

### ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على اثر منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية بكرة الطاولة لفئة المتقدمين. استخدمت الباحثات المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة. واشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي السليمانية لفئة المتقدمين والتي بلغ عددهم (8) لاعب، وقامت الباحثات باستطلاع رأى الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب والعباب الضرب حول القدرات البدنية الخاصة كرة الطاولة ومن ثم الاختباراتها (اختبار تحمل اداء- سرعة رد الفعل المركب الخاصة –القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة). اما الاختبارات الوظيفية ( اختبار ضغط الدم النبض) أما المهارات الدفاعية ( الدفع الامامي بالجانب الامامي- دقة تمرير الامامية-كتم الامامي للمنطقة الامامية). وقامت الباحثات بإعداد منهج تدريبي وكان فترة منهج التدريبي هي (8) أسابيع. حيث تضمن البرنامج (24) وحدة تدريبية. وعدد الوحدات التدريبية (3) وحدات في الأسبوع وتم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللتحقق من صحة الفروض، استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية spss.

استنتجت الباحثات: اثر المنهج التدريبي تأثيرا ايجابيا في معظم متغيرات القدرات البدنية و الوظيفية والمهارات الدفاعية الخاصة (اختبار تحمل اداء -سرعة رد الفعل المركب الخاصة –قوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)، (ضغط الدم-النبض)، (الدفع الامامي بالجانب الامامي- دقة تمرير الامامية -كتم الامامي للمنطقة الامامية).

توصي الباحثات : استخدام المنهج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية والوظيفية الخاصة فضلاً عن مستوى الاداء المهارات الدفاعي .

### ثوختهي تويذينةوة

#### كاريطري مةنهجي راهينان بو بةروثيش بردي تواني جةستهي و ئةندامةكاني ناوةوة وكارامة بةرطريكردن لة تينس بو ئيشكوتوتوان

نامانجي ئةم تويذينةوةية زانيني كاريطري مةنهجي راهينان بو بةروثيش بردي تواني جةستهي و ئةندامةكاني ناوةوة وكارامة بةرطريكردن لة تينس بو ئيشكوتوتوان. تويذوران مةنهجي تراكتيكيان بةكارهيناوة بة بةكارهيناني ثلاني تراكتيكي يةك طروث، وة كؤمةلطي تويذينةوةية ياريزاناني يانةي سليماني بوون بو ئيشكوتوتوان كة ذمارةنيان (8) ياريزان بوون، وة تويذوران راترسيةكيان كرد بو وةرطرتني رينمايي لة ئسثوران لة بواري فةسلجة راهينان وة ياربيةكاني ريكث بو تواناكاني جةستهي تاييئت بة تينس وة دةاثر باقي كردنةوةكان(باقي كردنةوةي تواني ئةنجمدان، خيرايي كاردانةوة تيكلي تاييئت، هيزي تاييئي خيرايي – رةشاقة). وة باقي كردنةوةي ئةندامةكاني ناوةوة(باقي كردنةوةي ئالئةئستوي خوين ترثةي دل) وة كارامةي بةرطري (ثالاناي ئيشةوة بة تةنيشت ئيشةوة، ووردي ئاسداني ئيشةوة، كئكردي ئيشةوة بو ناوضهئي ئيشةوة)، وة تويذوران بةرنامةيكي راهينانان دانا بو ماوة (8) هةفتة، بةرنامةكة (24) يةكةي راهينان بوو، وة بو هةر هةفتةيكي (3) يةكة بوو ، وة باقي كردنةوةي دواتر ئةنجم درا وة داتا كؤكرايةوة وة ضارةسركرا لة ريطهئي ناماري (spss).

دقرئةنجمي تويذوران: كاريطري راهينان ئوزوتيفانة بوو بو زؤربةي تواني جةستهي و ئةندامةكاني ناوةوة وكارامة بةرطريكردن(باقي كردنةوةي تواني ئةنجمدان، خيرايي كاردانةوة تيكلي تاييئت، هيزي تاييئي خيرايي – رةشاقة)، (باقي كردنةوةي ئالئةئستوي خوين ترثةي دل)، (ثالاناي ئيشةوة بة تةنيشت ئيشةوة، ووردي ئاسداني ئيشةوة، كئكردي ئيشةوة بو ناوضهئي ئيشةوة).

ئيشنياري تويذوران: بةكارهيناني مةنهجي داريزاو بو طةشةكردني تواني جةستهي و ئةندامةكاني ناوةوة بة تاييئت بو ئاستي كارامهئي بةرطري.

### Abstract

#### The impact of a training curriculum in developing some of the physical functional and defense skills of table tennis for applicants

The objective of the research is to identify the impact of a training curriculum in developing some of the physical, functional and defensive skills of table tennis for the applicants.

The researchers used the experimental approach using one-group experimental design, The search community included the players of the club Sulaymaniyah for the category of applicants, which numbered (8) player, The researchers surveyed the opinion of experts and specialists in the field of physiotherapy training and beatings on the tests of the physical abilities of the table tennis and then tested the (test performance of special composite reaction velocity-the power of speed- Fitness), Either tests the function (test pressure Systolic - Pulse) Defense skills (wheel drive front- Front end of the front area- Mute front of the area),The researchers prepared a training curriculum and the duration of the training curriculum was (8) weeks, And the number of training units (3) units per week, The tests were carried out after the search variables and to verify the validity of hypotheses, the researchers used the statistical bag spss.

The researchers concluded: The impact of the training curriculum has a positive effect on most variables of physical and functional abilities and special defense skills(Test performance- Special compound reaction velocity- The power of speed- Fitness),(blood pressure, Pulse), (wheel drive front- Front end of the front area- Mute front of the area).

The researchers recommend: use the proposed training curriculum in the development of physical and functional capabilities as well as the level of performance defense skills.

#### 1-1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد التقدم العلمى طريق الباحثين بتقديم ماهو مفيد للمجتمع وما يهمننا هنا هو المجال الرياضى الذى ظهر فيه تطوير في طرائق التدريب ووسائله المستخدمة . ولا يقتصر مجال البحث و التطور على المجال التدريبى للاعبين فقط بل يتعدى ذلك الى المستوى التعليمى اذ يعمل المتعلم على استقبال ما يردده من معلومات و تطبيقها بحسب قدراته و قابلياته، لذا أصبح استعمال وسائل زيادة الطاقة و التقنيات الحديثة جزء مكمل للعملية التدريبية ، وتهيئة الخبرة المباشرة للمدرب و الرياضى .

وتعتبر القدرات البدنية من الأسس الهامة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضى حيث يأتي التطور الملاحظ في مستوى الأداء المهارى نتيجة التأثيرات البيولوجية لحمل التدريب والتي من خلالها تحدث عمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم لمواجهة التعب، أن الصفات البدنية هي

المكون الأساسي التي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه وذلك في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط.(1)

وتعد كرة الطاولة من الألعاب الفردية التي تتطلب طبيعة الأداء فيها درجة عالية من اللياقة البدنية مما يؤدي إلى التأثير الإيجابي على مستوى الأداء المهاري والخططي ، وطبيعة الأداء تتطلب أن يكون اللاعب على أعلى مستوى بدني ممكن مما يؤكد على أهمية تنمية اللياقة البدنية الخاصة كهدف رئيسي في تخطيط برامج التدريب في جميع مراحلها في الموسم الرياضي، والهدف من ذلك هو إعداد اللاعب وتأهيله لتحمل العبء البدني والعصبي في المنافسات والتدريب ووقايته من الإصابة. ومن متطلبات البدنية التي يجب توافرها للاعب كرة الطاولة مستوى عالي لجميع أجزاء الجسم، مستوى جيد من تحمل الاداء يتناسب مع مستوى سرعة اللعب ، سرعة رد الفعل المركب الخاصة وقوة مميزة بالسرعة ، رشاقة أثناء الأداء، ومن خلال هذه المتطلبات تظهر عنصر السرعة كأهم مكون بدني نظراً لطبيعة الأداء نظراً لسهولة ارتداد الكرة على أجزاء مختلفة من الطاولة ، كما أنها تحتاج لسرعة رد فعل والتي تتطلب سرعة انتقال اللاعب على جانبي الطاولة وسرعة رد فعل اللاعب للكرات المرتدة بما يتطلبه ممارسة النشاط حتى يستطيع السيطرة على مجريات اللعب ومتطلباته من ضربات سريعة ومختلفة مع قدرة الجهاز الدوري والتنفسي على تحمل الأداء طوال المباراة مع الاحتفاظ بالمستوى البدني والوظيفي والمهاري المناسب للأداء حتى نهاية المباراة.

وعلى ذلك فأن وصول اللاعب إلى المستوى العالمي يتطلب تخطيطاً علمياً يهتم بتنمية وتطوير جميع الجوانب المساهمة في رفع مستوى الأداء الفني للاعب وذلك عن طريق وضع البرامج التدريبية لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية بصورة شاملة ومترتبة.

لذا كانت الحاجة الملحة لوضع برامج تدريبية لتناسب مع المتطلبات الجديدة في اللعب ومن هذا المنطلق كان اختيار الباحثات لموضوع الدراسة لوضع منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية و الفسيولوجية والمهارات الدفاعية بتنس الطاولة وذلك للوصول للاعب الى المستويات المتقدمة.

#### 2-1 مشكلة البحث:

رياضة كرة الطاولة من الرياضات التي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية الموكلة إليه خلال كل شوط من أشواط المباراة، وقد كان لتواصل الباحثتان مع مسيرة كرة الطاولة الأثر في ملاحظتهن للمنهج التدريبي إذ إنها تتم بالغالب على وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة عندهم دون اللجوء إلى الأسس العلمية إذ إن العملية التدريبية المعتمدة على المحاولة والخطأ تؤدي إلى إحداث تأثيرات فسيولوجية غير مرغوبة بها في أجهزة جسم اللاعب والتي قد تهيء للإصابة بالتعب ثم الإجهاد، لذا لجأت الباحثات إلى إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية وفق أسس علمية في التدريب في لعبة كرة الطاولة .

#### 3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية و المهارات الدفاعية بكرة الطاولة لفئة المتقدمين.
- 2- التعرف على اثر المنهج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية و المهارات الدفاعية بكرة الطاولة لفئة المتقدمين.

---

1- عبدالمعین صبحی الأركی : اثر استخدام بعض الاجهزة و الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ،(رسالة ماجستير غيرمنشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997)،ص13.

#### 4-1 فروض البحث :

1- توجد فروق معنوية في نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية بين قياسات القبليّة والبعدي لصالح القياس البعدي.

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : عدد من لاعبي المتقدمين بكرة الطاولة لنادي السليمانية الرياضي/محافظة السليمانية.

2-5-1 المجال الزمني: (من 2018/4/30 الى 2018/6/30)

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي السليمانية الرياضي/محافظة السليمانية

#### 3- منهج البحث وأجراته الميدانية

##### 1-3 منهج البحث:

في ضوء متطلبات الدراسة الحالية استخدمت الباحثات المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

##### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت مجتمع البحث على لاعبي نادي السليمانية لفئة المتقدمين والتي بلغ عددهم (8) لاعب أما عينة البحث ، فقد بلغ (8) لاعبا وبنسبة (100%) من مجتمع البحث. للتحقق من تجانس العينة تم تحليل نتائج القياس القبلي لأفراد عينة البحث للتعرف على مدى تجانس عينة البحث كما مبين في جدول (1)

#### جدول (1)

##### التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	25	1.06	25.12	1.985
2	الطول	سم	180	3.739	180.50	1.878
3	الكتلة	كغم	65.37	3.020	65	1.656
4	العمر التدريبي	سنة	5.37	0.744	5.50	0.924

#### 3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية (\*)

- الملاحظة- الاستبانة - استمارة تسجيل - اختيار المساعدين - ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية عدد (2) - جهاز الالكتروني لقياس الطول والوزن نوع osk - مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام- المضارب الخاصة بكرة الطاولة (8)- طاولة تنس + عدد كبير من الكرات + عدد كبير من أقماع.- شريط القياس (1)-جهاز خاص لنبض.

#### 4-3 تحديد القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية ثم اختباراتها :

قامت الباحثات باستطلاع رأى الخبراء والمختصين(\*) في مجال كرة الطاولة وذلك بتوزيع استبيان لتحديد أهم القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية بكرة الطاولة لفئة المتقدمين و من ثم الاختبارات للقدرات المرشحة وجدول (2) يبين نتيجة الاستبيان .

(\*)-محمد عبد رحمان :نائب الاتحاد المركزي / العراقي لتنس الطاولة

- حكمت جواد مدرب منتخب العراق لتنس الطاولة

3-4-1 تحديد القدرات البدنية: (تحمل الاداء - سرعة رد فعل مركب للقدرات الحركية الخاصة-قوة المميزة بالسرعة-رشاقة).

3-4-2 تحديد القدرات الوظيفية: (ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي- نبض الدم)

3-4-3 تحديد المهارات الدفاعية: (الدفع الامامي لجانب الامامي- دقة تمريره قطع الامامي للمنطقة الامامية - اکتتم الامامي للمنطقة الامامية

3-4-2 تحديد الاختبارات القدرات البدنية والوظيفية والمهارية:

3-4-2-1 اختبارات القدرات البدنية :

1- اختبار تحمل الاداء<sup>(1)</sup>

2- اختبار القوة مميزة بالسرعة<sup>(2)</sup>

3- اختبار سرعة رد فعل مركب للقدرات الحركية الخاصة<sup>(3)</sup>

4- اختبار الرشاقة قدرة اللاعب على تغير اتجاه<sup>(4)</sup>

3-4-2-2 اختبارات المؤشرات الوظيفية :

1- اختبار ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي

2- اختبار نبض الدم<sup>(5)</sup>

3-4-2-3 اختبارات المهارات الدفاعية :

1- الدفع الامامي لجانب الامامي

2- دقة تمريره قطع الامامي للمنطقة الامامية

4- اختبار اکتتم الامامي للمنطقة الامامية (للضرب الساحق الامامي)<sup>(6)</sup>

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لرأى الخبراء في أهم المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية بكرة الطاولة

الملاحظات	غير موافق	موافق	أنواع المتغيرات	ت	المتغيرات
		100	7	1	تحمل الاداء
		100	7	2	القوة المميزة بالسرعة
				3	سرعة انتقالية
		100	7	4	سرعة رد فعل مركب للقدرات الحركية الخاصة
		100	7	5	الرشاقة قدرة اللاعب على تغير اتجاهه
				6	دقة الذراع التصويب على المستطيلات المتداخلة
	28.5	2	71.5	1	ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي
	28.5	2	71.5	2	معدل النبض
				3	القدرة اللاهوائية القصيرة والمتوسطة والطويلة

مكان العمل

جامعة بغداد

جامعة بابل

جامعة السليمانية

جامعة السليمانية

جامعة داتمارك

الاختصاص

فلسفة تدريب العاب المضرب

بليو ميكانيك العاب المضرب

تعلم العاب العاب المضرب

الاختبارات العاب المضرب

الاختبارات تنس الطاولة

اللقب العلمي

الاستاذ مساعد

الاستاذ مساعد

الاستاذ مساعد

مدرس

مساعد مدرس

(\*) الاسم

1- عبير داخل

2- حذيفة ابراهيم حري

3- شيلاان حسين

4- محمد جلال فيض الله

5- هرده رؤوف بارام

(1) محمد احمد عبدالله ابراهيم: الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الرقازيق، مصر، 2007، ص232.

(2) محمد احمد عبدالله ابراهيم: من مصدر سبق ذكره ص123.

(3) هشام هنداري: بعض القدرات الحركية خاصة و علاقتها ببعض خصائص الديناميكية للذراع ضاربة في مهارة هجوم بالضربة القوسية الامامية بتنس الطاولة، مجلة علوم التربية

الرياضية، 2010، ص11

(4) محمد احمد عبدالله ابراهيم: من مصدر سبق ذكره ص223

(5) عبد الله ، أياذ محمد ، اثر اساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400م "طروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

جامعة الموصل .

(6) محمد احمد عبدالله ابراهيم: مصدر سبق ذكره ، ص145-147

أ/ انواع الدفاع						المهارات الدفاعية
1	الدفع الامامى لجانب الامامى	6	85.5	1	14.5	
2	الدفع الخلفى لجانب الخلفى					
ب/ انواع الصدد (الكتم) ا						
1	كتم او (الصد) الامامية لمنطقة الامامية (لكرات ضربة الساحقة الامامية)	6	85.5	1	14.5	
2	كتم او (الصد) الخلفية لمنطقة الخلفية (لكرات ضربة الساحقة الخلفية)					
ج/ انواع دقة التمريرة القطع						
1	دقة التمريرة قطع الخلفى للمنطقة الخلفية					
2	دقة التمريرة قطع الامامى للمنطقة الأمامية	6	85.5	1	14.5	

اختبارات القدرات البدنية :

### 1-الاختبار: تحمل الاداء (المحطات) (1)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل الاداء

الأدوات المستخدمة: (ساعة إيقاف ، عدد 6 حواجز، عدد 6 رماح، بارالحديدي، مقعد سويدي مرتبة اسفنج. يرسم مستطيل بعده 30مx30م وتوزيع الحواجز على عرض المستطيل بحيث تبعد عن جانبه 2م، المسافة بين كل حاجز 1،5 م، يوضع على بعد مرتبة اسفنج ثم يوضع على طول المستطيل كما بالرسم البار الحديدي في منتصف المسافة توضع الرماح على العرض بواقع 1،5 م، بين كل رمح والآخر بالشكل التالي. طريقة الأداء: يقف المختبر بالجرى مسافة (20م) بأقصى سرعة أمامية حتى يتم الجرى لحمل البارالحديدي عشر مرات، والجرى الزججى بين الرماح والانتقال على أربع من (هـ) الى (و) ثم العودة بأقصى سرعة الى (أ) ، ثم الانتقال الى الحواجز للوثب والاتجاه الى المرتبة لأداء درجة أمامية.

التسجيل: يحتسب الزمن لأكبر من الثانية.

### 2-اختباررمى كرة طبية 2 كغم بيد واحدة لابعد مسافة: (1)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع

الأدوات المستخدمة: كرة طبية وزنها 2كغم- شريط قياس-يرسم خط على الارض ويحدد أمام هذا الخط قطاع الرمي، المسافة المحددة لقطاع الرمي بعرض 5م.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط الرمي ثم يقوم برمي الكرة الاقصى مسافة ممكنه.

التسجيل: تقاس المسافة بين خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الارض من نقطة السقوط وحتى خط الرمي.

### 3- اختبارسرعة رد الفعل المركب الخاصة: (1)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد فعل المركب

الأدوات المستخدمة: ماكينة نطر الكرات تنس عدد (5)- حاجز من قماش أسود فوق الشبكة.

(1) محمد احمد عبدالله ابراهيم: الأسس العلمية في تنس الطاولة و طرق القياس، كلية التربية الرياضيةبنين جماعة الزقازيق، مصر،

2007، ص232.

(1) محمد احمد عبدالله ابراهيم: من مصدر سبق ذكره ص123.

(1) هشام هندأوى: بعض القدرات الحركية خاصة و علاقتها ببعض خصائص الديناميكية للذراع ضاربة في مهارة هجوم بالضربة القوسية الامامية

بتنس الطاولة، مجلة علوم التربية للرياضية، 2010، ص11

وصف الأداء: تم ضبط قاذفه الكرات على سرعة 10م/ث ، تطلق الكرات مناطق مختلفة في الطاولة المنافس ( يلاحظ توحيد المناطق لجميع المختبرين ومراعاة ان تختبر كل مختبر لوحدة و دون مراقبة افراد مختبرين الاخرين )، تتم رؤية المهاجم لكرة عند اجتيازها الشبكة باتجاهه وذلك بسبب وجود الحاجز من القماش الموجودة فوق الشبكة والمار على طول وسط الطاولة و بارتفاع 30 سم عن الشبكة ( الحافة السفلى للقماش) و 10.30 سم عن الشبكة ( الحافة العليا) وعلى للاعب ان يقوم بالحركة المناسبة لرد الكرة على طاولة المنافس . ان يكون الفاصل بين كرة و اخرى (10 ثواني) لاستفادة المختبر لوضعة الاصلى،  
التسجيل:

- اذا كان رد الكرة صحيح بحيث سقطت الكرة على أى منطقة من طاولة المنافس تسجل (2) نقطة.
  - اذا كان رد الكرة صحيح ولم تسقط الكرة طاولة المنافس أو مست القماش فوق شبكة تسجل (1) نقطة.
  - اذا فشل المختبر المهاجم في مس الكرة بالمضرب أو ابداء ضربة صحية تسجل (صفر).
- ملاحظة: تكون أعلى درجة هي (10) نقاط عند نجاح الكرات الخمسة

#### 4- اختبار قدرة اللاعب على تغيير اتجاه: (1)

الغرض من الاختبار: قياس مدى رشاقة اللاعب.

الأدوات المستخدمة: (طاولة تنس ، عدد 2 مضرب تنس ، ساعة إيقاف، نصف طاولة عدد 20 كرات تنس طاولة، سلة كرة).  
طريقة الأداء: يقوم المختبر عدد احدى جانبي الطاولة ويقف المدرب عند الجانب المقابل وعند منتصف الطاولة المقابل (كما في شكل) ويقوم المدرب بارسال الكرة الى المختبر و الذى يردها اليه ثم يقوم المختبر بالتحرك الى جانب الاخر لاستقبال الكرة ثانية المرسله من المدرب العوده الى مكان الاول وهكذا خلال زمن (20 ثانية).

التسجيل: يتم حساب عدد الكرات الصحيحة التى ردها المختبر خلال زمن (20 ثانية).

#### الاختبارات الوظيفية الخاصة قيد البحث:

##### 1- اختبار قياس معدل ضغط الدم (B.P) (1)

أسم الاختبار: قياس معدل ضغط الدم (B.P)

وصف الأداء: الطريقة غيرالمباشرة وأكثرها دقة بأستخدام جهاز قياس الضغط الدموي وفق الخطوات كماياتي:

- 1- يلف الرباط حول الذراع أعلى المرفق مباشرة، ويدفع الهواء داخل الرباط بوساطة المضخة اليدوية لينفخ الرباط، وبذلك يزيد الضغط على الذراع والذي يؤدي الى زيادة الضغط على الشريان ، وعندها يغلق الشريان ويتوقف جريان الدم أسفل منطقة الرباط.
- 2- يفتح الصمام المتصل بالمضخة اليدوية، وفي الوقت نفسه توضع السماعة على الشريان أسفل الرباط، وبعدها يخرج الهواء من الرباط الشريطي تدريجيا فيقل الضغط وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانقباضي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان عند كل انقباض للقلب، ويمثل الضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند سماع الصوت لأول مرة الضغط الانقباضي.
- 3- يتم الاستمرار بتخفيض الضغط، وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانبساطي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان، والضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند اختفاء الصوت يمثل الضغط الانبساطي. (1)

##### 2- اسم الاختبار: قياس النبض

(1) محمد احمد عبدالله ابراهيم: من مصدر سقى ذكره، ص 223

(1) عبد الله ، أياد محمد ، اثر اساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400م ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009)، ص 65.

وصف الأداء: يتم قياس نبض على الشريان الكعبري بواسطة اصابع السبابة ،الوسطى ،الخنصر وفيها تمسك بمفصل الرسغ من ناحية عظم الكعبرة والاصابع السبابة يقبض من ناحية الظهر بالنسبة لمصل الرسغ ، ومع الضغط برفق في اتجاه عظم الكعبرة يمكن بسهولة الاحساس بالنبض (2).

### 3- الاختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث: (1)

#### 1- اختبار الدفع الامامي لجانب الامامي: (ابراهيم:2007، ص312)

الغرض من الاختبار: قياس سرعه ودقة الدفع الامامي.

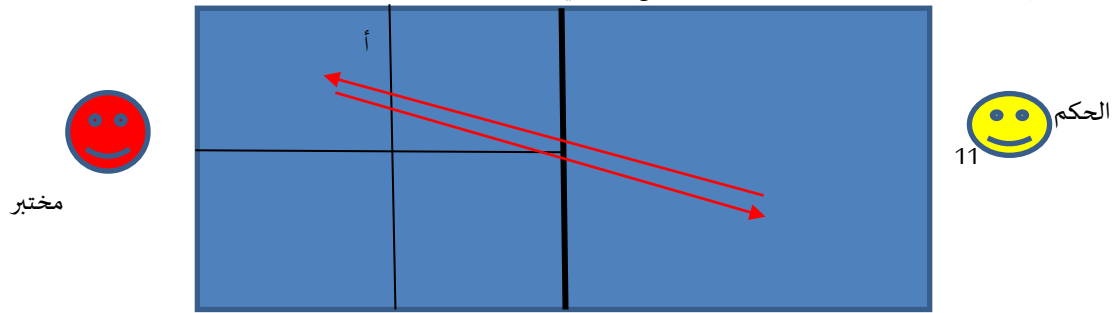
الأدوات المستخدمة: طاولة تنس طاولة، مضرب تنس، عدد5 كرة تنس الطاولة، تقسيم الطاولة نصف الطاولة الى اربع أجزاء متساوية كما في الشكل (5).

طريقة الأداء:

-يقف الحكم عند المنطقة (ب) ويقوم باداء الارسال الى اللاعب الذي يقف عند منتصف الطاولة محاولا اعادة الكرة عن طريق الدفع الامامي الى المنطقة (أ) 10 مرات متتالية.

-يتم الارسال الكرة من الحكم الى المختبر في أي جزء من الطاولة وعلى المختبر ارجاعها الى المنطقة (أ).

التسجيل: يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة من مجموع 10 تمريرات.



شكل (5) اختبار الدفع الامامي لجانب الامامي

#### 2- اختبار دقة التمريرة ( قاطعة أمامية): (1)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمريرة

الأدوات المستخدمة: اللوحة الخلفية طاولة تنس الطاولة مرسوم عليها مربع  $20 \times 20$ -عدد5 كرات تنس طاولة علي الجانب الأيمن للطاولة -مضرب تنس الطاولة .

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب عند نهاية الطاولة حامل المضرب وكرة تنس الطاولة القانونية.

- عند سماع ( استعداد ) تضرب الكرة علي الطاولة فترتد علي اللوحة الخلفية داخل المربع المرسوم ومنه الي المنضدة مره ثانية .

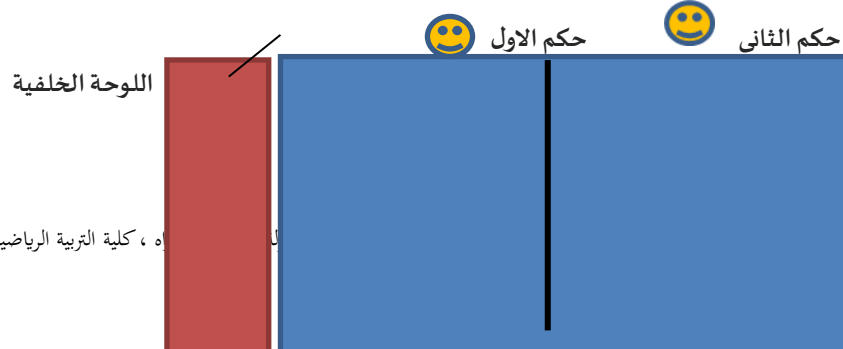
التسجيل:

- درجة المختبر في هذا الاختبار هو عدد التمريرات داخل المربع (10 تمريرات) .

- تحتسب درجة لكل تمريرة داخل المربع أو علي حدوده .

- يحتسب (صفر) لكل تمريرة خارج المربع .

- لا تحتسب نقطة لكل تمريرة مخلفة لشروط الأداء- يحكم هذا الاختبار حكمان للعد وطريقة الأداء

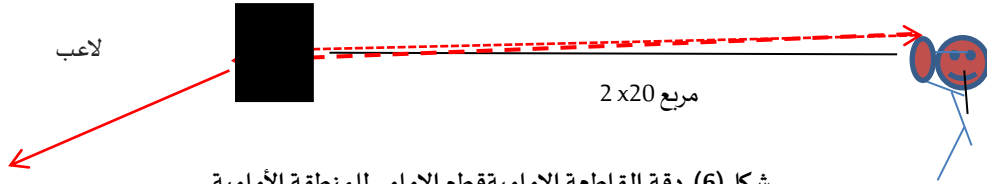


(2)علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبار

(1)محمد احمد عبدالله ابر

(1)مجدي أحمد شوقي: بناء





شكل (6) دقة الفاطعة الامامية قطع الامامي للمنطقة الامامية

3- اختبار كتم الامامي للمنطقة الامامية ( للضرب الساحق الامامي) (1)

الغرض من الاختبار: قياس سرعة و دقة كتم الامامي للمنطقة الامامية.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس-شريط لاصق-طاولة تنس تقسم كما بالرسم-عدد 10 كرة تنس الطاولة.

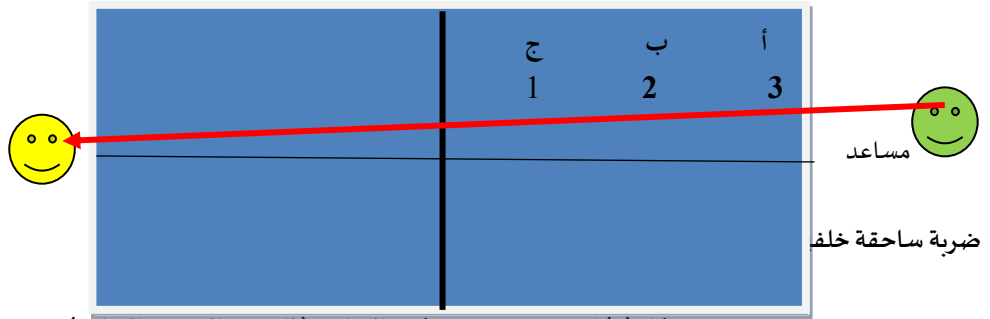
طريقة الأداء: يقف اللاعب في النصف الايمن من الطاولة و يقوم بأداء الضرب الساحق الامامي الى النصف الايمن للمختبر في مسار قطري يقوم المختبر بكتم الكرة في المنطقة المحددة، التكرار 10 مرات صحيحه في المنطقة المحددة.

التسجيل :

-اذا كتم المختبر الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل على (3) نقاط.

-اذا كتم المختبر الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (2) نقاط.

-اذا كتم المختبر الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (1) نقاط..كما يوضح الشكل (7)



شكل (7) اختبار سرعة ودقة كتم الامامي ( للضرب الساحق الامامي)

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثات التجربة الإستطلاعية بتاريخ 1-2/5/2018 الساعة عاشر صباحا في قاعة نادي السليمانية على (2) عينة من لاعبي كرة الطاولة من عينة البحث وتم أستبعادها من التجربة الرئيسية، و كذلك تم إجراء اختبارات البدنية والمهارية وذلك لمعرفة:

1- معرفة كفاية فريق العمل

2- التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم واستجابتهم لها.

3- معرفة مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في الاختبارات وتنظيم الاجهزة وتمهيتها بحسب تدرجها في الاختبار.

4- العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

5- لتحديد الشده والحجم والراحه للمنهج التدريبي .

### 3-7 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث (القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية)

خلال يومين يوم للاختبارات البدنية و الوظيفية الخاصة اليوم التالي للاختبارات المهارات الدفاعية وبتأريخ (11 ، 12 / 5 / 2018).

### 3-6 المنهج التدريبي :

قامت الباحثات بإعداد منهج تدريبي هدفه لتنمية المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية اعتماداً على مصادر علمية وبالإستعانة بأراء عدد

من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب ومجال لعبة كرة الطاولة ، فقد تضمن المنهج التدريبي ما يأتي:

(1) شوقي: من مصدر سبق ذكره.

2- فترة منهج التدريبي هي (8) ، حيث تضمن البرنامج (24) وحدة تدريبية و بتاريخ من 2018/5/13 الى 2018/7/13 .

3- نفذت هذه الوحدات التدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) .

4- تضمنت الوحدات التدريبية في جزئها الرئيسي فضلاً عن تدريبات تحمل الاداء و وسرعة رد الفعل المركب الخاصة و وقوة المميزة بالسرعة و رشاقة و على تفاصيل تقنية وتكتيكية وتدريبية .

5- التحكم في درجات الحمل واستخدام الأحمال المناسبة (أقصى – عال – متوسط ) مع مراعاة الفرق الفردية للاعبين.

6-تشكيل درجة الحمل لمرحلة اعداد خاص (3:1)

8-3 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية خلال يومين يوم للاختبارات البدنية والوظيفية اليوم التالي للاختبارات المهارات الدفاعية وهي(15-14/7/2018), لعينة الدراسة في نادي السليمانية.

9-3 – المعالجات الإحصائية:

للتحقق من صحة الفروض, استخدم الباحثات الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي - الوسيط -T test- الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء -النسبة المئوية -إختبارات الفروق بين قياسين لمجموعة واحدة) .

5- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج:

عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية والوظيفية والمهارات الدفاعية

جدول (3)

المتغيرات	ت	أنواع المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
المتغيرات البدنية	1	تحمل الاداء	25.75	10.66	12.70	27.27	11.86	0.001	معنوي
	2	سرعة رد فعل مركب الخاصة	36.23	3.66	38.11	5.02	7.65	0.001	معنوي
	3	قوة المميزة بالسرعة	3.63	0.84	4.23	0.52	8.46	0.001	معنوي
	4	الرشاقة	13.34	1.08	15.13	2.32	0.883	0.000	معنوي
المتغيرات الوظيفية	1	ضغط الدم الشرياني الانقباضي	120.75	51.62	119.45	51.11	48.93	0.002	معنوي
	2	ضغط الدم الشرياني الانبساطى	77.94	41.29	78.86	42.69	20.07	0.006	غير معنوي
	3	ضربات القلب اثناء الراحة ض/د	73.88	2.03	72.07	1.73	0.270	0.001	معنوي
المهارات الدفاعية	1	الدفع الامامى لجانب الامامى	26.50	2.88	31.50	2.67	3.60	0.002	معنوي
	2	دقة تمريره قطع الامامى	16.75	1.91	20.38	3.11	6.68	0.000	معنوي
	3	كتم الامامى للمنطقة الامامية	4.25	1.28	7.125	2.641	5.67	0.000	معنوي

#### 2-4 مناقشة النتائج:

وترى الباحثات إن للتمرين البدنية والوظيفية بمهارات الدفاعية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي، يذكر (الربضي)، في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب وقد راعت الباحثات عند وضع المنهج التدريبي التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جدياً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كاملة أو جزء منها، إن الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية والتي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه.<sup>(1)</sup>

وتعزو الباحثات سبب التفوق الذي حققته العينة في تطوير الصفات البدنية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة والى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض، إذ يذكر (خريبط)، " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جداً لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص " فضلاً عن ذلك استخدام الشدة والتكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كانت (3) وحدات أسبوعياً والتي ساعدت بشكل كبير في تطوير العينة.<sup>(2)</sup>

و" أن إختيار التمرينات المناسبة والتي ترتبط بالقدرات البدنية الخاصة بالنشاط تساعد على الوصول بالنشاط الممارس إلى أعلى مستوى أداء ممكن.<sup>(1)</sup> و" أن استخدام التمرينات المقننة و المناسبة لقدرات و مهارات اللاعب تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية و تجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضى الممارس.<sup>(2)</sup> و" أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الدفاعية في المباريات.<sup>(3)</sup> و" أن التمرينات الخاصة هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حده والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الدفاعية.<sup>(4)</sup> أما بالنسبة لمتغيرات الوظيفة وتعزو الباحثات هذا التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي واستمرار التدريب المنظم من قبل افراد عينة البحث الى " ان الانتظام في التدريب يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في الاجهزة الحيوية ذلك معدلات النشاط الوظيفي بصورة يمكن هذه الاجهزة في التكيف الاعمال البدنية " <sup>(5)</sup>

مما يدل على ان التدريب لدى الى تطور المتغيرات الوظيفية قيد البحث وكذلك تعزو الباحثات هذه النتائج الى طبيعة التمارين المستخدمة من خلال الوحدات التدريبية اذ ان التكيفات الوظيفية التي تحدث لدى اللاعبين هي نتيجة الانتظام المناهج التدريبي والتمرينات "وتتميز بقدرتها على الارتقاء بمستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل أكبر كمية من الأوكسجين اللازم للاستمرار في الأداء وبذل الجهد" <sup>(6)</sup>

(1) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي، للقرن الحادي والعشرين، ط1: ، عمان 2001، ص126

(2) ريسان خريبط: التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل، 1988، ص202.

(1) فاتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه : ( كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ) ، ص33.

(2) - محمد حسن علاوي: موسوعة الالعب الرياضية، ط5 ، دار المعارف، القاهرة، 1993، ص37.

(3) - عماد الدين فتاح: التخطيط والاسس العلمية لبناء والاعداد الفرقيقي الالعب، لفرقة، ط1، الاسكندرية، 2001، ص157.

(4) - امر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: المعارف، 2001، ص133.

(5) - عبد المنعم البدير : دراسة تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لاداء مجهود البدني لدى الرياضيين ، المؤتمر الاول ، دور التربية الرياضية في المجتمع المصري ، مجلة علمية لجامعة الاسكندرية ، جامعة الحلوان ، 1986 .

(6) - David , R. hamb ; physiology second Edition , C. B . S college publishing new York , Philadelphia , 1981.

اما بالنسبة لمهارات الدفاعية وترى الباحثات إن للتمارين المهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية والوظيفية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في المنهج التدريبي ، أن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب<sup>(7)</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثات ما يأتي:

1-المنهج التدريبي كان له تأثيرا ايجابيا في معظم متغيرات القدرات البدنية (تحمل الاداء -سرعة رد فعل المركب – قوة المميّزة بالسرعة-الرشاقة).

2-المنهج التدريبي كان له تأثيرا ايجابيا في معظم المتغيرات الوظيفية (ضغط الدم-النبض)

3-المنهج التدريبي كان له تأثير ايجابيا في المهارات الدفاعية ( اختبارالدفع الامامي لجانب الامامي - دقة تمريره قطع الامامى للمنطقة الأمامية - اختباركتم الامامى للمنطقة الامامية .

### 2-5 التوصيات :

1-استخدام المنهج التدريبي المقترح في تنمية القدرات البدنية و الوظيفية الخاصة فضلاً عن مستوى الاداء المهاري .

2-اجراء الدراسات والبحوث فئات اخرى .

3-التأكيد على القدرات التي لها تأثير مباشر في دقة الاداء المهاري للاعب خلال الوحدات التدريبية.

## المصادر العربية والاجنبية

1- أيمن أحمد الباسطى ، محمد احمد عبد الله : هوكي الميدان بين النظرية والتطبيق ، 2000م.

2- امر الله احمد البساطي. قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته.الاسكندرية:المعارف،2001.

(7) –بساطى : مصدر سبق ذكره،ص102.

- 3- حازم محمد اسماعيل:علاقة بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس:(رسالة ماجستير، جامعة بنها،2006).
- 4-ريسان خربيط: التدريب الرياضي، (دار الكتب للطباعة و النشر، الموصل،1988).
- 5- عماد الدين فتاح:التخطيط والاسس العلمية لبناء والاعداد الفريقي الالعاب، لفرقية،(ط1، الاسكندرية،2001)
- 6- عصام حلمي و محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي اسس - مفاهيم - اتجاهات، المعارف، الاسكندرية، 1997.
- 7- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات : (ط9: الاسكندرية ، دار الفكر العربي، 1999)
- 8- أياد محمد عبد الله، اثر اساليب مختلفة من التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 400م (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل،2002) .
- 9- عبدالمعين صبيح الاركي :اثر استخدام بعض الاجهزة و الادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية يكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1997 ،
- 10- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، 2004 ،
- 11- كمال جميل الربضي:التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1، عمان دائرة المطبوعات و النشر،2001.
- 12- كمال عبدالحميدو محمد صبيح حسنين : اللياقة البدنية و مكوناتها. الاسس النظرية الاعداد البدني طرق القياس - ط3، 1997،
- 13- فاتن محمد رشيد ؛ سرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى وعلاقتها ببعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999) ،
- 14- محمد احمد عبدالله ابراهيم: الاسس العلمية في تنس الطاولة و طرق القياس،كلية التربية الرياضية بنين جماعة الزقازيق، مصر، 2007.
- 15- مجدي أحمد شوقي :بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارات النفسية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 1996 م
- 16- محمد حسن علاوي:موسوعة الالعاب الرياضية، ط5 ، دار المعارف، القاهرة،1993
- 17- محمد صبيح حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1 ، ط3، القاهرة ،دار الفكر العربي، 1995.
- 18- محمد صبيح حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 2004.
- 19- هشام هندأوى: بعض القدرات الحركية خاصة و علاقتها ببعض خصائص الديناميكية للذراع ضاربة في مهارة هجوم بالضربة القوسية الامامية بتنس الطاولة، مجلة علوم التربية للرياضية، 2010
20. David , R. hamb ; physiology second Edition , C. B. S college publishing new York , Philadelphia , 1981.

#### الملاحق (1)

- نموذج الوحدة التدريبية :
- الهدف من الوحدة : تنمية القدرات البدنية والوظيفية بتنس الطاولة
- الهيئة والإجماع (15) دقائق .
- الختام (5) دقائق .

الراحة	المجاميع	التكرار	زمن الأداء بالدقيقة	المحتوى التطبيقي	اجزاء الوحدة
35	4	20-15	12	-عدو10م ثم 15م ثم 20م ثم 25م بسرعات متدرجة .	الجزء الرئيسي
35	6	20-15	7	- ( جلوس على أربع ) دفع القدمين لأعلى للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين .	
40	5	20-15	15	( وقوف . مواجه الكرة ممسوكة باليدين ) ضرب الكرة بالارض ثم الجرى أماماً لمحاولة لقف كرة الزميل قبل أن تصل الارض .	
45	5	20-10	10	- (وقوف -- مسك مضرب مواجه حائط مرسوم عليه مربع 50 سم ) ضرب الكرة في المربع باستمرار ولأكبر عدد ممكن خلال 10 ثوان .	
50	5	20-10	15	- (وقوف – مسك مضرب) أمام طاولة ضرب الكرة المدفوعة من الماكينة بسرعة محددة لأماكن محددة .	