



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

**"تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات التوافق الحركي علي
مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج"**

ا.م.د/ طه محمد السيد

ا.د/ محروس محمود محروس

الباحث/ مصطفى عاطف محمود

د/ محمود علي عثمان

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة – العدد الرابع عشر – يناير ٢٠٢٥م
الترقيم الدولي: (٢٦٨٢-٣٧٤٨ print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي ومعرفة أثره علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية.

من خلال كون الباحث لاعبا سابقا لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج في رياضة تنس الطاولة، ومن خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة لاحظ وجود صعوبة وضعف في تعلم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة نتيجة اتباع الأسلوب المعتاد في تعلم المهارات وهو أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة لكلا المجموعتين وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، -سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهم (٥٠) طالب من اجمالي مجتمع البحث وسيتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما تجريبية وعددهم (٢٥) طالب والاخرى ضابطة وعددهم (٢٥) طالب، وقد استخدم الباحث الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية واختبارات التوافق الحركي كأدوات لجمع البيانات، وتوصل الباحث الي أن تمرينات التوافق الحركي أسهمت في تعلم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، وأوصي الباحث علي حث المعلمين علي الاستفادة من تمرينات التوافق الحركي كأحد أساليب التعلم في تعلم مهارات رياضة تنس الطاولة لدي طلاب قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

Abstract:

The current research aims to design an educational program using motor coordination exercises and to know its effect on the speed of reaction and the level of performance of some basic skills in table tennis for students majoring in racket games, Curricula Department.

Teaching physical education is under investigation. The researcher is a former player for the Faculty of Physical Education, Sohag University, in table tennis, and through reviewing scientific references and previous studies, he noticed the difficulty and weakness in learning basic skills in table tennis as a result of following the usual method of learning skills, which is performing a model of the skill by the teacher. The researcher used the experimental method using the experimental design for two groups, one experimental and the other control, by applying pre- and post-measurements for both groups, in order to suit the nature of this research. The research sample will be selected randomly from the research community, numbering ٥٠ students from the total research community, and they will be divided into two groups, one experimental, numbering ٢٥ students, and the other control, numbering ٢٥ students. The researcher used physical tests, skill tests, motor coordination tests as tools for collecting data. The researcher concluded that motor coordination exercises contributed to learning basic skills in table tennis. The researcher recommended urging teachers to benefit from motor coordination exercises as one of the learning methods in teaching table tennis skills to students of the Department of Curricula and Teaching Physical Education, Faculty of Physical Education, Sohag University.

مقدمة ومشكلة البحث:

نظرا للتطورات المعرفية والمستجدات التربوية المتسارعة والمتلاحقة المواكبة للعصر الحالي، فقد أصبحت الحاجة ملحة إلي ضرورة استحداث نماذج وطرق وأساليب جديدة في عملية التعليم والتعلم، تساعد في تحسين العملية التعليمية ، وتسهم بدورها في بناء الشخصية المتكاملة للمتعلم، وإطلاق طاقاته وقدراته إلي أقصى مدي ومساعدته علي مواكبة تلك التطورات والمستجدات.

والتعلم الحركي يحتاج إلي الكثير من الوقت والجهد، وخصوصاً تعلم المهارات والحركات الرياضية المركبة التي تحتاج إلي توافق عضلي عصبي من خلال عمل أجهزة الجسم في وقت واحد مما يجعل من الضروري البحث عن أسلوب تعلم يمكن المتعلم من تعلم المهارة بسهولة وإدراك الشكل النهائي لها.(٢٥ : ٥٨)

ويشير وجيه محجوب(١٩٩٩م)، إلي أن التوافق يعتبر أحد مكونات القدرة الحركية إذ أكد ذلك كل من Clarek & Kazenz، كما يعتبر احد مكونات اللياقة الحركية حيث أقر بأنه هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه في الفسيولوجيا معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البيوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة.(٢٩ : ٢٧)

كما أوضح وجيه محجوب(٢٠٠٠م)، أن التوافق الحركي من أهم القدرات الحركية التي يجب التركيز عليها في التدريب منذ الطفولة، إذ أن تنمية التوافق الحركي بقدر كافٍ يحسن من الحالة الحركية والوظيفية للفرد في أداء الحركات الرياضية بأفضل صورة خاصة المعقدة منها.(٣٠ : ٣٦)

وأشار نجاح شلش ومازن عبدالهادي(٢٠١٠م)، إلي أن التوافق الحركي يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معاً في أداء عمل معين، لذا فإن تنمية التوافق بالطرق المناسبة ومنها التمرينات الرياضية في ضوء الأهداف والواجبات الواردة في خطط التعليم يؤدي إلى رفع القدرة على الأداء في كافة الجوانب الحركية والمهارية.(٢٧ : ٧١)

ويري مرتضي لفته وآخرون(٢٠١٣م)، أنه يمكن تقسيم المهارات الحركية في رياضة تنس الطاولة إلي نوعين وهم مهارات حركية تمهيدية مثل (مسكة الضرب - وقفة الاستعداد - تحركات القدمين)، وأخرى حركية أساسية مثل (ضربة الارسال- الضربات الهجومية - الضربات الدفاعية).(٢٠ :

وتذكر أميرة محمد (٢٠١٦م)، إلى أن المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة هي أساس الإعداد البدني والمهاري والخططي الذي يعتمد عليه المدربون للوصول بالناشئ للمستويات العالية، وأنه يجب على اللاعب أن يتقن أداء هذه المهارات بالكامل سواء كانت هذه المهارات بالكرة والمضرب أو بدونهما مثل مهارة تحرك القدمين، حيث إنها ترتبط بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تمكن اللاعب من أداء تلك المهارات بشكل أفضل. (٧ : ١١٧)

ويوضح زياد زايد وإبراهيم بني سلامة (٢٠٠٧م)، إن المهارات الحركية الأساسية في تنس الطاولة تحتاج إلى مستوى عال من تركيز الانتباه والتوافق الحركي ومنها الإرسال والضربات الأمامية والخلفية ، فنجد أن مهارة الإرسال هي أولى المهارات التي يبدأ بها اللاعب لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة ، كما أن اللاعب المرسل إذا تمكن من كشف نقاط الضعف في استقبال الإرسال من قبل اللاعب المنافس فإنه يحقق النقطة مباشرة. (١٣ : ٦٣)

وقد أجريت العديد من الدراسات التي اهتمت باستخدام التوافق الحركي في التدريس لتنمية مستوى الأداء المهاري لدى المتعلمين في العديد من الأنشطة الرياضية ، وقد أوضحت نتائج الدراسات فعالية هذا الأسلوب في تنمية الأداء المهاري لدى المتعلمين وتحسينه مقارنة بأقرانهم الذين درسوا بالطرق المعتادة مثل دراسة كل من إبراهيم البرعي وآخرون (٢٠٢١)(١)، دراسة محمد عبدالجواد (٢٠١٨)(١٨) ، دراسة أحمد عدلي (٢٠١٥)(٥)، دراسة رائد زغير (٢٠١٣)(١٢) ودراسة ناهد الدليمي (٢٠١٢)(٢٦) ، علي أهمية وفاعلية التوافق الحركي والقدرات التوافقية حيث أثبتت الدراسات أنها الأساس الذي تقوم عليه القدرات الحركية حيث أنها تساهم في تحقيق الترابط والتوافق الحركي للاعبين للحصول علي نموذج مثالي لتأدية المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بشكل عام ومنظم.

ومن خلال متابعة الباحث في المجال الرياضي عامة ولعبة تنس الطاولة خاصة كلاعب سابق لمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج في رياضة تنس الطاولة، ومن خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة، أكدت نتائج دراسة كلاً من محمد عبد الجواد (٢٠١٨)(١٨)، منتصر سعدى (٢٠١٦)(٢٤)، هاني سعد (٢٠١٦)(٢٨)، أحمد أنور (٢٠١٥)(٣) ، مصطفى رمضان (٢٠١١)(٢٣) إلي وجود صعوبة وضعف في تعلم المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة والوقوف علي ملاحظه الباحث بأسلوب علمي ومنظم قام بعمل بعض المقابلات الشخصية مع السادة القائمين علي تدريس مقرر تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج في مدي استخدام أساليب متعددة ومتنوعة في تعليم وتدريب مهارات تنس الطاولة، وقد افاد السادة القائمين بالتدريس علي اتباعهم الأسلوب المعتاد في تعلم المهارات وهو أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم.

كما لاحظ أيضا في المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها استخدام تمرينات التوافق الحركي في الألعاب الجماعية والفردية وقلّة الدراسات التي تم استخدامها في تعلم مهارات تنس الطاولة، لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة استخدام تمرينات التوافق الحركي في تعلم هذه المهارات ومعرفة أثرها علي تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لدي طلاب تخصص العاب المضرب بكلية التربية الرياضية.

أهمية البحث والحاجة اليه:

- ١- قد يساهم البحث في تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية.
- ٢- قد يتيح هذا البحث المجال أمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث باستخدام تمرينات التوافق الحركي في الأنشطة الرياضية المختلفة.

هدف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي ومعرفة أثره علي:
- مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث افترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بعض مصطلحات البحث:

البرنامج :

هو المخطط العام الذي يوضع في وقت سابق على عمليتي التعليم والتعلم في أي مرحلة من مراحل التعليم، ويتضمن الإجراءات والموضوعات التي تنظمها المدرسة خلال فترة زمنية معينة، كما

يتضمن الخبرات التعليمية التي يجب أن يكتسبها المتعلمون مرتبة ترتيباً يتناسب مع خصائص نموهم وحاجاتهم. (٤ : ٧٤)

التوافق الحركي :

هو قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد. (٦٤ : ٧١)

أو هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط".
وللتوافق الحركي نوعان هما:

- التوافق العام: وهو قدرة المتعلم على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد ضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.

- التوافق الخاص: وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات. (٣٠ : ٢٧)

سرعة الأداء :

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن. (١٠ : ٦١)

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة مع استخدام القياس البعدي لكلا المجموعتين.

ثانياً: مجتمع وعينه البحث:

أ) مجتمع البحث:

- يمثل مجتمع البحث الحالي طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م) وعددهم (٥٠) طالب.

ب) عينة البحث:

- يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وعددهم (٥٠) طالب من اجمالي مجتمع البحث وسيتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما تجريبية وعددهم (٢٥) طالب والاخرى ضابطة وعددهم (٢٥) طالب.

وقد روعي في اختيار عينة البحث الآتي:

- أن يكونوا من طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ومقيدين بالعام الدراسي ٢٠٢٣م-٢٠٢٤م.
- اختيار الطلاب المنتظمين في الحضور وفقا للائحة الكلية بنسبة ٧٥٪.
- ان يكون لدي الطالب الرغبة في الاشتراك بالبحث.

توصيف العينة:

والجدول رقم (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموع
١	٢٥	٢٥	٥٠

رابعاً تجانس أفراد عينة البحث الكلية:

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بتحديد تجانس المجموعتين (ضابطة - تجريبية) وذلك بإيجاد (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الإلتواء - معامل التفلطح) لأفراد كل عينة علي حدة, وذلك في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي المتغير التجريبي وهي (السن - الطول - الوزن)

وقد أجري الباحث تلك القياسات خلال فترة تجانس عينة البحث, وتم إيجاد التجانس بين افراد مجموعتي البحث في المتغيرات (السن - الطول - الوزن) كما هو موضح في جدول رقم (٢) يوضح التجانس في عينة البحث ككل في متغيرات النمو:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الإلتواء والتفطح في متغيرات الطول والوزن والسن للعينة (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الطول	سم	١٧٤.٢٣	٦.٣٣	٠.٠٩	٠.٢٥	غير دال
٢	الوزن	كجم	٦٨.٦٢	٦.٢٤	٠.٤٥	١.٠٦	غير دال
٣	السن	سنة	٢٠.٣٧	٠.٧١	٠.٥٨	٠.٤٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٣٢

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٦٨

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٥٨ : ٠.٠٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (١.٠٦ : ٠.٢٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات السن والوزن والطول.

- حساب التكافؤ للمتغيرات السن والوزن والطول:

تكافؤ العينة في المتغيرات (السن - الطول - الوزن) كما هو موضح في جدول رقم (٣):

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ

لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات الطول والوزن والسن (ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Levene test	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الطول	سم	١٧٤,١٦	٦,٤٥	١٧٣,٥٢	٦,٤٨	٠,٠٠٤	٠,٩٥
٢	الوزن	كجم	٧٠,٢٨	٩,٤٢	٦٦,٨٩	٨,٨٢	٠,٠٨٦	٠,٧٧
٣	السن	سنة	٢٠,٥٦	٠,٧١	٢٠,٢٤	٠,٥٩	٣,٣٦	٠,٠٧

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

يتضح من جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (١.٥٥ : ٣.٦٥) ومستوي دلالة ما بين (٠.٠٧ : ٠.٩٥) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن والطول.

- اعتدالية توزيع العينه في المتغيرات البدنية:

اعتدالية توزيع العينه في المتغيرات (المتغيرات البدنية) كما هو موضح في جدول رقم (٤):

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الإلتواء والتفطح في المتغيرات البدنية للعينه (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السرعه الحركية	عدد	٣,٤٧	٠,٩٥	٠,٠٤	٠,٨٦	غير دال
٢	الدقة	عدد	١٠,٩٥	١,٧٨	٠,٣٦	٠,٩٩	غير دال
٣	التوافق	زمن(ث)	٤٥,٤٣	٥,٠٤	٠,٣٤	١,٢٤	غير دال
٤	سرعه رد الفعل	عدد	٩,٧٨	١,٥٧	٠,٣٩	٠,٥٨	غير دال
٥	الرشاقة	عدد	١٣,١٠	١,٨٥	٠,١٠	٠,٧٦	غير دال
٦	القوه المميزة بالسرعه	متر	٢,١٣	٠,٦١	٠,٢٩	٠,٦٧	غير دال
٧	المرونه	سم	١٢,٥١	٢,٣٨	٠,١٦	٠,٨٨	غير دال

ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٣٢

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٦٨

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.١٠ : ٠.٣٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء لجميع الإختبارات البدنية، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٥٨ : ١.٢٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينه في الإختبارات البدنية

- حساب التكافؤ للمتغيرات والإختبارات البدنية:

تكافؤ العينه في المتغيرات والإختبارات البدنية كما هو موضح في جدول رقم (٥):

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والتكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (ن=٥٠)

مستوي الدلالة	Levene test	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٤٩	٠,٤٧	٠,٩٨	٣,٢٨	٠,٨٦	٣,٦٤	عدد	السرعة الحركية	١
٠,٩٧	٠,٠٠١	١,٧٦	١١,١٢	١,٧٩	١١,٢٨	عدد	الدقة	٢
٠,٢٧	١,٢٣	٤,٧٥	٤٥,٢٨	٥,٣٦	٤٧,٠٠	زمن(ث)	التوافق	٣
٠,٥٨	٠,٣٢	١,٦٩	١٠,٢٤	١,٤٥	٩,٥٢	عدد	سرعة رد الفعل	٤
٠,٢٢	١,٥٦	١,٨٥	١٣,٠٠	٢,٠٦	١٣,٣٢	عدد	الرشاقة	٥
٠,٢٢	١,٥٩	٠,٦٦	٢,١٤	٠,٥٥	٢,١٨	متر	القوة المميزة بالسرعة	٦
٠,٨٧	٠,٠٣	٢,٢٠	١٢,٨٨	٢,٢٨	١٣,٠٨	سم	المرونة	٧

يتضح من جدول(٥) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (٠.٠٠١ : ١.٥٩) ومستوي دلالة ما بين (٠.٢٢:٠.٩٧) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية.

اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية:

اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (المتغيرات المهارية) كما هو موضح في جدول رقم

(٦):

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في المتغيرات المهارية للعينة (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الارسال بوجه المضرب الامامي	درجة	٣.٩٥	٠.٩٩	٠.٣١	٠.١٩	غير دال
٢	الارسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	٤.٦٠	٠.٩١	٠.٠٥	٠.٧٩	غير دال
٣	الضربة الامامية المستقيمة	درجة	٦.٨٣	٠.٨١	٠.١٢	٠.٠٤	غير دال
٤	الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	١٠.١٠	١.٢٥	٠.٣٣	٠.٨١	غير دال
٥	الضربة الساحقة الامامية	درجة	٧.٩٥	١.٠٥	٠.٤٥	٠.٧٦	غير دال
٦	الضربة الساحقة الخلفية	درجة	٥.٧٠	٠.٧٤	٠.٥٥	٠.٤٩	غير دال
٧	الضربة الدافعة الامامية	درجة	٧.٦٢	٠.٩٠	٠.٤٣	٠.١٤	غير دال
٨	الضربة الدافعة الخلفية	درجة	٧.٦٨	٠.٧٧	٠.٣٩	٠.٨٠	غير دال
٩	الضربة القاطعة الامامية	درجة	٧.٥٨	٠.٨١	٠.١٢	٠.٤٩	غير دال
١٠	الضربة القاطعة الخلفية	درجة	٧.٧٣	٠.٨٤	٠.٣٤	٠.٣٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١.٣٢

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٦٨

يتضح من نتائج جدول (٦) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٤ : ٠.٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء لجميع الإختبارات المهارية، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.١٩ : ٠.٤٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات المهارية.

حساب التكافؤ للمتغيرات والإختبارات المهارية:

تكافؤ العينة في المتغيرات والإختبارات المهارية كما هو موضح في جدول رقم (٧)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والتكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية (ن=٥٠)

مستوي الدلالة	Levene test	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٥٤	٠.٣٨	١.٠٧	٣.٩٢	٠.٩٧	٤.٠٤	درجة	الارسال بوجه المضرب الامامي	١
٠.٨٩	٠.٠١٦	٠.٨٦	٤.٨٠	٠.٨٧	٤.٦٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي	٢
٠.٢٠	١.٦٨	٠.٨٧	٦.٨٦	٠.٦٦	٦.٧٦	درجة	الضربة الامامية المستقيمة	٣
٠.٤٤	٠.٦٢	٢.٢٣	١٠.٠٨	١.٢٣	٩.٥٦	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	٤
٠.٠٦	٣.٦٩	٠.٩٤	٧.٨٥	١.٢٥	٧.٨٠	درجة	الضربة الساحقة الامامية	٥
٠.٦٠	٠.٢٨	٠.٨٥	٥.٨٤	٠.٧١	٥.٦٠	درجة	الضربة الساحقة الخلفية	٦
٠.٥٥	٠.٣٥	١.٠٠	٧.٥٢	٠.٩٠	٧.٦٨	درجة	الضربة الدافعة الامامية	٧
٠.٤٩	٠.٥٠	٠.٦٩	٧.٦٨	٠.٨٠	٧.٨٤	درجة	الضربة الدافعة الخلفية	٨
٠.٨٣	٠.٠٥	٠.٧٣	٧.٧٢	٠.٧٦	٧.٦٠	درجة	الضربة القاطعة الامامية	٩
٠.٧٤	٠.١١	٠.٨٠	٧.٦٨	٠.٨٩	٧.٨٤	درجة	الضربة القاطعة الخلفية	١٠

يتضح من جدول (٧) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (٠.٠١٦ : ٣.٦٩) ومستوي دلالة ما بين (٠.٠٦ : ٠.٨٩) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية.

ثالثا: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز قاذف كرات - (٣) طاولة تنس طاولة - (٣) شبكة تنس طاولة - (٦) مضرب تنس طاولة - (٦) كرة تنس طاولة- كراسي- كرات طبية ٣ كيلو جرام - مقاعد سويدية - حامل كرات تنس طاولة - شريط قياس - ساعة ايقاف - علامات لاصقة - مسطرة مدرجه- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

رابعا: وسائل جمع البيانات:

١- تحليل المحتوي:

قام الباحث بالاطلاع علي توصيف مقرر ألعاب المضرب لطلاب تخصص ألعاب المضرب بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بجامعة سوهاج، وبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث مثل:

(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١)

(بهدف:

- تحديد المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
 - تحديد انساب الاختبارات البدنية التي يمكن عن طريقها قياس المتغيرات البدنية
 - تحديد انساب الاختبارات المهارية التي يمكن عن طريقها قياس مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
 - تحديد مدة البرنامج وعدد الدروس التعليمية في الاسبوع وزمن الدرس.
- ٢- استمارات استطلاع آراء الساده الخبراء :

استخدم الباحث استمارات استطلاع رأي الساده الخبراء بهدف:

- تحديد المهارات الأساسية المناسبة لطبيعة البحث وسن ومستوي العينة.
- تحديد اهم الصفات البدنية المرتبطة بمهارات تنس الطاولة.
- تحديد انساب الاختبارات البدنية والمهارية.
- ترتيب تعليم المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
- تحديد التوزيع الزمني لاجزاء الدرس وتقييم محتوى البرنامج التعليمي.

٣- استمارات تسجيل البيانات ونتائج البحث :

قام الباحث بالاستعانه بالمراجع العلمية والدراسات السابقة مثل
(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١) لاعداد
الاستمارات الخاصة بتسجيل البيانات ونتائج البحث (الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية -
اختبارات التوافق الحركي وسرعة رد الفعل) مرفق (١١).

٤- الاختبارات البدنية :

أ- تحديد المكونات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة لتحديد مثل (٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١). وذلك لتحديد أهم هذه المكونات.

ب- تحديد الاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثل كل من

(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١)

لتحديد الاختبارات التي تقيس المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة، بحيث يتم تحديد إختبار واحد لكل مكون بدني بما يتناسب مع طلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج.

خامسا: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

• معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٢٠) طالب منهم (١٠) طالب من طلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) و(١٠) لاعبا من لاعبي نادي سوهاج الرياضي في تنس الطاولة (مجموعة مميزة) حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية المختارة في الفترة من ١٠/٩ الي ١٠/١٠/٢٠٢٣ م، وجدول (٨) يوضح ذلك:

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

جدول (٨)

الفروق بين متوسطات درجات

المجموعتين المميزة وغير المميزة في البدنية (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	غير مميزة		مميزة		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السرعة الحركية	عدد	٣.٩٠	٠.٩٩	٨.٣٠	٠.٩٥	١٠.١٢	دال
٢	الدقة	عدد	١٠.٢٠	١.٤٨	١٧.٤٠	١.٣٤	١١.٣٨	دال
٣	التوافق	زمن(ث)	٥٠.٤٠	٣.٠٦	٣٤.٥٠	٢.٠١	١٣.٧٢	دال
٤	سرعه رد الفعل	عدد	٩.٥٠	١.٧٢	٢٠.٩٠	١.٥٢	١٥.٧١	دال
٥	الرشاقة	عدد	١٣.١٠	٢.٢٣	٢٣.٧٠	٢.٤٠	١٠.٢١	دال
٦	القوه المميزة بالسرعه	متر	٢.١٩	٠.٦٢	٣.١١	٠.٣٧	٤.٠٥	دال
٧	المرونة	سم	١٤.٨٠	١.٧٥	١٨.١٠	٠.٨٨	٥.٣٣	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٥ : ١٣.٧٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله.

● معامل الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة ايام بعد انتهاء التطبيق الأول في الفترة من ١٠/٧ إلى ١٤/١٠/٢٠٢٣ م على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٩) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين:

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية (ن=١٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٧	٠.٩٦	٣.٩٧	٠.٩٩	٣.٩٠	عدد	السرعة الحركية	١
دال	٠.٩٣	١.٦٤	١٠.٤٠	١.٤٨	١٠.٢٠	عدد	الدقة	٢
دال	٠.٩١	٤.٩٩	٤٨.٥٠	٣.٠٦	٥٠.٤٠	زمن(ث)	التوافق	٣
دال	٠.٨٠	١.٨٤	٩.٥٥	١.٧٢	٩.٥٠	عدد	سرعه رد الفعل	٤
دال	٠.٨٩	١.٩٣	١٣.٢٠	٢.٢٣	١٣.١٠	عدد	الرشاقة	٥
دال	٠.٩٧	٠.٦٢	٢.٢١	٠.٦٢	٢.١٩	متر	القوه المميزة بالسرعه	٦
دال	٠.٨٧	١.٥٠	١٤.٧٠	١.٧٥	١٤.٨٠	سم	المرونة	٧

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (٩) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٠) : (٠.٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

٥- الاختبارات المهارية :

قام الباحث بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثنى كل كمل من (٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨) (٣١) وذلك لتحديد الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري المناسب للمهارات المختارة ووضعهم في استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى مجال تنس الطاولة لتحديد أنسب الإختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الأساسية) فى تنس الطاولة والمناسبة لطلاب تخصص العاب المضرب بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج مرفق (٢)(٣).

- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

• صدق الاختبارات المهارية:

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٢٠) لاعباً وهم (١٠) طالب من طلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية (مجموعة غير مميزة) و(١٠) لاعب من لاعبي نادي سوهاج الرياضي لتنس الطاولة (مجموعة مميزة) في الفترة من ١٠/٩ الي ١٠/١٠/٢٠٢٣م, وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية (ن = ١٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المميزة		غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٢٩.١٦	١.٢٥	١٧.٣٠	٠.٧٣	٣.٩٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الامامي	١
دال	٤١.٣٧	٠.٧٤	١٧.٩٠	٠.٧٠	٤.٦٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي	٢
دال	٣٧.٧٢	١.٠٧	٢١.٦٠	٠.٥٧	٧.١٠	درجة	الضربة الامامية المستقيمة	٣
دال	٢٤.٠٠	٠.٨٢	٢٣.٠٠	١.٤٨	١٠.٢٠	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	٤
دال	٣٠.١٢	٠.٦٧	١٧.٣٠	٠.٥٧	٨.٩٠	درجة	الضربة الساحقة الامامية	٥
دال	٣٩.٦٨	٠.٧٤	١٦.٩٠	٠.٥٢	٥.٦٠	درجة	الضربة الساحقة الخلفية	٦
دال	٢٥.٠٣	١.٢٥	١٩.٣٠	٠.٦٣	٨.٢٠	درجة	الضربة الدافعة الامامية	٧
دال	٢٥.٩٢	١.١٤	١٩.٢٠	٠.٧٤	٨.١٠	درجة	الضربة الدافعة الخلفية	٨
دال	٣٠.٤٤	١.١٠	١٩.١٠	٠.٥٢	٧.٤٠	درجة	الضربة القاطعة الامامية	٩
دال	٢٧.١٧	١.٢٥	٢٠.٠٠	٠.٥٢	٨.٤٠	درجة	الضربة القاطعة الخلفية	١٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٠), وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤١.٣٧ : ٢٤.٠٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من اجله.

• ثبات الاختبارات المهارية :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات المهارية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة ايام في الفترة من ١٠/٧ إلى ١٠/١٤/٢٠٢٤ م على عينة قوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين، وجدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين:

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية (ن=٢٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٧٦	٠.٩٥	٣.٧٥	٠.٧٣	٣.٩٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الامامي	١
دال	٠.٨١	١.٠٦	٤.٧٠	٠.٧٠	٤.٦٠	درجة	الارسال بوجه المضرب الخلفي	٢
دال	٠.٧٨	٠.٦٦	٧.٠٠	٠.٥٧	٧.١٠	درجة	الضربة الامامية المستقيمة	٣
دال	٠.٨٥	٠.٨٧	٩.٩٥	١.٤٨	١٠.٢٠	درجة	الضربة الخلفية المستقيمة	٤
دال	٠.٨١	٠.٩١	٨.٨٠	٠.٥٧	٨.٩٠	درجة	الضربة الساحقة الامامية	٥
دال	٠.٦٥	٠.٦٧	٥.٣٠	٠.٥٢	٥.٦٠	درجة	الضربة الساحقة الخلفية	٦
دال	٠.٧١	٠.٨٥	٨.٤٠	٠.٦٣	٨.٢٠	درجة	الضربة الدافعة الامامية	٧
دال	٠.٨٥	٠.٩٧	٨.٣٠	٠.٧٤	٨.١٠	درجة	الضربة الدافعة الخلفية	٨
دال	٠.٧٢	٠.٨٤	٧.٥٩	٠.٥٢	٧.٤٠	درجة	الضربة القاطعة الامامية	٩
دال	٠.٩٣	٠.٦٥	٨.٥٠	٠.٥٢	٨.٤٠	درجة	الضربة القاطعة الخلفية	١٠

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (١١) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٦٥) : (٠.٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

سادساً: البرنامج التعليمي المقترح:

- تحديد الفئة المستهدفة:

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات التوافق الحركي علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

وهم طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب المضرب بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م).

- تحديد المقرر الدراسي:

قام الباحث بتحليل محتوى مقرر تنس الطاولة لطلاب تخصص العاب المضرب بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج المتضمن باللائحه الداخلية، والعديد من المراجع والدراسات والبحوث التربوية في مجال تنس الطاولة مثل كل من (٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١).

- هدف البرنامج التعليمي المقترح:

تعتبر خطوة تحديد الأهداف خطوة أساسية وأولية لأي عمل منظم ولقد أتفق كل من زياد , إبراهيم سلامة(٢٠٠٧م)(١٣), عبد الحميد شرف (٢٠٠٢م)(١٤), محمد خليل(٢٠٠٠م)(١٩)، أن الأهداف العامة هي غايات كبرى ويجب أن تغطي جوانب التعلم الثلاث (معرفية - وجدانية - مهارية) وهي تعبير وصفي يوضح نواتج التعلم وسلوك الطلاب المتوقع وقد قام الباحث بتحديد هدف البرنامج حيث يهدف إلي التعرف علي تأثير استخدام تمارينات التوافق الحركي علي سرعة رد الفعل و مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج, وفقا لمتطلبات الاداء السليم.

- تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي :

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج التعليمي وهي :

- الهدف المعرفي: إكساب الطلاب المعلومات والمعارف والحقائق المرتبطة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة
- الهدف الوجداني: تحسين اتجاهات الطلاب نحو ممارسة رياضة تنس الطاولة والاستمتاع بها.
- الهدف المهاري: إكساب الطلاب الأداء المهاري الصحيح للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة وفقا لقواعد الأداء الفني الصحيح.

- صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في صورة سلوكية :

- الأهداف السلوكية المعرفية :

- أن يعرف الطالب نشأة وتاريخ رياضة تنس الطاولة.

- أن يكتسب الطالب المعلومات والمعارف الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

- أن يفهم الطالب التسلسل الحركي والأداء الصحيح للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

-
- أن يعرف الطالب النواحي الفنية للأداء الصحيح للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
 - أن يعرف الطالب بعض النواحي القانونية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
 - الأهداف السلوكية الوجدانية:
 - أن يحافظ الطالب على الأدوات المستخدمة داخل الدرس التعليمي.
 - أن يتحلى الطالب بالثقة بالنفس والاصرار.
 - أن يتعاون الطلاب مع بعضهم أثناء الأداء المهارى فى الدرس التعليمي.
 - أن يؤدي الطالب المهارات بحماس.
 - أن يحافظ الطالب على النظام داخل الدرس التعليمي.
 - أن يكتسب الطالب الروح الرياضية.
 - أن يحترم الطالب قواعد وقوانين تنس الطاولة عند المنافسة.
 - أن يقدر الطالب أهمية تعلم أداء المهارات الأساسية فى رياضة تنس الطاولة.
 - الأهداف السلوكية المهارية :
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة الدافعة بوجه المضرب الامامي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة الدافعة بوجه المضرب الخلفي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة القاطعة بوجه المضرب الامامي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضربة القاطعة بوجه المضرب الخلفي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
 - أن يؤدي الطالب مهارة الضرب الساحقة بوجه المضرب الامامي طبقا لشروط الأداء الصحيح.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات التوافق الحركي علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- أن يؤدي الطالب مهارة الضرب الساحقة بوجه المضرب الخلفي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
- أن يؤدي الطالب مهارة الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
- أن يؤدي الطالب مهارة الارسال المستقيم بوجه المضرب الامامي طبقا لشروط الأداء الصحيح.
- أسس بناء البرنامج التعليمي :
- قام الباحث بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثل كل من:
(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١) وذلك لتحديد أسس بناء البرنامج التعليمي وهي :
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- مراعاة خصائص وقدرات واستعدادات وحاجات طلاب تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.
- تحديد متطلبات التعلم التي ينبغي على المتعلم إتقانها وصولا للمهارة الكلية وذلك من خلال عمليات التحليل المسبقة للمهارة حتى يمكن تحديد المستوي الأمثل لبدء التعليم.
- توفير التغذية الراجعة في جميع خطوات التعلم مما ينعكس على مستوي المتعلم بشكل إيجابي أسرع وفقا لشروط الأداء المحددة.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وهو العنصر المؤثر عند تعليم المبتدئين للمهارات الجديدة التي تمثل صعوبة عند تعليمها.
- 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.
- تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

لقد استعان الباحث عند تحديد المحتوى بالعديد من المراجع التربوية والدراسات مثل
(٣)(٦)(٧)(٨)(٩)(١١)(١٣)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(٢٠)(٢١)(٢٢)(٢٣)(٢٤)(٢٨)(٣١)حتى
يمكن أن يكون المحتوى:

- يرتبط بالأهداف المرجو تحقيقها من البرنامج.
- صادقا ومراعيا للدقة العلمية.
- يحقق التوازن بين شموله وعمقه.
- يتصف بالتتابع والشمولية والتكامل.
- يراعى التدرج فى عرض أجزائه.
- يتصف بالحدثاء فى تصميم البرامج التعليمية.

وتوصل الباحث من خلال تحليل مقرر تخصص ألعاب المضرب قسم المناهج وتدريس
التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج والمدرج باللائحة الداخلية وتوصيفة، إلى
أنواع المهارات المتطلبة لهذه المرحلة ، فقام الباحث بوضع المهارات الاساسية فى استمارة، وتم
عرضها على (١٠) خبراء فى مجال رياضة تنس الطاولة، وذلك لتحديد المهارات الأساسية التى
يمكن أن يحتويها البرنامج التعليمى مرفق(٢).

- الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

من خلال تحليل التوزيع الزمنى المخصص لرياضة تنس الطاولة لطلاب تخصص ألعاب
المضرب قسم المناهج وتدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج داخل اللائحة
الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع.
- ينفذ البرنامج من خلال محاضرات وذلك بواقع محاضرتين كل أسبوع كما هو وارد باللائحة
الداخلية لكلية أى (٢٤) محاضرة داخل البرنامج.
- زمن تنفيذ المحاضرة (١٢٠) دقيقة.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

وقام الباحث باستطلاع رأى عدد (١٠) من السادة الخبراء وذلك لتحديد التوزيع الزمني للمهارات الأساسية داخل البرنامج التعليمي مرفق (٦)، والتوزيع الزمني لأجزاء الدرس المختلفة داخل البرنامج التعليمي مرفق (٧)، وترتيب تعليم المهارات مرفق (٤).

وتوصل الباحث إلي الشكل التنظيمي للدرس التعليمي يكون على النحو التالي :

- الأعمال الإدارية (٥) دقائق.
 - تهيئة عامة (٥) دقائق.
 - تهيئة خاصة (١٥) دقيقة.
 - الجزء الرئيسي (النشاط التعليمي والتطبيقي) للبرنامج (٩٠) دقيقة.
 - الختام (٥) دقائق.
 - المجموع (١٢٠) دقيقة.
- وبذلك تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج التعليمي المقترح مرفق (٩).

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الاولى بهدف:
- اجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية علي عينة البحث.
 - التحقق من مدي مناسبة الاجهزة والادوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج.
 - تعريف السادة المساعدين بالأدوار المكلفين بها وكيفية التسجيل البيانات ونتائج الاختبارات في استمارة التسجيل مرفق (١١).
 - وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٧ م إلي ٢٠٢٣/١٠/١٤ م

وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

- اجراء معاملات الصدق والثبات لاختبارات (الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية).
- إتضح أن بعض الأدوات غير صالحة للإستخدام وهي(بعض المضارب- بعض شبكات تنس الطاولة) ولذلك تم عزلها واستبدالها بأدوات صالحة الاستخدام وتم تجهيز المكان داخل صالة تنس الطاولة.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتجريب درس واحد من البرنامج التعليمي المقترح على عينة عشوائية عددها (١٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وذلك في يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥ م، 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 - النشاط التعليمي والتطبيقي -الجزء الختامي)
- تم الوقوف على بعض الصعوبات التي قد تواجه تطبيق دروس البرنامج التعليمي المقترح والعمل على حلها، وفي ضوء ذلك قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على البرنامج ووسائل وكيفية التنفيذ.

ثامناً: اجراءات تطبيق البرنامج التعليمي:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٣ م إلى ٢٠٢٣/١٠/٩ م في متغيرات البحث لرياضة تنس الطاولة.

٢- تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية على عينة البحث التجريبية ثلاثة شهور "١٢ أسبوع" بواقع محاضرتين أسبوعياً، وزمن المحاضرة (١٢٠) دقيقة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٠ م الي ٢٠٢٣/١١/١٠ م.

وقد راع الباحث ما يلي:

تدريس جزء الاحماء والاعداد البدني الخاص لكل من المجموعتين بمحتوي واحد وباسلوب تدريسي واحد وهو الشرح والنموذج ويوضح ملحق(١٨) الاحماء والاعداد البدني ونموذج لدرس تعليمي للمجموعة الضابطة ودرس اخر للمجموعة التجريبية.

٣- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث, وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/٢٠ م الي ٢٠٢٣/١/٢٣ م.

تاسعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد الانتهاء من التطبيق وتجميع النتائج وجدولتها قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية, وذلك من خال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- التفلطح.
- Levene test.
- مستوى الدلالة.
- قيمة (ت).
- قيمة (ر).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث في ضوء فروض البحث كما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وفيما يلي عرض تفصيلي لتفسير ومناقشة نتائج البحث:

١- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لطلاب تخصص ألعاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, كما هو موضح بالجدول رقم(١٢):

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية ف تنس الطاولة(ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		قيمة(ت)	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الارسال بوجه المضرب الامامي	درجة	١٧.٥٢	٠.٩٢	٢٥.٤٨	٠.٦٥	٣٥.٣٢	دال
٢	الارسال بوجه المضرب الخلفي	درجة	١٧.٤٨	٠.٩٢	٢٥.٧٦	٠.٧٢	٣٥.٤١	دال
٣	الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	١٨.٨٠	٠.٩١	٢٦.٧٦	٠.٩٣	٣٠.٦٢	دال
٤	الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	١٨.٩٢	٠.٨١	٢٦.٩٦	٠.٨٤	٣٤.٣٩	دال
٥	الضربة الساحقة الأمامية	درجة	١٧.٦٨	٠.٩٨	٢٦.٤٠	٠.٧٦	٣٤.٩١	دال
٦	الضربة الساحقة الخلفية	درجة	١٧.٦٠	١.٠٠	٢٥.٥٦	٢.٥٩	١٤.٢٩	دال
٧	الضربة الدافعة الأمامية	درجة	١٨.١٢	٠.٧٨	٢٦.٨٤	٠.٨٥	٣٧.٧٦	دال
٨	الضربة الدافعة الخلفية	درجة	١٨.٧٦	٠.٨٣	٢٦.٨٨	٠.٧٨	٣٥.٦١	دال
٩	الضربة القاطعة الأمامية	درجة	١٧.٥٢	١.٤٨	٢٦.٤٠	٠.٧١	٢٧.١٤	دال
١٠	الضربة القاطعة الخلفية	درجة	١٧.٤٨	١.٢٦	٢٦.٢٠	٠.٧٠	٣٠.١٤	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٤.٢٩ : ٣٧.٧٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويتفق الباحث مع ما ذكره أبو النجا عز الدين (٢٠٠٣م)، أن معلم التربية الرياضية هو سيد المنظومة التعليمية وهو مفتاحها وأساسها وعليه يقع نجاح أو فشل المنظومة التعليمية، وأنه عندما يعطي للمتعلم فكرة واضحة عن الأداء بطريقة علمية سليمة فإن ذلك يجعل أداء المتعلم أكثر فاعلية. (٤٠ : ٢)

كما يعزو الباحث هذا التحسن إلى الانتظام والاستمرار في الممارسة والتعلم من قبل الطلاب المتعلمين، مع قيام المعلم بتقديم مجموعة من التدريبات وتمارين التوافق الحركي المتدرجة من السهل إلى الصعب، وتعديل الأخطاء أثناء قيام المتعلمين بأداء المهارات المتعلمة، إضافة إلى التنافس المستمر بين الطلاب لتقديم الأفضل، كل ذلك لاشك يتيح فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر ايجابيا في كفاءة الأداء المهاري للمتعلمين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كلا من محمد عبد الجواد (٢٠١٨م) (١٨)، مصطفى حسن (٢٠٠٧م) (٢٢)، منتصر سعدي (٢٠١٧م) (٢٤)، هاني سعد (٢٠١٦م) (٢٨)، والتي أكدت نتائجهم على أن استخدام البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التوافق الحركي اثر تأثيرا ايجابيا في مستوى الأداء المهاري للمتعلمين.

ويعزو الباحث أن ذلك التأثير الايجابي يرجع إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات التوافق الحركي، تضمن محتوى جيد متكامل تم تنظيم وتنسيق المعلومات والمعارف الخاصة بمهارات تنس الطاولة فيه بشكل جيد متسلسل من السهل للصعب وتم تقسيم التمارينات والتدريبات بصورة متدرجة في مستوى الصعوبة بهدف تهيئة أفضل الظروف التعليمية لتسهيل تعليم تمارينات التوافق الحركي لدي الطلاب المتعلمين وصولاً لتحقيق الهدف النهائي، فهو بذلك يراعي مستوى وقدرات وحاجات الطلاب المتعلمين، مما أدى إلى جذب انتباههم وزيادة حماسهم على بذل المزيد من الجهد ومن ثم زيادة الدافعية وتحقيق معدلات أداء عالية نحو تعلم المهارات الأساسية في تنس الطاولة "

وهذا ما يؤكده Peng Zhang , Phillip C. Ward (٢٠١٢م)، أنه لتعليم المبتدئين المهارات الأساسية والتقدم بمستوي الأداء المهاري، لابد أن يراعي توسيع رصيد المتعلمين من المهارات والانتقال من الحركات البسيطة إلي المركبة. (٨٤:٣٢)

ويعزو الباحث تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الأداء المهاري في تنس الطاولة إلى استخدام برنامج تمارين التوافق الحركي مع طلاب المجموعة التجريبية الذي في ضوء التسلسل المنطقي لتلك التمارين، وبطريقة منظمة ومتابعة بشكل هرمي من السهل إلي الصعب، لتذليل نقاط الصعوبة التي قد تواجه المتعلم مما ساعد علي إتقان المهارات بدقة وقل أخطاء شائعة مع إمكانية تثبيت ما سبق تعليمة.

ومن خلال عرض وتفسير ومناقشة النتائج الواردة بجدول رقم (١٢) تتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لطلاب تخصص العاب المضرب قسم المناهج وطرق التدريس في تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفروض الدراسة وفي حدود العينة المستخدمة والإجراءات والمعالجات الإحصائية للبيانات، واستناداً الى النتائج وتفسيرها، توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٤.٢٩ : ٣٧.٧٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) وهذا يعزز إلي تأثير البرنامج تعليمي علي طلاب المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

١- استخدام البرنامج التعليمي المقترح في تدريس بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة

لطلاب الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية.

٢- تدريب معلمي التربية الرياضية علي استخدام تمارين التوافق الحركي في المدارس.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي علي مستوي أداء بعض المهارات
الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- ٣- ضرورة تنمية تمرينات التوافق الحركي لأنها أساس المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
٤- إجراء دراسات مستقبلية مشابهة باستخدام تمرينات التوافق الحركي لتعليم المهارات
الاساسية في الأنشطة الرياضية الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم البرعى قابيل, السيد جمال هريدي; بدرية محمد حسانين : فاعلية برنامج تدريبي مقترح فى رياضة التنس فى ضوء جوانب الحركة و أبعادها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين من (٩-١٢) سنة ،مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة جامعة سوهاج, ٢٠٢١م.
- ٢- أبوالنجا أحمد عز الدين: "المناهج فى التربية الرياضية (الأسوياء والخواص)", مكتبة شجرة الدر، المنصورة , ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد أنور السيد: تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض الضربات الأساسية لمبتدئي تنس الطاولة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها ، ٢٠١٥م.
- ٤- أحمد حسين اللقاني، علي أحمد الجمل: معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٥- أحمد عيد عدلي , رامي محمد الطاهر: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض القدرات التوافقية داخل الماء علي تعلم مهاره الوثب الثلاثى ، مجلة بحوث التربية الرياضية , مج ٥٣ , ع ٩٩٤ ، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠١٥م.
- ٦- إلين وديع فرج، سلوى عز الدين فكرى: المرجع فى تنس الطاولة، (تعليم، تدريب)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٧- أميرة أحمد محمد : تنس الطاولة (نظريات - تطبيقات - قوانين)، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية. ٢٠١٦م.
- ٨- أيمن أحمد سعد : برنامج تعليمى مقترح باستخدام التعلم النقال لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد ٨٤ ، العدد ٢٦ ، الجزء ٦، ٢٠٢٠م.
- ٩- جوزيف ناجى أديب: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة للمبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، مدينة السادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣م.
- ١٠- حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة العاشرة، مكتبة الإشعاع الفنية، الاسكندرية ، ٢٠١٠م.

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات التوافق الحركي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- ١١- حسني احمد فؤاد: الدراسات المتقدمة المحلية لإعداد مدربين تنس الطاولة من " ٩ الي ٣٠ / ٦ " الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ١٢- رائد مهوس زغير , صالح جويد هليل : علاقة تركيز الانتباه والتوافق الحركي بدقة الارسال بكرة الطاولة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , ٢٠١٣م.
- ١٣- زياد عيسي زايد , إبراهيم بني سلامة: الاستراتيجية التربوية في كرة الطاولة ، ط١، مجلادوي للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٧م.
- ١٤- عبد الحميد غريب شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (لأسوياء والمعاقين)" ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٥- فتحي أحمد هادي: سلسلة الكتاب العلمي المنهجي في رياضة تنس الطاولة (المهارات - مراحل النمو - الانتقاء - المدرب)، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، ٢٠١٠م .
- ١٦- مجدي أحمد شوقي : تنس الطاولة (اسس نظرية، تطبيقات عملية)، ط١، المركز العربي للنشر، القاهرة ٢٠٠٢م .
- ١٧- محمد احمد عبد الله ابراهيم: الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس, كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ١٨- محمد السيد عبد الجواد : دراسة حالة: فاعلية التوافق الحركي على أداء مهارة الهجوم المضاد وأثره في نتائج المباريات للاعبين تنس الطاولة، بحدث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مجلد ٣١، ج ٩، ص(١٧)، ٢٠١٨م.
- ١٩- محمد السيد محمد: "التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- مرتضى علي لفته، محمد أحمد عبد الله، انتصار كاظم عبد الكريم : تنس الطاولة الأسس التكنيكية والميكانيكية والتدريبية ، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة, ٢٠١٣م.
- ٢١- مروة صبري إبراهيم: "تقسيم بعض مخرجات التعلم في تنس الطاولة لطلاب المرحلة التمهيديّة والنخصية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط, رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط , ٢٠١٥م .
- ٢٢- مصطفى عبد النعيم حسن: تأثير برنامج لتنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الاساسية لناشئ تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.

- ٢٣- مصطفى محمد رمضان: تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض مستحدثات تكنولوجيا التعليم على مستوى اداء مهارة الارسال المستقيم في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ١٤ , ٢٠١١ م.
- ٢٤- منتصر سعدي أحمد: تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية علي تعلم بعض مهارات تنس الطاولة لدي طلاب كلية التربية الرياضية بقنا . مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد ٤ ، جامعة جنوب الوادي -كلية التربية الرياضية بقنا , ٢٠١٧ م.
- ٢٥- ناهدة عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف, مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر , ٢٠٠٨ م.
- ٢٦- ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون : تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه, ٢٠١٢ م.
- ٢٧- نجاح مهدي شلش, مازن عبد الهادي أحمد : مبادئ التعلم الحركي مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، النجف الاشرف, ٢٠١٠ م.
- ٢٨- هاني عبدالعزيز سعد: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد , ٢٠١٦ م.
- ٢٩- وجيه محجوب محجوب: التعلم الحركي، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩ م.
- ٣٠- وجيه محجوب محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي, مكتب العادل للنشر والطباعة، بغداد، ٢٠٠٠ م.

ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

- ٣١- Miran Kondrič , Alessandro Moura Zagatto and Damir Sekulić , ٢٠١٣ : The Physiological Demands of Table Tennis: A Review , Journal of Sports Science and Medicine (٢٠١٣) ١٢, ٣٦٢-٣٧٠.
- ٣٢- Peng Zhang , Phillip C. Ward, : Effects of Play Practice on Teaching Table Tennis Skills January ٢٠١٢ Journal of Teaching in Physical Education ٣١(١):٧١-٨٥.