار دقة الضربتين الامامية والخلفية للمجموعة التجريبية

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

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين 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 البعدي 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 البعدي . أما في اختبار الضربة الخلفية فقد كان الوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (11.47) وبانحراف معياري (1.06) والوسط الحسابي للاختبار البعدي 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 البعدي إلى تأثير التمرينات المهارية التي طبقتها تلك المجموعة إذ ان هذه التمرينات كانت موجهة بشكل دقيق إلى تطوير العضلات الرئيسية العاملة مما ساعد على ضبط أداء الحركات الصحيحة فضلاً 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 المستتارة , وثانيهما هو درجة الاستتارة , وثالثهما هو زمن الاستتارة , 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 يعزو الباحث سبب هذا التطور الى استخدام قاذف الكرات خلال الوحدات التدريبية وتكرار الضربات الامامية والخلفية على جانبي الطاولة وعلى المربعات المرسومة وبمختلف الاوضاع 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 والمهشش, 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 يتطور اللاعب في صفاته البدنية دون اللجوء إلى تدريب الصفات البدنية بشكل مباشر.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات:

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 ممتعاً، متنوعاً، وهادفاً، 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 المقترحة لتطوير دقة وزمن .
- . البهادلي؛ إبراهيم جبار شنين ؛(2011) اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين الماي تاي المتقدمين , رسالة ماجستير , (جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ,).
- أشمري؛ 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، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق
- الاستجابة الحركية وعلاقته بأداء مهارة الاستقبال لدى لاعبي تنس 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 المهنش؛ المهنش الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي, ط1, (الاردن, دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع, 1999).



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

- محمود؛ مسعد على (٢٠٠٣م) موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواة، 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

| القسم | الزمن | التمارين |
|---------|----------|--|
| الرئيسي | 25 دقيقة | <p>1- استخدام جهاز قاذف الكرات وإرجاع الكرات بالضربة الامامية و بالضربة الخلفية وإسقاط 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</p> <p>3. رمي كرة صغيرة باتجاه الجدار ومسكها بنفس اليد وتكرار التمرين بكلتا اليدين.</p> <p>4. سلم للرشاقة على شكل حرف (T) التحرك الامامي والخلفي على خط مستقيم والتحريك الجانبي يمين ويسار على المستقيم الآخر</p> <p>5. يقف اللاعب وامامة اربعة دوائر ملونة احمر، ازرق، اخضر، برتقالي وقطر الدائرة 30سم وتوضع امام اللاعب لابتوب بارتفاع 60سم مبرمج يظهر فيه الالوان المذكورة بصورة عشوائية ويكون مدة التدريب 3دقائق حيث يكون اللاعب بحركة مستمرة امام الدوائر ويضع قدمه على الدائرة وفقا للون الذي يظهر على اللابتوب</p> |