

دراسة مقارنة بين البيئات الرياضية المختلفة في تحسين القدرات البدنية والحركية ونتائج تنس الطاولة المدرسية للطلاب

ميثم هادي مهدي , المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة , شعبة الدراسات والبحوث-قسم التخطيط:

aaameathm75@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2023.144154.1083>

Submission Date 07:22:50 05-11-2023

Revise Date 20:33:02 29-11-2023

Accept Date 2023-12-05

المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب في البيئات الرياضية المختلفة في القدرات البدنية والحركية ونتائج سباق تنس الطاولة، والتعرف على الفروق بينهم من عددها بالنسبة للقدرات البدنية والحركية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة للأسباب وبطريقة القياس القبلي والبعدى لمجموعتين متكافئتين لملائمة مع طبيعة هذه الدراسة، وأختار عينة بحثية من مجتمع البحث طلاب المدارس الاعدادية في كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (415) طالب من المسجلين في الفصل الأول من العام الدراسي (2022-2023) وبالطريقة العمدية أختار (33) طالبا من لاعبي تنس الطاولة المشاركين في بطولة المدارس التي ينظمها النشاط الرياضي والكشفي بالمحافظة وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضمت المجموعة الأولى (16) طالب من سكنة المناطق التي تتواجد فيها البيئات الرياضية المختلفة والمجموعة الثانية ضمت (17) طالبا من سكنة المناطق التي لا تتواجد فيها هذه البيئات الرياضية المختلفة، وأجرى الباحث اختبارات بدنية خاصة ضمن التجربة الرئيسية للبحث ثم تركت المجموعتان فترة (12) أسبوع بعدها أجرى الباحث الاختبارات البعدية وظهرت النتائج فاعلية وجود البيئات الرياضية المختلفة في مناطق السكن وتأثيرها على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة لتنس الطاولة وكذلك أظهرت مساهمة التدريب في البيئات الرياضية المختلفة من تحسن الأداء المهاري للمجموعة الأولى من خلال فوزهم بالبطولة المدرسية، وأوصى الباحث على ضرورة أدامة التدريب في المنشأة ذات البيئات الرياضية المختلفة سواء كانت شبابية او اندية أو مؤسسات رياضية لجميع اللاعبين ولكافة الألعاب وكذلك وضع برامج بدنية – مهارية تعمل على تحسين اللياقة البدنية الخاصة لهم.

الكلمات المفتاحية: البيئات الرياضية المختلفة، القدرات البدنية، القدرات الحركية.

A comparative study between different sports environments in improving physical and motor abilities and school table tennis results for students

Maytham Hadi Mahdi, Assist.Lect.Ministry of Education/General Directorate of Holy Karbala education: Aaameathm75@gmail.com

Abstract

The study aimed to identify the effect of training in different sports environments on physical and motor abilities and the results of a table tennis race, and to identify the differences between them or not with regard to physical and motor abilities. The researcher used the descriptive approach in the style of a comparative study of reasons and in the method of pre- and post-measurement for two equal groups to suit the

nature of this study. I chose a research sample from the research community, middle school students in Holy Karbala, numbering (415) students registered in the first semester of the academic year (2022-2023). In a deliberate manner, I selected (33) students from the table tennis players participating in the school tournament organized by the activity. The athlete and scout in the governorate were divided into two groups. The first group included (16) students from areas where different sporting environments exist, and the second group included (17) students from areas where these different sporting environments do not exist. The researcher conducted special physical tests as part of the main experiment. Then the two groups left for a period of (12) weeks, after which the researcher conducted post-tests, and the results showed the effectiveness of the presence of different sports environments in residential areas and their impact on improving the physical fitness elements of table tennis. It also showed the contribution of training in different sports environments in improving the skill performance of the first group through their victory. In the school championship, the researcher recommended the need to maintain training in facilities with different sports environments, whether youth, clubs, or sports institutions, for all players and for all games, as well as developing physical and skill programs that work to improve their physical fitness.

Keywords: different sports environments, physical abilities, motor abilities.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة

تعد اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية وعلوم الرياضة والمكونات الأساسية لصحة الفرد لارتباطها الايجابي بالعديد من المجالات الحياتية كالنمو والصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، والتحصيل العلمي، وغيرها من مفردات الحياة التي تجعل الإنسان فاعلا في مجتمعه، فأهميتها ليست لعامة الناس وانما تساهم بفعالية في الإعداد المناسب لأداء الواجبات المطلوبة من الفرد، ولكون التمرينات البدنية تخضع لأسس علمية وتربوية فقد أصبحت مجال اهتمام المعلمين والمدربين في ذات الوقت، وتقسم اللياقة البدنية حسب الهدف منها الى اللياقة البدنية العامة والخاصة .

ان عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة تعد من الواجبات المهمة التي يجب توفرها في لاعب تنس الطاولة الناجح بامتلاكه لبنية بدنية تمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، التي تمكنه من تطوير مستوى عال من الأداء، فالتفاعل السليم والفعال بين سلسلة المهارات الحركية الخاصة بلعبة تنس الطاولة يعتمد بشكل كبير على مدى تطوير عناصر السرعة والقوة بالإضافة إلى تحديد كمية الاحتكاك المطلوب بين الكرة والمضرب الذي أصبح أمرا ضروريا للوصول إلى نتائج جيدة⁽¹⁾ أن الكثير من الحركات في لعبة تنس الطاولة تتطلب العمل السريع لفترة زمنية قصيرة يستخدمها اللاعب سواء لغرض انهاء النقطة بسرعة، أو للتعامل مع سيطرته على اللعب وأسلوب لعب الخصم⁽²⁾، وهكذا فإن لاعب تنس الطاولة يحتاج إلى قدرات بدنية خاصة لا بد من تنميتها لتدعم استعدادات وقدرات الفرد على أداء هذه المهارات، وتؤدي البيئات الرياضية المختلفة التابعة لمؤسسات الدولة ووزارة الشباب والرياضة دورا في تعزيز القدرات البدنية والحركية نتيجة اللعب المستمر فيها وتواجد هذه البيئات الرياضية المختلفة قرب سكن الطلاب مما يعزز ذلك في عناصر اللياقة البدنية للاعبين لعبة تنس الطاولة، لذا جاءت هذه الدراسة لبيان اثر اللعب في البيئات الرياضية المختلفة القريبة في تطوير القدرات

(1) اياد مكناي: علاقة بعض متغيرات الإدراك الحس حركي بالانجاز لدى لاعبي كرة الطاولة في الاردن، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن، 2010، ص49.

(2) Watanabe, m. (1991) Evaluation of Table Tennis Practice by Blood Lactate concentration the 2nd International table tennis congress. Tokyo, Japan.

البدنية والمهارية والانجاز الرياضي فيما لو أتاحت هذه الفرصة لهؤلاء الشباب في تمثيل مدارسهم في المسابقات المدرسية.

1-2 مشكلة البحث

من المقومات الأساسية والمهمة في عملية تعلم المهارات الرياضية المختلفة، هي الممارسة اليومية المستمرة لها ، فكلما زادت الممارسة والتدريبات اليومية يزداد الإحساس بالحركة أو المهارة ويمكن أدائها بصورة أفضل، مما يؤدي لرفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة وكذلك رفع القدرات البدنية والحركية المطلوبة للداء، كما أن لتكرار التمرينات دور كبير في تعلم المهارات الحركية كلما امتلك الطالب قدرة عالية من القدرات البدنية والحركية والاداء الفني الجيد، كلما كانت القابلية على التعلم أسرع ، ويرتبط المفهوم التطبيقي للقدرات الحركية ، بعملية استقبال وتنسيق الأوامر العصبية الحركية للتحكم والتوافق العصبي العضلي⁽³⁾.

ومن خلال عمل الباحث كمدرس لمادة التربية الرياضية في تنظيم الفرق المدرسية ومشاركته في البطولات الرياضية الخاصة بقسم النشاط الرياضي والكشفي في مديرية تربية كربلاء المقدسة، فقد لاحظ ضعف المستوى المهاري للاعبين تنس الطاولة، وجد ان سبب التذني الحاصل عند اللاعبين هو ضعف اللياقة البدنية والذي بدوره يؤدي الى تدني المستوى المهاري غالباً، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على مستوى القدرات البدنية والحركية للاعبين تنس الطاولة وتأثير قرب البيئات الرياضية المختلفة من مدارسهم في التأثير على ذلك التطوير الذي يساعد على ثبات مستوى الأداء الحركي والمهاري في هذه اللعبة.

أن التنوع في ممارسة الألعاب الرياضية في هكذا بيئات رياضية مختلفة تتمثل (بمنتديات الشباب والرياضة والأكاديميات الخاصة بوزارة الشباب والرياضة، والأندية الرياضية التابعة للجنة الأولمبية العراقية) تحتوي على العديد من الفعاليات الرياضية الفردية او الجماعية مثل (كرة السلة، وكرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد، التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، والعبأ أخرى) تمثل بيئة رياضية امنة وداعمة وحافز للمشاركة في المسابقات الرياضية المدرسية للطلاب ، لها الدور الكبير في تحسين تلك القدرات البدنية والحركية مما يضمن تحقيق نتائج وانجازات وبطولات في المسابقات المدرسية.

1-3 اهداف البحث

-التعرف على تأثير التدريبات في البيئات الرياضية المختلفة في القدرات البدنية والحركية ونتائج سباق تنس الطاولة.

1-4 فروض البحث

-هناك فروق معنوية ما بين بيئات التدريب الرياضية ولصالح البيئات الرياضية المختلفة المحيطة بالمدارس في الاختبارات البعيدة للقدرات البدنية والحركية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: - طلبة مدارس المرحلة الإعدادية.

2-5-1 المجال الزمني :- (2022/6/1) لغاية (2023/1/5).

3-5-1 المجال المكاني: - البيئات الرياضية المختلفة في مركز محافظة كربلاء المقدسة.

1-6 المصطلحات

- البيئات الرياضية المختلفة: -هي البيئة الرياضية الآمنة التي ترسم البهجة والفرح والسرور والسعادة وداعمة للرياضي من أجل ممارسة رياضته، اذ يمثل أولوية قصوى فمن المهم أن يشعر الرياضي بالراحة في تقديم أفضل ما لديه وتحسين كفاءته وامكانياته من اجل ضمان قدرته على التدريب والمنافسة في بيئة محمية وامنة ومتنوعة في كافة الألعاب الرياضية.

⁽³⁾ عماد عبد الحق : دراسة مقارنة لآثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية/ جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية ،مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج 6، ع4، جامعة البحرين ،البحرين،2005، ص15.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث منهج البحث الوصفي بأسلوب الدراسة المقارنة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين لملاءمته طبيعة هذه الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث

تكون مجتمع البحث من طلاب المدارس الإعدادية في كربلاء المقدسة والبالغ عددهم (415) طالب من المسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2023/2022) في محافظة كربلاء المقدسة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ عددها (33) طالب تم اختيارهم من مجتمع البحث والمتمثلة بلاعبين تنس الطاولة المشاركين في بطولة المديرية العامة لتربية كربلاء المقدسة لتنس الطاولة تم تقسيمهم ، إلى مجموعتين وفق تواجد مناطق سكناهم قريبه من البيئات الرياضية المختلفة، اذ بلغت المجموعة الاولى (16) طالبا هم من سكنة المناطق التي تتواجد فيها هذه البيئات الرياضية المختلفة، والمجموعة الثانية (17) طالبا هم من سكنة المناطق التي لا تتواجد فيها بيئات رياضية مختلفة. ومن الجدول (1) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العمر والطول والوزن، لمجتمع البحث مما يدل على تجانسهم، اما الجدول (2) فيبين التكافؤ بين المجموعتين اذ يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين على كل القدرات البدنية والحركية ب (التوافق، الدقة، المرونة، الرشاقة، سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) وهذا يعد دليلاً على تكافؤ أفراد المجموعتين في مستوى اللياقة البدنية قبل البدء باجراء البحث في بداية السنة الدراسية.

جدول 1 توزيع العينة من حيث الطول والعمر والوزن (التجانس)

المتغير	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	17.25	0.93	17	0.80
الطول	159.7	4.60	160	0.9
الكتلة	57.56	13.73	65	1.62

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين

المعنى	الدلالة	قيمة ت	د.ح	±ع	س	مجموعة	القدرة البدنية
غير دال	0.176	1.38	31	0.90	6.11	الأولى	التوافق (ث)
				1.23	6.63	الثانية	
غير دال	0.16	1.42	31	1.75	7.13	الأولى	الدقة (درجة)
				1.76	8	الثانية	
غير دال	0.511	0.66	31	1.90	6	الأولى	المرونة (سم)
				2.60	5.47	الثانية	
غير دال	0.23	1.20	31	1.29	14.75	الأولى	الرشاقة (درجة)
				2.03	15.47	الثانية	
غير دال	0.10	1.65	31	4.17	21.81	الأولى	سرعة رد الفعل (سم)
				5.29	19.05	الثانية	
غير دال	0.419	0.82	31	1.52	8.99	الأولى	سرعة انتقالية (ثانية)
				2.53	8.39	الثانية	
غير دال	0.106	1.66	31	0.44	3.08	الأولى	قوة سريعة لأربعين (سم)
				0.50	3.35	الثانية	
غير دال	0.462	0.75	31	24.22	135	الأولى	قوة سريعة لرجلين (سم)
				30.51	142.18	الثانية	

الدلالة امام مستوى $0.05 \geq$

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العمر والطول والوزن، لكون قيمة الالتواء جميعها بين ± 3 . ويتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في كل عنصر من عناصر

اللياقة البدنية الممتلئة بـ (التوافق، الدقة، المرونة، الرشاقة، سرعة ردة الفعل، السرعة الانتقالية، قوة مميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين) مما يعد دليلا على تكافؤ أفراد المجموعتين في مستوى امتلاكهم لعناصر اللياقة البدنية قبل البدء بإجراء البحث.

2-3 أجهزة والأدوات التالية

- الرستاميتير لقياس الطول (سم)، شريط قياس لقياس المسافات (متر)، مقعد سويدي، لاصق، شواخص، كرات تنس ارضي، كرات سلة طبية، حواجز، صافرة، ميزان طبي، ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن، طاولة تنس، مضارب طاولة، كرات تنس طاولة خاصة.

2-4 اختبارات القدرات البدنية والحركية الخاصة

- اختبار الدوائر المرقمة - لقياس توافق.
- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة - لقياس الدقة.
- ثني الجذع للإمام من الوقوف - لقياس المرونة.
- الجري الارتدادي الجانبي- لقياس الرشاقة.
- مسطرة نلسون - لقياس سرعة رد الفعل.
- عدو متر (30م) من بداية متحركة - لقياس السرعة الانتقالية.
- رمي الكرة الطبية (كغم3) ، - لقياس قوة الذراعين.
- الوثب العريض من الثبات - لقياس قدرة الرجلين.

2-5-5 الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 2022/6/6 الساعة (9.00) صباحا في منتدى شباب الوحدة في محافظة كربلاء المقدسة على عينة من الطلاب بلغت (10) طالبا من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة ، طبق الباحث عليها اختبارات عناصر اللياقة البدنية للتأكد من الصلاحية العلمية للاختبارات، ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها بهدف تلافيها عند تطبيق الدراسة.

2-6-6 المعاملات العلمية للاختبارات

2-6-1 صدق الاختبارات

للتأكد من صدق اختبارات الدراسة استخدم الباحث صدق المحتوى، حيث قام باختيارها بعد الاطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمصادر الموثوقة التي اشارت الى ان هذه الاختبارات تتميز بمستوى عالي من معاملات الصدق والثبات (4)، (5)، وتم عرض استمارة الاختبارات المختارة على مجموعة ، من الخبراء المتخصصين في كرة الطاولة، والذين اتفقوا على تحقيق هذه الاختبارات للأهداف المرجوة من الدراسة.

2-6-2 ثبات الاختبارات

للتأكد من ثبات الاختبارات تم إجراؤها على عينة استطلاعية على (10) من الطلاب من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار و (Test-Retest)، وتم تحقق من الثبات من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون، وكان كالتالي: (0.81) التوافق (0.83) الدقة (0.79) المرونة، (0.86) الرشاقة، سرعة ردة الفعل، (0.89)، (0.85) سرعة انتقالية، قوة مميزة بالسرعة (0.90)، قوة سريعه للرجلين (0.86).

2-7-7 الاجراءات الميدانية

2-7-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالقدرات البدنية والحركية على عينة البحث البالغ عددهم (33) طالبا يوم 2022/7/3 المصادف يوم الاحد الساعة (9.00) صباحا على ملاعب منتدى شباب الوحدة الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة.

(4)قاسم محمد خويبة : أثر تطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 18مج 6 ع، 2003،ص30.

(5)محمد عبد السلام راغب، غازي المرزوق: مقارنة طلاب، التعليم الثانوي والصناعي والتجاري العام بدولة البحرين في بعض مكونات اللياقة البدنية، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق نيسان، 22-29 (الجزء الاول) الخاص باللياقة البدنية والمجتمع 1988،ص19.

قام الباحث بمراعات الظروف المتعلقة بالاختبارات (القدرات البدنية والحركية) من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد للعمل على توفيرها بالاختبارات البعدية.

2-7-2 التجربة الرئيسية والممارسة التدريبية في البيئات الرياضية المختلفة

تمت ممارسة افراد المجموعة الاولى التدريبات في البيئات الرياضية المختلفة المتمثلة (بمنتديات الشباب والرياضة والأكاديميات الخاصة بوزارة الشباب والرياضة، والأندية الرياضية التابعة للجنة الأولمبية العراقية) القريبة من مناطق سكناهم خلال العطلة الصيفية بتاريخ السبت المصادف 2022/7/15 وبداية العام الدراسي الجديد بتاريخ الاحد المصادف 2022 /10/2 ولم يتسنى للمجموعة الثانية ان تمارس هذه التدريبات لعدم وجود هذه البيئات الرياضية المختلفة، والتي ركزت على ممارسة التمرينات العامة لمهارات تنس الطاولة أثناء الدوام او الفرص التي تسنح لهم ثم تركت المجموعتان بفترة (12) أسبوع.

2-7-3 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ الاربعاء الموافق المصادف 2022/10/5 بظروف ومواصفات الاختبارات القبلية.

2-8 المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث برنامج (SPSS) لتحليل البيانات، حيث تم حساب: المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار الفروق t-test (ت).

3- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (3) يبين نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية للمجموعة الاولى

المعنى	الدلالة	قيمة ت	د.ح	±ع	س	القياس	القدرة البدنية والحركية
دال	0.00	15.93	15	0.90	6.11	قبلي	التوافق (ث)
				0.68	5.03	بعدي	
دال	0.00	16.23	15	1.75	7.13	قبلي	الدقة (درجة)
				1.41	11.56	بعدي	
دال	0.00	8.49	15	1.90	6	قبلي	المرونة (سم)
				3.70	14.88	بعدي	
دال	0.000	15.80	15	1.29	14.75	قبلي	الرشاقة (درجة)
				2.16	20.13	بعدي	
دال	0.00	20.43	15	4.17	21.81	قبلي	سرعة رد الفعل (سم)
				4.15	16.06	بعدي	
دال	0.00	11.64	15	1.52	8.99	قبلي	سرعة انتقالية(ث)
				1.46	8.21	بعدي	
دال	0.00	8.89	15	0.44	3.08	قبلي	قوة سريعة زراعين (سم)
				0.59	4.74	بعدي	
دال	0.00	6.91	15	24.22	135	قبلي	قوة سريعة رجلين (سم)
				20.19	178	بعدي	

دال عند مستوى دلالة ≥ 0.05

من جدول (3) يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (≥ 0.05) في مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة لدى افراد المجموعة الاولى الذين يمارسون اللعبة بالبيئات الرياضية المختلفة بين القياسين القبلي والبعدي عن المجموعة الثانية التي لم تمارس اللعبة في البيئات الرياضية المختلفة (ولصالح القياسات البعدية) والجدول (3) يوضح نتائج المجموعة التي مارست التدريب بالبيئات الرياضية المختلفة:

جدول (4) يبين نتائج المجموعة الثانية التي لم تمارس اي تدريب بالبيئات الرياضية المختلفة.

المعنى	الدلالة	قيمة ت	د.ح	±ع	س	مجموعة	القدرة البدنية والحركية
غير دال	0.114	1.67	16	1.23	6.63	قبلي	التوافق (ث)
				1.26	6.47	بعدي	
غير دال	0.58	0.57	16	1.76	8	قبلي	الدقة (درجة)
				1.03	8.23	بعدي	
دال	0.00	5.19	16	2.60	5.47	قبلي	المرونة (سم)
				2.53	6.41	بعدي	
غير دال	0.08	1.05	16	2.03	15.47	قبلي	الرشاقة (درجة)
				1.87	17	بعدي	
غير دال	0.94	0.07	19	5.29	19.05	قبلي	سرعة رد الفعل (سم)
				3.90	19.12	بعدي	
غير دال	0.07	1.97	16	2.53	8.39	قبلي	سرعة انتقالية(ث)
				1.29	9.62	بعدي	
دال	0.029	2.40	16	0.50	3.35	قبلي	قوة سريعة ذراعين (سم)
				0.41	3.51	بعدي	
غير دال	0.777	0.288	16	30.51	142.18	قبلي	قوة سريعة رجلين (سم)
				24.48	142.76	بعدي	

دال عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

من البيانات الواردة في الجدول (4) تدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) وهذا يدل على تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي. وتظهر البيانات في الجدول (4) تفاوت الدلالة عند المستوى (0.05) لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة لدى افراد المجموعة الثانية في المرونة، القوة المميزة بالسرعة للذراعين اما بقية النتائج فظهرت بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بعناصر التوافق، الدقة، الرشاقة، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة الثانية. وان تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى افراد المجموعة الاولى، يدل على ارتفاع مستوى كفاءة أجهزة الجسم لتلقي الأعباء البدنية والتي تدل على تحسن السمات البدنية الخاصة بألعاب المضرب بصفة عامة وتنس الطاولة بصفة خاصة، وهذا ما تظهره النتائج الخاصة بالجدول (3) حيث تتفق هذه الدراسة، مع العديد من الدراسات التي أكدت أن البرنامج التدريبي المقترح فيها يتميز بتأثيرها الايجابي في تحسين المستوى البدني والمهاري للأنشطة الرياضية⁽⁶⁾ وهنا يود ان يشير الباحث الى ان البيئات الرياضية المختلفة تقوم بدور البرامج التدريبية المنتظمة في تعزيز ورفع درجات اللياقة البدنية، فيما المجموعة الثانية التي لم تسنح لها الفرصة بممارسة التدريب بالبيئات الرياضية المختلفة لعدم تواجد هذه البيئات الرياضية المختلفة والقريبة من مناطق سكنهم اذ لم يظهر تحسن لديها بجميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة، وخاصة المهمة والمؤثرة منها بشكل كبير في أداء مهارات اللعبة (الدقة، التوافق، سرعة رد فعل، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، الرشاقة) فيما تحسنت لديها، عناصر (القوة المميزة بالسرعة للذراعين المرونة) التي قد تكون تطورت نتيجة لممارسة الأداء لمهارات تنس الطاولة أثناء الدوام او الفرص التي تسنح لهم. ومن اجل تحديد الافضلية في النتائج لكلا المجموعتين، أجرى الباحث اختبار (ت) بين القياسات البعدية لكلا المجموعتين وكما هي معروضة بالجدول (5).

(6) بدر سليمان ، وليد خنفر: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، مج 2، ع 49، انتاج علمي منشور، جامعة النجاح الوطنية. 2006، ص 27.

الجدول (5) نتائج الفروق بين القياسات البعدية لكلا المجموعتين

المعنى	الدلالة	قيمة ت	د.ح	±ع	س	القياس	القدرة البدنية والحركية
دال	0.00	4.07	31	0.68	5.03	الأولى	التوافق (ث)
				1.26	6.74	الثانية	
دال	0.00	7.58	31	1.41	11.56	الأولى	الدقة (درجة)
				1.05	8.23	الثانية	
دال	0.00	7.71	31	3.70	14.88	الأولى	المرونة (سم)
				2.53	6.41	الثانية	
دال	0.000	4.45	31	2.16	20.13	الأولى	الرشاقة (درجة)
				1.87	17	الثانية	
دال	0.037	2.17	31	4.15	16.06	الأولى	سرعة رد الفعل (سم)
				3.90	19.12	الثانية	
دال	0.00	11.64	15	1.52	8.99	الأولى	سرعة انتقالية(ث)
				1.46	8.21	الثانية	
دال	0.00	6.95	31	0.59	4.74	الأولى	قوة سريعة ذراعين (سم)
				0.41	3.51	الثانية	
دال	0.00	4.51	31	20.19	178	الأولى	قوة سريعة رجلين (سم)
				24.48	142.73	الثانية	

دالة احصائيا $\geq (0.05)$

من الجدول (5) يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة لبدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الأولى والثانية، ولصالح المجموعة الأولى. ويعزو الباحث هذه النتائج إلى فاعلية البيئات الرياضية المختلفة في تعزيز اللياقة البدنية الخاصة والتي مارس فيه افراد هذه المجموعة تدريبات مختلفة ونوعية للرشاقة والسرعة والتوافق والدقة، مما ساهم في تحسين مستويات هذه العناصر لدى افراد هذه المجموعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عكور2008)⁽⁷⁾، التي دلت على أن لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة، تأثيراً في حدوث تحسن إيجابياً في المستوى البدني والمهاري، ويرى الباحث أن السبب في تحسن عناصر اللياقة لافراد المجموعة الأولى هي في فرصة التدريب المستمر بحكم ان البيئات الرياضية المختلفة القريبة من مناطق سكنهم حققت لهم هذه الفرصة، الأمر الذي ساعدهم في تطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة، والذي كان له الدور الكبير في تميز المجموعة الأولى عن المجموعة الثانية التي قامت بتطبيق التمرينات العامة وتعلم الأداء المهاري فقط بدون التركيز على اللياقة الخاصة، "أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية، والذي يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضية ويحسن من مستوى قدراته البدنية والنفسية والوظيفية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول لأعلى المستويات"⁽⁸⁾.

ان التطور في المستوى البدني لأفراد المجموعة الأولى الذين سنحت لهم الفرصة التدريبية والممارسة العملية المستمرة بحكم وجود البيئات الرياضية المختلفة في مناطق سكنهم انعكس أيضاً على تحقيقهم الانجاز والفوز في البطولة المدرسية وبشكل أفضل بكثير من المجموعة الثانية التي لم تتلق تدريبات في هذه البيئات الرياضية المختلفة.

(7) أحمد أمين محمد عكور: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بالكرة الطائرة، مجلة مؤتة 6 للبحوث والدارسات، 6ع، الأردن، ص 51.

(8) علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 80.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- اظهرت النتائج فاعلية وجود البيئات الرياضية المختلفة في مناطق السكن وتأثيرها على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة تنس الطاولة لدى افراد المجموعة الاولى القريبين من هذه البيئات الرياضية.
- ساهم التدريب في هذه البيئات الرياضية المختلفة من تحسن الاداء المهاري للمجموعة الاولى من خلال فوزهم بالبطولة المدرسية.

2-4 التوصيات

- ضرورة ادامة التدريب في البيئات الرياضية المختلفة ومنها المنشآت الرياضية سواء كانت مؤسسات رياضية او منتديات شبابية او اندية لجميع اللاعبين ولكافة الألعاب.
- وضع برامج بدنية – مهارية تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين تنس الطاولة.

المراجع

- أحمد أمين محمد عكور: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بالكرة الطائرة، مجلة مؤتم للبحوث والدارسات، 6ع، الأردن، 2008.
- اباد مكناي: علاقة بعض متغيرات الإدراك الحس حركي بالانجاز لدى لاعبي كرة الطاولة في الاردن، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن، 2010
- بدر سليمان، وليد خنفر: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض القدرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة اتحاد الجامعات العربية، مج 2، ع 49، انتاج علمي منشور، جامعة النجاح الوطنية. 2006.
- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، الإسكندرية، مصر، 2003.
- عماد صالح عبد الحق: دراسة مقارنة لاثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية/ جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج 6، ع 4، جامعة البحرين، البحرين، 2005.
- قاسم محمد خويلة : أثر تطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للبحوث والدارسات، 18مج 6 ع، 2003.
- محمد عبد السلام راغب، غازي المرزوق: مقارنة طلاب، التعليم الثانوي والصناعي والتجاري العام بدولة البحرين في بعض مكونات اللياقة البدنية، المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق نيسان، 22-29 (الجزء الاول) الخاص باللياقة البدنية والمجتمع 1988.

المراجع الاجنبية

- Watanabe, m. (1991) Evaluation of Table Tennis Practice by Blood Lactate concentration the 2nd International table tennis congress. Tokyo, Japan.