وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

رقم: .....

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: حسام حريزي

تحت عنوان

رؤية المدربين لأهمية السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة

(دراسة ميدانية لبعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر)

لجنة المناقشة:

اسم ولقب الاستاذ: سعيد قارة	**جامعة: محمد بوضياف - المسيلة**	**رئيسا**
اسم ولقب الاستاذ: عبد الرزاق عروسي	**جامعة: محمد بوضياف - المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
اسم ولقب الاستاذ: بشير حمادو	**جامعة: محمد بوضياف - المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية: 2018 / 2019

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرس المحتويات

شكر وإهداء

مقدمة أ-ب

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة

الخلفية النظرية 11

1- كرة الطاولة 11

1-1- التطور التاريخي لكرة الطاولة 11

1-2- تاريخ كرة الطاولة في الجزائر 13

1-3- تعريف رياضة كرة الطاولة 15

1-4- بعض قوانين كرة الطاولة 15

1-5- مميزات وأهداف كرة الطاولة 18

1-6- المهارت الأساسية لكرة الطاولة 19

1-7- الصفات البدنية الخاصة بكرة الطاولة 22

1-8- مدرب كرة الطاولة 24

2- السرعة 27

2-1- مفهوم السرعة وتعريفها 27

2-2- أنواع السرعة 27

2-3- العوامل المؤثرة في السرعة 29

2-4- أهمية السرعة في كرة الطاولة 30

3- الانتقاء 32

3-1- مفهوم الانتقاء 32

3-2- أنواع الانتقاء ومراحله 32

3-3- أهداف الانتقاء 34

3-4- أهمية الانتقاء 34

3-5- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء 34

3-6- بعض نماذج انتقاء الرياضيين الناشئين 35

3-7- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية 36

3-8- محددات الانتقاء في كرة الطاولة 36

3-9- المراحل السنية لممارسة رياضة كرة الطاولة 37
3-10- المرحلة العمرية المناسبة لانتقاء ناشئ كرة الطاولة 38
الدراسات السابقة والمشابهة 41
1- عرض الدراسات السابقة والمشابهة 41
2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة 45
الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة
1- الكلمات الدالة 47
2- إشكالية الدراسة 48
3- أهداف الدراسة 50
4- أهمية الدراسة 50
5- فرضيات الدراسة 50
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة
1- الدراسة الاستطلاعية 52
2- المنهج المتبع 52
3- مجتمع و عينة الدراسة 52
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات 53
5- إجراءات التطبيق الميدانية للأداة 55
6- الأساليب الإحصائية 55
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
1- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى 57
2- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية 60
3- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة 63
4- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة 66
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات
استنتاجات عامة 69
اقتراحات 70
الآفاق المستقبلية للدراسة 70
المراجع المعتمدة في الدراسة 71
الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح درجات عبارات الاستبيان وطول الخلايا.	53
2	يوضح مقدار معامل ألفا كرونباخ للاستبيان.	54
3	يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الأولى.	57
4	يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الثانية.	60
5	يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الثالثة.	63
6	يوضح المتوسطات الحسابية للمحاور الثلاثة للاستبيان.	66
7	يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان.	74

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	لعبة كرة الطاولة قديما.	11
2	لعبة كرة الطاولة قديما.	12
3	لعبة كرة الطاولة قديما.	12
4	أبعاد طاولة رياضة كرة الطاولة.	15
5	شبكة رياضة كرة الطاولة.	16
6	كرة رياضة كرة الطاولة.	16
7	مضرب رياضة كرة الطاولة.	16
8	لباس رياضة كرة الطاولة.	17
9	تقسيم للمهارات الأساسية في رياضة كرة الطاولة.	21

شكر

الحمد لله وحده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ثم الصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، المبعوث رحمة للعالمين، محمد بن عبد الله الأمين، وآله وصحبه أجمعين.

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف **عروسي عبد الرزاق**
على ما قدمه لي من نصح وتوجيه، وإرشاد وتنبيه، فكان لي خير محسن للعون والسند
في انجاز عملي هذا.

والشكر الموصول إلى كل الأساتذة والزملاء الذين لم يبخلوا في مد يد المساعدة لي.
كما أتشرف بتقديم خالص الشكر والتقدير إلى الدكتور خرباشي معاذ، وكذا الأستاذ عجابي مبروك وكل مدربي وعائلة كرة الطاولة.

إهداء

إلى من قال فيهما الرحمن جل وعلى: {وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَينِ إِحْسَانًا}

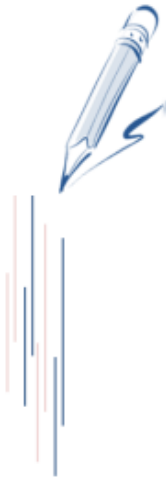
الأية 23 من سورة الإسراء

فاللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، ووفقني اللهم لطاعة لوالدي والإحسان لهما، {وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا} الأية 24 من سورة الإسراء

إلى إخوتي وأختي الأكارم

إلى كل أفراد العائلة والأصدقاء.

دون أن أنسى كل من علمني ودرسني من شيوخ ومعلمين وأساتذة.



مقـــــــــدمة

مقدمة:

تُعد لعبة كرة الطاولة أحد أكثر الألعاب الفردية انتشارا وشهرة في العصر الحديث، فقد زاد عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي لكرة الطاولة عن 200 دولة، وفاق عدد ممارسيها 300 مليون لاعبا مسجلا في مختلف دول العالم، فهي من الرياضات الأولمبية منذ عام 1988م، ويرجع انتشارها الواسع ومكانتها المتميزة في العصر الحديث من بين الرياضات الأخرى لأسباب كثيرة منها، كلفتها المنخفضة، والمساحة الصغيرة التي تحتاجها، وقلة حدوث الإصابات عند ممارستها، لعدم وجود الاحتكاك الجسدي المباشر مع الخصوم، كما أنها رياضة تجمع بين نظامي الطاقة، الهوائي واللاهوائي، وتنمي التوافق العصبي العضلي بين العين واليدين والرجلين بشكل كبير، ويمكن أن يمارسها أي فرد بغض النظر عن حالته البدنية. (**صالح حسن علي أحمد وهاني حسين علي، 2009، ص4**)

فهي تتناسب مع كافة الفئات العمرية ويمكن ممارستها في أي وقت ولا تحتاج إلى إمكانات فائقة أو مساحات كبيرة، كما تسهم في تعميق مفهوم الترويح واستثمار الأوقات الحرة التي يملكها الانسان في وقت فراغه كما أنه يمكن اعتبارها رياضة مستقلة تسهم في تعميق مفهوم التنافس الرياضي البناء بهدف الوصول إلى أفضل المستويات الفنية والحركية المنشودة وأن كليهما يحقق المرح والسرور، إلى أبعد صورهما، كما يسعيان إلى تحسين مقومات الصحة العامة واكتساب العديد من الخبرات المعرفي والمهارية والحركية. (**جائزة الحسن للشباب، 2010، ص3**)

إن الانتقاء عملية طويلة لا يمكن وضعها في إطار محدد من الوقت، فهو عملية بالغة الأهمية يرتكز على عدة عوامل، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى محاولة تحديد المواصفات الضرورية والخاصة بكل نشاط على حدى، لأن احتمالات وصول الفرد إلى المستويات العالية تصبح ذات فعالية، إذا أمكن من البداية الانتقاء السليم له وتوجيهه إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع قدراته واستعداداته والتنبؤ وفقا للأسس العلمية بمدى تأثير عملية التدريب على الإنماء والتطور لهذه القدرات والاستعدادات. (**يحي السيد الحاوي، 2002، ص37**)

ومن بين المواصفات الضرورية التي تحدد انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس الصفات البدنية والتي يندرج ضمنها عناصر بدنية كثيرة كالتحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة، حيث يتحدد من خلالها مدى اللياقة البدنية التي يتمتع بها الناشئ لممارسة نشاط رياضي ما، وعنصر السرعة يعد مكونا أساسيا في الصفات البدنية الواجب توفرها في رياضة كرة الطاولة، إذ تتميز هذه الأخيرة بالسرعة الكبيرة في تسجيل النقاط وقصر مدة مبارياتها في غالب الأحيان، ويرجع ذلك لمساحة اللعب الصغيرة وكذا صغر الكرة ووزنها الخفيف بالإضافة إلى قرب المسافة بين اللاعبين.

انطلاقا مما سبق تقديمه تولدت عند الباحث فكرة إجراء دراسة تهدف إلى معرفة نظرة المدربين لأهمية السرعة في انتقاء الناشئين لهذه الرياضة، وتضمن هذا البحث بالإضافة إلى مقدمة الموضوع خمسة فصول.

الفصل الأول (الخلفية النظرية والدراسات السابقة): الذي تناولنا فيه مختلف النظريات والمعلومات المفسرة لكل من كرة الطاولة، وكذلك السرعة والانتقاء، وكذا بعض العناصر المرتبطة بها كالمدرب والفئة العمرية (9-12 سنة)، بالإضافة إلى ذكر بعض الدراسات السابقة التي رأينا بأن لها علاقة بموضوع بحثنا.

الفصل الثاني (الإطار العام للدراسة): حيث تطرقنا إلى التعريف اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لأهم الكلمات المفتاحية والدالة، وإلى المتغيرات والمؤشرات قيد الدراسة، وإلى إشكالية وفرضيات الدراسة ومن ثم أهداف الدراسة وأهميتها.

الفصل الثالث (الإجراءات الميدانية للدراسة): حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة تتمثل في بعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر، ثم تطرقنا بعد ذلك للخصائص السيكومترية لأداة البحث ممثلة في الاستبيان وأساليب المعالجة الإحصائية التي اتبعناها في الدراسة.

الفصل الرابع (تحليل ومناقشة نتائج الدراسة): فقد خصصناه لعرض وتحليل النتائج، ووضعها في جداول توضيحية، وتم مناقشة هذه النتائج في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الخامس (استنتاجات عامة): عرض فيه أهم الاستنتاجات المتوصل إليها، والاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة وذكر المراجع المعتمدة وقائمة الملاحق وملخص الدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ❖ الخلفية النظرية
- 1/ كرة الطاولة
- 2/ السرعة
- 3/ الانتقاء
- ❖ الدراسات السابقة

تمهيد:

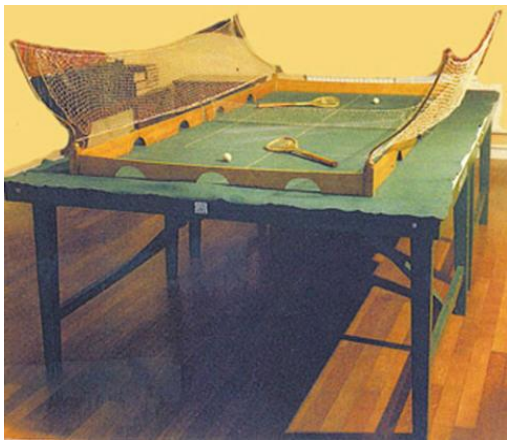
تعتبر رياضة كرة الطاولة من بين العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة ذات الأهمية الكبيرة لدى معظم دول العالم لما لاقته من اهتمام واسع من قبل الناس ووسائل الاعلام المختلفة، فرغم حداثها إلا أنها فرضت نفسها إلى أن وصل بها الأمر لتعتبر نشاطا رياضيا شعبيا في غالبية الدول التي يقبل فيها سكانها على ممارستها، لأنها بالإضافة لما تقدمه من فوائد صحية للجسم فهي رياضة ممتعة ومثيرة، وهنا حاولت العديد من البلدان أن تنسب إليها الفضل في اكتشافها وتطويرها.

1- كرة الطاولة:

1-1 التطور التاريخي لكرة الطاولة:

اختلفت الآراء اختلافا كبيرا حول تحديد نشأة لعبة كرة الطاولة ويذكر البعض أن الفضل في ابتكار هذه اللعبة يرجع إلى المستعمرين البريطانيين في الهند ويرى البعض الآخر أن ذلك حدث في جنوب إفريقيا وليس في الهند قبل نشوب حرب البوير – هي حرب شبت بين البويريين (أفارقة من أصول هولندية) والإنجليز، عندما حاولت الحكومة البريطانية توحيد مستعمراتها في جنوب أفريقيا، ما بين عامي 1880م -1881م وبين عامي 1899م – 1902م. (**ويكيبيديا الموسوعة الحرة، 2019**)–، وفريق ثالث يرى أن شرق آسيا هي أول من شهدت مولد هذه اللعبة منذ أكثر من ألفي سنة ويستشهدون في ذلك ببعض الدلائل غير الموثوق بصحتها كذلك بعض الأسماء التي عرفت بها اللعبة وقتذاك. (**ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، 2012، ص17**)

أما الولايات المتحدة فهي تؤكد أن هذه اللعبة قد نشأة في دولتهم وتعارض بشدة كل من يزعم غير ذلك. وهم يستشهدون بقولهم هذا إلى أن أحد مؤسساتهم التجارية الأمريكية المعروفة باسم الأخوين باركر (Barker Bros)، قد روج للعبة جديدة مشابهة للتنس أسموها باسم (التنس المنزلي)، وكان ذلك في عام 1890م. (**ألين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، 2002، ص15–16**)



شكل رقم 1: لعبة كرة الطاولة قديما

ورغم تردد منشأ هذه اللعبة في كل من بريطانيا وأيضا في الهند وجنوب إفريقيا وشرق آسيا والولايات المتحدة الأمريكية، إلا أن معظم الناس قد سلموا بأمر الواقع بأن أول نشأة لكرة الطاولة كان في بريطانيا، ووافقوا أخيرا على أن قادة الجيش البريطاني هم الذين قاموا بنشر هذه اللعبة في فترات الاستعمار.

ويظن بعض البريطانيين أن لعبة كرة الطاولة والتي كان يطلق عليها بنج بونج (Ping Pong) سابقا هي امتداد طبيعي للعبة التنس الملكي، التي كانت معروفة في فرنسا في القرن الثاني عشر، والتي عرفت أخيرا باسم التنس، وذلك لتشابه أدواتهما من حيث كرة جوفاء ومضرب خشبي، كما تشير بعض الآراء إلى أن الفضل في اكتشاف هذه اللعبة يرجع إلى جمس جب

(James Gibb)، أحد الرياضيين المتقاعدين من خريجي جامعة كمبردج، بينما يزيد بعض الانجليز القول بأنه قد تم معرفة هذه اللعبة في بلادهم منذ عام 1870م.

كما تعود فكرة نشأة لعبة كرة الطاولة إلى فترة أواخر القرن 19 من طرف بحريين بريطانيين بحيث كانوا ينقلون البضائع من أستراليا وعندما يحطون في هذه الأخيرة، كان البعض منهم يهوون لعب تنس الميدان في الفترة المحدودة التي يقضونها، وكما هو معلوم أن مناخ أستراليا يساعدهم على الممارسة بصفة دائمة، وعند رجوعهم إلى بريطانيا قلت ممارستهم لتلك الرياضة بسبب الطقس البارد في أغلب الأحيان، وفي إحدى الأيام الممطرة وبالضبط في مكتبة كانت مجموعة من طلبة يراجعون دروسهم ومن بين هؤلاء الطلبة شاب بحري كان يزور أستراليا، فجاءتهم فكرة لعب التنس على طاولة المراجعة بحيث استعملوا لذلك الغرض مضارب تنس الميدان وكذلك استعملوا كتب كشبكة تفصل بين نصفي الطاولة. (**ألين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، 2002، ص15-16**)

شكل رقم 2: لعبة كرة الطاولة قديما

ويذكر المؤرخون البريطانيون أن الفضل في ابتكار لعبة كرة الطاولة يرجع إلى جمس جب (Games Gibb) عام 1890م إذ قام بتطوير اللعبة القديمة التي كانت تمارس في المنازل ووضع قوانين اللعب، كما قام بإدخال كرات الباغة (البلولويد) بدلا من الكرات التي كانت تستخدم قديما وقد أطلق على هذه اللعبة اسم (Ping – Pon) وترجع هذه التسمية إلى الصوت الحادث من ارتطام كرة الباغة (البلولويد) بالمضرب الخشبي ثم بسطح الطاولة، وفي عام 1904م دخل أحد الأبطال البريطانيين للعبة يدعى جود (good) مخزنا للأدوية ليبتاع نوعا من العقاقير ووضع ثمن ما اشتراه على مفرش من المطاط وهناك جاءته فكرة إضافة المطاط إلى المضرب فنفذها في الحال، وبتدريب بسيط استطاع أن يتفوق على منافسيه. (**ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، 2012، ص18**)

شكل رقم 3: لعبة كرة الطاولة قديما

وقد ساعده هذا في التغلب على جميع منافسيه بما في ذلك البطل البريطاني الشهير في ذلك الوقت أرنولد باركر (Arnold Barker) وقد اكتسح البطولة منه بفضل تميز مضربه بالطبقة المطاطية التي ساعدته في التنوع في الضربات واكساب الكرة دورانا، وبذلك أعطى جود (good) للعبة روحا جديدة نتيجة المفاجآت العديدة في اللعب، بدلا من تلك الضربات العادية التي كانت تسير على وتيرة واحدة، كما أن اللاعب برومفيلد (Bromfield) هو أول من أضاف الدوران العلوي للكرة بفضل استعمال هذا المضرب أيضا. (**ألين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، 2002، ص17**)

وفي عام 1921م تشكل الاتحاد الإنجليزي للبنج بونج بفضل الجهود التي بذلها برسيفال برومسفيلد (Brsefal Bromsfield) البطل الأسبق للعبة والذي يرجع له الفضل في تطويرها وإدخال بعض الخدمات الجديدة غير أن

صعوبات اعترضت الاتحاد الإنجليزي عند تنظيمه المباريات تحت اسم البنج بونج وهو الاسم التجاري الذي أطلقه الأخوان باركر على أدوات اللعبة وصار بحكم القانون ملكا لهم وقد أنذرتهم مؤسسة باركر بحل الاتحاد إذا استعملوا في المباريات أدوات أخرى غير التي ينتجها مصانعهم، غير أن الإنجليز تغلبوا على هذه العقبة بأن أطلقوا على اللعبة اسما جديدا هو كرة الطاولة وسموا اتحادهم بالاتحاد الإنجليزي لكرة الطاولة.

وفي عام 1926م تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطاولة في برلين عاصمة ألمانيا وقد تمكن هذا الاتحاد من إقامة أول بطولة عالمية في القاعة التذكارية بلندن 1927م وقرر إقامة بطولة العالم كل سنة إلا أن الحرب العالمية الثانية كانت السبب في توقف بطولة العالم من عام 1940م حتى عام 1946م، وقد استؤنفت بعد ذلك التاريخ في عام 1957م وبعدها اتفق على أن تقام البطولة مرة كل سنتين وذلك في مؤتمر الاتحاد الدولي الذي عقد في السويد.

ودخلت هذه اللعبة إلى الدول العربية عن طريق الموانئ وعن طريق الطلاب العرب الدارسين خارج الوطن العربي وكذلك عن طريق الجيوش التي دخلت بعض الأقطار العربية، وفي عام 1956م تأسس الاتحاد العربي لكرة الطاولة، وفي عام 1957م تقرر الاعتراف بالاتحاد العربي ضمن الاتحادات الدولية المعترف بها في الاتحاد الدولي كما تقرر اعتماد اللغة العربية ضمن اللغات الرسمية للاتحاد الدولي لكرة الطاولة، وفي عام 1958م تأسس الاتحاد الأفريقي لكرة الطاولة، وفي عام 1988م أدرجت لعبة كرة الطاولة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية بمدينة سول بكوريا الجنوبية. (**ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، 2012، ص18-19**)

وبانتشار اللعبة في كافة أنحاء العالم، فإنه لم يعد هدفها هو الترويح والتسلية والتدفئة فقط، بل تطورت آفاقها حيث أصبحت لعبة رياضية لها قواعدها وأصولها، وقوانينها التي تتعدل من وقت لآخر تماشيا مع المتطلبات المستحدثة في اللعب، وبهذا أصبحت كرة الطاولة الآن تتطلب درجة عالية من اللياقة الهوائية واللاهوائية والعضلية لكي تتماشى مع سرعة اللعب وقوته ودقته، كما تستلزم درجة عالية أيضا من التركيز والكفاح والاصرار على النجاح لكي تتناسب مع فنون خططها التي وصلت إلى مستوى عال من الكفاءة والبراعة. (**ألين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، 2002، ص17**)

1-2 تاريخ كرة الطاولة في الجزائر:

لم تكن كرة الطاولة تمارس قبل الاستقلال إلا من طرف المستعمرين الفرنسيين قصد تسليتهم، بيد أن بعض الشهادات تدلي بصيغة معينة لممارسة هذه اللعبة من طرف بعض الجزائريين في أوقات فراغهم، ويمكن أن نذكر مثلا خلال الحرب العالمية الثانية كان بعضهم يمارس لعبة (Ping-pong) في الأوقات التي كانوا يقضونها في الملاجئ.

وكما هو معلوم أن الفيدرالية الفرنسية لكرة الطاولة (F.F.T.T) أنشئت سنة 1927م، وفي هذه الفترة الاستعمارية كل الرياضات والممارسات الترفيهية التي في الجزائر كان مصدرها المعمرين الفرنسيين، ومع طلوع فجر الاستقلال على الجزائر أصبحت هذه اللعبة محبوبة أكثر لدى الشباب يمارسونها في المخيمات الكشفية ونوادي الشباب قصد التسلية، ولم تحظ رياضة كرة الطاولة باهتمام الهيئات الرياضية العليا إلا في أواخر الستينات وبداية السبعينات، حيث اقتصر نشاط هذه اللعبة على بعض الجمعيات الرياضية المتمركزة في خمس ولايات من التراب الوطني وهي الجزائر العاصمة، وهران، عنابة، تيزي وزو، سطيف، والتي تجري منافسات رياضية في اللعبة ولكن بصفة غير منتظمة. (**بزيو سليم، 2007، ص14**)

نشأة الاتحادية الجزائرية لكرة الطاولة:

فيما يخص تأسيس الاتحادية الجزائرية لكرة الطاولة هناك مطبوعة تابعة للمدرسة العسكرية لوزارة الدفاع الوطني للتربية البدنية والرياضية تذكر تاريخ الاتحادية الجزائرية لكرة الطاولة، بحيث تحدد تأسيس الاتحادية إلى جوان 1972م والتي كان يترأسها السيد:

- بن منصور رئيس.
- طامين كاتب عام.
- رمادني مدير تقني وطني.

وكانت أول عملية قامت بها الاتحادية تعميم كرة الطاولة على المستوى الوطني وهي أكبر دورة وطنية أيام 2-3-4 نوفمبر 1972م ببن عكنون، بهدف الإكثار من الدوريات وتكوين المدربين وتأسيس النوادي، وفي سنة 1973م كان الشرف للجزائر أن شاركت في الدورة الدولية ببكين عاصمة الصين الشعبية وذلك ما بين 21 أوت و9 سبتمبر 1973م، ولكن قبل الذهاب إلى الدورة الدولية قامت الاتحادية باستدعاء أربع لاعبين هم: "الإخوة شاغير، وهلالي وبن شيكر"، وكان هذا الأخير مدرب ولاعب في نفس الوقت، وقاموا بتربص لمدة 10 أيام بـ: Crepes غرمول.

وفي ديسمبر 1973م أتى إلى الجزائر مدرب صيني ليقوم بمهام المدرب الوطني، وذلك بوضع برنامج تدريبي مع أعضاء الاتحادية، إلا أن بداية سنة 1974م تم تغيير مكتب الاتحادية ورجع المدرب الصيني إلى وطنه، بحيث تقلد منصب:

- معراجي الرئيس.
- مسكوري الكاتب العام.

وفي تلك الفترة شاركت الجزائر في الألعاب المغربية بالدار البيضاء (المغرب) وتحصلت على المرتبة الثالثة بعد تونس والمغرب، وكذلك تم إنشاء نوادي على المستوى الوطني في المناطق التالية: الجزائر، البليدة، زرالدة، عنابة، قسنطينة، وهران وتلمسان، وبفضل الألعاب الرياضية الوطنية الأولى التي جرت سنة 1976م عرفت كرة الطاولة انتشارا ومشاركة واسعة جاءت من القطاعين المدرسي والجامعي الذين أصبحا يمثلان قوة معتبرة خاصة مع إدخال المقاييس الأولى لتطبيق الإصلاح الوطني الرياضي.

وفي سنة 1984م وضعت خطة من طرف الاتحادية لتطوير هذه الرياضة وتعديلها وتسوية عدة مشاكل كانت تعاني منها، والتي استغرقت ثلاث سنوات إلى غاية سنة 1987م سمحت بترتيب الفرق خلال بطولة ذات مستويات، إذ وصل عدد الجمعيات إلى أكثر من 132، وكان عدد المشاركين في الألعاب الرياضية الوطنية لسنة 1985 مقدرا بـ 13000 مشارك، ومنذ 1986 إلى يومنا هذا فإن نتائج اللاعبين خاصة الفئات الشابة منها تعطي ارتياحا أكثر فأكثر خاصة فيما يخص مستوى اللعب. (**بزيو سليم، 2012، ص 21**)

1-3 تعريف رياضة كرة الطاولة:

هي رياضة من ضمن رياضات الهجوم والدفاع بين متنافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين، الأول هجومي ويتمثل في إحراز النقاط، والثاني دفاعي بمنع المنافس من إحراز النقاط، وفي سبيل تحقيق ذلك يستخدم اللاعبون العديد من المهارات الأساسية لكرة الطاولة وجميع هذه المهارات تؤدى بوجه المضرب أو بظهره.

(أميرة أحمد محمد إبراهيم، 2014، ص 42)

كرة الطاولة تعرف باسم البينج بونج (Ping Pong) وهي إحدى أكثر الرياضات شعبية من حيث عدد اللاعبين، ومن أحدث الرياضات الكبرى الحالية، يتبارى فيها لاعبين في المسابقات الفردية وأربعة لاعبين (لاعبين لكل فريق) في المسابقات الزوجية، تضرب الكرة عند الإرسال بوجه أو ظهر المضرب إلى منطقة الخصم، ويتم احتساب النتيجة النهائية بناء على عدد النقاط التي حصل عليها اللاعبين في المسابقة، بحيث يفوز من يحق 11 نقطة أولا، ورياضة كرة الطاولة تتطلب سرعة رد الفعل العالي لكونها رياضة سريعة. **(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص 16)**

إن كرة الطاولة من أكثر ألعاب المضرب شعبية في العالم، تناسب الفئات العمرية جميعها وتسهم في تحسين الصحة العامة وإكساب العديد من الخبرات المعرفية والمهارية والحركية، يمارسها أكثر من 20 مليون شخص على الكرة الأرضية، وهي بالغة السهولة على مستوى الممارسة، يكفي أن تقف أمام الطاولة وبيدك مضرب لتوجيه كرة بيضاء صغيرة نحو منافسك، لكنها تتحول إلى رياضة بالغة الصعوبة والقوة على صعيد المنافسة الدولية، وتحتاج إلى لياقة بدنية فائقة وتركيز كبير وإجادة عالية لكل مهارات الإرسال والاستقبال والضربات الساحقة، وهي أسرع لعبة كرات في العالم، حيث تنتقل الكرة بسرعة 180كلم/ سا، وتدور أكثر من 150 لفة خلال ثانية واحدة.

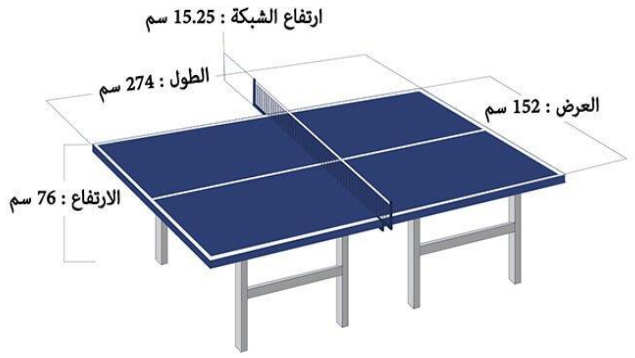
(قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، 2016، ص 1339)

1-4 بعض قوانين رياضة كرة الطاولة

وللتعرف أكثر على رياضة كرة الطاولة يمكن ذكر بعض قوانينها فيما يلي:

الطاولة:

- يكون سطح الطاولة العلوي والمعروف بسطح اللعب مستطيلا بطول 2.74 متر وبعرض 1.525 متر وعلى ارتفاع 76 سم عن الأرض، ويكون من أية مادة تحقق ارتدادا منتظما مقداره حوالي 23 سم عند إسقاط كرة قانونية عليها من ارتفاع 30 سم.



شكل رقم 4: أبعاد طاولة رياضة كرة الطاولة

- سطح اللعب موحد اللون داكن وغير لامع ولكن مع خط جانبي أبيض بعرض 2 سم على طول كل حافة والبالغ 2.74 متر وبخط نهاية أبيض بعرض 2 سم على كل حافة والبالغ 1.525 متر.

- يجب أن يقسم سطح اللعب إلى ملعبين متساويين بشبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية.
- في الزوجي يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط وسط أبيض عرضه 3 مم.

مجموعة الشبكة:

- تعلق الشبكة بحبل متصل من كل طرف بقائم عمودي ارتفاعه 15.25 سم وحدوده الخارجية عن العمود تبلغ 15.25 سم خارج الخط الجانبي.
- يجب أن يكون أعلى الشبكة وعلى طول امتدادها بارتفاع قدره 15.25 سم فوق سطح اللعب.

شكل رقم 5: شبكة رياضة كرة الطاولة

الكرة:

تكون الكرة كروية الشكل ذات قُطر 40 مم، ووزنها 2.7 غ، تصنع من مادة السلولوز أو من مواد بلاستيكية مشابهة ويكون لونها أبيض أو برتقالي غير عاكس للضوء.

شكل رقم 6: كرة رياضة كرة الطاولة

المضرب:

- يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن غير أنه يجب أن يكون مستويا وصلبا.
- يكون 85% من سماكة جسم المضرب على الأقل مصنوعة من الخشب.
- يغطى جانبي جسم المضرب المستخدم في ضرب الكرة إما بطبقة من المطاط المحبب العادي، أو طبقة من المطاط الساندويتش بسمك إجمالي مع المادة اللاصقة وبما لا يزيد عن 4 ملم.
- يكون سطح المادة الغطائية لجانبي جسم المضرب غير عاكس للضوء وذو لون أحمر زاهي على أحد الجانبين وأسود على الجانب الآخر.

شكل رقم 7: مضرب رياضة كرة الطاولة

الإرسال:

- يبدأ الإرسال بالكرة المستندة على راحة يد المرسل الحرة.
- يقوم المرسل عندئذ بقذف الكرة للأعلى باتجاه رأسي تقريبا دون إعطائها دوران بحيث ترتفع على الأقل 16 سم بعد تركها لراحة اليد الحرة ثم تسقط دون أن تلمس أي شيء قبل ضربها.
- أثناء سقوط الكرة، يجب على المرسل ضربها لتلمس أولا ملعبه ثم بعد عبورها فوق أو حول مجموعة الشبكة تلمس مباشرة ملعب المستقبل، وفي الزوجي يجب أن تلمس الكرة بالتتابع النصف الأيمن لملعب المرسل والمستقبل.
- الكرة التي تم إرسالها أو ردها يجب ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمسها لمجموعة الشبكة.
- يعتبر تداول الكرة معادا إذا لمست الكرة في الإرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها على أن يكون الإرسال صحيحا.

النقطة:

يتم تسجيل نقطة في الحالات التالية:

- إذا فشل اللاعب في أداء إرسال صحيح، أو في رد صحيح.
- إذا عبرت الكرة فوق ملعبه أو خط نهايته دون أن تلمس ملعبه بعد ضربها من منافسه.
- إذا اعترض منافسه الكرة أو ضربها متعمدا مرتين على التوالي.
- إذا حرك منافسه أو أي شيء يرتديه أو يحمله سطح اللعب أو لمس مجموع الشبكة.
- يفوز بالشوط اللاعب أو الزوجي الذي يسجل 11 نقطة أولا إلا إذا سجل كلا من اللاعبين أو الثنائيين 10 نقاط عندئذ يفوز بالشوط اللاعب أو الزوجي الذي يسبق في تسجيل نقطتين متتاليتين قبل اللاعب أو الثنائي الخصم.
- تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط.

الملابس:

- تتكون ملابس اللعب عادة من قميص ذو أكمام قصيرة أو بدون أكمام وبنطال قصير (شورت) أو تنورة وجوارب وأحذية لعب ولا يسمح بارتداء ملابس أخرى أثناء اللعب كأي من أجزاء بدلة التدريب إلا بتصريح من الحكم العام.
- يجب أن يكون اللون الرئيسي للقميص والشورت أو التنورة مختلفا عن لون كرة اللعب.
- على اللاعب أو الثنائيين المتقابلين ارتداء قمصان ذات ألوان متباينة حتى يميز المتفرجون بينهما بسهولة.

شكل رقم 8: لباس رياضة كرة الطاولة

الحكام وظروف اللعب وتوقفه:

- يعين حكم عام لكل بطولة بكاملها ويعين حكم وحكم مساعد لكل مباراة.
- يجب أن يكون فراغ اللعب مستطيلا وألا يقل عن 14 متر طولا، 7 متر عرضا، 5 متر ارتفاعا ولكن الأركان الأربعة يمكن أن تغطى بحواجز لا تزيد عن 1.5 متر طولا.
- يمكن للاعب أو الزوجي أخذ وقت مستقطع لغاية 1 دقيقة ولمرة واحدة خلال مباراة الفردي.

(الاتحاد العربي لكرة الطاولة، 2013، ص2-24)

1-5 مميزات وأهداف كرة الطاولة

رغم ظهور العديد من الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، إلا أن رياضة كرة الطاولة قد احتلت مكانا مرموقا بين هذه الرياضات، وانتشرت انتشرا واسعا في مدن ودول العالم المختلفة، ويرجع الفضل في ذلك إلى المميزات العديدة التي تتميز بها هذه الرياضة عن غيرها من الرياضات الأخرى، ومن تلك المميزات ما يلي:

- قصر المسافة بين اللاعبين وما يقتضي ذلك من سرعة الرد مما يتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية تجذب المشاهدين.
- لعبة يستعرض فيها اللاعب إمكاناته وقدراته وإبداعاته وهي لعبة تعتمد على ذكاء اللاعب بشكل كبير، وليس على قدراته البدنية فقط.
- تمكن مختلف الأعمار والأجناس من ممارستها وإتقانها فهي رياضة محببة للرجال والنساء والأطفال والشيوخ أيضا. **(زياد عيسى زايد وإبراهيم بني سلامة، 2007، ص16)**
- من الألعاب السهلة البسيطة التي لا تحتاج إلى تكاليف كبيرة مقارنة مع الألعاب الأخرى، خاصة إذا كانت تمارس لقضاء وقت الفراغ.
- لعبة شعبية تتلاءم بدنيا ونفسيا مع كل سن وجنس، فهي لعبة لكل من يريد أن يتعلمها وأن يمارسها في غير مشقة.
- تساعد على مرونة ورشاقة الجسم، وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية، كما تحسن التوافق العضلي العصبي.
- تلعب في جميع فصول السنة، ويمكن ممارستها في أي وقت ليلا أو نهار فهي لعبة كل وقت وكل فصل.
- لا تتطلب مساحات شاسعة للممارسة فهي تلعب في المنازل وفي المعسكرات، وفي أي مكان حتى على البواخر في وسط البحر ما دامت تتوافر مساحة تستوعب المنضدة ومساحة كافية لتحرك اللاعبين.
- خفة حمل أدواتها (المضرب والكرة) لممارسة اللعبة في أي مكان به منضدة.
- لعبة غير طبقية، فهي تلعب في القصور وأزقة القرى وفي صالات المدارس الابتدائية والجامعات وفي صالات الملاعب الشهيرة والأندية الريفية المتواضعة.
- تساعد على تنمية السرعة والمرونة بالإضافة إلى الدقة، حيث أن اللاعب يعمل جاهدا على التحكم في كرة خفيفة جدا وفي حدود مساحة صغيرة فضلا عن أنها ترتقي بالتوافق العضلي العصبي خاصة بين النظر والذراعين.
- تتضمن مهارات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تعتمد في ممارستها على استخدام وسائل (كرة ومضرب) ذات مواصفات خاصة مما يتطلب درجة توافق عالية.

- تسرع من ردود الأفعال واتخاذ قرارات سريعة وفقا لما يتطلب الموقف.
- لعبة سهلة يمكن لأي فرد أن يتعلمها ويمارسها في غير مشقة.
- تشبع كثيرا من الميولات النفسية وتهذبها. (**عثمان العمصى، 2012، ص 24-25**)

كما تتميز كرة الطاولة عن غيرها من الألعاب بإقبال شديد على ممارستها فهي لعبة شيقة تجمع الكثير من المزايا والفوائد العامة والخاصة والتي تتوافر في كثير من الألعاب والرياضات الأخرى مما يجعلها في مقدمة الألعاب المحببة للنفس والتي يسهل ممارستها لتحقيق الأهداف والأغراض الرياضية والتربوية المختلفة ويتضح ذلك فيما يلي:

- تتلاءم نفسيا وبدنيا مع كل سن وجنس فيجد فيها الصبي والشاب والفتاة ما يحقق ميولهم إلى الحركة والنشاط ويتلمس فيها متقدمو السن ما يشبع رغبتهم في نشاط بسيط هذا فضلا عن إمكانية ممارستها من كلا الجنسين بعضهم مع البعض الآخر.
- تمارس كلعبة ترويحية في الفترة الانتقالية للألعاب المختلفة.
- تساعد على تنشيط الدورة الدموية وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية كما أنها تجدد النشاط والحيوية.
- تبعث في نفوس ممارسيها البهجة والسرور والمرح.
- يمكن لذوي بعض العاهات والمعوقين ممارستها مما يساعد على رفع الروح المعنوية لهم.
- عديمة الخطورة لأنها خالية من الخشونة.
- تنمي سرعة التفكير مع حسن التصرف واليقظة وسعة الحيلة.
- تعلم الصبر وضبط الأعصاب.
- لعبة يستمتع بمشاهدتها فهي تحقق لمن يشاهدها متعة واستثارة كبيرة فقد كتب عنها أحد النقاد الرياضيين قائلا: "لا توجد لعبة – على ما أعتقد أكثر استثارة للحواس البشرية مثل لعبة كرة الطاولة".

إن لعبة كرة الطاولة من الألعاب غير المكلفة وذلك إذا كانت تمارس بغرض قضاء وقت الفراغ، في حين تصبح مكلفة للفرد أو اللاعب الذي يريد أن يصل إلى أعلى المستويات في اللعبة ويصبح بطلا بها، وتظهر التكلفة بالنسبة للأدوات والمضارب والكرات. (**ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، 2012، ص19-21**)

1-6 المهارات الأساسية لكرة الطاولة:

إن المهارات الأساسية في جميع الألعاب الفردية والجماعية تعتبر بمثابة العمود الفقري والداعم الأساسي في الأداء لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتتميز رياضة كرة الطاولة بتنوع مهاراتها الأساسية ما بين المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية والتي يجب أن يتقنها اللاعب بدرجة معينة من الدقة لاستخدامها في حالة الهجوم والدفاع لمحاولة إحراز النقاط بغية الفوز بالشوط والمباراة. (**طارق محمد علي إبراهيم، 2014، ص35**)

لقد تناول العديد من المتخصصين في كرة الطاولة تصنيف المهارات الأساسية، كل على حسب اطلاعه، إلا أنهم لا يختلفون في أهمية هذه المهارات، ويمكن تقسيم مهارات كرة الطاولة إلى:

* **مهارات حركية تمهيدية** وتشمل:

– **القبضات والمسكات:** إن مسك المضرب هو الوسيلة التي تتيح للاعب كرة الطاولة التحكم في زوايا المضرب والنقطة التي يضرب فيها الكرة، سواء في عمليات الهجوم أو عمليات الدفاع.

– **وقفة الاستعداد:** هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه لاعب كرة الطاولة لاستقبال الكرة أو القيام بضربها مع سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات.

– **حركات القدمين:** تبدأ حركات القدمين من وضع الاستعداد، ويتم التحرك والانتقال إما بخطوة واحدة وبرجل واحدة، أما الرجل الأخرى فتكون مرتكزة على الأرض، أو التحرك والانتقال بخطوات متعددة بحيث يبدأ بالرجل القريبة من الكرة ثم الرجل الأخرى لمحاولة أداء ضربة صحيحة والعودة إلى الوضع الابتدائي. (**كمال عبد الحميد إسماعيل، 2010، ص150**)

* **مهارات حركية أساسية متقدمة** وتشمل:

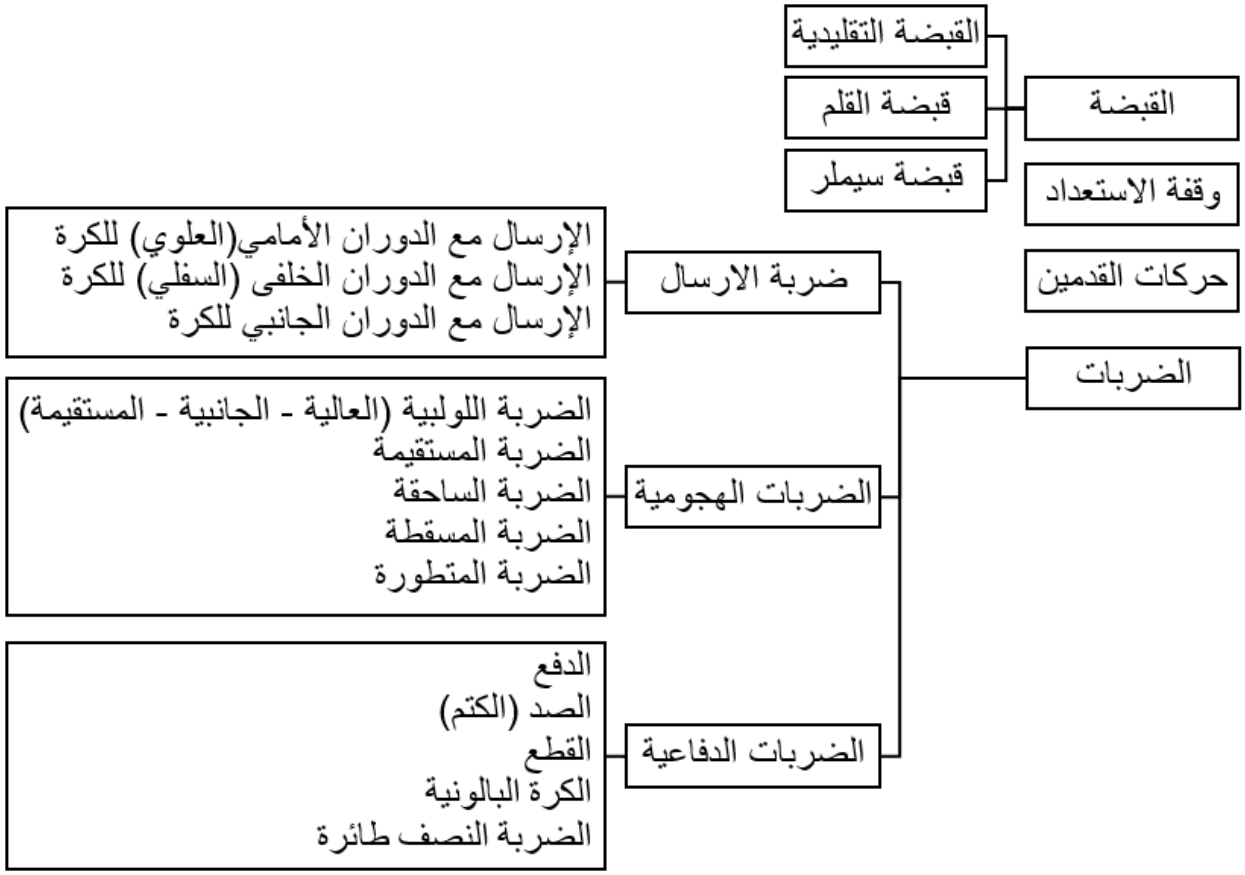
– **ضربات الإرسال:** هو أول ضربة في الملعب ويقسم إلى عدة أنواع طبقا لجهة الدوران المحدث في الكرة بواسطة المضرب.
– **الضربات الهجومية.**
– **الضربات الدفاعية.** (**عثمان العمصى، 2012، ص38**)

إن هذه المهارات الأساسية: القبض على المضرب، وضع الاستعداد وتحركات القدمين، الضربات الهجومية والدفاعية، دوران الكرة وزوايا المضرب، هي التي تتيح للاعب سواء كان مهاجما أو مدافعا فرصة تحقيق الأهداف المطلوبة في جميع الظروف المتباينة، ومسايرة التغير الذي يحدث في المواقف المختلفة للعب. (**أميرة أحمد محمد إبراهيم، 2014، ص43**)

ومع تنوع الأساليب واختلاف أداء المهارات والتكنيك الحركي الخاص برياضة كرة الطاولة وأهمية ذلك لتحقيق الفوز يتضح لنا أن المهارات الأساسية هي أساس كل الأنشطة الرياضية، وهي التي تساعد اللاعب على إحراز النقاط والفوز بالمباراة، ولكي يكون اللاعب قادرا على تحقيق الأهداف المرجوة فيجب عليه أن يتمتع بقدر كبير من المهارة مع بعض القدرات البدنية الأخرى التي تمكنه من اختيار المهارة المناسبة في الوقت المناسب ليتمكن من تحقيق الفوز بأقل مجهود وأقصى سرعة، ولقد اتفق معظم خبراء رياضة كرة الطاولة على أن نجاح الرياضة يتوقف على مدى إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لرياضة كرة الطاولة.

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في رياضة كرة الطاولة حسب الشكل أسفله، مع التنويه في الأمر إلى أن جميع هذه المهارات الأساسية للعبة تؤدى بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.

(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص23)



شكل رقم 9: تقسيم للمهارات الأساسية في رياضة كرة الطاولة

(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص23)

فن دوران الكرة:

تتميز كرة تنس الطاولة بخفة وزنها مما يجعلها تطير في الهواء عند أقل لمسة من مضرب اللاعب سواء في حالات الضربات الهجومية أو الضربات الدفاعية، ولا تطير الكرة في الهواء بصورة ثابتة وساكنة بل لابد لها من أن تدور على أحد محاورها نتيجة مقاومة الهواء، ولإمكانية التحكم فيها نضربها بصورة صحيحة مع التحكم في دورانها لأن ذلك يسهم في جعلها تمر في الهواء مع اتخاذها لشكل قوس منتظم والتحكم في المسافة التي تقطعها، وجعلها ترتد بصورة تسهم في صعوبة ردها من المنافس. ودوران الكرة نوعان: علوي وسفلي، وغالبا ما يرتبطان بقدر معين من الدوران الجانبي يمينا أو يسارا، فيطلق عليه الدوران المركب. **(كمال عبد الحميد إسماعيل، 2010، ص151)**

1-7 الصفات البدنية الخاصة بكرة الطاولة

تتميز لعبة كرة الطاولة بأنها من الألعاب الهادئة نوعا ما رغم طابعها الذي يتضمن الإثارة والتحدي وأن ممارسها لابد أن يكون على قدر مقبول من اللياقة البدنية ليتمكن من مزاولة التدريب وإتقان المهارات وتحسين مستواه المهاري، وإلا فلن يكون قادرا على ممارسة اللعبة تدريبا وأداء، فهي بحاجة إلى سرعة رد الفعل والتحمل والتوافق العضلي العصبي ومن هنا وجب على المدرب إيلاء الناحية البدنية للاعب أهمية بالغة وتدريبه على مواقف اللعب المختلفة ضمن المنافسات الودية والرسمية حتى يكون على مستوى المنافسات التي يشارك فيها. (**إبراهيم محمد المحاسنة، 2006، ص250**)

وتتميز لعبة كرة الطاولة الحديثة بسرعة وديناميكية الأداء وذلك لتبادل اللاعبين لمواقف الهجوم والدفاع، وتبعا للتغير المستمر لمواقف اللعب دفاعا وهجوما، لذا برزت أهمية حركات القدمين والقدرة على انتقاء أنسبها بما تتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب مما تحقق الهدف الأساسي. (**أميرة أحمد محمد إبراهيم، 2014، ص43**)

وأشار (مكناي، 2010) إلى المقومات الواجب توافرها في لاعب كرة الطاولة الناجح بامتلاكه لبنية جسمية تمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، التي تمكنه من تطوير مستوى عال من الأداء، فالتفاعل السليم والفعال بين سلسلة المهارات الحركية الخاصة بلعبة كرة 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، كما أن الكثير من الحركات في لعبة كرة الطاولة تتطلب العمل السريع لفترة زمنية قصيرة يستخدمها اللاعب سواء لفرض سيطرته على اللعب وإنهاء النقطة بسرعة، أو للتعامل مع أسلوب لعب الخصم، وهكذا فإن لاعب كرة الطاولة أو متعلمها يحتاج إلى سمات بدنية وحركية خاصة لا بد من تنميتها لتدعم استعدادات وقدرات الفرد على أداء هذه المهارات، التي نجملها بما يلي:

- **الجهاز الدوري التنفسي (التحمل)**: إن المطاولة لدى لاعبي كرة الطاولة مطلوبة في مجالي تحسين مطاولة الجهاز الدوري التنفسي، وتحسين المطاولة العضلية لعضلات الذراعين والساقين.

- **الرشاقة**: تعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان، وتتصف مهارات لاعب كرة الطاولة بالرشاقة، فعلى اللاعب في هذه اللعبة أن يعدل ويغير من أوضاع جسمه سواء وهو مرتكز على الأرض أو وجسمه في الهواء، وتضم الرشاقة الكثير من المكونات المهمة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي، والتوازن، والتنسيق والربط بين الحركات، وخفة الحركة، وهي مهمة جداً عندما يصبح الأداء الرياضي على درجة عالية من التعقيد.

- **القوة المميزة بالسرعة " القدرة " (للذراعين– للرجلين):** اختلف العلماء حول مسميات هذه الصفة، فمنهم من أطلق عليها القوة المميزة بالسرعة، والقدرة العضلية، ومنهم من أطلق عليها القوة المطاطة، والقوة الانفجارية، والبعض أطلق عليها اسم سرعة القوة أو القوة السريعة، وهي تتمثل باستطاعة الفرد توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن، والقوة المطلوبة لكرة الطاولة هي قوة عامة لتحسين العضلات، وليست القوة الصافية المطلوبة لتحريك حمولات ثقيلة.

• **السرعة:** السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وتقسم إلى ثلاثة أقسام، هي: سرعة الاستجابة (رد الفعل)، والانتقالية، والحركية، وتكمن أهميتها بأنها مكون مهم في الأنشطة الرياضية، وتشير الدراسات عند عرض الخصائص الفسيولوجية والبدنية المهمة للاعب كرة الطاولة إلى أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على التتابع السريع والمتنوع للحركة مع الدقة في الأداء، مما يتطلب من اللاعب التغيير في التكتيك.

• **المرونة:** تعتبر المرونة من الصفات المهمة للأداء الحركي بلعبة كرة الطاولة، حيث إن اللاعب يحتاج إلى مجال واسع من الحركة في جميع المفاصل المستخدمة عند لعب الضربات، وإن كان هناك أي توتر في المفصل مثلا فإنه سيؤدي إلى محدودية الحركات، وتعرف المرونة بأنها أقصى مدى حركي في المفاصل، الذي يحدد تبعا لمدى قابلية المد في العضلات والأربطة والأوتار.

• **الدقة:** في ظل المرونة والسرعة التي يحتاج لها لاعب كرة الطاولة، فإنه لا بد أن يتميز بصفة تضبط هاتين الصفتين، ألا وهي الدقة، حيث يتحكم اللاعب في أعصابه وعضلاته المعنية بالأداء في توجيه الكرة نحو هدف محدد على الطاولة الخاصة بالمنافسة، وقد عرف (حسانين، 2004) الدقة بأنها القدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف محدد، ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي.

• **التوافق:** تبدو أهميته عند لاعبي كرة الطاولة خصوصا عند تتابع أداء مهارات اللعب المختلفة وفي إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، أما التغيير السريع في المواقف المختلفة والمتتابعة والمعقدة فيتطلب من اللاعب الاستجابة السريعة والمتسلسلة لمواقف اللعب المختلفة، والتوافق نوعان: عام يتمثل في قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة، ويعد ضرورة لممارسة النشاط والأساس الأول لتطوير، وخاص يتمثل في القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس ويعكس المقدرة على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات. (**قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، 2016، 1337-1338**)

إن رياضة كرة الطاولة تتطلب العديد من القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والدقة والمرونة وهي تعد من المكونات البدنية الخاصة التي لابد وأن يمتلكها لاعب كرة الطاولة لكي يستطيع أداء المتطلبات الحركية الأساسية لها. (**ناسك باقر قادر، 2015، ص32**)

حينما تلعب كرة الطاولة لغرض التسلية وقضاء وقت الفراغ فإنها لا تحتاج إلى كثير من الانجاز الجسدي واللياقة البدنية أما حينما تلعب بهدف الوصول إلى المستويات العالية فهي ليست كذلك، أو كما يتصورها البعض، وبالتالي يمكن تحديد أهم مواصفات لاعب كرة الطاولة في الآتي:

- يجب أن يتمتع لاعب كرة الطاولة بقدرة تركيز عالية.
- يجب أن يكون لدى لاعب كرة الطاولة القدرة على توقع تصرف المنافس وبالتالي المعرفة والخبرة المسبقة لقراءة رد الفعل المناسب.

- يتمتع بالقدرة على الانجاز الجسدي (حيث أن اللاعب المبني جسديا والذي يتمتع بالمقدرة واللياقة البدنية ويشكل جيد يستطيع تحقيق الانجازات العالية والالقاب الرياضية المتقدمة).

ويذكر أن القدرات البدنية الخاصة الواجب توافرها في لاعب كرة الطاولة هي:

- قوة مميزة بالسرعة أثناء الأداء.
- مستوى جيد عند رد الفعل يكون مساوي لمستوى اللعب.
- درجة عالية من المرونة خاصة مفصل الرسغ.
- مستوى عالي من التوافق لجميع أجزاء الجسم. **(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص32-33)**

1-8 مدرب كرة الطاولة:

مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسئولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، ولكن السؤال من يصلح؟ فتلك هي المشكلة فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخياراته في مجال لاعبه واختصاصه. **(على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص 05)**

والمدرب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات. **(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص31)**

بعض أشكال وأنواع المدربين:

إن الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، وداخل الصالات المغلقة وقد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدربين يكونون على النحو التالي:

المدرب المتسلق:

الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائما يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانا بين المدربين الشرفاء.

المدرب الواقعي:

وهو المدرب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعا في الاعتبار إمكاناته وإمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقا لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.

المدرب الحديث:

وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الاطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما ما يشارك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجلات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحدث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات "الانترنت" وكثيرا ما تلاقي هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين. (**يحي السيد الحاوي، 2002، ص32-33**)

مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف وخبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل.

إن الأطفال الناشئين من (6-14) سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث لهم وما حولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل. (**ناهد رسن سكر، 2002، ص130**)

بعض مهام مدرب الناشئين والمبادئ التوجيهية له في كرة الطاولة من (9-12) سنة:

- تطوير اللياقة البدنية العامة، وتعليم المهارات الفنية والتكتيكية الأساسية وتطوير الصفات العقلية الأساسية الأهداف العامة التي تستهدف الناشئ.
- مواصلة تطوير المهارات الأساسية متعددة الرياضة التي تنطوي على الحركات الأساسية.
- تطوير المهارات الحركية (خفة الحركة، والتوازن، والتنسيق، والإيقاع، واتجاه الوقت / الفضاء، والسرعة، والبراعة، والتنسيق بين اليد والعين، وما إلى ذلك).
- تطوير وتوطيد جميع المهارات التقنية الأساسية في الظروف التي تسيطر عليها.
- تقديم وتطوير المعرفة التكتيكية العملية الأساسية.
- إدخال تكييف.
- تقديم الأنشطة المساعدة (الاحماء، الترطيب، التهدئة، التمدد، إلخ).
- يجب أن يأتي الاستحواذ الفني والتكتيكي في بداية الجلسة (فالتعلم يتطلب وجود نظام عصبي مركزي مريح وتركيز).
- كثرة التدريب متعدد الكرة لتعزيز التقنيات الأساسية.
- يجب أن يأتي تعلم المهارات (تقنية) تحت مظلة التكتيكات. يجب أن يكون لدى المشارك فكرة واضحة عن المشكلة التكتيكية التي يمكنه حلها بالمهارة التي يدرسها.
- 3-4 دورات تدريبية في الأسبوع في بداية هذه المرحلة و 5-6 جلسات في النهاية (1.5 إلى ساعتين لكل دورة) بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية الأخرى.
- يجب أن يقضي الرياضي وقتا في التدريب أكثر من التنافس (70%-30%، كمؤشر فقط).
- الاستفادة من نوافذ قابلية التدريب الأمثل: المرونة؛ سرعة؛ قدرة التحمل.
- تشجيع مجموعات التدريب على التدريب الخاص. (**TTCAN LTP/AD MODEL, p22**)

إن مدرب كرة الطاولة هو العمود الفقري والمحرك الرئيسي لعملية التدريب في رياضة كرة الطاولة، فعلى كاهله يقع عملية اعداد لاعبيه من جميع النواحي العلمية والنظرية وكذا النفسية، ولكي يتمكن مدرب كرة الطاولة من القيام بعمله بتوفيق ونجاح، عليه واجبات وأعباء ينبغي أن يقوم بها، ويمكن تلخيصها في العناصر التالية:

1- تخطيط التدريب.

2- أداء عملية التدريب.

3- الواجبات التعليمية في التدريب الرياضي.

4- الواجبات التربوية في التدريب الرياضي.

5- رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين.

6- تقويم عملية التدريب. (**فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص84**)

خلاصة

إن لعبة كرة الطاولة ورغم حداثتها من خلال ما تطرقنا إليه حولها من نبذة تاريخية، غير أنها لقت رواجا كبيرا في السنوات الأخيرة في دول العالم، لما تميزت به عن غيرها من الألعاب الأخرى، بالسهولة والبساطة، وملاءمتها لكافة الأعمار والإمكانيات عند ممارستها للترويح فقط، مما جعلها من الرياضات التي أصبحت محط اهتمام العديد من الدول التي تعمل على توفير وسائل الراحة والصحة لأبنائها، أما عند ممارسة كرة الطاولة كرياضة تنافسية فإنها تتطلب مهارات حركية ذات صعوبة كبيرة بدءا بوقفة الاستعداد وحركات القدمين إلى ضربة الإرسال والضربات الهجومية والدفاعية، وترجع هذه الصعوبة إلى الصفات البدنية المتنوعة والواجب توفرها لدى لاعب كرة الطاولة للقيام بكل تلك المهارات، وهنا يأتي دور المدرب الذي عليه من الأول اختيار الأفراد المناسبين لممارسة هذه الرياضة ثم بعد ذلك عليه القيام بكل واجباته التربوية والتدريبية بمرافقتهم ومتابعتهم والاشراف عليهم طيلة مسيرتهم التدريبية، وكذا وضع البرامج التدريبية المناسبة مراعيا كل مبادئ التدريب التي لا ينبغي إهمالها ولا التغاضي عنها.

تمهيد

تعد السرعة صفة بدنية تدخل في كل الأنشطة الرياضية حيث أنها لا تخلو من أي رياضة كانت، سواء تلعب بكرة أو بدونها، ولكن تختلف فيها نسبة الحاجة إليها على حسب نوعية المهارات الخاصة بالرياضة الممارسة، فعداء 100 متر تعتبر صفة السرعة عنده مطلبا أساسيا بالدرجة الأولى، أما عداء المسافات الطويلة فلا يمكننا القول بأنه لا يحتاج إلى السرعة إطلاقا، وإنما يحتاجها ولكن بصفة أقل بكثير من عداء 100 متر، ومن بين الرياضات التي تعتمد على السرعة رياضة كرة الطاولة، حيث تعد أسرع الرياضات وأكثرها شعبية في العالم.

2- السرعة

2-1- مفهوم السرعة وتعريفها:

تعرف السرعة بأنها قدرة الانسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعة في أقل زمن ممكن. **(إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان، 2011، ص55)**

وتعرف بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. **(عبد الرؤوف قاسم الروابدة، 2011، ص71)** **(أشرف محمود، 2016، ص77)**

كما تعرف أيضا بأنها الكيفية التي يقوم فيها الرياضيون برد فعل سريع جدا لمثير معين الذي يوجب تغيرا سريعا في اتجاه حركاتهم. **(محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي السوداني، 2013، ص82)**

وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وتقسم إلى ثلاثة أقسام، هي: سرعة الاستجابة (رد الفعل)، والانتقالية، والحركية، وتكمن أهميتها بأنها مكون مهم في الأنشطة الرياضية، وتشير الدراسات عند عرض الخصائص الفسيولوجية والبدنية المهمة للاعب كرة الطاولة إلى أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على التتابع السريع والمتنوع للحركة مع الدقة في الأداء، مما يتطلب من اللاعب التغيير في التكتيك. **(قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، 2016، ص1350)**

والسرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية، وتظهر أهميتها في أداء الحركات في أقل زمن، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة، وهي تعرف بأنها المقدرة على أداء حركات متتابعة ناجحة في أقل زمن ممكن. **(محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص34)**

2-2- أنواع السرعة

للسرعة مظاهر كثيرة، ومما هو متعارف عليه معمول به في الرياضة هو:

1) سرعة رد الفعل (الاستجابة):

يدل مصطلح سرعة رد الفعل على الفترة الزمنية من بدء حدوث الحافز إلى الاستجابة عليه، في فترة زمنية قصيرة، وهناك نوعين من رد الفعل رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب، ويختلف زمن رد الفعل من رياضي إلى أخر، ومن مجموعة عضلية إلى أخرى لدى الرياضي نفسه، وهو يتعلق بنوع الجنس والعمر وبشكل الجسم، ويتأثر بتطور القوة العضلية، ويتكون زمن رد الفعل لدى الرياضي من التالي:

- زمن الاستقبال: وهو خاص باستقبال الحافز.
- زمن التفكير: وهو الزمن الخاص بتفسير الإشارات وإصدار الأمر.
- زمن الحركة: وهو زمن الخاص ببدء الحركة. (**مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص203**)

2) سرعة الأداء (الحركة):

وتعني سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات المهارية كسرعة ضرب الكرة. (**محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص35**)

تقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية ويرعى أن تكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها. (**يحي السيد الحاوي، 2002، ص147**)

3) سرعة الانتقال (العدو):

والمقصود بها التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. ومن أمثلتها العدو السريع المسافات محددة أو من مكان لآخر.

4) سرعة التسارع:

مرتبطة بلفظ صفة القدرة (puissance) وهي تتميز بكفاءة الوصول بأكبر سرعة ممكنة إلى القيمة القصوى للسرعة.

5) تحمل السرعة:

يمكن اعتبارها إما على أنها قدرة المحافظة لأكبر وقت ممكن على السرعة القصوى للجري، وهي مرتبطة بعملية الأيض اللاهوائية دون تراكم حمض اللبن (قدرة)، أو على أنها القدرة على تكرار كمية قصوى من المجهودات "نوع السرعة" خلال الوقت الكامل للمباراة دون هبوط في مستوى إنجاز السرعة القصوى. **(PH. Leroux, 2006, p196-197)**

6) القوة المميزة بالسرعة:

من بين تعاريف الباحثين أنها قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وتظهر في مدى إمكانية عضلات جسم الرياضي في دفع جسمه أو أجزاء منه في حركات الدفع للأمام والأعلى والخلف، لذا يمكن التعرف عليها عن طريق يذل لأقصى مقدرة للفرد في حركة واحدة، أو في مجموعة حركات متوالية بحركات قوية وسريعة. (قاسم حسن حسين، 1998، ص78)

كما يمكن أن نلاحظ عند ممارسة كرة الطاولة عدة أنواع من السرعة التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار وهي على النحو التالي:

1) لحظة اتصال المضرب والكرة:

هو عنصر أساسي في كرة الطاولة وهو المحدد الذي يسمح بالرد على الخصم في الوقت المناسب، حيث كلما تم لعب الكرة بشكل أسرع كلما كان للخصم وقت أقل لرد الكرة بفاعلية.

2) مواكبة سرعة الكرة:

من أجل تحقيق تقدم كبير في هذا المجال، من المهم للغاية أن يكون اللاعب يقظا للغاية أثناء مواقف اللعب، كما يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار حقيقة الخصم وقدراته وامكانياته، ومن أجل ذلك يجب أن نركز على ما يلي:

- الوضع في الحسبان نوعية الكرة التي يلعبها الخصم.
- الاستخدام المناسب للعناصر الأساسية اللازمة من أجل القيام بضربات مختلفة.
- القضاء على الحركات الزائدة من أجل المحافظة على الاسترخاء.
- اللعب وفقا لهدف اللعبة (ما العمل على الكرة الذي أريد أداءه، وفي أي موضع للكرة أنجح فيه؟).

3) تحمل السرعة:

يمكن تعريف تحمل السرعة على أنها القدرة على تكرار إجراء ما في أقصر وقت ممكن، وفي كرة الطاولة نحتاج إلى العمل على تكرار تسلسل حركات مختلفة، وكذلك السرعة في أداء هذه الحركات، ويمكن تحسينها من خلال العمل بشكل متكرر في " السرعة الزائدة " بالاستعانة بسلة الكرات.

4) سرعة رد الفعل:

قدرة اللاعب على إدراك وتحليل ومعالجة إشارة المثير في أقصر وقت ممكن، والاستجابة السريع لها دون تضييع للوقت، ومن المفهوم أن هذه القدرة يقوم بها الجهاز الحيوي للمعلومات الحيوية بشكل أساسي، وهي ضرورية في عدد كبير من تمارين السرعة.

5) سرعة الانتقال:

بالمقارنة مع اللاعبين الآسيويين وخاصة الصينيين والكوريين الجنوبيين، يواجه عدد كبير من اللاعبين الفرنسيين صعوبة في الحركة بشكل صحيح، وفي كرة الطاولة تتطلب حركات الرجلين للاعبين نفس الصفات التي تتطلبها حركات الذراع، وهي: القوة الانفجارية والسرعة، بالإضافة إلى ذلك، فالعديد من اللاعبين لا يعرفون كيفية وضع أقدامهم على الأرض، بالارتكاز على الكعب بينما كل طاقة في مشك القدم، كما أن ثني الرجلين لا يجب أن يكون كبيرا فيؤدي إلى استخدام مفرط لعضلات الفخذ ولا قليلا بحيث لا يسمح باستخدام العضلات بطريقة عقلانية وفعالة، ويجب الأخذ بعين الاعتبار مورفولوجيا اللاعب لتحديد الانحناء الجيد، كما يجب ترك فجوة مناسبة بين القدمين لتحقيق ارتكاز وتوازن جيد للجسم. **(FFTT, p 13-15)**

2-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

1- تحتاج السرعة إلى الاحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.

2- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها)

3- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.

4- تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدى فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة. **(سارة أحمد حمدان ونوران عبد الرزاق، 2001، ص47)**

5- سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة)

6- سرعة ارتخاء العضلات.

7- نوعية الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة. (**كمال جميل الربضي، 2001، ص58**)

وهناك بعض العوامل الهامة التي تؤثر مباشرة على صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل: الألياف العضلية ونوعها، وسلامتها واكتمال الجهاز العصبي المركزي، وسلامة واستجابة العضلة للمؤثر، وقدرة العضلة على الاسترخاء، لزوجة العضلة، وقدرة وقابلية العضلة على الانقباض والانبساط، وجود الإرادة الداخلية للفرد الرياضي من أجل التغلب على المقاومات، والعمر الزمني والجنس. (**يحي السيد الحاوي، 2002، 145-147**)

2-4- أهمية السرعة في كرة الطاولة:

كرة الطاولة أسرع من سباق 100 متر فهي تتعامل مع سرعة وقوة انفجارية مشابهة للقتال، فالكرة يمكن أن تتحرك بسرعة أكبر من 100 كم/سا حوالي 160 كم/سا، وتقوي القدرة على التحكم في الحركة عند اللاعب، وهي عنصر مهم في تقوية المهارات. (فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك، 2015، ص149)

إن السرعة في رياضة كرة الطاولة هي قدرة بدنية مركبة ولها عدة أبعاد أساسية هي:

- ضرب الكرة مبكرا عند ملامستها سطح الطاولة.
- إعطاء الكرة قدرة عالية من السرعة.
- الأداء الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية المتتالية يكون بسرعة عالية.

ويضيف أن تميز لاعبي الصين عن لاعبي أوربا يرجع أساساً إلى أنهم يضربون الكرة مبكرا وعلى العكس يقوم لاعبي أوربا بانتظار الكرة لترتفع إلى أعلى قمة لضربها. (**انتصار كاضم عبد الكريم، 2013، ص360**)

إن طبيعة الأداء في رياضة كرة الطاولة يتطلب درجة عالية من السرعة، فغالبا ما يضطر اللاعب إلى زيادة سرعة أداءه للفوز بنقطة أو محاولة مسايرة سرعة أداء المنافس وأداء حركات سريعة ومتتابعة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

- **سرعة الأداء:** وتعني الأداء الحركي المهاري في أقل زمن ممكن، كالضربات الأمامية والخلفية والضربات اللولبية.
- **السرعة الانتقالية:** وتعني القدرة على الانتقال من مكان إلى لأخر في أقل زمن ممكن، بالانتقال إلى مواضع المختلفة للكرة أثناء اللعب في أقل زمن ممكن.
- **سرعة الاستجابة:** وتعني القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن. (**انتصار كاضم عبد الكريم، 2013، ص360**)

لعبة كرة الطاولة لم يتغير جوهرها منذ الأيام الأولى، على الرغم من ذلك فهي أسرع وأكثر دقة وأكثر صعوبة مما كانت عليه في العقود الماضية، لذلك فالسرعة هي من الصفات المهمة التي تتطلبها لعبة كرة الطاولة، فقد زادت سعة الكرة ودورانها إلى حد كبير مما قصر جميع النقاط، ولعبة كرة الطاولة معروفة كأسرع رياضة في العالم، حيث تتحرك الكرة بسرعة أكثر من 180 كم/سا وتدور بسرعة أكثر من 150 دورة/ثا، ولن يجدي الأداء مهما كان حسنا إذا لم يكن مصحوبا

بالحركة الفورية، ولاعب كرة الطاولة غالبا ما يضطر أن يزيد من سرعة أدائه لمحاولة الفوز بالنقطة أو لمحاولة مسايرة سرعة أداء المنافس، وذلك لأن طبيعة الأداء في رياضة كرة الطاولة يتطلب درجة عالية من السرعة.

الرياضي في لعبة كرة الطاولة، عليه أن يستجيب لمجموعة متنوعة من الضربات على اختلاف سرعة الكرة، الاتجاه، المسار أو الدوران، كل هذه العوامل تتطلب استجابات مختلفة، وأسلوب حركي لتنفيذ رد فعال، فلاعب كرة الطاولة يجب أن يمتلك سرعة رد فعل عالية، وذلك لصغر ساحة اللعب والسرعة العالية لانطلاق الكرة، ولاعبي كرة الطاولة يعتمدون إلى حد كبير على صوت الاتصال بين الكرة ومضرب الخصم، لتحديد نوع الضربة وسرعتها، وذلك لأن زمن رد الفعل للمنبهات الصوتية أقصر بكثير، بسبب حقيقة أن المنبه الصوتي يأخذ فقط من 8 – 10 ميلي ثانية للوصول إلى الدماغ. بينما المنبهات البصرية تأخذ من 20 – 40 ميلي ثانية. (**فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك، 2015، ص151**)

خلاصة

تعتبر السرعة في كرة الطاولة وبأنواعها المختلفة من أهم الصفات البدنية التي تعتمد عليها اللعبة وترتكز عليها في جميع مهاراتها سواء الهجومية منها أو الدفاعية، وذلك لصغر مساحة اللعب وخفة الكرة، بالإضافة إلى صغر المسافة بين المتنافسين، فتسجيل النقطة في غالبية المواقف لا يستغرق سوى ثوان معدودة، وهنا لازم على لاعب كرة الطاولة ومن الضروري له أيضا إعطاء الأهمية الكافية لهذه الصفة البدنية.

ولضمان التفوق المستقبلي للاعب كرة الطاولة يستوجب على المدربين انتقاء أفضل العناصر المناسبة للعبة والذين لهم استعدادات فطرية مناسبة لمتطلبات الرياضة وخاصة من جانب السرعة.

تمهيد:

إن انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى مستوى البطولة، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى محاولة تحديد المواصفات الضرورية الخاصة بكل نشاط على حدى، لأن عملية الانتقاء الجيد للناشئين ضرورية جدا وهم في بداية مشوارهم مع الرياضة، ومن المعلوم أن توجيه الناشئين إلى نوع الرياضة المناسبة يعد من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة، لأنها تستهدف في المقام الأول الاختيار الأفضل لممارسة الرياضة على أمل الوصول إلى مستويات عليا لتحقيق نتائج مرضية والفوز بالبطولات المحلية والدولية.

وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية ...الخ، مما يستوجب اختيار أفضل الأفراد الذين تتوفر فيهم الجوانب المختلفة المناسبة لممارسة الرياضة.

3- الانتقاء

3-1- مفهوم الانتقاء

يوضحه نبيل العطار وعصام حلمي بأنه يعني انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعدادات والميل والرغبة لممارسة نشاط رياضي معين. **(يحي السيد الحاوي، 2002، ص37)**

يعرف الانتقاء بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة، وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. **(عز الدين هاكوز، 2016، ص 33)**

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. **(محمد لطفي طه، 2002، ص13)**

هو الاختيار من خلال مطابقة استعدادات الناشئين الموهوبين في رياضة معينة في سن مبكر بمجموعة من العوامل التي تحدد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة. **(عبد الحي إبراهيم أبكر، 2015، ص5)**

3-2- أنواع الانتقاء ومراحله:

3-2-1- أنواع الانتقاء:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي لدراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعا أي أوجه الشبه بينهم كالإدراك والتفكير والتذكير والتعلم والتدريب، ويمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى:

* الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع النشاط الرياضي المناسب.
* الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة.
* الانتقاء للمنتخبات القومية. **(يحي السيد الحاوي، 2002، ص41)**
* الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعداد الخاص للعبة لدى الطفل الناشئ. **(محمد لطفي طه، 2002، ص18)**

3-2-2- مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: الانتقاء المبدئي

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد من المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

ويرى الخبراء أنه يصعب في هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضي المناسب للناشئ بدقة، حيث تظهر المواهب الحقيقية في مرحلة تالية، من ثم لا يجب المبالغة في هذه المرحلة بوضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص استعدادات متوسطة أو تبدو أنها متوسطة خلال هذه المرحلة.

المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى إتقان الناشئ للمهارات الأساسية، وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.

المرحلة الرابعة: مرحلة تكوين المنتخبات

بعد التأكد من مستوى الأداء الفني والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديتهم أو مراكز تدريب الناشئين يبدأ عادة التحضير للمنتخبات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق، منتخبات مراكز تدريب، منتخبات للتمثيل في المسابقات الدولية والبطولات الدولية ويجب ملاحظة أنه قبل البدء في الانضمام لهذه المنتخبات ضرورة اجراء الاختبارات التربوية والبدنية والفسيولوجية والنفسية والصحية، وتقارن نتائج هذه الاختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعة كشرط للانضمام لهذه المنتخبات حيث تتمثل أهمية هذه الفحوص البدنية والطبية أو الفسيولوجية في تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة استعادة الشفاء (العودة إلى الحالة الطبيعية). **(هدى محمد محمد الخضري، 2004، ص47-50)**

3-3- أهداف الانتقاء

يمكن تحديد أهداف الانتقاء في المجال الرياضي فيما يلي:

- التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في الرياضة مبكرا مما يمكن التخطيط لهم بمدى زمني أطول يمكن من الوصول إلى المستويات العالية مبكرا والبقاء فيها أطول فترة ممكنة.
- توجيه اللاعبين منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضات تناسبا مع قدراتهم وميولهم واتجاههم.
- تركيز الجهود والميزانيات على أفضل اللاعبين.
- تطوير مستوى الرياضة من خلال تحسين مستوى الأداء لأفضل اللاعبين مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في ممارسة وزيادة متعة المشاهدة. (**مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص303**)
- التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.
- الاقتصاد في وقت والجهد والتكلفة.
- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها.
- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- مكافحة تسرب المواهب. (**هدى محمد محمد الخضري، 2004، ص20**)

3-4- أهمية الانتقاء

تتضح أهمية الانتقاء في المجال الرياضي من خلال وظيفته بالكشف عن المبكر عن الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة، وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالية مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة، وكذلك قصر الإمكانات المتاحة في عمليات التعليم والتدريب على الأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الممارسة.

إن عملية الانتقاء في المجال الرياضي، تساعد في استثمار الجهد البشري في هذا الميدان، كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية، النفسية، الفسيولوجية، والاجتماعية، إلى التدريب الرياضي المكثف المتقن، مما يساعد في إحراز أفضل النتائج، وإن الانتقاء في المجال الرياضي لا تقتصر أهميته في إعداد الأبطال فقط، إنما يعني أيضا اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يلائم الرياضي لغرض إشباع ميوله ورغباته عند ممارساته. (**عبد الحي إبراهيم أبكر، 2015، ص9**)

3-5- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد ميلينكوف 1987 تلك المبادئ على النحو التالي:

- الأساس العلمي للانتقاء.
- شمول جوانب الانتقاء.
- استمرارية القياس والتشخيص.

- ملائمة مقاييس الانتقاء.
- القيمة التربوية للانتقاء.
- البعد الإنساني للانتقاء.
- العائد التطبيقي للانتقاء. (**محمد لطفي طه، 2002، ص23-24**)

3-6- بعض نماذج انتقاء الرياضيين الناشئين

أولا: نموذج جيمبل:

باحث ألماني، بحث في الانتقاء ويرى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

أ- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

ب- القابلية للتدريب.

ت- الدوافع.

وقد اقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الانتقاء منهم من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

1) تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الاداء الرياضي في عدد كبير من انواع الرياضة.

2) اجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

3) تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك اخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

4) في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي تتضح من تلك الدراسة.

ثانيا: نموذج بار – أور:

اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها

1) تقيم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.

2) مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.

3) وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.

5) تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.

4) إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

إذن نستنتج من نموذج بار وأور أن أهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

- ❖ المعيار النفسي.
- ❖ المعيار المورفولوجي.
- ❖ المعيار الفيزيولوجي. (**مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص307-310**)

ثالثا: نموذج جونز وواطسون:

ركز كل من جونز وواطسون على إمكانية التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا اعتمادا على دراسة المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك باقي العوامل الأخرى البدنية والمهارية.

لم يقدم جونز وواطسون نموذجا للانتقاء بل قدما اقتراحا بعدد من الخطوات لعملية الانتقاء كما يلي:

تحديد هدف الانتقاء.

اختيار الجوانب التي سيتم من خلالها الانتقاء.

إجراء التنبؤ من خلال المقارنة بين الأداء المثالي والأداء الفعلي للناشئ.

تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد.

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص307-309)

3-7- الصعوبات التي تواجه عملية الانتقاء:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية ...وهي متغيرة.
- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهوبين، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية ...). **(عمر أبو المجد وجمال النمكي، 1997، ص109)**

2-1- محددات الانتقاء في رياضة كرة الطاولة:

تتحدد إمكانيات وصول الناشئ الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة، والبعض الأخر يؤثر بطريقة غير مباشرة، فهناك العديد من العوامل البدنية والنفسية التي إذا ما توافرت في الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح في نشاط رياضي معين، وهذه العوامل تعد محددات أساسية في عمليات الانتقاء ومراحله المختلفة، وفي ضوء هذه العوامل يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

محددات بيولوجية: وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يرتكز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

محددات نفسية: وتشمل على العوامل والمتغيرات النفسية التي ترتكز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

الاستعدادات الخاصة: وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات المختلفة، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف بيولوجية أو سيكولوجية. فالتقسيم السابق لمحددات الانتقاء لا يعني عزل الواحد عن الآخر لان هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتتأثر بالتدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب. (**عز الدين هاكوز، 2016، ص38-39**)

طبقا لهذه المحددات قسمت الاختبارات المستخدمة في برامج الانتقاء إلى الأنواع الرئيسية التالية:

1) قياسات جسمانية (انثروبومترية)
2) اختبارات القياس الصفات البدنية الأساسية.
3) اختبارات القياس الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
4) اختبارات القياس المهارات والقدرات الحركية.

وهناك عدة محددات لتحديد الموهبة الرياضية وتتضمن:

1) البناء النوعي للرياضة.
2) العمر الزمني للطفل.
3) البروفيل النفسي .
4) اللياقة الحركية النوعية.
5) اللياقة البدنية.
6) المحددات الوراثية.
7) متطلبات وخصائص الرياضة المختارة.
8) العمر التدريبي.
9) النمو الحركي.
10) الاستعدادات البدنية.
11) القدرات البدنية.
12) اللياقة الحركية. (**فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص72**)

2-2- المراحل السنية لممارسة رياضة كرة الطاولة:

وفقا لتقسيم الاتحاد الدولي لكرة الطاولة يقسم ممارسي رياضة كرة الطاولة إلى المراحل السنية الآتية:

1. ناشئين وناشئات تحت 12 سنة.
2. ناشئين وناشئات تحت 14 سنة.
3. ناشئين وناشئات تحت 17 سنة.
4. ناشئين تحت 20 سنة.
5. عمومي رجال فوق 20 سنة.
6. عمومي سيدات فوق 17 سنة. (**فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص33**)

2-3- المرحلة العمرية المناسبة لانتقاء ناشئ كرة الطاولة

إن مرحلة العمرية (9-12) سنة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى حيث تتميز بسرعة رد الفعل وسرعة تعلم الأطفال للمهارات الجديدة وإتقانهم للمهارات المتعلمة من قبل، وبالتالي فهي أفضل مرحلة للتخصص الرياضي المبكر في رياضة كرة الطاولة ومعظم الأنشطة الرياضية والعمل على التقدم بالمستوى من خلال ربط المهارات ببعضها مع القدرة على الإنجاز الحركي السريع. (**فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص46**)

2-3-1- مفهوم المرحلة العمرية (9-12) سنة:

تسمى بمرحلة الطفولة المتأخرة وهي تمتد من خلال العام التاسع والعاشر والحادي عشر من العمر، للبنات والثاني عشر للذكور وذلك بسبب زوال إفراز الغدد التيموسية عند الإناث قبل الذكور بسنة واللازمة لعمليات النضج الجنسي. (**هشام أحمد غراب، 2015، ص20**)

تبدأ هذه المرحلة ببداية التحاق الطفل بالصفوف الأخيرة من المرحلة الابتدائية في المدرسة وتنتهي بتخرجه منها ويطلق البعض على هذه المرحلة "قبيل المراهقة" وببدء هذه المرحلة ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة فتتسع دائرة بيته الاجتماعية وتتنوع تبعا لذلك علاقاته وتتعدد، ويكتسب الطفل معايير واتجاهات وقيم جديدة ويكون الطفل في هذه المرحلة مستعدا لأن يكون أكثر اعتمادا على نفسه وأكثر تحملا للمسؤولية وأكثر ضبطا للانفعال. (**هشام أحمد غراب، 2015، ص174**)

2-3-2- أهم خصائص مرحلة المرحلة (9-12) سنة:

- هي مرحلة الاستقرار أو الثبات الانفعالي (الطفولة الهادئة).
- أهم الانفعالات في هذه المرحلة الحب / الخوف / القلق / الغضب / الغيرة.
- يحاول الطفل التخلص من الانفعالات السابقة المرتبطة بالطفولة المبكرة.
- يحاول الطفل ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات.
- يتعلم الطفل في هذه المرحلة كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي قد تغضب والديه أو معلميه.
- يعبر الطفل عن الغضب بالمقاومة السلبية والتمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه.
- ميول الطفل تظهر بصورة أوضح وتصبح أكثر موضوعية.
- اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية.
- زيادة الاحتكاك بعالم الكبار (خاصة الذكور)، وتأثير جماعة الأقران (الرفاق).
- توحد الطفل مع الدور الجنسي المناسب له (التنميط الجنسي). (**هاني السيد عزب، 2015، ص31**)
- تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة وتكون حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصادا في الجهد.
- تطور قابلية التوافق الحركي والتعلم الحركي.
- تطور المستوى الذهني وقابلية الإحساس والملاحظة لدى الطفل.
- زيادة القوة العضلية مع زيادة عمر الطفل. (**يوسف لازم كماش، 2013، ص61**)

2-3-3- مظاهر وسمات النمو للمرحلة (9-12) سنة:

النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يشبه النمو الجسمي في هذه المرحلة نمو الراشد، بحيث تستطيل الأطراف ويتزايد النمو العضلي وتصبح العظام أقوى من ذي قبل، ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، ويشهد الوزن زيادة بنسبة 10 % في السنة، بينما الطول 5 % في السنة، ثم تشهد نهاية المرحلة نموا سريعا، ويتزايد وضوح الفروق الفردية حيث يكون نصيب البنين في النسيج العضلي أكثر من البنات، في حين يكون نصيب من الدهن الجسمي أكثر، وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى البنات قبل البنين في نهاية هذه المرحلة، فتتغير وظائف الغدد استعدادا للقيام بالوظائف التناسلية وقد يبدأ الحيض عند الفتاة، وخلال هذه المرحلة يقاوم الطفل المرض ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة، ويستمر ضغط الدموي في تزايد حتى فترة المراهقة ويستمر النبض في تناقص، كما يقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى 10 ساعات في المتوسط.

النمو الحركي والحسي:

يبدأ النمو الحركي واضحا في هذه المرحلة حيث يزداد النشاط الحركي في القوة والطاقة زيادة واضحة ويتمثل في الجري والمطاردة والألعاب الرياضية، ومع نضج العضلات الدقيقة ينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية فيميل الطفل إلى كل ما هو عملي حيث يتجه البنون إلى اللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة وشجاعة وعنف ، وتتجه البنات إلى الألعاب التي تحتاج إلى تنظيم في الحركات كالرقص والقفز على الحبل، وتتم السيطرة التامة على الكتابة، كما يكاد يكتمل نمو الحواس ويتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن.

النمو العقلي:

يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير وأخذ الأمور بواقعية كما تزداد مقدرته على الانتباه والتركيز ويزداد ميله للاستطلاع والابتكار والتقليد، وتتميز القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرة العقلية العامة، وتتضح تدريجيا القدرة على الابتكار والعمل المبدع الجديد، وتنمو عند الطفل قدرات التفسير والتقسيم وملاحظة الفروق الفردية، وتنمو الذاكرة نموا مطردا ويكون التذكر عن طريق الفهم ويتضح التخيل الواقعي الإبداعي، ويتعلم الطفل المعايير والقيم الخلقية والخير والشر، ويهتم الطفل بآراء الآخرين إلا أنه يتحدى هذه الآراء بين الحين والآخر ويوجه إليها النقد، ويمتاز البنون عن البنات في الذكاء خاصة في سن التاسعة والعاشرة.

النمو الانفعالي

يطلق الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة نظرا لما تتميز به من ثبات انفعالي واستقرار حيث يسيطر الطفل في هذه المرحلة على نفسه ويضبط انفعالاته، ويتضح الميل إلى المرح حيث يفهم الطفل النكت، ويكون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه، وتؤثر الضغوط الاجتماعية تأثيرا واضحا في النمو الانفعالي، وتلاحظ بعض الأعراض العصبية والعادات والأزمات والكذب.

النمو الاجتماعي

النمو الاجتماعي في حقيقته عبارة عن حصيلة للنمو الجسمي والعقلي والانفعالي واللغوي وحصيلة لأساليب التربية المتبعة مع الطفل في المراحل السابقة، فإذا تم النمو بشكل إيجابي وسليم في الجوانب السابقة، فإن الطفلسيكون لديه القدرة على اكتساب مهارات التواصل الاجتماعي بشكل كبير، وفي هذه المرحلة يزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار واكتسابه معاييرهم وقيمهم واتجاهاتهم، فالولد يتابع بشغف ما يجري في وسط الشباب والبنت تتابع في لهفة ما يدور في وسط النساء، ويبتعد كل منها في صداقته للآخر ويظل الحال هكذا حتى المراهقة وتكون الاتصالات بين الجنسين تمتاز بالخجل والانسحاب، ويزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ويتضح التوحد مع الجماعات أو المؤسسات فيفخر الطفل بفوز فريق مؤسسته في مباراة أو مسابقة، ويؤثر الإخوة الكبار من الطفل فيه وهو بدوره يؤثر في إخوته الأصغر منه، وتلعب النوادي والمعسكرات دورا هاما حيث تنظم النشاط الاجتماعي وتتشبع الميول والحاجات تحت أشراف الكبار. (**هشام أحمد غراب، 2015، ص175-191**)

2-3-4- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12) سنة:

سنوضح فيما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يعيشها بقبول حسن دون عسر، وهي:

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب.
- تعلم دور الجنس المناسب.
- نمو الثقة وتقدير الذات.
- النمو الاجتماعي والعلاقات بين الأقران.
- تعلم مهارات القراءة والكتابة والحساب.
- تعلم مهارات الاستقلال الذاتي.
- تعلم القيم الأخلاقية والمهارات السلوكية. (**هشام أحمد غراب، 2015، ص30**)

الخلاصة:

إن الانتقاء عملية مهمة جدا وحساسة وخاصة انتقاء الناشئين، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس على مدى مراحل عدة، ويقوم المدرب هنا بالدور الأساسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم، كما أن عملية الانتقاء كلما كانت دقيقة كانت الفرصة أكبر لظهور وبروز الناشئ، وتعتبر أساس التطور في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها.

الدراسات السابقة والمشابهة

1-عرض الدراسات السابقة والمشابهة

دراسة هناء ميرغني محمد الأمين (ماجستير، 2012، جامعة السودان) بعنوان أهم المتطلبات الجسمية والقدرات الحركية للاعبي كرة الطاولة.

- **هدف الدراسة:** ويهدف هذا البحث إلى التعرف على:

هدفت هذه الدراسة لمعرفة أهم المتطلبات الجسمية للاعبي كرة الطاولة، وكذلك القدرات الحركية.

- **مشكلة الدراسة:**

ماهي أهم المتطلبات الجسمية والقدرات الحركية للاعبي كرة الطاولة؟

- **المنهج وعينة الدراسة:**

حيث تكونت عينة الدراسة من خبراء أساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضة، وحكام ومدربين ولاعبين بولاية الخرطوم، وقد كان عددها 20 فردا اختيروا بالطريقة العشوائية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- **أهم النتائج:**

- من المتطلبات الجسمية للاعبي كرة الطاولة أن يكونوا متوسطي القامة، ومتوسطي الصدر، وزنهم من 60 - 70 كيلو، طويلي الذراعين.
- من أهم القدرات الحركية للاعبي كرة الطاولة هي التحمل العضلي، المرونة، السرعة، سرعة رد الفعل، التوافق الحركي، القوة العضلية.

دراسة مروة أحمد فاضل (2011، جامعة الزقازيق) بعنوان واقع إعداد ناشئي كرة الطاولة بمحافظة الشرقية.

- **المنهج وعينة الدراسة:**

يمثل مجتمع البحث القيادات الإدارية العاملة (بديوان مديرية الشباب والرياضة – المجلس القومي للرياضة – الاتحاد المصري لكرة الطاولة – منطقة اتحاد كرة الطاولة بالشرقية - أربعة أندية لديها لعبة كرة الطاولة بمحافظة الشرقية) بمختلف درجاتهم الوظيفية وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل "العمدية العشوائية" من وكلاء ومدير عام وإداريين ومدربين وحكام وناشئين وبلغ عددهم 90 وتم اختيار عدد 10 للدراسة الاستطلاعية و80 للدراسة الأساسية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام المسح كأحد أنماطه وذلك لمناسبته لتحقيق متطلبات هذا البحث وهدفه.

- **هدف الدراسة:** ويهدف هذا البحث إلى التعرف على:
  - دور التخطيط في إعداد ناشئي كرة الطاولة.
  - دور التنظيم في إعداد ناشئي كرة الطاولة.
  - دور التوجيه في إعداد ناشئي كرة الطاولة.
  - دور القائمين بإعداد ناشئ كرة الطاولة في دارسة الصعوبات الخاصة بالناشئين.

دراسة مزاري فاتح (ماجستير، 2008، جامعة الجزائر) بعنوان عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الاندية الجزائرية للمرحلة العمرية 9-12 سنة.

- **هدف الدراسة:**
  - معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في أندية العاصمة.
  - إعطاء القواعد النظرية والمنهجية لعملية الانتقاء الرياضي لفئة الموهوبين
  - تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي.
  - تحسيس المدربين بمدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في تطوير مستوى الرياضة والظفر بالألقاب في المحافل الدولية.
- **مشكلة الدراسة:**

كيف ينظر مدربو السباحة إلى عملية الانتقاء الرياضي كأداة للاستغلال الأمثل للإمكانيات الذاتية للناشئين؟

- **المنهج وعينة الدراسة والأدوات:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، شملت العينة البحث 67 مدربا بالإضافة إلى 31 من المدراء الفنيين للنوادي بمسابح الجزائر العاصمة مستعينا باستمارة الاستبيان والمقابلة باعتبارها الأقرب والأنسب لتحقيق الغاية.

- **أهم النتائج:**
  - عملية الانتقاء الرياضي للبراعم الشبانية في رياضة السباحة، تبني على أسس عشوائية لا علاقة لها بالأسس العلمية الحديثة.
  - معظم المدربين المشرفين على إعداد وانتقاء البراعم الشبانية، يعانون من نقص الكفاءة العلمية وحتى المهنية.
  - معظم المدربين لا يدركون خصائص النمو للمراحل العمرية.

دراسة بسمة توفيق صالح مهدي الحسناوي (ماجستير، 2006، جامعة القادسية) بعنوان أنواع السرعة بوصفها مؤشرا لانتقاء وتعليم سلسلة الحركات الأرضية بالجمناستك.

- **هدف الدراسة:**
  - التعرف على صفة السرعة بأنواعها وللمراحل العمرية من 7-14 سنة إناث من أجل انتقاء الأفضل.
  - أعداد منهج تعليمي لتعليم سلسلة الحركات الارضية للأعمار من 7-14 سنة.
  - التعرف على أفضل فئة عمرية تتعلم سلسلة الحركات الارضية بالجمناستك للأعمار من 7-14 سنة.
- **مشكلة الدراسة:**

ما هو العمر المناسب للبدء بتعليم سلسلة الحركات الأرضية الجمناستيك لفئة الطالبات؟

- **المنهج وعينة الدراسة والأدوات:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من 63 طالبة ضمن الاعمار 7-14 سنة حيث قسمت إلى 4 فئات عمرية، شملت الفئة الأولى عمر 7-8 سنوات وبلغ عدد الطالبات 17 طالبة وأما الفئة الثانية عمر 9-10 سنوات فقد بلغ العدد 16 طالبة وأما الفئة الثالثة عمر 11-12 سنة فقد بلغ العدد 18 طالبة والفئة الرابعة عمر 13-14

سنة فقد بلغ العدد 12 طالبة وحيث شملت العينة مدرستين الابتدائية والمتوسطة. وقد استعان الباحث في ذلك على استمارة استطلاع الخبراء وأخرى لتقويم الأداء بالإضافة إلى اختبارات بدنية.

- **أهم النتائج:**

- أن تطور السرعة لهذه الفئات العمرية متباين بخط السير منه ما كان متعرج ومنه ما كان بشكل خطي وهي كالآتي: في السرعة الانتقالية كانت الفئة العمرية 9-10 سنوات هي الأفضل، أما السرعة الحركية فكانت الفئة العمرية 9-10 هي الأفضل أيضا، وأما سرعة الاستجابة فإن الفئة العمرية 11-12 هي الأفضل.
- أن أفضل فئة عمرية لتعليم مهارات السلسلة الحركية الأرضية هي الفئة العمرية 11-12 وتأتي بعدها الفئة العمرية 9-10 ثم الفئة العمرية 13-14 ثم الفئة العمرية 7-8 سنوات.

دراسة محمد أحمد شوقي (ماجستير، 2005، جامعة بنها، مصر) بعنوان أثر التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئي كرة الطاولة.

- **هدف الدراسة:**

وضع برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين السرعة الحركية لناشئ كرة الطاولة.

- **مشكلة الدراسة:**

هل للتدريب البليومتري أثر على تحسين السرعة الحركية لناشئي كرة الطاولة؟

- **المنهج وعينة الدراسة:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم 15 من ناشئي كرة الطاولة بمنطقة القليوبية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطاولة للموسم الرياضي 2004 إلى 2005 تحت 15 سنة، متبعا في ذلك المنهج الوصفي باستخدام التحليل الفيديوجرافي، والمنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة مع قياس قبلي وبعدي قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة الدراسة على مدار 12 شهرا.

- **أهم النتائج:**

- للبرنامج التدريبي البليومتري المقترح أثر إيجابي في تحسين مستوى القوة القصوى للجذع والذراعين وكذا مستوى القدرة العضلية المتفجرة للطرف العلوي للجذع والذراعين بالإضافة إلى مستوى السرعة الحركية لكل من الجذع والذراعين لناشئ كرة الطاولة قيد البحث.
- يوجد ارتباط بين معدلات تحسن القدرة العضلية المتفجرة والسرعة الحركية لناشئ كرة الطاولة.

دراسة طارق محمد علي إبراهيم (دكتوراه، 2003، جامعة الزقازيق) بعنوان تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي كرة الطاولة تحت 14 سنة بالمحافظة الشرقية.

- **هدف الدراسة:**
  - بناء برنامج تدريبي (بدني – مهاري) لناشئي كرة الطاولة تحت 14 سنة.
  - التعرف على نسبة التحسن المئوي الحادث في بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث لناشئي كرة الطاولة تحت 14 سنة.
  - تطوير أداء متغيري السرعة والدقة في بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي كرة الطاولة تحت 14 سنة.
- **المنهج وعينة الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 27 ناشئ مسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطاولة.

- **أهم النتائج:**
  - أن البرنامج المستخدم أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بناشئ كرة الطاولة.
  - أن البرنامج المستخدم كان له تأثير معنوي في تطوير كل من الدقة والسرعة وبشكل تلازمي للضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامي للرد على مهارة القطع.

دراسة ناصر عبد الشافي عبد الرزاق (ماجستير، 2001، جامعة الزقازيق) بعنوان برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ كرة الطاولة بالمحافظة الشرقية.

- **هدف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية الجوانب المهارية والمعرفية لناشئي كرة الطاولة.

- **المنهج وعينة الدراسة:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة الطاولة بالمنطقة الشرقية 32 ناشئا، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وقد تم وضع برنامج تدريبي وتطبيقه مدة 8 أسابيع، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياس القبلي البعدي.

- **أهم النتائج:**

خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير بعض الجوانب المهارية والمعرفية لدى أفراد العينة.

2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من حيث هدف الدراسة يتضح لنا أن غالب الدراسات المشابهة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي سواء لتحسين مهارات حركية أو صفات بدنية وتمثلت في دراسة الحسناوي (2006)، دراسة شوقي (2005)، دراسة إبراهيم (2003)، دراسة عبد الرزاق (2001)، في حين هدفت دراسة محمد الأمين (2012) لمعرفة أهم المتطلبات الجسمية للاعبي كرة الطاولة، وكذلك القدرات الحركية، وهدفت دراسة فاضل (2011) لمعرفة دور كل من التخطيط والتنظيم والتوجيه في اعداد ناشئي كرة الطاولة، وهدفت دراسة مزاري (2008) لتحسيس المدربين بمدى أهمية عملية الانتقاء الرياضي في تطوير مستوى الرياضة.

ومن حيث المنهج المستخدم اتفقت دراسة كل من إبراهيم (2003)، دراسة عبد الرزاق (2001)، دراسة الحسناوي (2006)، في استخدام المنهج التجريبي، أما دراسة محمد الأمين (2012)، دراسة فاضل (2011)، دراسة مزاري (2008) فقد استخدمت المنهج الوصفي، في حين قامت دراسة شوقي (2005) بالمزج بين المنهج التجريبي والمنهج الوصفي.

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة الدراسة وطرق اختيارها وكذا عددها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، حيث شملت دراسة الحسناوي (2006) وشوقي (2005) وإبراهيم (2003) وعبد الرزاق (2001) الناشئين كمجتمع بحث، في حين شملت دراسة محمد الأمين (2012) وفاضل (2011) مدربين وناشئين ومدراء فرق وحكام، أما دراسة مزاري (2008) فشمل المدربين والمدراء فقط، كما يلاحظ الاختلاف في عدد أفراد العينات حيث تراوحت من 15 إلى 90 فرد.

ومن خلال تحليل الدراسات المشابهة تم استفادة بالآتي:

- الاهتداء إلى موضوع الدراسة الحالية وبلورة مشكلتها.
- الاستفادة من صياغة الاشكالية.
- تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث وهو المنهج الوصفي.
- تحديد طريقة اختيار العينة.
- إثراء الجانب النظري للبحث بالمعلومات المختلفة.
- تحديد الأدوات والأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة.

وبربط دراستنا الحالية مع الدراسات المشابهة فقد اتفقت معها في تناول رياضة كرة الطاولة كمتغير ضمن الدراسة وكذا طريقة الاختيار للعينة، في حين أنها اختلفت معها في التطرق إلى الانتقاء الرياضي للناشئين وأن معظم الدراسات أجريت على فئة الناشئين، أما تميزها عن غيرها من الدراسات السابقة فمن خلال أن الدراسات الأخرى لم تتناولت دور السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من رؤية المدربين بالإضافة إلى عدم وجود استبيان مصمم لقياس هذا الموضوع.

الفصل الثانـــي

الإطار العام للدراسة

1/ الكلمات الدالة في الدراسة

2/ إشكالية الدراسة

3/ أهداف الدراسة

4/ أهمية الدراسة

5/ فرضيات الدراسة

1-الكلمات الدالة:

1-1- كرة الطاولة

التعريف اللغوي: (رض) لعبة كرة **الطاولة** يتقاذف فيها المتباريان **كرة** صغيرة بواسطة مضرب، وعلى طاولة محدودة المساحة. (**المعجم :**عربي عامة)

التعريف الاصطلاحي: كرة الطاولة تعرف باسم البينج بونج (Ping Pong) هي إحدى أكثر الرياضات شعبية من حيث عدد اللاعبين، ومن أحدث الرياضات الكبرى الحالية.

يتبارى فيها لاعبين في المسابقات الفردية أو أربعة لاعبين (لاعبين لكل فريق في المسابقات الزوجية)، تضرب كرة التنس عند الإرسال بوجه أو ظهر المضرب إلى منطقة الخصم، ويتم احتساب النتيجة النهائية بناء على عدد النقاط التي حصل عليها اللاعبين في المسابقة، بحيث يفوز من يحقق 11 نقطة أولا، وتتطلب الرياضة سرعة رد الفعل العالي لكونها رياضة سريعة. (**فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص16**)

التعريف الاجرائي: هي لعبة رياضية مثل الرياضات الأخرى لها قوانينها وقواعدها الخاصة، يتم انتقاء الناشئين فيها من خلال عدة جوانب تناسب متطلبات اللعبة، ومنها الجانب البدني الذي يندرج ضمنه عنصر السرعة.

1-2- السُّرعة

التعريف اللغوي: بالضم نقيض البطء، سرُع ككرُم سُرعةً بالضم وسِرعاً كعنبٍ. (**محمد الفيروز أبادي، 2009، ص733**).

(فز) المسافة التي يقطعها جسم متحرّك في وحدة الزَّمن، أو هي نسبة المسافة التي يقطعها الجسمُ إلى الزَّمن الذي قضاه في قطعها، **السُّرعة** الابتدائيّة. (**المعجم :**عربي عامة)

التعريف الاصطلاحي: تعد السرعة "البشرية" لأي لاعب تنس طاولة هي النتيجة المعقدة لمجموعة من الانقباضات العضلية، وحركات ذراع العظام، وإدراك إشارات معالجة المعلومات، وما إلى ذلك. (**FFTT, p 13**)

التعريف الاجرائي: يقصد بها القدرة على الانتقال من موضع لآخر في أقل زمن ممكن، ولها عدة أنواع تتمثل في سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والسرعة الحركية، وهي من المتطلبات البدنية للعبة كرة الطاولة.

1-3- الانتقاء

التعريف اللغوي: نقيَ كرضي نقاوة ونقاء ونقاءة ونقاوة ونقاية فهو نقي، ج: نقاء ونقواء نادرة وأنقه وتنقّاه وانتقاه اختاره. (**محمد الفيروز أبادي، 2009، ص1392**)

مصدر **اِنْتَقى، تَمَّ انْتِقاءُ** الفَريقِ الوَطَنِيّ: اِخْتِيارُهُ على أَساسِ الكَفاءةِ والقُدْرَةِ. (**المعجم :**الغني)

التعريف الاصطلاحي: الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط. **(محمد لطفي طه، 2002، ص13)**

التعريف الاجرائي: اختيار أفضل الناشئين الذين يتم انتقاؤهم لممارسة لعبة كرة الطاولة خاصة من ناحية عنصر السرعة، وذلك باتباع خطوات ومعايير علمية مقننة.

2-إشكالية الدراسة:

إن الاهتمام بالأجيال المبتدئة في مجال الرياضة من أهم المشاكل الرئيسة التي يتصدى لها البحث العلمي في هذا المجال، ويرجع الاهتمام بهذه المشكلة إلى الارتفاع في مستويات النتائج والأرقام الرياضية التي تحقق يوما بعد يوم، ولذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة بكل نشاط على حدى، والتي تساعد على اختيار الناشئ وفقا للقدرات والاستعدادات والخصائص التي يتطلبها طبيعة النشاط الرياضي. **(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص16)**

ومن بين هذه الأنشطة الرياضية كرة الطاولة والتي تعتبر من الألعاب الشعبية الشائعة في معظم المجتمعات الحديثة، حيث أولتها أهمية ورعاية متزايدة تتناسب مع كافة الفئات والمراحل العمرية، بحيث يمكن ممارستها طيلة أيام السنة وذلك لعدم حاجتها إلى إمكانات وأجهزة ومساحات كبيرة، ولعبة كرة الطاولة من الألعاب الفردية المهارية بالدرجة الأولى، حيث يشكل فيها الأداء المهاري المطلب الأول والأهم بالنسبة للاعبين، وهذا يتطلب منهم إتقان المهارات الأساسية للعبة بشكل مثالي حتى يتمكنوا من أداء متطلبات اللعبة على أكمل وجه، وحتى يتمكنوا من التعامل مع الكرة والتي تتميز بصغر حجمها وبالتالي توجيهها على أماكن محددة من سطح الطاولة، وهنا لابد من توفر مجموعة من العناصر الأساسية لإتقان هذا الأداء والذي يمكن تطويره من خلال عملية التدريب والممارسة.

إن رياضة كرة الطاولة من الألعاب التي تتصف بالسرعة الانتقالية لإدارة اللعب واللاعب نفسه فهي أسرع لعبة كرات مضرب في العالم فالكرة تنتقل بسرعة أكبر من 180كم/ساعة وبدوران يصل إلى أكثر من 150 لفة خلال الثانية الواحدة، وأشار (شوقي 2002) إلى أن كرة الطاولة من الألعاب الفردية التي تتطلب طبيعة الأداء فيها درجة عالية من اللياقة البدنية مما يؤدي إلى التأثير الايجابي على مستوى الأداء المهاري والخططي والنفسي.

كما أن لعبة كرة الطاولة تعتبر من الألعاب التي تحتاج إلى سرعة في الأداء المرتبط بالدقة، والتركيز في آن واحد، كما أن رد الفعل السريع أهم ما يميز هذه اللعبة نظرا للوزن الخفيف الذي تتميز به الكرة مقارنة مع الألعاب الأخرى وأيضا لمساحة اللعب الصغير التي تؤدي بدورها إلى سرعة زمن انتقال الكرة فيها، وطبيعة هذه اللعبة تجعل اللاعب منصبا في التفكير بأداء الضربات المختلفة والتي تحتاج إلى الجمع بين السرعة والدقة والتركيز. **(بوزيو سليم، 2012، ص 22)**

ترتبط كل مهارة رياضية بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك المهارة، وعلى ذلك فعند الانتقاء يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند إجراء الاختبارات والقياس الخاص بالمهارة المختارة، فالفعاليات الرياضية التي تعتمد على القوة العضلية يجب أن يتصف لاعبوها بتلك الصفة البدنية، ومن ثم يكون أحد اختبارات الانتقاء الأساسية. (**عثمان العمصى، 2012، ص34**)

وفي رأي الباحث أن مجموع تلك العناصر الأساسية السابق ذكرها والواجب توفرها في اللاعب لإتقان المهارات الأساسية للعبة يقصد بها تلك الاستعدادات النفسية والخططية والبدنية الموجودة والمتوفرة لدى الناشئ، والتي توافق متطلبات كرة الطاولة، وخاصة البدنية منها، لأن اتقان المهارات الحركية والأداء الجيد لها، سواء أثناء التدريبات بصفة عامة أو خلال المنافسات بصفة خاصة، لا يكون إلا بوجود قاعدة متينة من الصفات البدنية الضرورية والخاصة برياضة كرة الطاولة، فدرجة الاتقان ترجع إلى مستوى اللياقة البدنية للاعب.

ولعل أن من بين الجوانب المتبعة في انتقاء ناشئ كرة الطاولة الجانب البدني، والذي يتكون من عدة صفات بدنية: التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة وكذا السرعة، حيث تختلف نسبة أهميتها عند الانتقاء باختلاف نوع الرياضة الممارسة.

الأمر الذي جعلنا نبحث في موضوع أهمية السرعة في انتقاء ناشئ كرة الطاولة من خلال نظرة المدربين، خاصة وأن الباحث يعتبر ممارس لرياضة كرة الطاولة، بالإضافة إلى ما تم مشاهدته في الميدان التدريبي لدى فرق كرة الطاولة حديثة النشأة، والتي تسعى في بداية انطلاق نشاطها إلى استقطاب أكبر قدر ممكن من اللاعبين دون انتقاء، ولا اتباع للمعايير العلمية ولا اهتمام لجوانب الانتقاء في ذلك، خاصة عند التطرق للسرعة والتي تعتبر متطلب رئيسي وأساسي في اللعبة، وعلى ضوء هذا كله ومما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

التساؤلات الفرعية:

- ما هي رؤية المدربين لأهمية سرعة رد الفعل في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟
- ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة الانتقالية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟
- ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة الحركية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

3-أهداف الدراسة:

يرمي بحثنا إلى تسليط الضوء لرؤية مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور السرعة في عملية انتقاء الناشئين من خلال.

- معرفة رؤية المدربين لأهمية سرعة رد الفعل في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- معرفة رؤية المدربين لأهمية السرعة الانتقالية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- معرفة رؤية المدربين لأهمية السرعة الحركية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

4-أهمية الدراسة:

- محاولة توضيح الرؤى للمدربين عن الاهتمام بالصفات البدنية من خلال السرعة ودورها في عملية الانتقاء.
- الاطلاع على بعض الأسس التي يعتمد عليها المدربون في كرة الطاولة الجزائرية في عملية الانتقاء.
- أهمية الاعتماد على السرعة وأنواعها في عملية انتقاء لاعبي كرة الطاولة.
- معرفة آليات الانتقاء المتبعة من طرف المدربين فيما يخص السرعة.

5-فرضيات الدراسة:

5-1 الفرضية العامة:

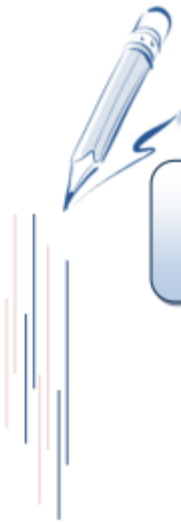
يرى المدربين أن للسرعة أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

5-2 الفرضيات الفرعية:

- يرى المدربون أن لسرعة رد الفعل أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- يرى المدربون أن للسرعة الانتقالية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- يرى المدربون أن للسرعة الحركية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة



1/ الدراسة الاستطلاعية

2/ المنهج المتبع في الدراسة

3/ مجتمع وعينة الدراسة

4/ أدوات جمع البيانات والمعلومات

5/ إجراءات التطبيق الميداني للأداة

6/ الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين الركائز الأساسية والمتينة التي يستند إليها الباحث وهذا عن طريق المعرفة الشاملة والكافية وكذا الدراية لجميع الجوانب والأطر المتعلقة بالدراسة الميدانية، ولإمكانيات الباحث المحدودة من جوانب عدة اقتصر على القيام بالدراسة الاستطلاعية من خلال إجراء المقابلة الشخصية والاتصال الهاتفي مع 3 أفراد لهم اطلاع بالمجال التدريبي ومجال رياضة كرة الطاولة بطرح أسئلة الاستبيان المصمم وأخذ كل الإجابات والمعلومات وكذا الآراء المقدمة من طرفهم، وكان ذلك يومي 14-15 مارس 2019.

وكانت الغاية من هذه المرحلة:

- التأكد من التصور العام للبحث ومعرفة الصعوبات المحتملة التي يمكن أن تعترض طريق الباحث أثناء إجراء الدراسة
- معرفة جوانب الدراسة لصياغة الاستبيان الذي يتماشى مع فرضيات البحث
- التأكد من مناسبة أداة البحث في الكشف عن جوانب الدراسة
- محاولة التعرف على مجتمع الدراسة والإلمام بمعلومات عنه
- ملاءمة العبارات المستخدمة في الاستمارة للعينة المستهدفة
- تحديد نوع العينة وعدد أفرادها وكيفية اختيارها.

2- المنهج المتبع

منهج البحث يعرف بأنه مجموعة من الإجراءات والطرق الدقيقة المتبناة من أجل الوصول إلى نتيجة، وهو مجموعة منظمة من العمليات تسعى لبلوغ هدف معين. **(موريس أنجرس، 2004، ص36، 98)**

بما أن موضوع الدراسة يهدف لمعرفة رؤية مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة استخدم الباحث المنهج الوصفي.

3- مجتمع وعينة الدراسة

عرف الباحث **Grawitz** مجتمع الدراسة على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي ترتكز عليها الملاحظات. **(موريس أنجرس، 2004، ص298)**

بعد اطلاع الباحث على الموقع الاكتروني للاتحادية الجزائرية لكرة الطاولة ومن خلال التصنيف الوطني لكل لاعبي كرة الطاولة في الجزائر وجد الباحث 55 فريق على المستوى الوطني، وباحتساب أن لكل فريق مدرب، فإن مجتمع البحث 55 مدرب.

العينة هي مجموعة فرعية من عناصر مجتمع بحث معين. **(موريس أنجرس، 2004، ص301)**

قام الباحث في هذه الدراسة باختيار 30% من أفراد مجتمع البحث عشوائيا، وكان عددهم 16 مدربا.

4- أدوات جمع المعلومات والبيانات

وبعد تحديد مشكلة البحث ووضع الفرضيات اللازمة للدراسة، قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية، ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع المادة العلمية على مصدرين أساسيين:

أ- مصدر جمع المادة النظرية:

من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية: الكتب العلمية، مذكرات التخرج، مجلات ومقالات علمية.

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية:

وتتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية والتطبيقية والمتمثلة في المقابلة والاستبيان.

ويعرف الاستبيان بالاستمارة أو وثيقة الأسئلة، وهو أداة لجمع المعطيات يتم بناؤه من أجل إخضاع الأفراد لمجموعة من الأسئلة. **(موريس أنجرس، 2004، ص243)**

4-1 تصميم الاستبيان:

وقد قام الباحث بتصميم أسئلة الاستبيان انطلاقا من الخبرة السابقة له في مجال كرة الطاولة وكذا بالاعتماد على الجانب النظري والدراسات السابقة بما يتعلق بموضوع الدراسة، بمجموع 19 سؤال منها 6 أسئلة تقبل إجابة متعددة، وتندرج ضمن 3 محاور.

مفتاح أداة الدراسة:

وقد استخدم الباحث مقياس رباعي لتقدير درجة الاستجابة لفقرات الاستبيان، وكانت الدرجات على الشكل التالي:

جدول رقم (1) يوضح درجات عبارات الاستبيان وطول الخلايا.

الدرجات	1 درجة	2 درجتين	3 درجات	4 درجات
بدائل الإجابات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
طول خلايا الاستبيان	1.75 - 1.00	2.50 - 1.76	3.25 - 2.51	4.00 - 3.26

تحديد طول الخلايا:

ولتحديد قيم المتوسط الحسابي في أي مستوى يتم حساب المدى (3=1-4) ثم قسمة المدى على عدد الفئات (3/4=0.75) لأجل القدرة على تحديد قيمة قطعية يمكن القول من خلالها بأن إجابة عينة الدراسة تميل إلى البديل دائما أو البديل أبدا على عبارة ما قمنا بوضع المجالات االسابقة وفقا للمتوسطات الحسابية.

4-2 صدق أدوات الدراسة:

- صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها".

- الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع لقياسه، والصدق في هذا الإطار يعني إلى أي مدى وإلى أي درجة يستطيع هذا الاختبار قياس ما قصد أن يقاس به. **(سالم العياشي، 2019، ص68)**

أ- صدق المحكمين:

تستمد الأداة صدقها الظاهري من صدق التحكيم لها، وبناء على ذلك تم عرض استبيان المدربين في صورته الأولية على أساتذة محكمين من ذوي الخبرة في مجال البحث العلمي عددهم (5) أساتذة وهم الوارد أسماؤهم في الملحق (أنظر الملحق رقم 2)، بهدف إبداء الرأي في ملائمتها لمتغيرات البحث وأهدافه من حيث:

- مدى ملاءمة الأبعاد لقياس السمة المقصودة.
- مدى انتماء الفقرة لكل بعد.
- مدى تناسب بدائل الإجابات مع الفقرة.
- جودة البناء الصياغي واللغوي من حيث البساطة والوضوح في شكل الفقرات.

ب- الصدق الذاتي (دليل الثبات)

يمكن إيجاده بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار.

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.607}$$

عدد العينة	عدد العبارات	الصدق الذاتي
10	10	0.779

4-3 ثبات الأداة (الاستبيان)

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني " لو منا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد. **(سالم العياشي، 2019، ص72)**

معامل الثبات ألفا كرونباخ:

وللتحقق من ثبات أدوات الدراسة قام الباحث بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل عبارات الاستبيان.

جدول رقم (2) يوضح مقدار معامل ألفا كرونباخ للاستبيان

عدد العينة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
10	10	0.607

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

في هذه المرحلة تمت عملية توزيع 16 استمارة استبيان إلكترونيا من خلال بعض وسائل التواصل الاجتماعي فيسبوك والايميل وذلك ابتداء من يوم (18 ماي 2019) إلى غاية (1 جوان 2019).

في بادئ الأمر تم الحصول على الحسابات الشخصية لأفراد العينة على الفيس بوك من خلال الاتصال برئيس النادي الرياضي لكرة الطاولة بالمسيلة، وذلك نظرا لصعوبة الانتقال إلى المدربين وتسليم استمارة الاستبيان ورقيا، وقد كان غالبية أفراد العينة المختارة منهم مدربين لأصناف الفرق الوطنية ومنهم مفتشين رئيسيين في تخصص رياضة كرة الطاولة.

طيلة أسبوع من الانتظار لم يتم الحصول سوى على استمارة واحدة فقط، ليعيد الباحث الاتصال بنفس رئيس النادي للحصول على أرقام هواتفهم الشخصية والاتصال بهم، وهنا استجابت العينة ليتم استكمال الاستمارات المتبقية، وفي الأخير تم استرجاع 10 استمارات.

وأثناء تواصل الباحث مع عينة البحث قدم لهم الشرح الكافي بخصوص موضوع الدراسة لضمان وضوح الأسئلة والإجابة عليها من طرفهم بسلاسة ودون أي صعوبة.

بعد ذلك تم إدخال البيانات، ومعالجتها إحصائيا بالحاسب الآلي عن طريق برنامج (**spss24**) ومن ثم تحليل البيانات واستخراج النتائج.

6- الأساليب الإحصائية

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

المتوسط الحسابي.

النسب المئوية.

معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1/ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

2/ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية

3/ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

4/ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة

1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن المدربين يرون بأن لسرعة رد الفعل أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (3) يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الأولى

المحور	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
المحور الأول	1) هل تأخذ بعين الاعتبار سرعة رد الفعل عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	4	% 40	3.2
		غالبا	4	% 40	
		أحيانا	2	% 20	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	2) هل سرعة رد الفعل مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	6	% 60	3.5
		غالبا	3	% 30	
		أحيانا	1	% 10	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	3) على ماذا تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرة رد الفعل؟	الملاحظة	3	% 30	
		الاختبارات	4	% 40	
		ألعاب تنافسية	2	% 20	
		مباراة	1	% 10	
		المجموع	10	% 100	
	4) ماذا تستخدمون عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرعة رد الفعل؟	الكرة	5	% 50	
		المضرب	1	% 10	
		الطاولة	1	% 10	
		كل ما سبق	3	% 30	
		المجموع	10	% 100	
	5) ماهي التنبيهات المستعملة عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرعة رد الفعل؟	صوتية	4	% 40	
		بصرية	2	% 20	
		حسية	0	% 00	
		كل ما سبق	4	% 40	
		المجموع	10	% 100	

	7) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل سرعة رد الفعل؟	دائما	2	% 20	3.1
		غالبا	7	% 70	
		أحيانا	1	% 10	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	المتوسط الحسابي الكلي للمحور				3.30

2-1 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الأول كانت على النحو التالي:

- تفرقت إجابات مدربي كرة الطاولة في الأخذ بعين الاعتبار سرعة رد الفعل عند انتقاء الناشئين بنسبة (40%) من المدربين الذين دائما ما يأخذون سرعة رد الفعل في انتقاء الناشئين، وأيضا نسبة (40%) من المدربين الذين غالبا ما يأخذون بذلك، أما الذين أحيانا ما يأخذون سرعة رد الفعل في الانتقاء فهم بنسبة (20%)، في حين لم يجب أي من المدربين بعدم أخذ سرعة رد الفعل كعامل للانتقاء فكانت نسبة الإجابات بالنسبة للبديل أبدا هي (0%).

- فأهمية سرعة رد الفعل عند المدربين كانت متفرقة بين من قال أن لها أهمية كبيرة دائما بنسبة (60%) وبين الذين قالوا أن سرعة رد الفعل غالبا ما تكون لها أهمية بنسبة (30%) وبين من قال أن لها أهمية في بعض الأحيان بنسبة (20%).

وقد كانت إجابات المدربين كلها تصب في هذا الاعتبار، فهم يرون أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على السرعة، وأنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أن سرعة رد الفعل من أساسيات كرة الطاولة.

- كما نلاحظ أيضا أن المدربين يعتمدون في انتقائهم للناشئين من حيث سرعة رد الفعل على الملاحظة بنسبة (30%) والاختبارات بنسبة (40%)، أما الألعاب التنافسية والمباراة فكانت نسبتهما (20%) و(10%) على الترتيب.

- مستخدمين عند انتقائهم من حيث سرعة رد الفعل الكرة بنسبة (50%) والمضرب والطاولة بنسبة (10%) لكل منهما وكل ما سبق بنسبة (30%).

- ومستعملين التنبيهات الصوتية بنسبة (40%) والتنبيهات البصرية بنسبة (20%) وعدم استعمال التنبيهات الحسية، وكل ما سبق بنسبة (40%).

وهدفهم من ذلك إيجاد ناشئين ذو لياقة بدنية تكون لهم بديهة وسرعة استجابة لرد كرات الخصم ولضمان الوصول باللاعبين إلى مستويات متقدمة.

ويرى غالبية المدربين بنسبة (70%) أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل سرعة رد الفعل، ونسبة (20%) يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط دائما بعامل سرعة رد الفعل، في حين نجد نسبة (10%) من المدربين يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا أحيانا ما يرتبط بعامل سرعة رد الفعل.

ومن خلال هذا نقول بأن الفرضية الأولى قد تحققت، وما يثبت صحة هذا الأمر المتوسطات الحسابية للعبارة (2) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.5) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل دائما، وللعبارتين (1) و(7) حيث بلغ متوسطاهما الحسابيين (3.2) و(3.1) على الترتيب وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا، بالإضافة إلى أن المتوسط الحسابي الكلي للمحور الأول بلغ (3.3) وهو أيضا قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا.

ومنه فإن سرعة رد الفعل حسب ما يراه المدربون لها أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة، وذلك راجع إلى أنها متطلب بدني أساسي في لعبة كرة الطاولة لا تنفك عنها ولا تنفصل، كما أن قياسات اللعبة من قرب للمسافة بين الخصمين، وأن وسائلها من خفة للكرة وصغر حجمها وطبيعة للمضرب، هي التي قد جعلت من سرعة رد الفعل متطلبا بدنيا أساسيا لها، وبهذا يستلزم اختيار الناشئين ممن يتوفر لديهم استعدادا مناسبا من سرعة رد الفعل يستطيعون من خلاله التكيف في وقت وجيز مع حركات اللعبة ومهاراتها فيضمن لهم ذلك المستقبل الواعد والوصول إلى مستويات عليا.

– فقد ذكر **فادي زيزفون وآخرون (2015)** أن لاعبي كرة الطاولة يجب أن يمتلكوا سرعة رد فعل عالية، وذلك لصغر ساحة اللعب والسرعة العالية لانطلاق الكرة، وأن يعتمدوا إلى حد كبير على صوت الاتصال بين الكرة ومضرب الخصم، لتحديد نوع الضربة وسرعتها، وذلك لأن زمن رد الفعل للمنبهات الصوتية أقصر بكثير، بسبب حقيقة أن المنبه الصوتي يأخذ فقط من (8 – 10) ميلي ثانية للوصول إلى الدماغ. بينما المنبهات البصرية تأخذ من (20 – 40) ميلي ثانية. **(فادي زيزفون وآخرون، 2015، ص151)**

– وأما **إبراهيم محمد المحاسنة (2006)** فيرى أن ممارس كرة الطاولة لابد أن يكون على قدر مقبول من اللياقة البدنية ليتمكن من مزاولة التدريب واتقان المهارات وتحسين مستواه المهاري، وإلا فلن يكون قادرا على ممارسة اللعبة تدريبا وآداء فهي بحاجة إلى سرعة رد الفعل والتحمل والتوافق العضلي العصبي. **(إبراهيم محمد المحاسنة، 2006، ص250)**

– ويرى **فتحي أحمد هادي السقاف (2013)** أنه يجب أن يكون لدى لاعب كرة الطاولة القدرة على توقع تصرف المنافس وبالتالي المعرفة والخبرة المسبقة لقراءة سرعة رد الفعل المناسب. **(فتحي أحمد هادي السقاف، 2013، ص33)**

ومن هذا كله نقول أن سرعة رد الفعل لها أهمية كبيرة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة وكذا الوصول بهؤلاء الناشئين إلى درجات عليا في هذه اللعبة انطلاقا من سرعة رد الفعل.

2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن المدربين يرون بأن للسرعة الانتقالية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (4) يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الثانية

المحور	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
المحور الثاني	1) هل تأخذ بعين الاعتبار السرعة الانتقالية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	5	% 50	3.3
		غالبا	3	% 30	
		أحيانا	2	% 20	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	2) هل السرعة الانتقالية مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	5	% 50	3.3
		غالبا	3	% 30	
		أحيانا	2	% 20	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	3) على ماذا تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الانتقالية؟	الملاحظة	5	% 50	
		الاختبارات	2	% 20	
		ألعاب تنافسية	2	% 20	
		مباراة	1	% 10	
		المجموع	10	% 100	
	4) هل تأخذ بعين الاعتبار عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الانتقالية؟	حركة الرجلين	6	% 60	
		طول الخطوة	0	% 00	
		تردد الخطوة	1	% 10	
		كل ما سبق	3	% 30	
		المجموع	10	% 100	
	6) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل السرعة الانتقالية؟	دائما	3	% 30	3
		غالبا	5	% 50	
		أحيانا	1	% 10	
		أبدا	1	% 10	
		المجموع	10	% 100	
	المتوسط الحسابي الكلي للمحور				3.20

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثاني كانت على النحو التالي:

- تفرقت إجابات مدربي كرة الطاولة في الأخذ بعين الاعتبار السرعة الانتقالية عند انتقاء الناشئين بنسبة (50%) من المدربين الذين دائما ما يأخذون السرعة الانتقالية في انتقاء الناشئين، وأيضا نسبة (30%) من المدربين الذين غالبا ما يأخذون بذلك، أما الذين أحيانا ما يأخذون السرعة الانتقالية في الانتقاء فهم بنسبة (20%)، في حين لم يجب أي من المدربين بعدم أخذ السرعة الانتقالية كعامل للانتقاء فكانت نسبة الإجابات بالنسبة للبديل أبدا هي (0%).

- فأهمية السرعة الانتقالية عند المدربين كانت متفرقة بين من قال أن لها أهمية كبيرة دائما بنسبة (50%) وبين الذين قالوا أن السرعة الانتقالية غالبا ما تكون لها أهمية بنسبة (30%) وبين من قال أن لها أهمية في بعض الأحيان بنسبة (20%).

- وقد كانت إجابات المدربين كلها تصب في هذا الاعتبار، فهم يرون أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على السرعة، وأنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أن السرعة الانتقالية من أساسيات كرة الطاولة.

- كما نلاحظ أيضا أن المدربين يعتمدون في انتقائهم للناشئين من حيث السرعة الانتقالية على الملاحظة بنسبة (50%) والاختبارات والألعاب التنافسية بنسبتين متساويتين وهي (20%)، أما الذين يعتمدون مباراة في انتقائهم للناشئين فكانت نسبتهم (10%).

- وآخذين بعين الاعتبار عند انتقائهم للناشئين من حيث السرعة الانتقالية عامل حركة الرجلين بنسبة (60%) وعدم اعتبار طول الخطوة، وتردد الخطوة بنسبة (10%) وكل ما سبق بنسبة (30%)

- فهدفهم من ذلك سهولة التعامل مع الناشئين أثناء التدريبات بالتركيز على الجانب المهاري بنسبة أكبر من الجانب البدني وكذا وصول اللاعب للكرة قبل فوات الأوان أثناء مواقف اللعب.

- ويرى غالبية المدربين بنسبة (50%) أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل السرعة الانتقالية، ونسبة (30%) يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط دائما بعامل سرعة رد الفعل، في حين نجد أن تساوي نسبة (10%) للمدربين الذين يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا يرتبط أحيانا بعامل السرعة الانتقالية والذين يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا لا يرتبط بعامل السرعة الانتقالية.

ومن خلال هذا نقول بأن الفرضية الثانية قد تحققت، وما يثبت صحة هذا الأمر المتوسطات الحسابية للعبارتين (1) و(2) حيث بلغ كلا متوسطاهما الحسابيين (3.3) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا، والعبارة (6) التي بلغ متوسطها الحسابي (3) وهو موافق لدرجة البديل دائما، بالإضافة إلى أن المتوسط الحسابي الكلي للمحور الثاني بلغ (3.2) وهو أيضا قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا.

ومنه فإن السرعة الانتقالية حسب ما يراه المدربين أن لها أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة، وذلك راجع إلى أنها متطلب بدني أساسي في لعبة كرة الطاولة لا تنفك عنها ولا تنفصل، كما أن قياسات اللعبة من قرب للمسافة بين الخصمين، وأن وسائلها

من خفة للكرة وصغر حجمها وطبيعة للمضرب، وكذا سرعة الكرات التي يرسلها اللاعبون لبعضهم وفي الاتجاهات المختلفة لها، هي التي قد جعلت من السرعة الانتقالية متطلبا بدنيا أساسيا لها، وبهذا يستلزم اختيار الناشئين ممن يتوفر لديهم استعدادا مناسبا من السرعة الانتقالية يستطيعون من خلاله التكيف في وقت وجيز مع حركات اللعبة ومهاراتها فيضمن لهم ذلك المستقبل الواعد والوصول إلى مستويات عليا.

– فقد ذكر **سارة أحمد حمدان ونوران عبد الرزاق (2001)** ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها). **(سارة أحمد حمدان ونوران عبد الرزاق، 2001، ص47)**

– وتذكر **أميرة أحمد محمد إبراهيم (2014)** أن لعبة كرة الطاولة الحديثة تتميز بسرعة وديناميكية الأداء وذلك لتبادل اللاعبين لمواقف الهجوم والدفاع، وتبعا للتغير المستمر لمواقف اللعب دفاعا وهجوما، لذا برزت أهمية حركات القدمين والقدرة على انتقاء أنسبها بما تتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب مما تحقق الهدف الأساسي. **(أميرة أحمد محمد إبراهيم، 2014، ص43)**

– تتطلب حركات الرجلين للاعبي كرة الطاولة نفس الصفات التي تتطلبها حركات الذراع، وهي: القوة الانفجارية والسرعة، بالارتكاز على مشط القدم، كما أن ثني الرجلين لا يجب أن يكون كبيرا فيؤدي إلى استخدام مفرط لعضلات الفخذ ولا قليلا بحيث لا يسمح باستخدام العضلات بطريقة عقلانية وفعالة، ويجب الأخذ بعين الاعتبار مورفولوجيا اللاعب لتحديد الانحناء الجيد، كما يجب ترك فجوة مناسبة بين القدمين لتحقيق ارتكاز وتوازن جيد للجسم. **(FFTT, p 13–15)**

3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن المدربين يرون بأن للسرعة الحركية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (5) يوضح إجابات أفراد العينة على عبارات الفرضية الثالثة

المحور	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
المحور الثالث	1) هل تأخذ بعين الاعتبار السرعة الحركية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	5	% 50	3.3
		غالبا	3	% 30	
		أحيانا	2	% 20	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	2) هل السرعة الحركية مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟	دائما	6	% 60	3.6
		غالبا	4	% 40	
		أحيانا	0	% 00	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	3) على ماذا تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الحركية؟	الملاحظة	3	% 30	
		الاختبارات	2	% 20	
		ألعاب تنافسية	2	% 20	
		مباراة	3	% 30	
		المجموع	10	% 100	
	4) هل تدخل السرعة الحركية ضمن المحددات البدنية للانتقاء؟	دائما	3	% 30	3.1
		غالبا	5	% 50	
		أحيانا	2	% 20	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	6) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل سرعة الحركية؟	دائما	6	% 60	3.6
		غالبا	4	% 40	
		أحيانا	0	% 00	
		أبدا	0	% 00	
		المجموع	10	% 100	
	المتوسط الحسابي الكلي للمحور				3.33

2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن إجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثالث كانت على النحو التالي:

- تفرقت إجابات مدربي كرة الطاولة في الأخذ بعين الاعتبار السرعة الحركية عند انتقاء الناشئين بنسبة (50%) من المدربين الذين دائما ما يأخذون السرعة الحركية في انتقاء الناشئين، وأيضا نسبة (30%) من المدربين الذين غالبا ما يأخذون بذلك، أما الذين أحيانا ما يأخذون السرعة الحركية في الانتقاء فهم بنسبة (20%)، في حين لم يجب أي من المدربين بعدم أخذ السرعة الحركية كعامل للانتقاء فكانت نسبة الإجابات بالنسبة للبديل أبدا هي (0%).

-فأهمية السرعة الحركية عند المدربين انقسمت بين من قال أن لها أهمية كبيرة دائما بنسبة (60%) وبين الذين قالوا أن السرعة الحركية غالبا ما تكون لها أهمية بنسبة (40%).

- وقد كانت إجابات المدربين كلها تصب في هذا الاعتبار، فهم يرون أن السرعة الحركية هي العمود الفقري في كرة الطاولة فبدون سرعة حركية لا يمكن الوصول باللاعب إلى مستويات عليا، كما أنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية.

- ونلاحظ أن المدربين يعتمدون في انتقائهم للناشئين من حيث السرعة الحركية على الملاحظة وعلى مباراة بنسبتين متساويتين (30%) وعلى الاختبارات والألعاب التنافسية بنسبتين متساويتين وهي (20%).

- كما نلاحظ أيضا أن المدربين قد اختلفوا في دخول السرعة الحركية ضمن المحددات البدنية للانتقاء، حيث يرى نسبة (50%) من المدربين أن السرعة الحركية تدخل غالبا ضمن المحددات البدنية للانتقاء، ونسبة (30%) من المدربين أن السرعة الحركية تدخل دائما ضمن المحددات البدنية للانتقاء، ونسبة (20%) من المدربين أن السرعة الحركية أحيانا ما تدخل ضمن المحددات البدنية للانتقاء.

- وهدفهم من ذلك انتقاء لاعب متكامل وتكوين لاعبين بشكل سليم للوصول بهم إلى مستوى تنافسي عالي.

- وترى نسبة (60%) من المدربين بأن وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل السرعة الحركية، في حين يرى نسبة (40%) من المدربين أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا غالبا ما يرتبط بعامل السرعة الحركية، في حين لا نجد من المدربين الذين يرون أن وصول الناشئين إلى مستويات عليا يرتبط أحيانا أو لا يرتبط أبدا بعامل السرعة الحركية.

ومن خلال هذا نقول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت، وما يثبت صحة هذا الأمر المتوسطات الحسابية للعبارتين (2) و(6) حيث بلغ كلا متوسطاهما الحسابيين (3.6) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل دائما، والعبارة (1) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.3) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا، والعبارة (4) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.1) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا، بالإضافة إلى أن المتوسط الحسابي الكلي للمحور الثالث بلغ (3.33) وهو أيضا قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا.

ومنه فإن السرعة الحركية حسب ما يراه المدربون أن لها أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة، وذلك راجع إلى أنها متطلب بدني أساسي في لعبة كرة الطاولة لا تنفك عنها ولا تنفصل، كما أن قياسات اللعبة من قرب للمسافة بين الخصمين، وأن وسائلها من خفة للكرة وصغر حجمها وطبيعة للمضرب، وكذا سرعة الكرات التي يرسلها اللاعبون لبعضهم وفي الاتجاهات المختلفة لها، هي التي قد جعلت من السرعة الحركية متطلبا بدنيا أساسيا لها، وبهذا يستلزم اختيار الناشئين ممن يتوفر لديهم استعدادا مناسبا من السرعة الحركية يستطيعون من خلاله التكيف في وقت وجيز مع حركات اللعبة ومهاراتها فيضمن لهم ذلك المستقبل الواعد والوصول إلى مستويات عليا.

– فقد ذكر **قاسم خويلة وصهيب الجعافرة (2016)** بأنه تشير الدراسات عند عرض الخصائص الفسيولوجية والبدنية المهمة للاعب كرة الطاولة إلى أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على التتابع السريع والمتنوع للحركة. **(قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، 2016، 1337–1338)**

– ويذكر **ناسك باقر قادر (2015)** أن رياضة كرة الطاولة تتطلب العديد من القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والدقة والمرونة. **(ناسك باقر قادر، 2015، ص32)**

– ويذكر **انتصار كاضم عبد الكريم (2013)** أن السرعة في رياضة كرة الطاولة هي قدرة بدنية مركبة ولها عدة أبعاد أساسية هي: الأداء الحركي للمهارات الهجومية والدفاعية المتتالية ويكون بسرعة عالية. **(انتصار كاضم عبد الكريم، 2013، ص360)**

4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أن المدربين يرون بأن للسرعة أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

4-1 عرض نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم (6) يوضح المتوسطات الحسابية للمحاور الثلاثة.

المحور	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي الكلي
المحور الأول	3.30	3.27
المحور الثاني	3.20	
المحور الثالث	3.33	

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية للمحاور الأول والثاني والثالث بلغت (3.3)، (3.2)، (3.33) على الترتيب وكلها قريبة من الدرجة الموافقة للبديل غالبا.

ومن خلال هذا نقول بأن الفرضية العامة قد تحققت، وما يثبت صحة هذا الأمر المتوسط الحسابية الكلي للمحاور الثلاثة والذي بلغ (3.27) وهو قريب من الدرجة الموافقة للبديل غالبا.

ومنه فإن السرعة حسب ما يراه المدربون أن لها أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة، وذلك راجع إلى أنها متطلب بدني أساسي في لعبة كرة الطاولة لا تنفك عنها ولا تنفصل، كما أن قياسات اللعبة من قرب للمسافة بين الخصمين، وأن وسائلها من خفة للكرة وصغر حجمها وطبيعة للمضرب، وكذا سرعة الكرات التي يرسلها اللاعبون لبعضهم وفي الاتجاهات المختلفة لها، هي التي قد جعلت من السرعة متطلبا بدنيا أساسيا لها، وبهذا يستلزم اختيار الناشئين ممن يتوفر لديهم استعدادا مناسبا من السرعة يستطيعون من خلاله التكيف في وقت وجيز مع حركات اللعبة ومهاراتها فيضمن لهم ذلك المستقبل الواعد والوصول إلى مستويات عليا.

- فقد أشار **قاسم خويلة وصهيب الجعافرة (2016)** إلى أن المقومات الواجب توافرها في لاعب كرة الطاولة الناجح بامتلاكه لبنية جسمية تمتاز بالسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، وفي لعبة كرة الطاولة تتطلب العمل السريع لفترة زمنية قصيرة يستخدمها اللاعب سواء لفرض سيطرته على اللعب وإنهاء النقطة بسرعة. **(قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، 2016، 1337-1338)**

- وذكر **فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك (2015)** أن لعبة كرة الطاولة لم يتغير جوهرها منذ الأيام الأولى، على الرغم من ذلك فهي أسرع وأكثر دقة وأكثر صعوبة مما كانت عليه في العقود الماضية، لذلك فالسرعة هي من الصفات المهمة التي تتطلبها لعبة كرة الطاولة، فقد زادت سعة الكرة ودورانها إلى حد كبير مما قصر جميع النقاط، ولعبة كرة الطاولة معروفة كأسرع رياضة في العالم، حيث تتحرك الكرة بسرعة أكثر من 180 كم/سا وتدور بسرعة أكثر من 150 دورة/ثا، ولن يجدي

الأداء مهما كان حسنا إذا لم يكن مصحوبا بالحركة الفورية، ولاعب كرة الطاولة غالبا ما يضطر أن يزيد من سرعة أدائه لمحاولة الفوز بالنقطة أو لمحاولة مسايرة سرعة أداء المنافس، وذلك لأن طبيعة الأداء في رياضة كرة الطاولة يتطلب درجة عالية من السرعة.

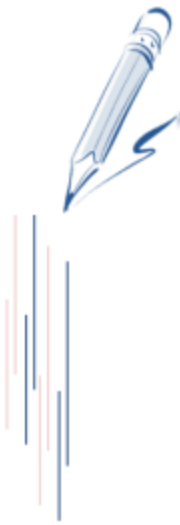
– كما ذكر **فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك (2015)** أن الرياضي في لعبة كرة الطاولة، عليه أن يستجيب لمجموعة متنوعة من الضربات على اختلاف سرعة الكرة، الاتجاه، المسار أو الدوران، كل هذه العوامل تتطلب استجابات مختلفة، وأسلوب حركي لتنفيذ رد فعال، فلاعب كرة الطاولة يجب أن يمتلك سرعة رد فعل عالية، وذلك لصغر ساحة اللعب والسرعة العالية لانطلاق الكرة، ولاعبي كرة الطاولة يعتمدون إلى حد كبير على صوت الاتصال بين الكرة ومضرب الخصم، لتحديد نوع الضربة وسرعتها، وذلك لأن زمن رد الفعل للمنبهات الصوتية أقصر بكثير، بسبب حقيقة أن المنبه الصوتي يأخذ فقط من 8 – 10 ميلي ثانية للوصول إلى الدماغ. بينما المنبهات البصرية تأخذ من 20 – 40 ميلي ثانية. (**فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك، 2015، ص151**)

– وذكر أيضا **فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك (2015)** أن كرة الطاولة أسرع من سباق 100 متر فهي تتعامل مع سرعة وقوة انفجارية مشابهة للقتال، فالكرة يمكن أن تتحرك بسرعة أكبر من 100 كم/سا حوالي 160 كم/سا، وتقوي القدرة على التحكم في الحركة عند اللاعب، وهي عنصر مهم في تقوية المهارات. (فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك، 2015، ص149)

– وذكر **انتصار كاضم عبد الكريم (2013)** إن طبيعة الأداء في رياضة كرة الطاولة يتطلب درجة عالية من السرعة، فغالبا ما يضطر اللاعب إلى زيادة سرعة أداءه للفوز بنقطة أو محاولة مسايرة سرعة أداء المنافس وأداء حركات سريعة ومتتابعة في أقل زمن ممكن. (**انتصار كاضم عبد الكريم، 2013، ص360**)

الفصل الخامس

الاستنتاجات والاقتراحات



1/ الاستنتاجات

2/ الاقتراحات

3/ الأفاق المستقبلية للدراسة

4/ المراجع المعتمدة في الدراسة

5/ الملاحق

6/ ملخص الدراسة

1- استنتاجات عامة

وفي الأخير نأتي إلى ختام هذه الدراسة المتواضعة والموسومة بعنوان: " **نظرة مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور السرعة في عملية انتقاء ناشئ كرة الطاولة**" والتي شملت ثلاث محاور أساسية في مضمونها لكل محور فرضية كالآتي:

الفرضية الأولى: يرى غالبة مدربي كرة الطاولة أن لسرعة رد الفعل دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة.

الفرضية الثانية: يرى غالبة مدربي كرة الطاولة أن للسرعة الانتقالية دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة.

الفرضية الثالثة: يرى غالبة مدربي كرة الطاولة أن للسرعة الحركية دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة.

وبعد الدراسة الميدانية وتطبيق أداة الدراسة وهو الاستبيان على عينة الدراسة المتمثلة في أفراد عينة مدربي كرة الطاولة في الجزائر، وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا تم التوصل إلى النتائج التالية:

النتيجة الأولى: يرى غالبية مدربي كرة الطاولة أن لسرعة رد الفعل دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة، فهم يرون أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على السرعة، وأنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أن سرعة رد الفعل من أساسيات كرة الطاولة.

النتيجة الثانية: يرى غالبية مدربي كرة الطاولة أن للسرعة الانتقالية دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة، فهم يرون أن كرة الطاولة لعبة تعتمد على السرعة، وأنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى أن السرعة الانتقالية من أساسيات كرة الطاولة.

النتيجة الثالثة: يرى غالبية مدربي كرة الطاولة أن للسرعة الحركية دورا في انتقاء ناشئ كرة الطاولة، فهم يرون أن السرعة الحركية هي العمود الفقري في كرة الطاولة فبدون سرعة حركية لا يمكن الوصول باللاعب إلى مستويات عليا، كما أنها مكون أساسي من مكونات اللياقة البدنية.

ومن هذه النتائج يمكن القول بأن الإجابة على التساؤل العام الموسوم بـ: ما هي رؤية مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟ هي: أن السرعة بصفة عامة وبجميع أشكالها سواء كانت رد فعل أو سرعة انتقالية أو حركية، لها دور هام في انتقاء ناشئي كرة الطاولة فهي تعد من أساسيات اللياقة البدنية في كرة الطاولة حسب غالبية المدربين.

2- اقتراحات

يوصي الباحث في حدود نتائج بحثه بما يلي:

- مراعاة عنصر السرعة عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- الأخذ بعين الاعتبار سرعة رد الفعل عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الحركية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الانتقالية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- الاهتمام بفئة الناشئين (9-12) سنة فهي أهم مرحلة في عمليات الانتقاء.
- الإقبال على ممارسة لعبة كرة الطاولة ونشرها لما تكسبه من فوائد كثيرة بإمكانيات بسيطة.
- الحرص على إجراء عملية الانتقاء وفقا للأسس والمعايير العلمية لها.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة

في ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للباحث أن هناك عدة مواضيع تحتاج إلى دراسة علمية، نذكر منها ما يلي:

- نظرة مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور مختلف عناصر اللياقة البدنية الأخرى في عملية انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- دور مدرب كرة الطاولة في عملية انتقاء ناشئي كرة الطاولة في الجزائر.
- نظرة مدربي كرة الطاولة حول إعداد ناشئي كرة الطاولة من الناحية البدنية.
- اعداد برنامج أو بطارية اختبار لانتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- دور السرعة في تحسين بعض المهارات الحركية في كرة الطاولة.

4- المراجع المعتمدة في الدراسة:

القرآن الكريم

- الآيتين 23، 24 من سورة الاسراء.

قائمة المراجع باللغة العربية

1) إبراهيم محمد المحاسنة، تعليم التربية الرياضية، ط1، دار جرير، عمان، 2006.
2) إياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان، اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011.
3) أبو المجد عمرو وجمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
4) أشرف محمود، الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، دار المنهل، 2016.
5) ألين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، المرجع في تنس الطاولة تعليم وتدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2002.
6) أميرة أحمد محمد إبراهيم، التحليل الكيفي الكمي والبيوميكانيكي في تنس الطاولة، ط1، مؤسسة عالم الرياضية ودار الوفاء، 2014.
7) زياد عيسى زايد وإبراهيم بني سلامة، الاستراتيجية التربوية في كرة الطاولة، ط1، دار مجدلاوي، عمان، 2007.
8) سارة أحمد حمدان ونوران عبد الرزاق، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2001.
9) صالح حسن علي أحمد وهاني حسين علي، تنس الطاولة للمرحلة الثانوية، ط1، مملكة البحرين وزارة التربية والتعليم إدارة المناهج، 2009.
10) طارق محمد علي إبراهيم، تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة، ط1، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، 2014.
11) عبد الرؤوف قاسم الروابدة، مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، 2011.
12) عبد الله حسن اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004.
13) عز الدين هاكوز، الانتقاء الرياضي وبناء الفريق الرياضي، ط1، دار أمجد لنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
14) على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف، الاسكندرية، 2003.
15) فتحي أحمد هادي السقاف، رياضة تنس الطاولة، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، 2013.
16) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للنشر، عمان، 1998.
17) كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، 2001.
18) كمال عبد الحميد إسماعيل، نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2010.

19)محمد بن إبراهيم الفيروز أبادي، القاموس المحيط، ط1، دار القدس، 2009.
20)محمد حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2005.
21)محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي السوداني، أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1، بغداد، مطبعة دار الضياء للطباعة، 2013.
22)محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة لمطابع الأميرية، 2002.
23)مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
24)موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، ط2، دار القصبة للنشر، الجزائر 2004.
25)ناصر عبد الشافي عبد الرزاق، برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الجوانب المهارية والمعرفية لناشئ تنس الطاولة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2012.
26)ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
27)هاني السيد عزب، القائد الصغير ضرورة لبناء مستقبل جديد، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2015.
28)هدى محمد محمد الخضري، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، 2004.
29)هشام أحمد غراب، علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 2015.
30)يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002.
31)يوسف لازم كماش، النمو الإنساني – خصائصه البدنية والحركية الطفولة، دار زهران، 2013.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية

32)الاتحاد العربي لكرة الطاولة – لجنة الحكام العرب – قانون كرة الطاولة 2013.
33)انتصار كاضم عبد الكريم، دراسة تحليلية لسرعة ودقة الكرة في الضربة اللولبية الأمامية لناشئ كرة الطاولة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 34، جامعة بغداد، 2013.
34)جائزة الحسن للشباب كرة الطاولة، الجمعية العلمية الملكية، عمان، 2010.
35)فادي زيزفون ورغد فاضل ونوار خير بك، تأثير تحسين زمن رد الفعل على أداء الضربة الدافعة بالوجه الأمامي في تنس الطاولة، مجلة جامعة تشرين، المجلد 37، العدد 5، 2015.
36)قاسم خويلة وصهيب الجعافرة، أثر برنامج مقترح للياقة البدنية الخاصة بكرة الطاولة على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي والأداء المهاري، العلوم التربوية، المجلد 43، ملحق 3، 2016.

37) ناسك باقر قادر، تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية وسرعة الضربات الهجومية لناشئ تنس الطاولة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 8، العدد 5، جامعة السليمانية، 2015.

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية

38) بزيو سليم، رسالة دكتوراه بعنوان الإعداد النفسي الرياضي وظاهرة القلق التنافسي لدى لاعبي النخبة لكرة الطاولة، جامعة الجزائر 3، 2012.

39) بزيو سليم، رسالة ماجستير بعنوان أثر التحضير النفسي الرياضي على نتائج المنافسة عند لاعبي النخبة لكرة الطاولة، جامعة الجزائر، 2007.

40) سالم العياشي، رسالة دكتوراه بعنوان الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى الموظفين في المنظمات الرياضية، جامعة المسيلة، 2019.

41) عبد الحي إبراهيم أبكر، رسالة ماجستير بعنوان المبادئ المتبعة في انتقاء ناشئي كرة القدم بولاية الخرطوم، جامعة السودان، 2015.

42) عثمان العمصى، رسالة ماجستير بعنوان برنامج مقترح لتحسين المهارات الهجومية بكرة الطاولة، جامعة الأزهر، غزة، 2012.

المواقع الاكترونية

43) https://ar.wikipedia.org/wiki/حرب_البوير_الأولى (آخر تعديل 8 فبراير 2019، الساعة 09:18)

قائمة المراجع باللغات الأجنبية

43) FFTT, la route du haut niveau, direction technique nationale.

44) PH. Leroux: planification et entrainement pour atteindre la performance edAmphora 2006.

45) Table Tennis Canada's, Long Term Participant/Athlete Development Model (TTCAN LTP/AD MODEL).

5- الملاحق

الملحق رقم (1): استمارة الاستبيان المصمم إلكترونيا.

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستبيان

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني رياضي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تحت عنوان: **"** رؤية بعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر لدور السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة **"**.

نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا كما نرجوا أن تكون إجابتكم دقيقة وموضوعية قصد الحصول على نتائج إيجابية.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة X أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف الأستاذ:
عروسي عبد الرزاق

إعداد الطالب:
حسام حريزي.

- المحور الأول: رؤية بعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر أن لسرعة رد الفعل دورا في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

1) هل تأخذ بعين الاعتبار سرعة رد الفعل عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

2) على ما تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرة رد الفعل؟

الملاحظة ☐ الاختبارات ☐ ألعاب تنافسية ☐ المباراة ☐

إذا كانت من خلال الاختبارات أو ألعاب تنافسية، أذكرها.

. . . . . .

. . . . . .

3) هل سرعة رد الفعل مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

في رأيك لماذا؟

. . . . . .

4) ماذا تستخدمون عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرعة رد الفعل؟

الكرة ☐ المضرب ☐ الطاولة ☐ كل ما سبق ☐

5) ماهي التنبيهات المستعملة عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرعة رد الفعل؟

صوتية ☐ البصرية ☐ حسية ☐ كل ما سبق ☐

6) ما هو الهدف من انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث سرعة رد الفعل؟

. . . . . .

7) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل سرعة رد الفعل؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

- المحور الثاني: رؤية بعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر أن للسرعة الانتقالية دورا في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

1) هل تأخذ بعين الاعتبار السرعة الانتقالية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

2) على ماذا تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الانتقالية؟

الملاحظة ☐ الاختبارات ☐ ألعاب تنافسية ☐ المباراة ☐

إذا كانت من خلال الاختبارات، أذكرها.

. . . . . .

. . . . . .

3) هل السرعة الانتقالية مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

في رأيك لماذا؟

. . . . . .

4) هل يأخذ بعين الاعتبار عند انتقاء ناشئ كرة الطاولة من حيث السرعة الانتقالية؟

حركة الرجلين ☐ طول الخطوة ☐ تردد الخطوة ☐ كل ما سبق ☐

5) ما هو الهدف من انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الانتقالية؟

. . . . . .

6) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل السرعة الانتقالية؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

- المحور الثالث: ينظر بعض مدربي كرة الطاولة في الجزائر أن للسرعة الحركية دورا في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

1) هل تأخذ بعين الاعتبار السرعة الحركية عند انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

2) على ما تعتمد في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الحركية؟

الملاحظة ☐ الاختبارات ☐ ألعاب تنافسية | المباراة ☐

إذا كانت من خلال الاختبارات، أذكرها.

. . . . . .

. . . . . .

3) هل السرعة الحركية مهمة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

في رأيك لماذا؟

. . . . . .

4) هل تدخل السرعة الحركية ضمن المحددات البدنية للانتقاء؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

5) ما هو الهدف من انتقاء ناشئي كرة الطاولة من حيث السرعة الحركية؟

. . . . . .

6) هل إمكانية وصول الناشئين إلى مستويات عليا مرتبط بعامل السرعة الحركية؟

دائما ☐ غالبا ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

عزيزي المدرب أرجو منك التأكد من إجابتك على كل الأسئلة، وذلك خدمة لنتائج البحث.

الملحق رقم (2): قائمة الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة.

جدول رقم (7) يوضح قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	جهة العمل
01	د/ لورنيق يوسف	أستاذ محاضر – أ –	قسم التدريب الرياضي – جامعة المسيلة –
02	د/ سالم العياشي	أستاذ محاضر – ب –	قسم التدريب الرياضي – جامعة المسيلة –
03	د/ أمن الله رشيد	أستاذ محاضر – أ –	قسم التدريب الرياضي – جامعة المسيلة –
04	د/ مجادي مفتاح	أستاذ محاضر – أ –	قسم التدريب الرياضي – جامعة المسيلة –
05	د/ يعقوبي فاتح	أستاذ محاضر – أ –	قسم التدريب الرياضي – جامعة المسيلة –

الملحق رقم (3): جداول النتائج المتحصل عليها من خلال برنامج SPSS24.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.607	10

		re1	re2	re3	re4	re5	re6	de1	de2	de3	de4	de5	mo1	mo2	mo3	mo4	mo5
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
المتوسط الحسابي		3.20	3.50	2.90	2.80	2.60	3.10	3.30	3.30	3.10	2.90	3.00	3.30	3.60	2.50	3.10	3.60

re1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	2	20.0	20.0	20.0
	غالبا	4	40.0	40.0	60.0
	دائما	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

re2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	1	10.0	10.0	10.0
	غالبا	3	30.0	30.0	40.0
	دائما	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

re3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مباراة	1	10.0	10.0	10.0
	تنافسية ألعاب	2	20.0	20.0	30.0
	الاختبارات	4	40.0	40.0	70.0
	الملاحظة	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

re4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سبق ما كل	3	30.0	30.0	30.0
	الطاولة	1	10.0	10.0	40.0
	المضرب	1	10.0	10.0	50.0
	الكرة	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

re5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ماسبق كل	4	40.0	40.0	40.0
	بصرية	2	20.0	20.0	60.0
	صوتية	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

re6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	1	10.0	10.0	10.0
	غالبا	7	70.0	70.0	80.0
	دائما	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

de1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	2	20.0	20.0	20.0
	غالبا	3	30.0	30.0	50.0
	دائما	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

de2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	2	20.0	20.0	20.0
	غالبا	3	30.0	30.0	50.0
	دائما	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

de3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مباراة	1	10.0	10.0	10.0
	تنافسية ألعاب	2	20.0	20.0	30.0
	الاختبارات	2	20.0	20.0	50.0
	الملاحظة	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

de4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سبق ما كل	3	30.0	30.0	30.0
	الخطوة تردد	1	10.0	10.0	40.0
	الرجلين حركة	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

de5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أبدا	1	10.0	10.0	10.0
	أحيانا	1	10.0	10.0	20.0
	غالبا	5	50.0	50.0	70.0
	دائما	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

mo1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	2	20.0	20.0	20.0
	غالبا	3	30.0	30.0	50.0
	دائما	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

mo2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	غالبا	4	40.0	40.0	40.0
	دائما	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

mo3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مباراة	3	30.0	30.0	30.0
	تنافسية ألعاب	2	20.0	20.0	50.0
	الاختبارات	2	20.0	20.0	70.0
	الملاحظة	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

mo4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أحيانا	2	20.0	20.0	20.0
	غالبا	5	50.0	50.0	70.0
	دائما	3	30.0	30.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

mo5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	غالبا	4	40.0	40.0	40.0
	دائما	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

6- ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: رؤية المدربين لأهمية السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

الهدف العام للدراسة: معرفة أهمية السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة من خلال رؤية المدربين.

تساؤلات الدراسة:

- **ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟**
- ما هي رؤية المدربين لأهمية سرعة رد الفعل في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟
- ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة الانتقالية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟
- ما هي رؤية المدربين لأهمية السرعة الحركية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة؟

فرضيات الدراسة:

- **يرى المدربون أن للسرعة أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.**
- يرى المدربون أن لسرعة رد الفعل أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- يرى المدربون أن للسرعة الانتقالية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
- يرى المدربون أن للسرعة الحركية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

عينة الدراسة: قام الباحث في هذه الدراسة باختيار 30% من أفراد مجتمع البحث عشوائيا، وكان عددهم 16 مدربا.

المنهج: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: الاستبيان

أهم النتائج المتوصل إليها:

1- **يرى غالبية المدربين أن للسرعة أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.**
2- يرى غالبية المدربين أن لسرعة رد الفعل أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
3- يرى غالبية المدربين أن للسرعة الانتقالية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.
4- يرى غالبية المدربين أن للسرعة الحركية أهمية في انتقاء ناشئي كرة الطاولة.

الكلمات المفتاحية: كرة الطاولة – السرعة – الانتقاء.

Abstract of the study:
Title of the study: the trainers' vision of the importance of speed in selecting the beginners of table tennis.
The overall goal of the study: To know the importance of speed in selecting the beginners of table tennis through the vision of coaches.
Study Questions:

- What is the coaches' vision of the importance of speed in picking up table tennis beginners?
- What is the coaches' view of the importance of rapid reaction in the selection of table tennis beginners?
- What is the coaches' vision of the importance of transitional speed in selecting table tennis beginners?
- What is the coaches' vision of the importance of motor speed in selecting table tennis beginners?

Study Hypotheses:

- Trainers believe speed is important in selecting table tennis beginners.
- Trainers believe that the speed of the reaction is important in selecting the ping pong players.
- Instructors believe that transitional speed is important in selecting table tennis beginners.
- Trainers believe that motor speed is important in selecting table tennis beginners.

Procedures of Field study:
Study Sample: The researcher selected 30% of the research community randomly.
Approach: descriptive approach
Study Tools: Questionnaire
The most important results

1- Most coaches see speed as important in selecting table tennis beginners.
2- Most coaches, reaction speed is important in selecting table tennis beginners.
3- Most coaches see transitional speed as important in selecting table tennis beginners.
4- Most coaches believe that motor speed is important in selecting table tennis beginners.

Keywords: table tennis - speed - selection.

تم بحمد الله