



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

" تأثير برنامج تدريبي نفسى وفقاً لنمط
الإيقاع الحيوى لتطوير المهارات النفسية
ومستوى الأداء الهجومي
لدى لاعبي تنس الطاولة ".

إعداد

أحمد محمد على قطب

ضمن متطلبات الحصول على درجة
دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

الإشراف

أ.د / عاطف نمر خليفة
أستاذ علم النفس الرياضى
عميد كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

أ.د / محمود يحيى سعد
أستاذ البحث العلمى المتفرغ
ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

أ.د / حسام الدين أحمد خليفة
أستاذ تدريب الكرة الطائرة
ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين
لشئون الدراسات العليا
جامعة بنها سابقاً

1432 هـ - 2011 م

أهمية ومشكلة البحث

لقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين على أهمية الجانب النفسي للوصول إلي أفضل المستويات الرياضية ، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا أصبحت لبرامج التدريب علي المهارات النفسية مكانتها المرموقة لدورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريبات وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري وتقنيات التدريب ، فهناك احتياج للقدرة علي الاسترخاء والتصور وغيرها من المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة .

فتدريب المهارات النفسية هام في تطوير مستوي الانجاز الرياضي للمستويات العليا وكذلك يساعد في تعليم المهارات الحركية وتزداد أهميته بعد الوصول إلي الاجاده والتميز والقدرة علي التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية هذا بالاضافة إلي تجاوز حد التعلم وعدم التأثير علي الأداء سواء بواسطة القلق أو الضغط العصبي ويساهم تدريب المهارات النفسية في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل علي توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء.

وبالرغم من أن وجود لعبة تنس الطاولة في مصر يزيد عن سبعة عقود ومع سهولة انتشارها وسهولة ممارستها وتوافر أماكن الممارسة سواء في مراكز الشباب أو الأندية أو في صالات مفتوحة أو في صالات مغلقة إلا أنه لوحظ مؤخراً أن الانجاز المصري في تنس الطاولة علي المستوي الدولي لا يتناسب مع ما تقدم وذلك وفقاً لتصنيف الاتحاد الدولي للاعبين تنس الطاولة المصريين .

ومن المعروف أن حالة الرياضي تختلف خلال اليوم تبعاً لشكل الحياة التي يعيشها حيث أن الإيقاع الحيوي للأجهزة الوظيفية الداخلية وكذا عمليات تبادل المواد يكون ثابتاً فكفاءة العمل تختلف إذا ما تم أدائها في أوقات مختلفة من اليوم، حيث يتضح أن أعلى كفاءة للعمل تكون خلال فترة الضحي والظهيرة بينما تقل في كل أوقات الصباح الباكر والمساء وتكون أقل لما يمكن خلال أوقات الليل وبناء علي ذلك فإن الممارسة في الأوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثير مختلفاً علي مستوي إتقان النواحي الفنية.

ويرى الباحث أن الأداء الهجومي يعتبر جانباً هاماً من مقومات رياضة تنس الطاولة ويتمثل هذا في كيفية استغلال ما لدي الفرد من خبرات أثناء تعرضه للمواقف الصعبة وخاصة

في النقاط الحاسمة وعندما يتقارب المستوي الفني وتتساوي النقاط وهنا يتعرض لاعب تنس الطاولة إلى عوامل داخلية مثل الخوف من الفشل والقلق والتوتر ،وعوامل خارجية متمثلة في أهمية المباراة ، الجماهير مما يؤثر سلبياً علي الأداء وتشتيت الانتباه أثناء المباراة ، والتدريب العقلي بما يحتويه من تدريبات (للاسترخاء-التصور العقلي -تركيز الانتباه -الثقة بالنفس) قد يكون لديه القدرة علي خفض مستوى التوتر والقلق الذي قد يصاحب اللاعب أثناء المباراة ، هذا فضلا عن أنها أولي المحاولات في رياضة تنس الطاولة علي حد علم الباحث التي تحاول ربط تلك المتغيرات ودراسة المهارات النفسية وعلاقتها بالإيقاع الحيوي وتأثير كل منهما علي تطوير بعض المهارات الهجومية في رياضة تنس الطاولة.

مما سبق انبثقت وتبلورت فكرة هذا البحث وأهميته عن طريق إدخال تغيير جوهري في طرق التدريب المستخدمة حيث أن الطرق المستخدمة في التدريب يجب أن تتغير وتتماشي مع التطور المستمر في العلوم المرتبطة برياضة تنس الطاولة ، حيث أنه قد يكون هناك قصور ما في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي وهذا ما دعا الباحث إلي أهمية التفكير في تصميم برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية ، مما قد تساهم نتائج هذا البحث في إيجاد حلول علمية لمشكلة التوتر والقلق من المنافسات والمباريات في رياضة تنس الطاولة وتفيد أيضا نتائج هذا البحث في حالة تحقيقه لأهدافه في استخدام أسلوب للتدريب أكثر تتطوراً في رياضة تنس الطاولة يقوم بعملية التكامل والربط بين تدريب العقل والأداء المهاري وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي لرفع مستوى الأداء الهجومي للاعبين في رياضة تنس الطاولة .

أهداف البحث

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي نفسي والتعرف على تأثيره على المهارات النفسية والمهارات الهجومية لتنس الطاولة طبقاً لنمط الإيقاع الحيوي وذلك من خلال معرفة الآتي :

1. مستوى المجموعة الأولى (الصباحي) في المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .
2. مستوى المجموعة الثانية (المساءلي) في المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .
3. مستوى المجموعة الثالثة (غير المنتظم) في المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .

4. الفروق بين مجموعات البحث للإيقاع الحيوى (صباحى ، مسائى ، غير منتظم) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الاولى (الصباحى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الثانية (المسائى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
3. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الثالثة (غير المنتظم) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
4. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية لمجموعات البحث للإيقاع الحيوى (صباحى ، مسائى ، غير منتظم) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح للإيقاع الحيوى الصباحى

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبيّ ذو التصميم ثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسين (القبلي والبعدى) لملامته لطبيعة وأهداف البحث

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي تنس الطاولة بنادبي الشرقية الرياضى والسكة الحديد بمدينة الزقازيق وبلغ حجم العينة الأساسية (15) لاعب تنس طاولة ، تم تقسيمهم عمدياً الى ثلاث مجموعات طبقا لإيقاعهم الحيوى (صباحى - مسائى - منتظم) قوام كل منها (5) لاعبين بعد إجراء التجانس بينهم فى متغيرات البحث ، بالإضافة إلى عدد (4) لاعبين من نفس مجتمع البحث وعدد (4) ناشئين فى تنس الطاولة بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وتقنين الاختبارات قيد البحث وجدول (4) يوضح توصيف عينة البحث ، كما تم استبعاد عدد (7) لاعبين لعدم الانتظام والجدية والمساواة فى عدد المجموعات طبقا لنمط الإيقاع الحيوى .

أدوات جمع البيانات

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- جهاز رستاميتير لقياس ارتفاع القامة 0

2- ميزان طبي معاير 0

3- كرات طبية، أقماع، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف، كرات تنس، مضارب تنس .

4- استمارة تسجيل البيانات الشخصية وبعض متغيرات النمو والذكاء.

5- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الهجومية .

6- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات النفسية .

7- إستمارة أو ستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي0

الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو :

• السن - الطول - الوزن اختبار الذكاء المصور .

الإخباريات المستخدمة في البحث :

الاختبارات البدنية:

1- اختبار الجرى فى المكان مدة 15 ث لقياس السرعة وتقاس بعدد المرات .

2- اختبار ثنى الجزع من الوقوف لقياس مرونة الجزع والفخذ وتقاس بالسم .

3- اختبار الجرى المكوكى 5 × 5 م لقياس مقدرة الفرد على التحكم فى تغيير اتجاهه وتقاس بالزمن لأقرب ثانية .

4- اختبار دفع كرة طبية (1.5 كجم) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقتى الذراعين والكتفين وتقاس المسافة لأقرب سم .

5- اختبار التصويب على مربع فى 30 ث لقياس التوافق بين العين واليد وتقاس بعدد المرات

6- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس دقة الذراع وتقاس بالنقاط .

اختبارات المهارات النفسية:

• اختبار القدرة على الاسترخاء إعداد " فرانك فيتال Frank Vital " (1971م) ، واعد

صورته العربية "محمد حسن علاوى واحمد مصطفى السويفى" (1981م)

• مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى اعداد " مارتنيز Martenz " 1982م واعد

صورته العربية "محمد العربى شمعون وماجدة احمد اسماعيل" (1996م)

• اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد " دورثى هاريس " (1988م) واعد صورته العربية "محمد العربى شمعون" (1996م).

• مقياس الثقة بالنفس تصميم روبين فيلى Robin Vealey تعريب محمد حسن علاوى (1995م)

اختبارات المهارات الهجومية فى تنس الطاولة:

تم الاستعانة باختبارات المهارات الهجومية التالية:

- 1- اختبار الإرسال المقطوع بوجه المضرب الأمامى ويقاس بالدرجة.
- 2- اختبار الإرسال المقطوع بوجه المضرب الخلفى ويقاس بالدرجة.
- 3- اختبار الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامى ويقاس بالدرجة.
- 4- اختبار الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفى ويقاس بالدرجة.
- 5- اختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامى ويقاس بالدرجة.
- 6- اختبار الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفى ويقاس بالدرجة.
- 7- اختبار الضرب الساحق بوجه المضرب الأمامى ويقاس بالدرجة.
- 8- اختبار الضرب الساحق بوجه المضرب الخلفى ويقاس بالدرجة.
- 9- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى ويقاس بالدرجة.
- 10- اختبار الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى ويقاس بالدرجة.

مكونات برنامج المهارات النفسية :

- القدرة على الاسترخاء.
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى
- الثقة بالنفس

مراحل برنامج المهارات النفسية :

- عدد (2) أسبوع للقدرة على الاسترخاء .
- عدد (4) أسابيع للتصور العقلى 0
- عدد (3) أسابيع لتركيز الانتباه .
- عدد (3) أسابيع للثقة بالنفس

القياس القبلي والبعدى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعات البحث (صباحى ، مساءى ، غير المنتظم) فى الاختبارات (المهارات النفسية والمهارات الهجومية فى تنس الطاولة) قيد البحث وقد تم تنفيذ القياسات القبلية فى 2/6 ، 3/6/2008م ، والقياسات البعدية فى 27/8 ، 28/8/2008م مع مراعاة إجراء القياسات البعدية فى نفس الظروف والمتغيرات التى تمت فى القياس القبلى .

تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق برنامج المهارات النفسية على مجموعات البحث التجريبية طبقاً لنمط الإيقاع الحيوى (صباحى ، مساءى ، غير المنتظم) ، وأجريت هذه الدراسة فى الفترة من 6/4/ إلى 2008/8/25م ، وتم تنفيذ التجربة فى نادى الشرقية الرياضى .
المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختار معامل ارتباط سبيرمان الرتب ، واختبار مان ويتنى ، واختبار ولكسون اللاباراميترى ، واختبار فريدمان اللاباراميترى بدلالة كا²

الاستنتاجات :

- من خلال النتائج التى أمكن التوصل إليها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية :-
1. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الأول (صباحى) .
 2. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات الهجومية لتنس الطاولة للمجموعة التجريبية الاول (صباحى)
 3. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الثانية (مساءى) .
 4. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات الهجومية لتنس الطاولة للمجموعة التجريبية الثانية (مساءى)
 5. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الثالثة (متغير) .
 6. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى على تنمية المهارات الهجومية لتنس الطاولة للمجموعة التجريبية الثالثة (متغير)
 7. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى بدرجة كبيرة على تنمية المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الأول والتي تستخدم إيقاع حيوى صباحى ، تليها المجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم إيقاع حيوى مساءى ، ثم المجموعة التجريبية الثالثة والتي تستخدم إيقاع حيوى متغير
 8. برنامج المهارات النفسية له تأثير ايجابى بدرجة كبيرة على تنمية المهارات النفسية للمجموعة التجريبية الأول والتي تستخدم إيقاع حيوى صباحى ، تليها المجموعة التجريبية الثانية والتي تستخدم إيقاع حيوى مساءى ، ثم المجموعة التجريبية الثالثة والتي تستخدم إيقاع حيوى متغير

التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :-
1. استخدام برنامج المهارات النفسية المقترح فى تدريب لاعبي تنس الطاولة بهدف تنمية المهارات النفسية لديهم
 2. استخدام برنامج المهارات النفسية المقترح فى تدريب لاعبي تنس الطاولة بهدف تنمية المهارات الهجومية لديهم
 3. الاعتماد على الإيقاع الحيوى فى للوصول الى أفضل النتائج
 4. إجراء أبحاث علمية مشابهة فى التدريب على المهارات النفسية لتطوير المهارات الدفاعية للاعبى تنس الطاولة .
 5. إجراء أبحاث علمية مشابهة على مراحل سنوية مختلفة ورياضات أخرى .