



مجلة سوهاج لعلوم
وفنون التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير إستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة"

أ.م.د/ طه محمد السيد
د/ وليد سيد حسين
د/ يحيي ثابت يحيي
أ./ محمود عبد الكريم ابو القاسم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثاني عشر - يناير ٢٠٢٤م

الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748)-print (ISSN 2682-3837)-online

«تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة»

*١.م.د/ طه محمد السيد

**د/ وليد سيد حسين

***د/ يحيى ثابت يحيى

****الباحث/ محمود عبدالكريم ابولقاسم

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد البرامج التعليمية احدي المرتكزات المهمة في عملية التخطيط للتعليم، وهي جزء من المنهج يتضمن مجموعة من الخبرات التعليمية وخطوات تنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية لها مضمون متجه لتحقيق أهداف تعليمية خاصة تقدم لفئة معينة من الدارسين، والبرامج التعليمية لها مبادئ وأسس يجب إتباعها طبقا للاهداف وصياغتها، والامكانات المتوفرة، واساليب التدريس (التنفيذ)، وكذلك أساليب التقويم، وبشكل خاص الأفراد المستفيدين من البرامج(١٢ : ٣٠).

ويشير العربي شمعون (٢٠٠١م) إلي أن مستوي الأداء الجيد هو نتاج التفاعل والتكامل بين التفكير العقلي وأداء المهارات؛ فالتدريب العقلي لا يقتصر استخدامه فقط علي الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضاً في مراحل اكتساب وإتقان المهارات المختلفة حيث يقدم إجراءات ووسائل تساعد علي امداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل علي تعديل السلوك وتحسين التعلم(٢٨ : ٣١).

ويذكر كل من بوتشر، روتيللا Rootella,Boutcher (1987) أنه يجب ربط التدريب العقلي والتدريب المهاري، مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها(٥١ : ١٢٧). ويرى محمد علاوى(٢٠٠٢م) أن التدريب على القدرات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي(٣١ : ١٩٣).

* أستاذ المناهج وتدریس التربية الرياضية المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

** مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

*** مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

**** باحث بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٧م) أن التدريب العقلي أصبح يمثل أحد الإستراتيجيات الحديثة للتدريب والتي لاقت اهتماماً كبيراً من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء (٥ : ٨١).

كما يرى العربي شمعون (٢٠٠٧م) أن الدراسات العلمية الحديثة أثبتت أن التدريب العقلي للرياضيين له تأثير إيجابي علي أداء ونتائج الرياضيين وقدراتهم التنافسية بالإضافة إلى زيادة قدراتهم علي ممارسه النشاط الرياضي حيث إن التدريب العقلي يمكن الرياضي من توظيف قدراته البدنية والفنية بأعلي نسبة ممكنة، وأكدت نتائج دراسة كل من فالي، جرين لايف Vaully & Grean Leaf (2001) علي التأثير الإيجابي لعملية التدريب العقلي في المجال الرياضي (٢٨ : ٣٢) (٦١ : ٢٤٨).

ويعد من المبادئ المهمة للنجاح في إختيار المهارات المناسبة للمواقف الأدائية المتنوعة تعلم المهارات العقلية لذلك هناك حاجة إلي الممارسة المنتظمة لهذه المهارات مثل المهارات البدنية تماماً (١٢ : ٣٣).

ويذكر العربي شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠٠م)، أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي ترجع إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل مره (٣٠ : ٨٠، ٨١).

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٤م) أن من أمثلة القدرات العقلية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتنميتها هي: التصور العقلي، تدريب الاسترخاء، التحكم في تركيز الانتباه (٤ : ٢٠).

ويوضح كل من محمد إبراهيم وعادل زين (٢٠٠٩م) أن تدريب المهارات العقلية يوازي تدريب المهارات الحركية حيث إن لكل منهما مهارات يمكن تعلمها، وتؤدي في النهاية إلى قمة الأداء كما إنها تساعد على تكوين أساس عقلي قوى وهى مكونات هامة لتعليم أى نشاط رياضي، فبدونها ممكن أن يضيع على المتعلم فرص النجاح عندما يكون مستعد بديناً وفتياً وغير مستعد عقلياً (٢٦ : ٩).

ويشير العربي شمعون (٢٠٠١)، عمرو بدران (٢٠٠٦م)، أن المهارات العقلية تساهم في تطوير مستوى المهارة ، حيث أن التصور العقلي بطريقة صحيحة لمهارة معينة، من شأنه العمل على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء (٢٨ : ٣٣) (٢٠ : ٢٤٤).

ويعد الإنتباه أحد المهارات العقلية العليا والذي يلعب دوراً مهماً في المجال الرياضي، إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعد التركيز أحد مظاهر الإنتباه المهمة والذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الإنتباه أحد العوامل الرئيسية لضعف الأداء والذي يؤثر بطريقة مباشرة إلى عدم تحقيق الفوز والإقتراب من الهزيمة، حيث أن ارتفاع درجة الإلتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بتعلمها أو التدريب عليها فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الإنتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية (٢٨ : ٥٥).

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أهمية تطوير التركيز بوصفه تركيز الجهد الفعلي في الأحداث العقلية أو الحسية وأن تشتت الإنتباه يؤدي إلى اضطراب الأداء (٣١ : ٢٨٦).

ويتفق كل من اسامه راتب (٢٠٠٤م)، ومحمود عنان (١٩٩٥م) أن لموضوع الإنتباه بعدا حيويا في مجالات المنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف تركيز الانتباه من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (٤٣: ٦) (١٢٩: ٣٥).

وتتمية المهارات العقلية التي تتمثل في الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي، يجب أن يتم التركيز عليها بنفس قدر التركيز علي المهارات الأساسية للانشطة (١٦٦: ٢٨).

وتتطلب رياضة تنس الطاولة قدرة عالية على التركيز وسرعة التصرف في إختيار الحركات الهادفة والإقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية نظراً لطبيعة هذه الرياضة وما تتميز به من سرعة فائقة للكرة وصغر في حجم المضرب والطاولة لذلك تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق متطلباتها (١٥: ٧).

وبالرغم من أن المهارات الأساسية في تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في

تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً للسرعة العالية للكرة وصغر حجم الطاولة والمضرب (٢٦٣: ١١).

ولما يتميز به الحاسب الالي من قدرة عالية علي توفير بيئة تعليمية جذابه ومشوقة يستطيع المعلم من خلالها التركيز علي أهم النقاط الفنية للمهارات المختلفة فضلاً عن مدي قدرته علي توفير وسائط متنوعة لمخاطبة مختلف الفروق الفردية وأنماط التعلم بين الطلاب وذلك من خلال الصور الثابتة والفيديو والصوت والنصوص والكلمات والرسوم التي قد تساعد المعلم علي إختزال زمن التعلم وبقاء أثره لدي الطلاب وأيضاً القدرة علي الاستفادة بما يتميز به الحاسب الالي من مؤثرات بصرية وسمعية قد تساعد علي تنمية القدرة علي التصور العقلي من خلال الصور والفيديوهات في مقابل الشرح اللفظي، كل ما سبق يدفعنا الي الاستفادة من تلك الخصائص والمميزات المتاحة بالحاسب الالي وتوظيفها لخدمة العملية التعليمية.

وفى هذا الصدد يؤكد كلٌّ من: محمد سعد، ومكارم أبو هرجة، وهاني سعيد (٢٠٠١) أن استخدام الوسائط التكنولوجية التفاعلية يؤدي إلى زيادة أثر ما يتعلمه الطلاب وترسيخها في أذهانهم، مما ينعكس بصورة إيجابية علي عملية التعلم (٢٤: ٣٤).

وقدأكدت نتائج دراسات كلٌّ من: كريم رأفت (٢٠٢٠م) (٢٣)، ومريم محمد (٢٠١٩م) (٤٠)، محمود محمد (٢٠١٨م) (٣٧)، احمد عزالدين (٢٠١٧م) (٤)، مصطفى رمضان (٢٠١٦م) (٤٢)، وليد محمد (٢٠١٢م) (٤٨)، محمود محسن (٢٠١٠م) (٣٦)، Konstantinos, Mukethan, R; everhart, B(2006)(58), Lapridis(2005)(57)، علي إيجابية إستخدام الحاسب الآلي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة.

ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من الدراسات السابقة التي تناولت التدريب العقلي وأثره علي مستوي أداء المهارات في الرياضات المختلفة مثل: دراسة ايمن عبدالعزيز، ومحمد شاكرا (٢٠٢٠م) (٩)، أميرة محمد (٢٠١٦م) (٨)، عمرو عبدالحميد (٢٠١٥م) (٢١)، مصطفى أمين (٢٠١١م) (٤١)، مديحه عزالدين (٢٠١٠م) (٣٨)، العربي شمعون (٢٠٠٧م) (٢٩)، هيثم إبراهيم (٢٠٠٦م) (٤٧)، Nagel, C-F. (2002)(59)، Dilekli. Y& Tezci E(2016)(52)، Edmondson ,Dorsey ,Dec(1995)(53).

(55)(1992), Grouies, تبين له التأثير الإيجابي للتدريب العقلي علي مستوى الأداء المهاري في مختلف المراحل السنية.

ومن خلال ما سبق وتأكيد العديد من التربويين والدراسات السابقة علي أهمية التدريب العقلي للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري بشكل لا يقل أهمية عن التدريبات المهارية والخطوية والبدنية، ويحاول الباحث الاستفادة بما يقدمه التدريب العقلي من مميزات وخصائص تتوفر في المتعلمين دون غيره من أنواع التدريبات لما له من تأثير فعال علي إدراك كامل للنقاط الفنية للاداء وبناء تصور حركي مكتمل لها وتركيز انتباه يتناسب مع مواقف اللعب المتغيره في رياضة تنس الطاولة مستعينا بالحاسب الآلي في توفير بيئة تعليمية جذابة ومشوقة للمتعلمين تساعدهم علي الاقبال علي التعليم بدوافع ذاتية، وهذا ما أثار ذهن الباحث للتفكير في محاوله تطوير طرق وأساليب التعليم التقليدية بالاعتماد علي أساليب تتناسب مع التغيرات المهارية لرياضة تنس الطاولة، لذا يحاول الباحث معرفة تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

ترجع أهمية البحث الحالي إلى:

- ١- قد يقدم البحث برنامج يساهم في تحسين القدرات العقلية لطلاب تخصص تنس الطاولة.
- ٢- قد يساعد البحث القائمين علي تعليم تنس الطاولة في الاستفادة من الاتجاهات التكنولوجية الحديثة في عملية التعليم والتعلم.
- ٣- يعد البحث استجابةً لما ينادي به كثير من المتخصصين في المجال التقني والمجال التربوي من ضرورة دمج التقنيات الحديثة في التعليم مع الأساليب التربوية المختلفة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي ومعرفة تأثيره علي:-

- ١- مستوى القدرات العقلية للعيينة قيد البحث.
 - ٢- مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة للعيينة قيد البحث.
- فروض البحث:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي:

هو طريقة مبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية من خلال التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم من خلالها استثارة لمجموعة من العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة وكذلك التنبيه الحسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة (٣: ٢٠٧).

القدرات العقلية (في النشاط الرياضي):

هي براعة الفرد في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال مواقف التعليم والمنافسة الرياضية (١٤: ٢٦).

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسين البعديين لكلا المجموعتين وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث جميع طلاب تخصص تدريس تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية - جامعة

سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م) وعددهم (١٠٠) طالب.

ثالثاً: عينة البحث:

- قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، من طلاب مجتمع البحث حيث بلغ عددهم (٤٠) طالب، وتم تقسيم العينة إلى ما يلي:

- المجموعة الضابطة عددها (٢٠) طالب يتم تدريس المهارات قيد البحث لهم وفقاً لأسلوب الشرح والنموذج.
- المجموعة التجريبية عددها (٢٠) طالب يتم تدريس المهارات قيد البحث لهم باستخدام البرنامج المقترح باستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي.
- العينة الاستطلاعية عدد (١٥) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة الأساسية، وعدد (١٥) من خارج مجتمع البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث:

م	مجتمع البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
العدد	١٠٠	٤٠	١٥
النسبة		%٤٠	%١٥

- اعتدالية العينة في المتغيرات (الطول-الوزن-السن):

تم حساب اعتدالية العينة للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لمتغيرات (الطول-الوزن-السن) وهذا ما

يوضحه جداول (٢)(٣):

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات الأنتروبومترية والبدنية (ن = ٨٠)

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء						
معدلات النمو	السن	سنة	٢١.٥٠	١.٤٥	٢١.٠٠	٠.١٨	٠.٢٧	غير دال			
	الطول	سم	١٧٤.٤٠	٣.٦٥	١٧٢.٠٠	٠.١٧	٠.٣٤	غير دال			
	الوزن	كجم	٧١.٨٩	٢.٣٠	٧٠.٠٠	٠.٦٧	٠.٧٨	غير دال			

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٢٦ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٠.٥٣

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، وقيم معامل التفلطح أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (معدلات النمو) للعينة قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الانثروبومترية (ن = ٢ = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
معدلات النمو	السن	٢١.٦٥	٠.٤٩	٢١.١٠	٠.٥٥	١.٠٩	غير دال
	الطول	١٧٤.٨٠	٤.٤٤	١٧٣.٩٠	٥.١٢	١.١٢	غير دال
	الوزن	٧٢.٤٥	٥.٣٠	٧١.٣٥	٤.٦٠	١.٢٠	غير دال

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من الجدول رقم (٣) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو حيث أن قيم ت المحسوبة أقل من قيمه (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين في معدلات النمو والمتغيرات البدنية لدي عينة البحث.

رابعاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز حاسب آلي - جهاز داتا شو (عارض البيانات) - جهاز قاذف كرات - (٨) طاوولات تنس طاولة - (٨) شبكات تنس طاولة - (١٦) مضارب تنس طاولة - (٤٠) كرة تنس طاولة - كراسي - كرات طبية ٣ كيلو جرام - مقاعد سويدية - حامل كرات تنس طاولة - شريط قياس - ساعة إيقاف - علامات لاصقة - مسطرة مدرجه - جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

خامساً: وسائل جمع البيانات:

أ - استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة (٨)، (٩)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (٤٥)، (٤٩) لاعداد الاستمارات الخاصة بتسجيل البيانات، ونتائج (اختبارات القدرات العقلية - الاختبارات المهارية).

ب- اختبارات القدرات العقلية:

- تحديد مقاييس القدرات العقلية:

من خلال إطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في العلوم التربوية والنفسية منها (٩)(١٧)(١٧)(٣٠)(٢٨)(٣٨)(٤١)(٤٦)، سوف يستخدم الباحث المقاييس التالية لقياس القدرات العقلية:

جدول (٤)

مقاييس القدرات العقلية

م	القدرة العقلية	المقياس
١	الاسترخاء	محمد علاوي، احمد السويفي: (لقياس قدرة الاسترخاء) مرفق (٢).
٢	التصور العقلي	محمد العربي، ماجده إسماعيل: (لقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) مرفق (٣).
٣	تركيز الانتباه	محمد حسن علاوي: لقياس قدرة تركيز الانتباه في المجال الرياضي مرفق (٤).

١- الاسترخاء:

هذا المقياس صممه (فرانك فيتال) Frank vital (١٩٧١م) تحت عنوان Your Ability TO Relax، وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) (٣٢)، ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات التي تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارة المقياس ويعد هذا المقياس صالحاً لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية، وقد استخدمته العديد من الدراسات السابقة.

٢- التصور العقلي:

صمم هذا المقياس في الأصل (مارتينز) martens (١٩٨٢م) ويتكون من أربعة أبعاد هي التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية المصاحبة)، ويهدف هذا المقياس إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي.

وقد قام بتعريب وتقيين هذا المقياس، محمد العربي وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) (٣٠) وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وقد اشتمل على أربعة مواقف رياضية وهي:-

- الممارسة الفردية.

- اللعب مع الآخرين.

- مشاهدة الزميل.

- الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد، وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي:

- عدم وجود تصور.
- وجود صورة غير واضحة.
- صورة متوسطة الوضوح.
- صورة واضحة.
- صورة واضحة تماماً.
- ٣- تركيز الانتباه:

صمم هذا المقياس (روبرت نيدفر) R Nideffer (١٩٧٦م)، وقام بتعريبه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) (٣١)، واستخدام بالمقياس عبارات تتناسب مع الألعاب الجماعية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي والعب المضرب، حيث تضمن المقياس بصورته الأصلية المترجمة من (٢٤) فقرة موزعة على (٧) مجالات وهي (تركيز الانتباه الخارجي الواسع وله (٦) فقرات، التحميل الزائد لمثيرات خارجية وله (٦) فقرات، تركيز الانتباه الداخلي الواسع وله (٦) فقرات، التحميل الزائد لمثيرات داخلية وله (٦) فقرات، تركيز الانتباه الضيق وله (٦) فقرات، تقليص تركيز الانتباه وله (٦) فقرات، ويقوم الطالب بالإجابة عن عبارات المقياس باستخدام تدرج ليكرت الخماسي (أبداً وتأخذ الدرجة ١، نادراً وتأخذ الدرجة ٢، أحياناً وتأخذ الدرجة ٣، غالباً وتأخذ الدرجة ٤، دائماً وتأخذ الدرجة ٥).

- المعاملات العلمية لمقاييس القدرات العقلية:
- معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٣٠) طالب منهم (١٥) طالب من طلاب مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) و(١٥) لاعباً من لاعبي نادي سوهاج الرياضي في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنوية (مجموعة مميزة) وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في اختبارات القدرات العقلية (ن = ٣٠)

الدالة	قيمة ت	غير مميزة		مميزة		الاختبارات	م
		ع	م	ع	م		
دال	٣٤.٣٨	٢.٦٤	٣٢.٨٤	١.٦٣	٧١.٢٨	الاسترخاء	١
دال	٤٧.٤٨	٢.٤٧	٨٧.٦٢	١.٧٤	٣٥.٨١	التصور العقلي	٢
دال	٥٦.٦٨	١.٤٨	١١٥.٢٤	١.٢٦	٤٤.١٨	تركيز الانتباه	٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣٤.٣٨ : ٥٦.٦٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق الاختبارات حيث انها تميز بين الأفراد.

• معامل الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات اختبارات القدرات العقلية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته عشرة ايام بعد انتهاء التطبيق الأول على عينة قوامها (١٥) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات العقلية (ن=١٥)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	الاسترخاء	٢.٦٤	٣٢.٨٤	١.٤٢	٣٣.٢٤	٠.٨٧	دال
٢	التصور العقلي	٢.٤٧	٨٧.٦٢	٠.٨٩	٨٨.٣٢	٠.٩٧	دال
٣	تركيز الانتباه	١.٤٨	١١٥.٢٤	١.٠٢	١١٤.٤٧	٠.٨٩	دال

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرات العقلية، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٧) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

ج- الاختبارات البدنية:

- تحديد المكونات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة لتحديد ما مثل شيماء احمد فهمي (٢٠٢١م) (١٣)، طه مجمد السيد (٢٠١٤م) (١٦)، مروة صبري ابراهيم (٢٠١١م) (٣٩)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧م) (٢٧)، جوزيف ناجى أديب (٢٠٠٣م) (١٠)، الين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٢م) (٧) "مجدي أحمد شوقي" (٢٠٠٢م) (٢٥)، ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٥) روعى فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضهم على (٥) خبراء فى مجال رياضة تنس الطاولة مرفق (١)، وذلك لتحديد أهم هذه المكونات وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

آراء السادة الخبراء حول أهم المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة (ن = ٥)

م	المكونات البدنية	التكرار	النسبة المئوية (%)
١	تحمل الأداء	٥	١٠٠

١٠٠	٥	السرعة الحركية	٢
١٠٠	٥	سرعة الاستجابة	٣
٨٠	٤	القوة المميزة بالسرعة	٤
١٠٠	٥	الرشاقة	٥
٨٠	٤	المرونة	٦
١٠٠	٥	التوافق	٧
١٠٠	٥	الدقة	٨

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) ليصبح عدد المكونات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة (قيد البحث) (٨) مكونات بدنية.

- تحديد الاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثل كل من طه محمد السيد (٢٠١٤م) (١٦)، مروة صبري ابراهيم (٢٠١١م) (٣٩)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧م) (٢٧)، جوزيف ناجى أديب (٢٠٠٣م) (١٠)، الين وديع فرج ، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٢م) (٧) "مجدي أحمد شوقي" (٢٠٠٢م) (٢٥)، (٥٦) (2007) Julie Weber, etal، لتحديد الاختبارات التي تقيس المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة إستطلاع رأى الخبراء في مجال تنس الطاولة لتحديد أنسب الإختبارات البدنية لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية مرفق (٦)، بحيث يتم تحديد إختبار واحد لكل مكون بدني طبقاً لآراء السادة الخبراء بما يتناسب مع طلاب عينة البحث، وتم حساب النسبة المئوية لهذه الآراء م، وهذا ما يوضحه جدول (٨) :

جدول (٨)

أنسب الاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية (قيد البحث)

في تنس الطاولة حسب آراء السادة الخبراء (ن=٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية (%)
١	اختبار الطاولة (تحمل الأداء).	ثانية	٥	١٠٠
٢	اختبار تمرير الكرة على الحائط (سرعة حركية)	عدد	٤	٨٠
٣	اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة (سرعة الاستجابة)	عدد	٥	١٠٠
٤	اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم (القوة المميزة بالسرعة)	متر	٥	١٠٠
٥	اختبار الوثب المثلثي (الرشاقة).	عدد	٥	١٠٠
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)	سم	٤	٨٠

٧	اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)	ثانية	٥	١٠٠
٨	اختبار دقة التمرير من الحركة (دقة)	عدد	٥	١٠٠

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وبذلك أصبح عدد الاختبارات البدنية التي تم اختيارها (٨) اختبارات مرفق(٧).

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

• معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي(٣٠) طالب منهم (١٥) طالب من طلاب مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية(مجموعة غير مميزة) و(١٥) لاعباً من لاعبي نادي سوهاج الرياضي في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنوية (مجموعة مميزة) وجدول(٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية (ن = ٣٠)

م	الاختبارات	مميزة		غير مميزة		قيمة ت	الدالة
		ع	م	ع	م		
١	اختبار الطاولة (تحمل الأداء).	٢.٤٨	٥.٥٤	٨.٣٨	١.٩٩	٢٢.٢٦	دال
٢	اختبار تمرير الكرة على الحائط (سرعة حركية)	٠.٤٨	٧.٣٧	٤.٦٢	٠.٤٩	١٥.٣٢	دال
٣	اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة (سرعة الاستجابة)	٢.٣١	٢١.٤٧	٣.٠٩	١.٥٢	١١.٥٨	دال
٤	اختبار دفع كرة طبيعية(٣) كجم (القوة المميزة بالسرعة)	٠.٨٧	٢.٢٧	٢.٠٤	٢.١٩	١٣.٤٦	دال
٥	اختبار الوثب المثلثي (الرشاقة).	١.٣١	٥.٨٧	٢.٩٨	١.٨٠	١٧.١٢	دال
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)	٠.٤٢	٩.٦٠	٣.٧٩	٠.٧٦	٨.٤٨	دال
٧	اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)	٢.٢١	٤٨.٣١	٨٦.٤٦	٢.٧٢	١٤.٦٣	دال
٨	اختبار دقة التمرير من الحركة (دقة)	١.٤٧	٢٦.١١	٧.٦٩	١.١٢	٢٣.٦٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٤٨: ٢٣.٦٥) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق الاختبارات حيث انها تميز بين الأفراد.

• معامل الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة ايام بعد انتهاء التطبيق الأول على عينة قوامها (١٥) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية (ن=١٥)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدالة
		ع	م	ع	م		
١	اختبار الطاولة (تحمل الأداء).	٢.٤٨	٥.٥٤	١.٢٦	٥.٧٨	٠.٨٦	دال
٢	اختبار تمرير الكرة على الحائط (سرعة حركية)	٠.٤٨	٧.٣٧	٠.٧٥	٨.٠٣	٠.٩٨	دال
٣	اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة (سرعة الاستجابة)	٢.٣١	٢١.٤٧	٢١.٨٧	٢.٣١	٠.٩١	دال
٤	اختبار دفع كرة طيبة (٣) كجم (القوة المميزة بالسرعة)	٠.٨٧	٢.٢٧	٠.٣٥	٣.١٣	٠.٨٧	دال
٥	اختبار الوثب المثلثي (الرشاقة).	١.٣١	٥.٨٧	٠.٨٦	٦.٣٢	٠.٨٦	دال
٦	اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)	٠.٤٢	٩.٦٠	٠.٣١	٩.٩٨	٠.٩٨	دال
٧	اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)	٢.٢١	٤٨.٣١	١.٢٣	٤٨.١٢	٠.٩٧	دال
٨	اختبار دقة التمرير من الحركة (دقة)	١.٤٧	٢٦.١١	٠.٨٩	٢٧.٢٥	٠.٨٦	دال

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

د - الاختبارات المهارية:

قام الباحث بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثل كل من شيماء احمد فهمي(٢٠٢١م)(١٣)، طه مجمد السيد(٢٠١٤م)(١٦)، مروة صبري ابراهيم(٢٠١١م)(٣٩)، محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧م)(٢٧)، جوزيف ناجى أديب(٢٠٠٣م)(١٠)، وذلك لتحديد الاختبارات التي تقيس مستوي أداء المهارات المختارة تمهيدا لعرضهم علي السادة الخبراء في مجال تنس الطاولة مرفق(٨)، وهذا ما يوضحه جدول(١١):

جدول (١١)

أنسب الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية (قيد البحث)

في تنس الطاولة حسب آراء السادة الخبراء (ن=٥)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التكرار	النسبة المئوية (%)
١	اختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه	عدد	٤	٨٠

المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة				
٢	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة.	عدد	٥	١٠٠
٣	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي لرد الكرة عاليا	عدد	٥	١٠٠
٤	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عاليا	عدد	٥	١٠٠
٥	الارسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	عدد	٥	١٠٠
٦	الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	عدد	٤	٨٠
٧	اختبار دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي	عدد	٥	١٠٠
٨	اختبار دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي	عدد	٤	٨٠

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (٨٠ % - ١٠٠ %) وبذلك أصبح عدد الاختبارات المهارية التي تم اختيارها (٨) اختبارات مرفق (٩).

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

• صدق الاختبارات المهارية:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٣٠) طالب منهم (١٥) طالب من طلاب مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) و(١٥) لاعبا من لاعبي نادي سوهاج الرياضي في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنوية (مجموعة مميزة) وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات المهارية (ن = ٣٠)

الدالة	قيمة ت	غير مميزة		مميزة		الاختبارات	م
		ع	م	ع	م		
دال	٢٣.٢٩	٢.٥١	٧.٣٨	١.٢٧	٢٦.٤٦	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	١
دال	٢١.٥٩	١.٢٩	١٢.٤٨	٠.٦٣	٢٦.٤٣	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	٢
دال	٣٠.٥٨	٢.٤٩	٦.٧٦	١.٣٨	٢٥.٢١	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	٣
دال	٢٨.٠٩	٠.٤٩	٧.١٥	٠.٩٨	٢٥.٢٥	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	٤
دال	١٣.٠٥	١.٣٨	٥.١٠	٠.٧٢	١٦.٥٨	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	٥
دال	١٥.٣٦	٢.٠٣	٦.٠٦	١.٣١	١٨.٤٧	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	٦
دال	١١.٤٧	١.٦٥	٩.٣٤	٠.٥٨	٢٠.٢٦	الضربة الدافعة بوجه المضرب الأمامي	٧
دال	١٤.٣١	٢.٢٥	١٠.٠٩	١.٥٣	٢١.٣٨	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي	٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.005$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٤٧ : ٣٠.٥٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

• ثبات الاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات المهارية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة أيام على عينة قوامها (١٥) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية (ن=١٥)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	٧.٣٨	٢.٥١	٨.٢٤	١.٠٤	٠.٩١	دال
٢	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	١٢.٤٨	١.٢٩	١٢.٨٧	١.٢٧	٠.٩٥	دال
٣	الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي	٦.٧٦	٢.٤٩	٧.١٤	٠.٩٧	٠.٩٧	دال
٤	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	٧.١٥	٠.٤٩	٧.٨٦	٠.٥٣	٠.٨٧	دال
٥	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الامامي	٥.١٠	١.٣٨	٦.٢٥	١.٤٨	٠.٩٩	دال
٦	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	٦.٠٦	٢.٠٣	٥.٨٧	١.٣٨	٠.٨٦	دال
٧	الضربة الدافعة بوجه المضرب الامامي	٩.٣٤	١.٦٥	١٢.٢٧	١.٤٥	٠.٩٥	دال
٨	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي	١٠.٠٩	٢.٢٥	١١.٨٥	١.٠٥	٠.٨٧	دال

قيمة "ر" عند مستوى $0.05 = 0.51$

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

- اعتدالية العينة:

جدول (١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث				
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات البدنية	ثانية	٤.١٠	١.٤٤	٤.٠٠	٠.٥٢	-٠.٣٤
	عدد	٤.٤٩	٢.٢٣	٤.٠٠	-	-١.٢٦

دال		٠.٢٥					
غير دال	١.٤٥-	-	٨.٠٠	١.١٢	٨.٨٩	عدد	اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة (سرعة الاستجابة)
غير دال	٠.٩٤-	٠.٢١	٢.٠٠	١.٥٤	٢.٩٥	متر	اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم (القوة المميزة بالسرعة)
غير دال	٠.٦٢-	-	١.٠٠	٠.٨٧	١٣.٣٥	عدد	اختبار الوثب المثلي (الرشاقة)
غير دال	١.٣٢-	-	١٤.٠٠	٠.٥٨	١٤,٥٢	سم	اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)
غير دال	٠.٤٣	٠.١٤	٥٨.٠٠	١.١٩	٥٨.١٢	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)
غير دال	٠.٣٥	-	٨.٠٠	١.٠٤	١١.٦١	عدد	اختبار دقة التمرير من الحركة (دقة)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات البدنية (ن = ٨٠)

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٢٦ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٠.٥٣

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن قيم معامل الالتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، وقيم معامل التفلطح أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (معدلات النمو - المتغيرات البدنية) للعينة قيد البحث.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات العقلية والمهارية (ن = ٨٠)

عينة البحث						وحدة القياس	المتغيرات	
الدلالة	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	١.٢٣-	١.١٧-	٣٣.٠٠	٢.٣٤	٣٣.٨٩	درجة	الاسترخاء	القدرات العقلية
غير دال	٠.٣٦-	١.٠٢-	٣٤.٠٠	١.٨٧	٣٤.٢٣	درجة	التصور العقلي	
غير دال	٠.٩٨-	٠.٨٧-	٤٣.٠٠	٢.٣٤	٤٣.٩٨	درجة	تركيز الانتباه	
غير دال	١.٢٣-	٠.١٤	١١.٠٠	١.٦٥	١١.٥٦	عدد	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	المتغيرات المهارية
غير دال	١.٠٩-	٠.٧٦-	١١.٠٠	٠.٩٨	١١.٢٣	عدد	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخفي	
غير دال	٠.٤٥	١.٦١-	٥.٠٠	١.٥٤	٥.٨٩	عدد	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	

عدد	٧.٣٢	٢.٢١	٧.٠٠	١.٠٧-	٠.٥٤-	غير دال	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
عدد	٥.٣٥	١.٠٥	٥.٠٠	١.١٢-	٠.٩٨-	غير دال	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي
عدد	٥.٥٢	٠.٨٩	٥.٠٠	٠.١٨	٠.٨٢-	غير دال	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي
عدد	٩.١٢	١.٦٥	٩.٠٠	٠.٩٨-	٠.٦٣-	غير دال	الضربة الدافعة بوجه المضرب الأمامي
عدد	٩.١٩	٢.٠٥	٩.٠٠	٠.٥٤-	٠.٧٣-	غير دال	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٢٦ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٠.٥٣

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيم معامل الإلتواء أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، وقيم معامل التفطح أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (متغيرات القدرات العقلية - المتغيرات المهارية) للعينة قيد البحث.
تكافؤ أفراد العينة :

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (١٦)، (١٧).

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (ن=٢=٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
غير دال	٠.٥٧-	٠.٧٥	٤.١٤	١.١٢	٤.١٢	ثانية	اختبار الطاولة (تحمل الأداء)
غير دال	١.٤٣	٢.٢١	٤.٣٢	١.٢٤	٤.٤٣	عدد	اختبار تمرير الكرة على الحائط (سرعة حركية)
غير دال	١.٨٢-	١.٤٣	٨.٠٢	١.٦٥	٧.٩٩	عدد	اختبار الكرة المدفوعة من الماكينة (سرعة الاستجابة)
غير دال	١.٢٥	١.٢٣	٢.٨٧	٠.٧٨	٣.٠١	متر	اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم (القوة المميزة بالسرعة)
غير دال	١.١٣	٠.٥٩	١٣.٣٨	١.١٣	١٣.٣٢	عدد	اختبار الوثب المثلثي (الرشاقة)
غير دال	٠.٩٤-	١.٢٦	١٣.٩٨	٠.٩٨	١٤.٢٦	سم	اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)
غير دال	٠.٣٢	١.٢٦	٥٨.٣٢	٠.٤٧	٥٧.٦٥	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)
غير دال	٠.١٢	١.٤٢	١١.٠٩	٢.٠١	١٠.٨٧	عدد	اختبار دقة التمرير من الحركة (دقة)

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٦) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات البدنية حيث أن قيم ت المحسوبة أقل من قيمه (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين في معدلات النمو والمتغيرات البدنية لدي عينة البحث.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات العقلية والمهارية (ن=٢=٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	١.٣٣-	١.٣٨	٣٢.٤٧	٢.٦٠	٣٣.٧٦	درجة	الاسترخاء	القدرات العقلية
غير دال	٠.٦٣	١.٨٣	٣٣.٧٢	٢.٢٥	٣٢.٥٨	درجة	التصور العقلي	
غير دال	١.١٧-	٢.٢٧	٤١.٦٩	١.١٥	٤٤.٥٤	درجة	تركيز الانتباه	
غير دال	١.٣٥-	٢.٥٨	١٠.٥٣	١.٤٨	١١.٢٣	عدد	اختبار سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي لرد ضربة مستقيمة	المتغيرات البدنية
غير دال	٠.٩٧-	٢.٤٣	١١.٧١	١.٢٥	١٠.٥١	عدد	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي لرد ضربة مستقيمة	
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		تابع جدول (١٧)		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	٠.٢٩-	١.١٨	٤.٩٨	٢.٠٧	٥.٠٣	عدد	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي لرد الكرة عاليا	
غير دال	١.٨٧-	٢.٦٢	٨.٠٣	١.٧٢	٧.١٢	عدد	اختبار قياس سرعة ودقة الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي لرد الكرة عاليا	
غير دال	٢.١٣-	١.٤٨	٥.٢٦	٠.٤٨	٦.١٦	عدد	الارسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	
غير دال	١.٩٥-	٠.٣٨	٥.١٨	١.١٧	٥.٦١	عدد	الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	
غير دال	٢.١٢-	٠.٩٧	٩.٧٦	١.٣٨	٨.٤٩	عدد	اختبار دفع الكرة بوجه المضرب الامامي	
غير دال	٠.٥٤	٢.١٠	١٠.٢٠	١.٦٣	٩.٢٨	عدد	اختبار دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي	

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من الجدول رقم (١٧) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات البدنية حيث أن قيم ت المحسوبة أقل من قيمه (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين في معدلات النمو والمتغيرات البدنية لدي عينة البحث.

سادساً: البرنامج التعليمي المقترح:

يعد برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الالي هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث الحالي، لذا قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات مثل (٤)(٨)(٩)(١١)(١٥)(١٦)(١٧) (٣٨)(٤٢)(٥٧) التي تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام التدريب العقلي والبرامج التعليمية باستخدام الحاسب الالي.

- خطوات بناء البرنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الالي:

١- فلسفة البرنامج:

ان يكون التعلم قائم تنمية المهارات العقلية والتي تسير جنباً إلى جنب مع تنمية المهارات الحركية، حيث ان المتعلمين الذي يمتلكون حصيلة كبيرة من المهارات العقلية تمكنهم من الاستفادة منها لمدة طويلة في حياتهم الرياضية وتعلم المهارات الحركية، وذلك من خلال استخدام التدريبات العقلية المدعمة بالحاسب الالى والذي يساعد في تحسين جودة العملية التعليمية وتعدد قنوات الاتصال بين المعلم والمتعلمين.

٢- تحديد الفئة المستهدفة:

طلاب تخصص تدريس تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢٢م -

٢٠٢٣م).

٣- تحديد خصائص ومستوى المتعلمين:

قام الباحث بدراسة الخصائص والسمات المميزة لعينة البحث من حيث (السن - الطول - الوزن - المستوى

البدني - المستوى المهاري) وذلك لاعداد البرنامج بصورة تناسبهم.

٤- هدف البرنامج التعليمي المقترح:

يهدف برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الالى إلى تعليم المهارات الأساسية في تنس الطاولة وتنمية القدرات العقلية الخاصة بالمهارات لطلاب تخصص تدريس تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

٥- أسس بناء البرنامج التعليمي:

بناءً على المتغير المستقل وطبيعة العينة والمتغير التابع تم بناء البرنامج وفقاً للأسس التالية:

- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- مراعاة خصائص وقدرات واستعدادات وحاجات طلاب تخصص تدريس تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.
- توفير التغذية الراجعة في جميع خطوات التعلم مما ينعكس على مستوى المتعلم بشكل إيجابي أسرع وفقاً لشروط الأداء المحددة.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وهو العنصر المؤثر عند تعليم المبتدئين للمهارات الجديدة التي تمثل صعوبة عند تعليمها.
- محاولة الاستفادة من كافة الامكانيات المتاحة (الطاولات - المضارب - الكرات - الحاسب الآلي - الأدوات البديلة).
- أن يتمشى مع الزمن المخصص لتدريس هذه المهارات.
- التكامل والترابط بين محتويات وحدات البرنامج.
- ان يتضمن البرنامج أساليب متعددة للتدريب العقلي جماعية وفردية وزوجية.
- التركيز علي تدريب الطلاب علي التصور العقلي وتركيز الانتباه لبعض المهارات الاساسية في تنس الطاولة بوحدات البرنامج.
- اختيار الصور والفيديوهات المناسبة لسن ومستوي العينة قيد البحث.

- مراعاة وضوح الرؤية والصوت لجميع المتعلمين.

٦- تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

من خلال اطلاع الباحث على توصيف مقرر ألعاب المضرب المدرج باللائحة الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج وتوصيفه، توصل الباحث الي مجموعة من المهارات يوضحها جدول(١٨):

جدول (١٨)

المهارات الأساسية التي يحتويها البرنامج التعليمي

المهارات الأساسية		م
بوجه المضرب الأمامي	الارسال المستقيم	١
بوجه المضرب الخلفي		
بوجه المضرب الأمامي	الضربة المستقيمة	٢
بوجه المضرب الخلفي		
بوجه المضرب الأمامي	الضربة الساحقة	٣
بوجه المضرب الخلفي		
بوجه المضرب الأمامي	الضربة الدافعة	٤
بوجه المضرب الخلفي		

يتضح من جدول (١٨) أن عدد المهارات الأساسية في تنس الطاولة التي يحتويها البرنامج التعليمي المقترح (٨) مهارات أساسية.

- كما قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة مثل(٩)(١٧)(٢١)(٣٠)(٢٨)(٣٨)(٤١) (لتحديد القدرات العقلية التي تتناسب مع عينة البحث وتساعد في تنمية المهارات الأساسية في تنس الطاولة وكانت (الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه).

- ثم قام الباحث بالاطلاع على الراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة لحصر انسب التدريبات العقلية لتنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه لمهارات تنس الطاولة.

- قام الباحث بتجميع المواد التعليمية المستخدمة في البرنامج من (الصور الثابتة، مقاطع الفيديو الخاصة بالمرحل الفنية لكل مهارة من المهارات الأساسية "قيد البحث") ثم قام بإدخالها على الحاسب الآلي في صورة ملفات مجمعة حتى يتم معالجتها في الأشكال التالية:

• الصور والرسوم: استخدم الباحث العديد من الصور والرسوم التوضيحية الخاصة بكل محتوى أجزاء البرنامج وذلك عن طريق الماسح الضوئي و الاستعانة بالمواقع والبرمجيات المرتبطة بموضوع البحث.

• مقاطع ولقطات الفيديو: هي لقطات فيديو ترتبط بالمهارات الأساسية "قيد البحث" حيث قام الباحث بتصويرها وتجميعها وعمل المونتاج لها من خلال جهاز الحاسب الآلي.

٧- الإمكانيات اللازمة لتشغيل برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي:

لقد استعان الباحث بجهاز حاسب آلي وجهاز عارض للبيانات (دتا شو) لعرض المراحل الفنية للمهارات قيد البحث من خلالهما سواء كان علي شكل صور ثابتة او متحركة (فيديو) لتوفير نموذج جيد للاداء وتوفير زاوية رؤية مناسبة لجميع الطلاب حتي يسهل عليهم استيعاب المهارة وتكوين تصور حركي كامل لها.

٨- الإطار العام لتنفيذ برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الالي:

من خلال تحليل التوزيع الزمني المخصص لتنس الطاولة لطلاب تخصص تدريس تنس الطاولة داخل اللائحة الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع.
- ينفذ البرنامج من خلال محاضرات أو دروس وذلك بواقع محاضرتين أو درسين كل أسبوع كما هو وارد باللائحة الداخلية لكلية أي (١٦) درس داخل البرنامج.
- قام الباحث باعداد أربعة دروس تمهيدية في بداية البرنامج التعليمي للتدريب على القدرات العقلية بصفة عامة.
- زمن تنفيذ المحاضرة أو الدرس (١٢٠) دقيقة.
- وقام الباحث باستطلاع رأي عدد (٥) خبراء في مجال تنس الطاولة وذلك لتحديد التوزيع الزمني للمهارات الأساسية قيد البحث داخل البرنامج التعليمي مرفق (١٠)، وجدول (١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩)

آراء السادة الخبراء في تحديد التوزيع الزمني للمهارات الاساسية قيد البحث (ن=٥)

م	مهارات تنس الطاولة	عدد الدروس					النسبة المئوية (%)
		١	٢	٣	٤	٥	
١	الارسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	.	√	-	-	-	١٠٠
٢	الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	√	-	-	-	-	٨٠
٣	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	-	√	-	-	-	١٠٠
٤	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	√	-	-	-	-	١٠٠
٥	الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي	√	-	-	-	-	١٠٠
٦	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	.	√	-	-	-	١٠٠
٧	الضربة الدافعة بوجه المضرب الامامي	√	-	-	-	-	١٠٠
٨	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي	-	√	-	-	-	١٠٠

يتضح من جدول (١٩) اتفاق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) على أن مهارات(الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي-الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي-الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي-الضربة الدافعة بوجه المضرب الامامي) تستغرق درس واحد، ومهارات (الارسال المستقيم بوجه المضرب الامامي-الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي-الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي-الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي)، تستغرق كلا منها درسين، وذلك بسبب صعوبة هذه المهارات عند تعليمها.

كما قام الباحث باستطلاع رأي عدد (١٠) من الخبراء في المناهج وطرق التدريس وتنس الطاولة لتحديد التوزيع الزمني لأجزاء الدرس المختلفة داخل البرنامج التعليمي مرفق (١١) وجدول (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠)

ص (ن=١٠)

أجزاء الدرس	الزمن المقترح	التكرار	النسبة المئوية (%)
التهيئة العامة	١٠ دقائق	١٠	١٠٠
التهيئة الخاصة	١٥ دقيقة	٩	٩٠
القدرات العقلية ومهارات تنس الطاولة المدعّمه بالحاسب الالى (الجزء التعليمي)	٣٠ دقيقة	٩	٩٠
التطبيق العملي للبرنامج (التدريبات التطبيقية)	٦٠ دقيقة	٨	٨٠
الختام	٥ دقائق	١٠	١٠٠
المجموع	١٢٠ دقيقة	١٠	١٠٠

يتضح من جدول (٢٠) اتفاق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) على أن الشكل

التنظيمي للدرس التعليمي يكون على النحو التالي:

- التهيئة العامة (١٠) دقائق
- التهيئة الخاصة (١٥) دقيقة
- القدرات العقلية ومهارات تنس الطاولة المدعّمه بالحاسب الالى (٣٠) دقيقة
- التطبيق العملي للبرنامج (التدريبات التطبيقية) (٦٠) دقيقة
- الختام (٥) دقائق
- المجموع (١٢٠) دقيقة

وقام الباحث بترتيب محتوى أجزاء البرنامج وتنسيقها وتنظيمها من خلال استطلاع رأي عدد (٥) من

الخبراء في مجال تنس الطاولة حول تنظيم تعليم المهارات قيد البحث مرفق (١٢) وجدول (٢١) يوضح ذلك:

جدول (٢١)

تنظيم تعليم المهارات بالبرنامج قيد البحث (ن = ٥)

النسبة المئوية (%)	التكرار	ترتيب المهارات قيد البحث من السهل الى الصعب										المهارات الأساسية	م		
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١				
١٠٠	٥			√									بوجه المضرب الأمامي	الإرسال	١
١٠٠	٥				√								بوجه المضرب الخلفي		
١٠٠	٥							√					بوجه المضرب الأمامي	الضربة المستقيمة	٢
١٠٠	٥								√				بوجه المضرب الخلفي		

٨٠	٤					√					بوجه المضرب الأمامي	الضربة	٣
٨٠	٤						√				بوجه المضرب الخلفي	الساحقة	
١٠٠	٥								√		بوجه المضرب الأمامي	الضربة	٤
١٠٠	٥									√	بوجه المضرب الخلفي	الدافعة	

يتضح من جدول (٢١) أن آراء الخبراء تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) حول ترتيب تعليم المهارات الأساسية وارتضى الباحث نسبة (٨٠%) حيث أصبح ترتيب تعليم المهارات الأساسية علي في الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي قيد البحث كما في جدول(٢٢):

جدول(٢٢)

ترتيب تعليم المهارات الأساسية في الفترة الزمنية للبرنامج التعليمي قيد البحث

م	الاسبوع	الدرس	المهارات
١	الاول	الأول	التدريب على الاسترخاء العضلي العام
		الثاني	التدريب على الاسترخاء العضلي العام
٢	الثاني	الثالث	التدريب على الاسترخاء العقلي العام
		الرابع	التدريب على التصور العقلي العام
٣	الثالث	الخامس	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي
		السادس	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي
٤	الرابع	السابع	الضربة الدافعة بوجه المضرب الامامي
		الثامن	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
٥	الخامس	التاسع	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
		العاشر	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي
٦	السادس	الحادي عشر	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
		الثاني عشر	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
٧	السابع	الثالث عشر	الضربة الساحقة بوجه المضرب الامامي
		الرابع عشر	الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي
	الثامن	الخامس عشر	الارسال المستقيم بوجه المضرب الامامي
		السادس عشر	الارسال المستقيم بوجه المضرب الامامي

- وقام الباحث بوضع جزء خاص بالتدريب علي التصور العقلي وتركيز الانتباه للمهارات الأساسية في تنس الطاولة في الدروس التعليمية بالبرنامج بزمن قدرة (٣٠) دقيقة في الجزء الرئيسي.
- ثم قام الباحث بعرض البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريب العقلي مرفق(١٣) على عدد (١٠) من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وتنس الطاولة مرفق(١)، وذلك للتحقق من مدى مناسبة المحتوى والتدريبات العقلية والصيغة لتحقيق الأهداف المرجوة منه وقد اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) على مناسبة محتوى البرنامج لتحقيق الاهداف المرجوه منه، وجدول (٢٣) يوضح ذلك.

جدول (٢٣)

تقييم السادة الخبراء لمحتوى البرنامج التعليمي المقترح (ن=١٠)

م	العبارات	التكرار	النسبة المئوية (%)
١	التدريبات العقلية المختاره داخل البرنامج كافية وتفي لتحقيق الغرض منه.	١٠	١٠٠
٢	أسلوب صياغة التدريبات بمحتوى البرنامج مناسب لمستوى العينة.	١٠	١٠٠
٣	وضوح صياغة التدريبات بمحتوى وحدات ودروس البرنامج.	٨	٨٠
٤	الزمن الكلي المخصص للبرنامج مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة منه.	٨	٨٠
٥	مناسبة توزيع المهارات الأساسية على المساحات الزمنية داخل البرنامج.	٨	٨٠
٦	مناسبة محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة لاكتساب وتعلم المهارة.	١٠	١٠٠
٧	يتناسب محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة مع الزمن المخصص لكل وحدة أو درس داخل البرنامج.	٨	٨٠
٨	تم عرض محتوى الدروس والوحدات الخاصة بكل مهارة بشكل منطقي ومتسلسل.	١٠	١٠٠
٩	تم ترتيب تعليم المهارات الأساسية بصورة متسلسلة وبنائية.	١٠	١٠٠
١٠	يتناسب التدرج بخطوات التعليم لكل مهارة مع مستوى العينة.	٨	٨٠
١١	يسمح تسلسل محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة بمراعاة الفروق الفردية بين العينة من المتعلمين.	٨	٨٠
١٢	يتيح البرنامج إجراء تقويم مستمر لمستوى تحصيل المتعلم.	١٠	١٠٠
١٣	تتناسب عدد المهام الفرعية مع مستوى صعوبة المهام الرئيسية لكل مهارة	١٠	١٠٠
١٤	تتناسب لقطات ومقاطع الفيديو والصور الثابتة مع المهام الرئيسية الخاصة بها	١٠	١٠٠

يتضح من جدول (٢٣) ان نسبة اتفاق آراء الخبراء في تقييم محتوى وصياغة البرنامج التعليمي المقترح تراوحت ما بين نسبة مئوية قدرها ١٠٠% كحد أعلى، ونسبة مئوية قدرها ٨٠% كحد أدنى وهذا يعطي مؤشرا على اتفاق الخبراء في متغيرات تقييم البرنامج التعليمي المقترح.

وقد قام الباحث بإجراء بعض التعديلات بالبرنامج وبذلك تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج التعليمي المقترح مرفق (١٤).

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف:

- إجراء المعاملات العلمية لاختبارات القدرات العقلية والمهارية علي عينة البحث.
- التحقق من مدى مناسبة الاجهزة والادوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.

- تعريف السادة المساعدين مرفق (١٥) بالأدوار المكلفين بها وكيفية التسجيل البيانات ونتائج الاختبارات في استمارة التسجيل مرفق (١٦).

- وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٧ إلى ٢٠٢٣/٣/٤م وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

- إجراء معاملات الصدق والثبات لاختبارات (لاختبارات القدرات العقلية والمهارية).
- إتضح أن بعض الأدوات غير صالحة للإستخدام وهي (بعض المضارب - بعض شبكات تنس الطاولة) ولذلك تم عزلها واستبدالها بأدوات صالحة الإستخدام وتم تجهيز المكان لعرض المهارات داخل صالة تنس الطاولة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتجريب درس واحد من البرنامج التعليمي المقترح على عينة عشوائية عددها (١٥) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٣/٩م، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى مناسبة المحتوى التعليمي لمستوي العينة
 - مدى مناسبة الزمن المحدد للدرس التعليمي.
 - مدى مناسبة ترتيب أجزاء الدرس التعليمي.
 - اكتشاف ما يظهر من صعوبات تواجه الباحث أثناء عملية التطبيق للدروس التعليمية والتغلب عليها.
- وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية ما يلي:
- كان محتوى الدرس من معلومات ومعارف ومهارات مناسب لقدرات واستعدادات عينة البحث.
 - كان زمن الدرس التعليمي مناسباً لمستوي عينة البحث.
 - كان ترتيب الدرس مناسب (الاجراءات الادارية- الاحماء العام- الاحماء الخاص- عرض المهارة من خلال الحاسب الالى- الانشطة التعليمية والتطبيقية والتدريبات العقلية) (المهام- الجزء الختامي).

ثامناً: اجراءات تطبيق البرنامج التعليمي:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٣/١١ إلى ٢٠٢٣/٣/١٣م في متغيرات البحث "القدرات العقلية ومستوي أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث.

٢- تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية على عينة البحث التجريبية شهر ونصف "سنة اسابيع" بواقع محاضرتين أسبوعياً، وزمن المحاضرة (١٢٠) دقيقة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٣/١٥م إلى ٢٠٢٣/٤/٢٤م.

وقد راع الباحث ما يلي:

تدريس جزء الاحماء والاعداد البدني الخاص لكل من المجموعتين بمحتوي واحد وباسلوب تدريسي واحد وهو الشرح والنموذج.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث "القدرات العقلية والمهارات الأساسية قيد البحث" وذلك في الفترة من ٢٧/٤/٢٠٢٣م الي ٢٩/٤/٢٠٢٣م

تاسعاً : المعالجات الإحصائية :

بعد الانتهاء من التطبيق وتجميع النتائج وجدولتها قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك من خال المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح، معامل الارتباط، النسبة المئوية، نسبة التحسن، اختبار "ت".

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القدرات العقلية (ن=٤٠)

م	المقاييس	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الاسترخاء	٣	١.٨٧	٤٤.٤٦	٠.٤٨	٦٥.٦٢	١٦.٢٦	دال
٢	التصور العقلي		٠.٨٦	٥١.٢٧	٠.٩٨	٨٤.٢١	١٤.٥٢	دال
٣	تركيز الانتباه		١.٤٩	٧٥.٢٧	١.٢٧	١١٤.٠٥	١٨.٨٤	دال

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى القدرات العقلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٤.٥٢:١٨.٨٤) وجميعهم أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥). ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى ما احتوي عليه البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات العقلية المدعم بالحاسب الالي من تدريبات متنوعة تساعد في تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه والتي كان لها الاثر البالغ في تحقيق القدرة علي الاسترخاء لجميع اجزاء الجسم.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه عبدالرقيب البحيري (٢٠١٦م) ان التدريب العقلي يساعد المتعلمين علي التحكم والتركيز والانتباه، ويشير الي كيفية بقاء المتعلمين في اللحظة الحاضرة والوعي الحسي بدون ان يتشتت انتباهه من خلال مشاعره القوية او افكاره(١٩ : ٦٦).

وأكدت نتائج دراسات كل من(٩)(١٧)(٢١)(٢٤)(٤٤)(٤٩) أن التدريب العقلي له تأثير ايجابي في تطوير المهارات النفسية وتحسين الأداء المهاري وقد أوصت هذه الدراسات باستخدام التدريب العقلي بهدف التحكم في تعديل السلوك العقلي والمهاري، إلي جانب الاهتمام بالخبرات السابقة وربطها بالمواقف الحالية، كما أنه يعد من الوسائل المناسبة لتخفيف الضغوط النفسية والتي تحقق التوازن السليم للفرد، وبالتالي زيادة القدرة علي التعلم واكتساب المهارات.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م)(٥) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فهي الأساس للنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم تركيز الانتباه يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز.

كما يعزو الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي المقدم للمجموعة التجريبية، استفاد من دعم الحاسب الآلي وعرض التدريبات بطريقة جذابة وشيقة وسهلة عن طريق استخدام صور ثابتة، صور متحركة (فيديو)، أدت إلى جذب انتباه الطلاب المتعلمين وتشويقهم، وحثهم على بذل المزيد من التركيز والذي يؤدي بدوره إلى زيادة قدراتهم العقلية.

ويؤكد في ذلك الصدد محمد سعد زغول، ومكارم أبو هرجه، وهاني سعيد (٢٠٠١م) أن استخدام الحاسب الآلي فالتعليم يؤدي إلى زيادة بقاء اثر ما يتعلمه الطلاب من معلومات وترسيخها في أذهانهم مما ينعكس بصورة ايجابية على عملية التعلم(٣٤ : ٢٣).

ومن خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج الواردة بجدول (٢٤) تم التحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات العقلية لصالح المجموعة التجريبية".

٢- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة (ن=٤٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	عدد	١٦.٨٣	١.٥٧	٢٢.٦٧	١.٨٠	١٤.٦٩	دال

٢	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	عدد	١٥.٠٥	١.٠٤	٢١.١٣	٠.٩٨	٢١.٥٩	دال
٣	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	عدد	١٦.١٨	١.٨٩	٢٣.١٦	١.٤٩	١٨.٦٠	دال
٤	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	عدد	١٤.٢٨	٠.٢٨	٢٢.٩٨	١.٠٧	١٦.٦٦	دال
٥	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	عدد	٨.٥٩	١.٧٩	١٤.١٣	١.٣٨	١١.٨٧	دال
٦	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	عدد	٩.٩٣	٢.٠٥	١٦.٨٤	١.١٨	١٢.٧٣	دال
٧	الضربة الدافعة بوجه المضرب الأمامي	عدد	١٠.٤٧	٠.٨٠	١٨.٠٥	١.٩٣	١٤.٦٥	دال
٨	الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي	عدد	١١.٧٣	١.٥٨	١٨.٩٣	٠.٤٨	٢٢.٧٨	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة "قيد البحث" لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث تراوحت قيمتها ما بين (١١.٨٧ : ٢٢.٧٨).

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات للتصور العقلي والقدرة على الإسترخاء وتركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين تلك القدرات العقلية نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء وبالتالي تحسين الأداء المهاري لدي طلاب عينة البحث.

ويتفق ذلك أيضاً مع ما بينه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) في أن قدرة الفرد على التصور الحركي تساعده على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها (٢ : ٢١٧). وتظهر أهمية التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية في "أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء" (٥٤ : ٥١).

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كل من اسامه كامل راتب (٢٠٠٤م) (٦)، ودراسة سونيجون Sonijohn (٢٠٠٣م) (٦٠)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (٢٨)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) (٣٢)، دراسة أندريا بيلر، وهال، وليشون Andrea Blair, Hall, Leyshon (1993) (50) إلى أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي وأن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء تساهم في تنمية المهارات الحركية بصورة جيدة.

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى استفادة طلاب المجموعة التجريبية من دعم الحاسب الآلي في عرض المهارات في شكل صور ثابتة ومتحركة "مشاهد فيديو"، مما أدى إلى جذب انتباه المتعلمين وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل وإثارة اهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقلياً وعملياً، مما كان له أثر عظيم على تعليم المهارات الأساسية في تنس الطاولة "قيد البحث"، وهذه الوسائل يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية.

وفي هذا الصدد يشير محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجه، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١م) أنه لا يمكن تعليم مهارات الأنشطة الرياضية بوسائل التلقين والحفظ لأنها أحوج ما تكون لاستغلال كل وسائل التقدم العلمي التكنولوجي من أساليب وتقنيات لكي تسهل علي المعلم والمتعلم الوصول إلي الأهداف المرجوة (٣٤ : ٧).

وفي هذا الصدد اتفق كلا من أبو النجا عز الدين (٢٠٠٠م)، عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م)، فتح الباب عبد الحليم (٢٠٠٠م)، محمد سعد زغلول ومكارم حلمي أبو هرجه ورضوان محمد رضوان (٢٠٠٠م)، مصطفى عبد السميع محمد (١٩٩٩م) على أن المواقف التعليمية لابد أن تكون مزودة بالوسائل التي تسهل إكساب المعلومة، وسرعة التعلم في آن واحد حيث تساعد علي جذب انتباه المتعلمين واندماجهم في الدرس، وتوفر عنصري التشويق والاستثارة لدوافع المتعلمين

(١ : ١٨٩، ١٩٠) (١٨ : ١٥٦) (٢٢ : ٧٦ - ٧٩) (٣٣ : ١٠٦، ١٠٥) (٤٣ : ١٤٥).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من طه محمد السيد (٢٠١٤م) (١٦)، وليد محمد حسين (٢٠١٢م) (٤٨)، مروة صبري إبراهيم (٢٠١١م) (٣٩)، محمود محسن سالم (٢٠١٠م) (٣٦)، جيهان حامد عبد الرحمن (٢٠٠٧م) (١١)، Zeiliger, R (2002) (63)، Wilkinson et al (1999) (62)، والتي أشارت نتائجهم إلى أن استخدام الحاسب الآلي في التعليم أكثر ايجابية من الأساليب التقليدية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المتعلمين.

ومن خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج الواردة بجدول (٢٥) تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:

١- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة (قيد البحث) والقدرات العقلية (قيد البحث) وهذا يدل على التأثير الايجابي لاستخدام برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي.

٢- برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي له تاثير ايجابي علي القدرات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لدي طلاب تخصص تدريس تنس الطاولة.

٣- برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي له تاثير ايجابي في تعليم المهارات الاساسية في تنس الطاولة قيد البحث لدي طلاب تخصص تدريس تنس الطاولة.

ثانياً: التوصيات:

١- يوصي الباحث بتطبيق برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي المقترح لتعليم مهارات تنس الطاولة على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

٢- يوصي الباحث باستخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في عرض المادة التعليمية سواء العملية أو النظرية لما لها من دور كبير في جذب المتعلمين وتشويقهم.

٣- الاهتمام بالتدريب العقلي في مراحل تعليم المهارات الحركية لما له من أهمية توازي أهمية التدريبات المهارية.

٤- يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي لتعليم المهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م): "الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية"، دار حواء، القاهرة.
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي، "المفاهيم - التطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين (٢٠١٣م): سيكولوجية قيادة الفريق الرياضي، مكتبة الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- احمد عزالدين سعد (٢٠١٧م): تأثير برنامج تعليمي مقترح بالحاسب الالي علي تعلم بعض مهارات كرة السلة لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد ١٧، عدد ٤، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧م): علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، دار المعارف، ط ٣، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- إلين وديع فرج، سلوى عز الدين فكري (٢٠٠٢م): "المرجع في تنس الطاولة - تعليم تدريب"، منشأه المعارف، الإسكندرية.
- ٨- أميرة احمد محمد (٢٠١٦م): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الارسال في تنس الطاولة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٤٢، مجلد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٩- ايمن عبد العزيز عبد الحميد، محمد السيد شاكر (٢٠٢٠م): تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض القدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري الهجومي لدي ناشئي كرة السلة، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مجلد ٣، عدد ٦، جامعة بني سويف.
- ١٠- جوزيف ناجي أديب (٢٠٠٣م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة للمبتدئين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، مدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ١١- جيهان حامد عبد الرحمن (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على تعلم الوثب العالي بالطريقة الظهرية لطالبات الصف الرابع الابتدائي"، العدد ٢٧، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية.
- ١٢- سلوان خلف جاسم الكناني (٢٠٢٠م): البرامج التعليمية - الاتجاهات الحديثة التي تقوم عليها واستراتيجياتها (رؤية نظرية معرفية وتوظيفية)، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، بغداد.
- ١٣- شيماء احمد فهمي (٢٠٢١م): فاعلية برنامج أنشطة لاصفية باستخدام استراتيجية التدريس المتمايز في تنمية اداء بعض المهارات الاساسية في تنس الطاولة لدي تلاميذ المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
- ١٤- طارق بدر الدين (٢٠٠٥م): "الرعاية النفسية للناشئ الرياضي"، المكتبة المصرية، القاهرة.
- ١٥- طه محمد السيد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تربية حركية مدعم بالحاسب الالي على إكساب بعض المعارف الرياضية كمدخل لاختيار الرياضة (الجماعية أو الفردية) المناسبة للطفل سن (٩) سنوات، بحث منشور،

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٥٤، عدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ١٦- _____ (٢٠١٤م): تأثير برنامج مهام تعليمية مدعم بالحاسب الآلي على مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٧- طه محمد السيد، وليد سيد حسين (٢٠٢١م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي علي مستوى أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
- ١٨- عبد الحميد شرف شرف (٢٠٠٠م): "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- عبد الرقيب إبراهيم البحيري (٢٠١٦م): الصورة المعرفية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري الثقافة والنوع مجلة مركز الارشا النفسي، جامعة عين شمس.
- ٢٠- عمرو حسن بدران (٢٠٠٦م): "علم نفس التدريب الرياضي، ط٢، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة.
- ٢١- عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٥م): " تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ٢٢- فتح الباب عبد الحليم (٢٠٠٠م): "برنامج تدريب المعلمين من بعد على استخدام التكنولوجيا فى الفصل تكنولوجيا التعليم"، دار التيسير، القاهرة.
- ٢٣- كريم رأفت احمد (٢٠٢٠م): "تأثير استخدام المنصات التعليمية التفاعلية علي تحسين بعض المهارات التدريسية لطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، جامعة بنها.
- ٢٤- ليث عدنان المطارنة (٢٠١٣م): تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة.
- ٢٥- مجدي أحمد شوقي (٢٠٠٢م): "تنس الطاولة أسس نظرية - تطبيقات عملية"، ط١، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد إبراهيم شحاته وعادل محمد زين (٢٠٠٩م): تطبيقات عملية للتدريب العقلي وتدريب الجهاز العصبي الإرادي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٧- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧م): "الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس" مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- _____ (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي بقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٣٠- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٢- _____ (١٩٩٤م): علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.

- ٣٣- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجه، رضوان محمد رضوان (٢٠٠٠م): "موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٤- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجه، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١م): "تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية"، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٥- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية- التطبيق- التجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٦- محمود محسن سالم (٢٠١٠م): "برنامج تعليمي بالحاسب الآلي وتأثيره في بعض مهارات الكرة الطائرة للناشئين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٧- محمود محمد محمد (٢٠١٨م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات في درس التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، مجلد ١٨، عدد ٢، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- ٣٨- مديحه عزالدين محمد (٢٠١٠م): فاعلية برنامج للتدريب العقلي باستخدام الحاسب الآلي للارتقاء بالمستوي المهاري والثقة بالنفس في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣٩- مروة صبري إبراهيم (٢٠١١م): "فاعلية المودبولات التعليمية على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤٠- مريم محمد إبراهيم (٢٠١٩م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطلبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا.
- ٤١- مصطفى محمد أمين الأشقر (٢٠١١م): تأثير برنامج للتدريب العقلي على دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.
- ٤٢- مصطفى رمضان علي (٢٠١٦م): تأثير استخدام الحاسب الآلي على مستوى أداء بعض المهارات الفنية والتحصيل المعرفي في رياضة المصارعة، بحث منشور، المؤتمر الدولي: الرياضة جزء منتظم من نمط الحياة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤٣- مصطفى عبد السميع محمد (١٩٩٩م): "تكنولوجيا التعليم"، دراسات عربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٤- ميرفت محمد أمين (١٩٩٤م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الاداء المهاري والرقمي لمسابقة الحواجز لطلبات الكلية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٦ سبتمبر.
- ٤٥- نجلاء حسني عوض الله (٢٠١٩م): فاعلية التعليم المتميز على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية للمبتدئين في تنس الطاولة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٥٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤٦- هلال عبد الكريم صالح (٢٠١٠م): علم النفس الرياضي في التعلم- الانجاز- القياس النفسي، بغداد، منشورات المكتبة الرياضية.

٤٧ - هيثم أحمد إبراهيم محمد (٢٠٠٦م): فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.

٤٨ - وليد محمد حسين (٢٠١٢م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفانقة علي مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفي في كرة السلة لدي طلاب الفرقة الثانية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤٩ - يحيى محمد زكريا الحريري (٢٠٠٦م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج " الحقيقة الافتراضية " علي تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية علي الذراعين علي جهاز حسان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضة، الإسكندرية، العدد التاسع والخمسون.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 50- Andrea Blair, Hall, Leyshon(1993) : Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players, Journal of sport sciences, London, Volume. II, Issue 2 April 1993, pages 95- 101.
- 51- Boutcher, S.H.&Rootella, R.G.(1987): 'Apsychological skills educational performance, program for the enhancement, closed the skill sport psychologist, No. 1, p. 127.
- 52- Dilekli. Y& Tezci E(2016): the relationship among teachers classroom practices for teaching thinking skilles teachers, self-efficacy towards teaching thinking skills and teachers teaching styles", thinking skills and creativity, VOL. 21,NO 10,PP. 144-151.
- 53- Edmondson, Dorsey, Dec(1995) : An examination of the effects of mental practice on performance attention and Arousal (Athletic) PHD, The University Of Minssippi.
- 54- Ghon gurtise(1994): the foundation for mental training and septeper ,27.
- 55- Grouies, g(1992): the effect of mental practice on the reaction time, journal of sport behavior mobile aloe, 15: MOR, 1992.
<http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss1/InfluenceofImageryWorkshop.htm>.
- 56- Julie Weber, etal(2007): identify the effect of the training load on the efficiency of table tennis players while performing skills in table tennis.

- 57- Konstantinos Lapridis (2005): Effects of multimedia computer assisted instruction (cai) on achievement in physical education of greek primary students interactive educationalmultimedia.pp61-77
- 58- Mukethan, R; everhart, B(2006); stubble field, -E: the effects if a multimedia computer program on preservice elementary teachers knowledge of congntive components of movement skills, physical educatour, England.
- 59- Nagel, C-F. (2002): The effect of relaxation Training, Video observation, and mental imagery upon thereduction of Freestyle Swimming errors of youth Competitive Female Swimmers, Microform, thesis.
- 60- Sonijohn t,(2003): "Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills", European Congress of sport psychology Copenhagen, 22-27Julay, pp170-171.
- 61- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001): Seeing believes: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4 ed., pp. 247-272). Mountain View, CA Mayfield.
- 62- Wilkinson C&Hillier Ft &pad field G and Harnso(1999): The Effects of Volleyball Soft-ware on Female Junior High Sc-hoolStudents, volleyball perfo-rmance. Physical Educator jou-rna, Vol 56, winter.
- 63- Zeiliger, R,(2002): Concept based navigation in educational hypermedia liege Belgique. Voi..

المستخلص

عنوان البحث: "تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي علي بعض القدرات العقلية ومستوي أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة"

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي ومعرفة أثره علي مستوي أداء القدرات العقلية للعيينة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة للعيينة قيد البحث. وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس البعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية، حيث بلغت عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالب وتم تقسيمهم الي مجموعتين اشتملت كل مجموعه علي (٢٠) طالب أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد أستعان الباحث بعدد(١٥) طالب كعينة إستطلاعية، وقد إستخدم الباحث الإختبارات المهارية للمهارات ومقاييس القدرات العقلية قيد البحث كأدوات لجمع البيانات، وفي ضوء الاهداف والفروض توصل الباحث الي:

تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة (قيد البحث) والقدرات العقلية (قيد البحث) وهذا يدل على التأثير الايجابي لاستخدام برنامج التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي.

ويوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهه باستخدام التدريب العقلي المدعم بالحاسب الآلي لتعليم المهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

Abstract

Research title: “The effect of using computer–supported mental training on some mental abilities and the level of performance of basic skills in table tennis”.

The study aims to design an educational program using computer–supported mental training and determine its impact on the level of performance of the sample’s mental abilities and the level of performance of some basic skills in table tennis for the sample under study.

The researcher used the experimental method with dimensional measurement, and the research sample was selected in a random, intentional way. The basic study sample was (40) students and they were divided into two groups. Each group included (20) students, one experimental and the other a control. The researcher used (15) students as a sample. Exploratory, the researcher used skill tests for the skills and measures of mental abilities under research as tools for collecting data, and in light of the goals and hypotheses, the researcher arrived at:

The experimental group outperformed the control group in the level of performance of basic table tennis skills (under research) and mental abilities (under research), and this indicates the positive effect of using a computer–supported mental training program.

The researcher recommends conducting similar studies using computer–supported mental training to teach basic skills for some other sporting activitie