

الفصل الأول

١ / ٠ الإطار العام للبحث

١ / ١ تقديم البحث

٢ / ١ مشكلة البحث وأهميته

٣ / ١ أهداف البحث

٤ / ١ فروض البحث

٥ / ١ مصطلحات البحث

١. الإطار العام للبحث:

١/١ تقديم البحث:

يشهد العالم فى العصر الحالى تطوراً ملحوظاً فى مختلف مجالات الحياة حيث خضعت جميع الظواهر فى مختلف المجالات للبحث العلمى باعتباره الطريق الأمثل لمعالجة كثير من المشكلات ، وأصبح لزماً على التربية البدنية والرياضية باعتبارها إحدى هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع بتحديث الأساليب المستخدمة فى التدريب الرياضى من أجل الوصول إلى المستويات العالية فى مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة تنس الطاولة بصفة خاصة .

ويذكر مسعد عبد الستار فوده (٢٠٠٤م) أن رياضة تنس الطاولة تندرج ضمن التصنيفات الخاصة بألعاب المضرب فهى مركبة المهارات من حيث متطلباتها (البدنية ، المهارية ، الخطئية ، السمات النفسية) وهذه المهارات تتطلب التدريب المنتظم والمستمر لفترات طويلة من أجل الوصول إلى المستويات العالية ، كما يلعب الجهاز العصبى دوراً هاماً فى تحقيق النتائج فى هذه الرياضة . (٣٣ : ٢)

ويشير إلين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢م) أن رياضة تنس الطاولة ذات طابع مميز حيث تتضمن مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تعتمد فى ممارستها على استخدام المضرب ذو الطبيعة الخاصة من حجم ونوع الجلود التى تغطى سطحى المضرب ، والكرة ذات المواصفات الخاصة من حيث الحجم ومادة الصنع والقطر والوزن ، مما يتطلب درجة عالية من سرعة الأداء والتوافق العصبى العضلى بين حركة الذراع الضارب والمتحكم فى المضرب وحركة كل من الجذع والرجلين مع العين والتي لا يمكن الفصل بين حركات هذه الأجزاء .

ويضيفا أيضاً أن رياضة تنس الطاولة تتميز بالتقدم الفنى الكبير منذ نشأتها إلى الآن فأصبحت من أولى الرياضات شعبية فى كل أنحاء العالم ، وجميع مهاراتها تؤدي بوجهى المضرب الأمامى والخلفى وتأخذ أشكال متباينة من التركيبات المهارية بهدف تحقيق التكامل لتلك المهارات فى شكل جمل تكتيكية من أجل تحقيق الهدف المنشود وهو الفوز بالمباراة . (١٤ : ٨)

ويذكر تيم هولدر Tim Holder (١٩٩٩م) أن رياضة تنس الطاولة إحدى أكثر الرياضات المعقدة التي تتطلب مهارات غير محدودة (تكتيكية وتكتيكية أيضاً) ، ويمكن تصنيفها كرياضة الكرة السريعة فهي تتطلب في جميع مستوياتها من اللاعب القدرة على استخدام سرعة الأداء وسرعة رد الفعل ونظام عصبي قوى وقوة ملاحظة عالية وذكاء فى إتخاذ القرارات . (٢٦:٦٤)

كما يشير مجدى أحمد شوقى (٢٠٠٢م) أن طبيعة الأداء فى رياضة تنس الطاولة تتطلب درجة عالية من سرعة الأداء ويظهر ذلك فى قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة فى أقل زمن ممكن فغالباً ما يضطر اللاعب إلى أن يزيد من سرعة أدائه لمحاولة الفوز بالنقطة أو لمحاولة مسايرة سرعة أداء المنافس . (٢٩٤:٢٣)

ويؤكد ريتشارد مكافى Richard MacAfee (٢٠٠٢م) أنه عندما يتنافس لاعبان معاً فإن اللاعب الأكثر سرعة يتميز عن الآخر الذى سيجد نفسه مرغماً على الابتعاد عن الطاولة أو تسديد ضربات أبطأ وأقل قوة من أجل الإستمرار فى منافسة اللاعب الأكثر سرعة . (١:٥٦)

ويشير ميشيل جدال Michel Gadai (١٩٩٧م) أن صفة السرعة فى رياضة تنس الطاولة هى صفة بدنية مركبة ولها ثلاث أبعاد أساسية وهى :

- ضرب الكرة مبكراً فور ملامستها للطاولة .
- إكساب الكرة درجة عالية من السرعة .
- سرعة الأداء الحركى للمهارات الأساسية الهجومية المتتالية .

ويضيف أن تميز لاعبي الصين على المستوى العالمى يرجع إلى أنهم يضربون الكرة مبكراً وفور ملامستها للطاولة ، فى حين أن لاعبي أوروبا ينتظرون الكرة لترتفع إلى أعلى قمة ليقوموا بضربها . (٥٢:٥٥)

ويذكر أندرسون مايكل Anderson Mikeal (١٩٩٨م) أن العوامل الجوهرية فى تحديد نتائج مسابقات تنس الطاولة هى السرعة والدوران والاتجاه ويعبر عن ذلك بالمعادلة :

$$X + Y + Z = \text{victory}$$

حيث (X) هى السرعة (أى سرعة أداء ذراع اللاعب) .

(Y) هى الدوران (وتعنى كمية الدوران التى يضعها اللاعب للكرة) .

(Z) هى الاتجاه (وتعنى اتجاه سير الكرة بعد نزولها على سطح الطاولة للمنافس)

(١٩:٤١)

ويؤكد كيميكو توماس Kimihiko Tamasu (١٩٩٩م) أن إتقان المهارات من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز ، حيث أنه لا يمكن أن يتم تنفيذ أى واجب خططي سواء كان هجومى أو دفاعى أو هجوم مضاد إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات ، ويؤكد ذلك إهتمام كثير من دول العالم المتقدمة فى رياضة تنس الطاولة بمستوى الأداء المهارى والخططى حيث أنه يلعب الدور الأساسى خلال المنافسات . (٤٤ : ٩)

ويشير إلين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢م) أن التخطيط فى اللعب الفردى فى رياضة تنس الطاولة هو حسن اختيار اللاعب للضربات المتنوعة والاستخدام الهادف للأداء الحركى لها ، لهذا فمن الأفضل للاعب عند تنمية وتطوير أدائه المهارى أن يطوره جنباً إلى جنب مع أدائه الخططى لذلك يجب عند استخدام خطط اللعب فى المنافسة أن تكون هذه الخطط فعالة ومؤثرة فى مواجهة نمط لعب المنافس . (٢٣٦، ٢٣٥ : ٨)

ويؤكد ديموسنس ميسنس Demosthenes Messiness (٢٠٠٢م) أن تقييم لاعب تنس الطاولة يجب أن يتم من جانبى (اللياقة البدنية والتقييم النفس حركى) ويشتمل على سرعة الأداء وسرعة رد الفعل وسرعة التوقع الحركى . (٣١ : ٤٦)

ويذكر الاتحاد الدولى لتنس الطاولة ITTF (٢٠٠١م) أن أحد المظاهر الصعبة فى رياضة تنس الطاولة أنها أصبحت سريعة جداً وإتخاذ القرار يجب أن يتم خلال جزء من الثانية . (٩٦ : ٥٢)

ويذكر كل من ريتشارد تايلور Richard Taylor (١٩٩٨م) ، رودفيج هويدز Rodevoj Hudetz (٢٠٠٠م) ، الاتحاد الدولى لتنس الطاولة ITTF (٢٠٠٢م) ، رودفيج هويدز Rodevoj Hudetz (٢٠٠٣م) أن السرعة بالنسبة للكرة تتراوح ما بين ١٠ كم / ساعة إلى ١٨٠ كم / ساعة ، وزمن لمس الكرة للمضرب تستغرق ١ / ١٠٠٠ من الثانية . كما بلغت سرعة رد الفعل من ٠,١٤ إلى ٠,١٨ من الثانية ، وبلغت عدد لفات الكرة ١٠٠٠٠ لفة / الدقيقة مما أدى إلى التطور فى تقنيات صناعة الأدوات الخاصة باللعب إذ أجرى الاتحاد الدولى بعض التعديلات على مواصفات الكرة التى من أهمها تغيير محيط الكرة إلى ٤٠ مم بدلاً من ٣٨ مم ، وذلك محاولة من الاتحاد الدولى لتنس الطاولة ITTF لتقليل سرعة ودوران الكرة خلال أداء الضربات المختلفة . (١٨ : ٦٢) ، (٧ : ٥٩) ، (٦٣) ، (٦ : ٦٠)

ويشير مسعد عبد الستار فوده (٢٠٠٤م) أنه أصبح من الضروري زيادة الإهتمام ببرامج التدريب المبنية على أساس علمي في رياضة تنس الطاولة والمستعينة باستخدام أحدث الأدوات والأجهزة وخاصة في مرحلة الناشئين التي تتطلب إعداد اللاعبين مهارياً باستخدام وسائل مساعدة جديدة تعمل على رفع مستوى اللاعبين في فترات قصيرة ومن ضمن تلك الأجهزة جهاز قاذف الكرات Ball Throwing Machine الذي يعمل على توفير الوقت والجهد للمدربين واللاعبين . (٣:٣٣)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته:

ومن خلال ممارسة الباحث كلاعب بأندية الدوري الممتاز (أ) لتنس الطاولة ومدرب للعديد من الأندية وكذلك متابعته للعديد من التدريبات والبطولات المحلية والدولية ومن خلال الإطلاع على الدراسات المرتبطة فقد لاحظ أن اللاعبين المصنفين دولياً يمتازون بسهولة الفوز في المباريات وذلك يرجع إلى قدرتهم على الأداء بسرعة عالية من داخل الطاولة مما يمكنهم من استخدام المهارات الهجومية بصفة عامة ومهارة الهجوم المضاد بصفة خاصة والذي يعتبر مهارة أساسية للاعب تنس الطاولة حيث تمكنه من تغير موقفه الدفاعي إلى موقف هجومي ، ولقد أيدت ذلك الإحصائيات الناتجة عن تحليل بعض المباريات الدولية حيث كان نسبة اللاعب الدولي في النقاط التي فاز فيها مستخدماً مهارة الهجوم المضاد لا تقل عن (٦٠٪) من نقاط المباراة .

وقد يرجع ذلك إلى أن اللاعبين الدوليين يهتمون بالتدريب على سرعة أداء المهارات الهجومية ومهارة الهجوم المضاد مع أداء المهارات الدفاعية بشكل متوازن في كل وحدة تدريبية ومقارنة ذلك بمستوى اللاعبين المصريين لوحظ أنهم يهتمون بالتدريب على المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية ويقصرون في التدريب على سرعة أداء مهارة الهجوم المضاد مما يؤدي إلى افتقارهم لمتطلبات الأداء الجيد ، حيث أن طبيعة رياضة تنس الطاولة تتطلب السرعة العالية في الأداء وعدم الإهتمام بتنميتها في برامج التدريب بصفة عامة وبرامج تدريب الناشئين بصفة خاصة قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء .

ولقد أكد ذلك كل من ميشيل جدال Michel Gadai (١٩٩٧م) (٥٥) ، خالد طاهر الزغبى (٢٠٠٢م) (١٢) ، طارق محمد على (٢٠٠٣م) (١٨) ، أحمد شوقي محمد (٢٠٠٥) (٣) ، أحمد الدولتلى Ahmed Eldawlatly (٢٠٠٦م) (٣٩) ، حسنى أحمد فؤاد (٢٠٠٦م) (١١) ، فرانسيسكو ، براداس ، أخرون , Francisco , Paradas , Another (٢٠٠٧م) (٥١) حيث أجمعوا على أهمية تنمية سرعة الأداء للاعب تنس الطاولة جنباً إلى جنب مع استخدام مهارة الهجوم المضاد من أجل الارتقاء بالمستوى المهارى والوصول إلى المستويات العالية.

كما قام الباحث بعدة مقابلات مع السادة المحاضرين الدوليين الذين قاموا بتدريس الدراسات الدولية (٢٠٠٦م) التى أقيمت بجمهورية مصر العربية وأشاروا جميعاً إلى أهمية استخدام جهاز قاذف الكرات كوسيلة تدريب مساعدة فى مرحلة التدريب الخاصة بالناشئين .

ومن خلال المسح المرجعى وإطلاع الباحث على ما توفر إليه من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة فى رياضة تنس الطاولة فقد وجد ندرة فى عدد الأبحاث والدراسات التى تناولت برامج تدريبية متخصصة لتنمية سرعة الأداء ومهارة الهجوم المضاد لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة وذلك فى حدود علم الباحث .

وقد بلور الباحث ذلك فى برنامج مستخدماً فيه جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء للارتقاء بمهارة الهجوم المضاد مما يؤدى إلى رفع المستوى المهارى فى رياضة تنس الطاولة .

وتكمن أهمية هذه الدراسة فى إمكانية تصميم برنامج تدريبى للناشئين مبنى على أساس علمى لتنمية سرعة الأداء ومن ثم الارتقاء بمستوى الأداء المهارى عامة ومهارة الهجوم المضاد خاصة ، ويستخدم الباحث وسيلة تدريب من أحدث الوسائل التكنولوجية عالمياً فى برامج تدريب تنس الطاولة (جهاز قاذف الكرات) وذلك نظراً لإمكانية التحكم فى اتجاهات وسرعات ودوران الكرة الخارجة من الجهاز فتكون نتائج التدريب ذات صدق وثبات لا يتوافران مع العنصر البشرى عند أداء نفس التمرينات ، وليكون هذا البرنامج فى متناول المدربين المهتمين بقطاع الناشئين والذى يمكن الاستعانة به لتنمية سرعة الأداء لمهارة الهجوم المضاد لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة .

٢/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء والتعرف على تأثيره على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة وذلك من خلال:

(١) تصميم برنامج تدريبى لتنمية سرعة الأداء باستخدام جهاز قاذف الكرات لأفراد عينة البحث .

(٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على مهارة الهجوم المضاد لأفراد عينة البحث.

٤/١ فروض البحث :

١/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى متغير سرعة الأداء ومستوى مهارة الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

٢/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى متغير سرعة الأداء ومستوى مهارة الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٣/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى متغير سرعة الأداء ومستوى مهارة الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ جهاز قاذف الكرات *Ball Throwing Machine* :

هو الجهاز الذى يتيح للاعب إمكانية اللعب بدون لاعب آخر وذلك وفقاً للبرنامج التدريبى الموضوع للاعب . (٥:٣٧)

٢/٥/١ مهارة الهجوم المضاد *Counter Attack* :

هو قدرة اللاعب على استقبال الضربات الهجومية من المنافس بأداء الضربات الهجومية المضادة مثل (الضربة اللولبية والضربة الساحقة) بحيث يعكس اللاعب هجوم المنافس فى محاولة الفوز بالنقطة.^(*)

(*) تعريف إجرائى