



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضيات  
الجماعية ورياضيات المفترض

"تأثير برنامج تدريسي نفسي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى لتطوير المهارات النفسية ومستوى الأداء الهجومى لدى لاعبى تنس الطاولة".

إعداد

## أحمد محمد على قطب

ضمن متطلبات الحصول على درجة  
دكتوراه الفلسفة في 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 العلمي المتفرغ  
ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية  
بكلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة بنها

أ. د / حسام الدين أحمد خليفة  
أستاذ تدريب الكرة الطائرة  
ووكليل 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 إلى أفضل المستويات الرياضية ، حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا أصبحت لبرامج التدريب على المهارات النفسية مكانتها المرموقة لدورها الفعال في عمليات الإعداد والتدريبات وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري وتقنيات التدريب ، فهناك احتياج للقدرة على الاسترخاء والتصور وغيرها من المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة .

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

وبالرغم من أن وجود لعبة تنس الطاولة في مصر يزيد عن سبعه عقود ومع سهولة انتشارها وسهولة ممارستها وتتوافر أماكن الممارسة سواء في مراكز الشباب أو الأندية أو في صالات مفتوحة أو في صالات مغلقة إلا أنه لوحظ مؤخرًا أن الانجاز المصري في تنس الطاولة على المستوى الدولي لايتاسب مع ما تقدم وذلك وفقاً لتصنيف الاتحاد الدولي للاعبى تنس الطاولة المصريين .

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

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

في النقاط الخامسة وعندما يقارب المستوى الفني وتتساوى النقاط وهنا يتعرض لاعب تنس الطاولة إلى عوامل داخلية مثل الخوف من الفشل والقلق والتوتر ، وعوامل خارجية متمثلةً في أهمية المباراة ، الجماهير مما يؤثر سلبياً على الأداء وتشتت الانتباه أثناء المباراة ، والتدريب العقلي بما يحتويه من تدريبات ( للاسترخاء-التصور العقلي -تركيز الانتباه - الثقة بالنفس ) قد يكون لديه القدرة على خفض مستوى التوتر والقلق الذي قد يصاحب اللاعب أثناء المباراة ، هذا فضلاً عن أنها أولي المحاولات في رياضة تنس الطاولة على حد علم الباحث التي تحاولربط تلك المتغيرات ودراسة المهارات النفسية وعلاقتها بالإيقاع الحيوى وتأثير كل منها على تطوير بعض المهارات الهجومية في رياضة تنس الطاولة.

مما سبق اتبعت وتبينت فكرة هذا البحث وأهميته عن طريق إدخال تغيير جوهري في طرق التدريب المستخدمة حيث أن الطرق المستخدمة في التدريب يجب أن تتغير وتنتمي 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 إلى أهمية التفكير في تصميم برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية ، مما قد تساهم نتائج هذا البحث في إيجاد حلول علمية لمشكلة التوتر والقلق من المنافسات والمسابقات في رياضة تنس الطاولة وتفيد أيضاً نتائج هذا البحث في حالة تحقيقه لأهدافه في استخدام أسلوب للتدريب أكثر تطوراً في رياضة تنس الطاولة يقوم بعملية التكامل والربط بين تدريب العقل والأداء المهازي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى لرفع مستوى الأداء الهجومى للاعبى تنس الطاولة .

### **أهداف البحث**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريسي نفسي والتعرف على تأثيره على المهارات النفسية والمهارات الهجومية لتنس الطاولة طبقاً لنمط الإيقاع الحيوى وذلك من خلال معرفة الآتى :

1. مستوى المجموعة الأولى (الصباحى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .
2. مستوى المجموعة الثانية (المسائى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .
3. مستوى المجموعة الثالثة (غير المنتظم) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية قبل وبعد البرنامج .

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

##### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى (الصباحى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية (المسائى) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الثالثة (غير المنظم) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدى .
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعات البحث للإيقاع الحيوى ( صباحى ، مسائى ، غير منظم ) فى المهارات النفسية والمهارات الهجومية لصالح للإيقاع الحيوى الصباحى

##### إجراءات البحث : منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبى ذو التصميم ثلاث مجموعات تجريبية بإستخدام القياسين ( القبلى والبعدى ) لملامته لطبيعة وأهداف البحث

##### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبى تنس الطاولة بنادىي الشرقية الرياضى والسلة الحديد بمدينة الزقازيق وبلغ حجم العينة الأساسية (15) لاعب تنس طاولة ، تم تقسيمهم عمدياً إلى ثلاث مجموعات طبقاً لإيقاعهم الحيوى (صباحى - مسائى - منظم ) 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 طبقاً لنمط الإيقاع الحيوى .

##### أدوات جمع البيانات الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- جهاز رستاميتير لقياس ارتفاع القامة 0

2- ميزان طبى معاير 0

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

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 سترج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي 0

#### الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو :

- السن - الطول - الوزن اختبار الذكاء المصور .

#### الإثماريات المستخدمة في البحث :

##### الاختبارات البدنية:

1- اختبار الجري في المكان مدة 15 ث لقياس السرعة وتقاس بعدد المرات .

2- اختبار ثني الجزء من الوقوف لقياس مرونة الجزء والفخذ وتقاس بالسم .

3- اختبار الجري المكوكى  $5 \times 5$  م لقياس مقدرة الفرد على التحكم في تغيير اتجاهه وتقاس بالزمن لأقرب ثانية .

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

5- اختبار التصويب على مربع في 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 Vital Frank " (1971م) ، واعد صورته العربية " محمد حسن علاوى واحمد مصطفى السويفي " (1981م)

• مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى اعداد " مارتينز Martenz " 1982 واعد صورته العربية " محمد العربى شمعون وماجدة احمد اسماعيل " (1996م)

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

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

### اختبارات المهارات الهجومية في تنفس الطاولة:

تم الاستعانة بختبارات المهارات الهجومية التالية:

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

### مكونات برنامج المهارات النفسية :

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

### مراحل برنامج المهارات النفسية :

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

### القياس القبلي والبعدي:

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

### تطبيق التجربة :

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

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختار معامل ارتباط سبيرمان الرتب ، واختبار مان ويتنى ، واختبار ولكسون اللاباراميتري ، واختبار فريدمان اللاباراميتري بدلالة كا<sup>2</sup>

#### الاستنتاجات :

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

### النوصيات :

من خلال الاستنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :-

1. استخدام برنامج المهارات النفسية المقترن فى تدريب لاعبى تنس الطاولة بهدف تربية  
المهارات النفسية لديهم
2. استخدام برنامج المهارات النفسية المقترن فى تدريب لاعبى تنس الطاولة بهدف تربية  
المهارات الهجومية لديهم
3. الاعتماد على الإيقاع الحيوى فى الوصول الى أفضل النتائج
4. إجراء أبحاث علمية مشابهة فى التدريب على المهارات النفسية لتطوير المهارات  
الدافعية للاعبى تنس الطاولة .
5. إجراء أبحاث علمية مشابهة على مراحل سنية مختلفة ورياضات أخرى .