

تأثير برنامج ترويحي رياضي علي القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة

د/ إبراهيم حسن حسن علي

مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة

جنوب الوادي

د/ عبد الرحمن يحيى عبد المطلب سيد

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة

جنوب الوادي

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة تأثيره علي القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة (وقفه الاستعداد - مسكة المضرب - الارسال - تحركات القدمين) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقتنا حيث تم استخدام المنهج التجريبي وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقتنا المقيدتين بالعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، هذا بالإضافة إلى (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث كعينة استطلاعية للتأكد من صدق وثبات أدوات البحث، وتم استخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والاختبارات البصرية والاختبارات المهارية في تنس الطاولة كأدوات لجمع البيانات. وأظهرت النتائج أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير علي تحسين القدرات البصرية و تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث.

المقدمة ومشكلة البحث:

صحيح لتجنب الأخطاء ولاعتبار حاسة البصر الحاسة الأساسية لرد الفعل وأداء الواجب الحركي (٢٤ : ٢٥).

وترجع أهمية القدرات البصرية مع تنمية القدرات البدنية والمهارات والجانب الخططي له تأثير إيجابي في ألعاب المضرب (٣٠ : ٤٧).

وعلاقة الحواس والرياضة بأن الجهاز العصبي البصري يقوم بإيصال المعلومات الكاملة حول البيئة المحيطة ويساعد الرياضي علي تمييز المواد المترابطة المتواجدة في المكان، كالمسافة إلي الهدف وما بينها والاتجاه وسرعة حركة المنافس وحركة المحيط والتي لا يمكن تحديدها وأدائها بنجاح عند غلق العينين، وتساعد حاسة البصر في معرفة وضع الجسم وشكله أثناء الحركة، وكذلك الإحساسات العضلية المطلوبة تدريجيا بالمشاركة مع الحوافز الواردة عن طريق حاسة اللمس والتوازن الحسي والحركي، ففي البداية يكون الإحساس الحركي غير واضح ومختل وغير كامل، لذا تعمل حاسة البصر علي تكوين وتكامل التوقيت السليم للحركة ، فللحركة توقيت مكاني بجانب التوقيت الزماني والحركي، والتوقيت المكاني تقوم بتنفيذه حاسة البصر (٢٠ : ٥٢، ٥٣).

واتقان المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة تزداد أهميتها بصوره أكثر من غيرها في الرياضات الأخرى نظرا لصغر حجم ملعب تنس الطاولة والمضرب والكرة وزيادة سرعة الكرة التي يتحكم بها استخدام وجه المضرب الامامي والخلفي بالطرق المختلفة، حيث تعتبر المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية التي يتوقف عليها طريقة الأداء اثناء المباراة (٢٨ : ١٩٣).

إن الحاجة إلي الترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها، ويعتبر الترويح والنشاط التروحي في مكان جانبي في الحياه ولا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك علي الوعي التروحي عند الفرد والمجتمع، وأن يدرك الفرد مدي أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، فإن الفرد الذي يمارس الأنشطة الترويحية يتميز بالصحة والاتزان والصحة بمعناها الواسع الذي يشمل صحة الجسم والعقل والعاطفة وليس فقط خلو الفرد من الأمراض (١٣ : ١٢).

وتأتي أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل فيما يلي :

- غرض حركي . - غرض ابتكاري .

- غرض تعليمي. غرض اجتماعي. (١٦٣-١٦٤)

كما تؤكد الدول المتقدمة علي أهمية البرامج الترويحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل، لذا فإن المؤسسات تهتم بتصميم برامج الترويح وفقا لأهم الأسس العلمية والاتجاهات التربوية المعاصرة حتى تحقق أفضل عائد تربوي من استفادة الأفراد المشاركين في مناشطها المختلفة سواء علي المستوي الفردي أو المستوي الجماعي، مما يؤدي إلي توسيع نطاق اهتمامات الأفراد بهذه المناشط وإشباع حاجاتهم وميولهم واتجاهاتهم. (٢٧ : ١٤٧)

وترجع أهمية عامل الابصار في اداء الواجبات الحركية حيث يتطلب الأداء الحركي الجوانب البصرية لادراك جميع المتغيرات وسمة التعامل معها بشكل

وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية لم يجد الباحثان أي دراسة تناولت تأثير برنامج تروحي رياضي علي القدرات البصرية وتعلم بعض مهارات تنس الطاولة ، وهذا ما دفع الباحثان لإجراء هذه الدراسة، الأمر الذي قد يسهم في إحداث مناخ تعليمي جيد يتواءم مع الفلسفات التربوية الحديثة التي تنادي بضرورة مسايرة التقدم العلمي من حيث إستخدام الأساليب والوسائل والبرامج التي تحقق الأهداف المرجوة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تروحي رياضي ومعرفة تأثيره علي :

- القدرات البصرية لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا

- تعلم بعض المهارت في رياضة تنس الطاولة (وقفه الاستعداد - مسكة المضرب - الارسال - تحركات القدمين) لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارت في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارت في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية

يري الباحثان ان استخدام البرامج الترويحية الرياضية لها مدلول علي تعلم بعض المهارت الأساسية في تنس الطاولة.

ومن خلال العرض السابق نجد أن للأنشطة الترويحية عدة أغراض منها التعليمي والذي لا بد من الاستفادة منه في محاولة تحسن القدرات البصرية وتعلم بعض مهارات تنس الطاولة لدي عينة البحث ،حيث تم التوصل إلي هذا الاعتقاد من خلال آراء الباحثين في نتائج دراساتهم، كدراسة كلا من،تهاني عبد السلام(٢٠٠١)(١٢)،احمد جلال(٢٠١٦)(٢) ،مايكل ممدوح (٢٠١٤م)(٢٥) ،حسين عبد الرحمن (٢٠١٥)(١٧)سامح محمد (٢٠١٥م)(١٩) ، جون .

ميلر (٢٠١١م)(٤٢)(35) John J. Miller ،الذين يرون أن البرامج الترويحية وخاصة الرياضية لها دور مهم في المجالات الرياضية وتعلم المهارت بصورة أفضل

كما ان بعض الدراسات التي تناولت أهمية القدرات البصرية كدراسة أحمد السيد احمد (٢٠٢٢)(١)،أحمد عاطف طلبه،محمد إبراهيم عبدالخالق (٢٠٢٢)(٣)،أحمد يوسف عبد الرحمن ،محمد صلاح محمد (٢٠١٩)(٤)،أشرف أبو الوفا عبد الرحيم(٢٠١٩)(٦)،أميرة باسم هاني (٢٠١٧)(٨)،شيماء عبد الكريم علي (٢٠٢١)(٢١)،عبد الحلیم حافظ ياسين (٢٠١٦)(٢٢)، وليد محمود محمد (٢٠١٧)(٣١) ،

Asseman, F., Caron, O., & Crémieux, J. (2005)(32) Calder, S., & Noakes, T. (2004)(37) Seiller, B. L. (2000) والتي تناولت أهمية القدرات البصرية وكيفية تحسنها والتي ساهمت في اتقان المهارت علي الجانب الحركي والتعليمي وهذا الذي سيحاول الباحثان الاستفادة منه في تعلم بعض مهارات تنس الطاولة لعينة البحث،

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

- تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

مجتمع البحث:

- تم الاعتماد في إجراء البحث على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م والبالغ عددهن (١٧٢) طالبة

- عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بقنا المقيدتين للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م ، هذا بالإضافة إلى (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث كعينة استطلاعية للتأكد من صدق وثبات أدوات البحث

شروط اختيار العينة:

- الطالبات من الفرقة الاولى ولم يتم تدريس المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة
- الطالبات الغير الممارسين لهذه اللعبة
- موافقة الطالبات على الاشتراك في تطبيق البرنامج التروحي
- عدم وجود أي إصابة تمنع الطالبات من الاشتراك في البرنامج التروحي الرياضي
- الالتزام في الحضور طوال فترة تطبيق البرنامج التروحي الرياضي
- إعتدالية العينة وتوزيع افراد عينة البحث :

والضابطة في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

البرنامج التروحي الرياضي:

مجموعة من الأنشطة المنظمة والمختارة وفقاً لميول وحاجات وقدرات الأفراد وتنفذ في حدود الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية المتاحة ولفترة زمنية محددة ، وتهدف أساساً إلى استثمار أوقات فراغهم بما يحقق لهم السعادة والرضا عن النفس ، كما تساهم في تنمية العديد من جوانب الفرد كأهداف ضمنية. (٢٧ : ١٨)

القدرات البصرية:

هي العلاقة بين العينين والمخ من تنمية مهارات وقدرات الرؤية البصرية باستخدام تدريبات متدرجة في الصعوبة تعمل علي تحسين توافق ومرونة عضلات العين مع إمكانية التحكم في حركة تلك العضلات . (٣٤ : ٩٤)

المهارات في تنس الطاولة:

مجموعه الحركات الفردية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون رياضة تنس الطاولة سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة (٧:٣٣)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن)
للعيينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨,٣٥	٠,٤٨	٠,٦٥	١,٢٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٣,١٨	٣,٤١	٠,١٣-	٠,١٦	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٥,٥٨	٨,٨٠	٠,٣٢	٠,٧٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١,٤٦

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠,٧٤

يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

إعتدالية العينة وتوزيع افراد عينة البحث في القدرات البصرية :

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠,١٣ : ٠,٦٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١,٢٣ : ٠,١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في القدرات البصرية للعيينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الدقة البصرية المتحركة	درجة	١,٨٨	٠,٦١	٠,٠٦	٠,١٩-	غير دال
٢	توافق العين واليد	درجة	٥,٤٨	١,٢٦	٠,٧١	٠,٦٦	غير دال
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	٥٧,٤٠	٦,١٢	٠,٠٣	٠,٢٥	غير دال
٤	التتبع البصري	درجة	١,٤٣	٠,٥٠	٠,٣٢	١,١٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١,٤٦

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠,٧٤

قيمة معامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البصرية قيد البحث

إعتدالية العينة وتوزيع افراد عينة البحث في القدرات المهارية :

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠,٠٣ : ٠,٧١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في المتغيرات المهارية للعيينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة لقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	درجة	٢٧,٠٨	١,٩٧	٠,٦٤-	٠,٠٦	غير دال
٢	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	درجة	٢٥,٤٨	٢,٥٩	٠,٤٩-	٠,٧٨-	غير دال
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	٥٧,٣٠	٧,١١	٠,٤٠	٠,٦٨-	غير دال
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	٥٩,٧٨	٧,٧٣	٠,٠٩-	١,١١-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠,٧٤

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ١,٤٦

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠,٦٤ : ٠,٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١,١١ : ٠,٠٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في المتغيرات الآتية:

- المتغيرات الأساسية النمو (السن - الطول - الوزن)
- القدرات البصرية
- أما بالنسبة لمهارات رياضة تنس الطاولة (قيد البحث) فباستبعاد الطالبات اللعابات وعدم وجود طالبات باقيات للإعادة أصبحت جميع الطالبات عينة البحث في المجموعتين لم يتعلمن أي من المهارات قيد البحث مما يعني عدم وجود أي فروق بين مجموعتي البحث وجدول (٥) يوضح كالاتي

تجانس عينة البحث:

قاما الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث الأساسية الإجمالية والبالغ عددها (٤٠) طالبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، وكذلك للتأكد من

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس في متغيرات النمو للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	قيمة F	الدلالة
١	السن	سنة	تجريبية	١٨,٢٠	٠,٤١	٠,١٧	١,٥٤	غير دال
			ضابطة	١٨,٥٠	٠,٥١	٠,٢٦		
٢	الطول	سم	تجريبية	١٧٣,٤٥	٣,٨٢	١٤,٥٨	١,٥٩	غير دال
			ضابطة	١٧٢,٩٠	٣,٠٢	٩,١٥		
٣	الوزن	كجم	تجريبية	٦٦,١٥	٩,٥٨	٩١,٧١	١,٣٨	غير دال
			ضابطة	٦٥,٠٠	٨,١٦	٦٦,٦٣		

قيمة "ف" عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,١٢$

المحسوبة ما بين (١,٣٨ : ١,٥٩) وهي أقل من قيمتها الجدولية، ما يدل على تجانس العينة في متغيرات النمو.

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات النمو حيث تراوحت قيمة النسبة الفائية

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس للعينة في اختبارات القدرات البصرية قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	قيمة F	الدلالة
١	اختبار سرعة رد الفعل البصرى	لمسة	ضابطة	١,٧٥	٠,٥٥	٠,٣٠	١,٣٩	غير دال
			تجريبية	٢,٠٠	٠,٦٥	٠,٤٢		
٢	اختبار الدقة البصرية المتحركة	درجة	ضابطة	٥,٣٥	١,٠٤	١,٠٨	١,٩٩	غير دال
			تجريبية	٥,٦٠	١,٤٧	٢,١٥		
٣	اختبار توافق العين واليد	درجة	ضابطة	٥٨,٠٥	٥,٥٥	٣٠,٧٩	١,٤٧	غير دال
			تجريبية	٥٦,٧٥	٦,٧٣	٤٥,٢٥		
٤	اختبار التتبع البصرى	درجة	ضابطة	١,٤٠	٠,٥٠	٠,٢٥	١,٠٥	غير دال

		٠.٢٤	٠.٤٩	١.٣٥	تجريبية		
--	--	------	------	------	---------	--	--

قيمة "ف" عند مستوى $0.05 = 2.12$

قيمة النسبة الفائية المحسوبة ما بين (١,٠٥ : ١,٩٩) وهي أقل من قيمتها الجدولية، ما يدل على تجانس العينة في إختبارات القدرات البصرية قيد البحث.

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في إختبارات القدرات البصرية قيد البحث حيث تراوحت

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتجانس في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	قيمة ف	الدالة
١	الارسال	درجة	تجريبية	٢٧,٣٥	١,٨٧	٣,٥٠	١,٢٢	غير دال
			ضابطة	٢٦,٨٠	٢,٠٧	٤,٢٧		
٢	تحركات القدمين	درجة	تجريبية	٢٥,٥٠	٢,٦٩	٧,٢١	١,١٠	غير دال
			ضابطة	٢٥,٤٥	٢,٥٦	٦,٥٨		
٣	مسكة المضرب	درجة	تجريبية	٥٨,٠٠	٦,٩٦	٤٨,٤٢	١,١٢	غير دال
			ضابطة	٥٦,٦٠	٧,٣٧	٥٤,٢٥		
٣	وقف الاستعداد	درجة	تجريبية	٦١,٥٠	٧,٤٥	٥٥,٥٣	١,٠٩	غير دال
			ضابطة	٥٨,٠٥	٧,٨٠	٦٠,٧٩		

قيمة "ف" عند مستوى $0.05 = 2.12$

المجال المكاني: قاما الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح بصالة (رقم ٢) تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية بقنا

المجال الزمني: تم إجراء وتنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من السبت ٢٠٢٢/٢/١٩ إلى الاثنين ٢٠٢٢/٥/٩ م.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

(أ) الأجهزة والأدوات المستخدمة:

كرات تنس	لوحة خشبية بها لمبات	كرات تنس بها استيكر ملون
أطواق	ساعة رقمية لتسجيل الوقت	أوراق، أقلام لتسجيل النتائج
طاولة	ميزان طبي	رستاميتز

حيث قام الباحثان بتصميمها من خلال تحليل المحتوى، وقد هدفت تلك الإستمارة إلى ما يلي:

أ- الوقوف على المتغيرات البصرية الأكثر ارتباطاً بتنس الطاولة.

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات النمو حيث تراوحت قيمة النسبة الفائية المحسوبة ما بين (١,٠٩ : ١,٢٢) وهي أقل من قيمتها الجدولية، ما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المهارية.

مجالات البحث:

١- الإختبارات البصرية (مرفق ٥):

اعتمدا الباحثان في جمع البيانات الخاصة بالبحث على إستمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء،

المتغيرات البصرية ارتباطاً بتنس الطاولة لتحديد اهم الاختبارات البصرية الملائمة لطبيعته البحث.

حيث قام الباحثان بالخطوات الإجرائية التالية:

- تم وضع المتغيرات البصرية التي تم حصرها في صورة استبيان للتعرف على المتغيرات البصرية الأكثر ارتباطاً بالمهارات في تنس الطاولة .

- تم عرض الاستبيان على عدد من السادة الخبراء المتخصصين في مجال طرق التدريس وتنس الطاولة مرفق (٣). ويوضح جدول (٨) ذلك:

جدول (٨)

اختبارات القدرات البصرية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المرجع
١	الدقة البصرية المتحركة	درجة	(١٢٤:١١)
٢	توافق العين اليد	درجة	(١٦:٨)
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	(١١٢:١٥)
٤	التتبع البصري	درجة	(١١١:١٥)

على بطارية الاختبارات قام الباحثان باستخلاص أنسب الاختبارات المهارية للمهارات (وقفه الاستعداد – مسكة المضرب – الارسال – تحركات القدمين) قيد البحث ويوضح جدول (٩) الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث :

جدول (٩)

الاختبارات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المرجع
١	الارسال بوجه المضرب الامامي للمنطقة الامامية	درجة	(٢٦:١٢٣)
٢	الارسال بوجه المضرب الخلفي للمنطقة الامامية	درجة	(١٢٥:٢٦)
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	(٩٠: ٢٩)
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	(٩٠: ٢٩)

لإيجاد معامل الصدق إستخدم الباحثان صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين (مميزة -غير مميزة) ، المميزة من طلاب الفرقة الثانية الذين درسوا تنس طاولة وهم الممارسين للعبة والأنشطة الرياضية من قبل وعدد كل منهما (٣٠)،

ب- الوقوف على محددات البرنامج التروحي المقترح.

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء في المتغيرات البصرية الاكثر ارتباطا بتنس الطاولة قام الباحثان بتحليل الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة في مجال الرؤية البصرية مثلدراسة (١)(٣)(٤)(٨)(١١)(١٨)(٢١)(٢٣)(٣١) فقد حصر الباحثان هذه المتغيرات وقاما بوضعها في استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء في أكثر

2-الاختبارات المهارية مرفق (٦):

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة تنس الطاولة دراسة (٧)(٨)(٩)(٢٦)(٢٩)(٣١) ونتائج الدراسات المرتبطة بموضوع البحث واستناداً

المعاملات العلمية للإختبارات البصرية والمهارية قيد البحث:

أ- معامل الصدق :

المجموعة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ، وقد طبقت الإختبارات المهارية مرفق (٦) والإختبارات البصرية مرفق (٥) على المجموعتين ، وجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=٣٢)

م	الإختبار	وحدة القياس	مميزة		غير مميزة		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	درجة	١,١١	٢٧,١٩	١,٥٨	٤,٢٥	٥٠,١
٢	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	درجة	٠,٩٤	٢٥,١٣	٢,٨٣	٦,٨٣	٥٣,٠
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	٤,١٨	٥٧,٥٥	٧,٢٣	٤,٥٧	٩٨,١
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	٣,٢٢	٥٩,٧٠	٥,١٦	٥,١١	٩٣,٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٠٢$

المحسوبة ما بين (٤,٢٥ : ٦,٨٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت"

جدول (١١)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البصرية قيد البحث (ن=٣٢)

م	الإختبار	وحدة القياس	مميزة		غير مميزة		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	الدقة البصرية المتحركة	درجة	٠,٧٠	١,٨٨	٠,٦١	٤,٢٥	٤,٢٦
٢	توافق العين واليد	درجة	٠,٩٩	٥,٤٨	١,٢٦	٢,٨٣	١١,٦١
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	٠,٧٩	٥٧,٤٠	٦,١٢	٣,١٦	٧٩,٦٢
٤	التتبع البصري	درجة	٠,٨٧	١,٤٣	٠,٥٠	٢,٩١	٤,٩٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٠٢$

ب- الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة المستخدمة في الصدق (المجموعة غير المميزة) وجدول (١٢) يوضح ذلك .

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٨٣ : ٤,٢٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على صدق إختبارات القدرات البصرية قيد البحث.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبارات المهارية (ن-١٦)

م	الإختبار	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة r
			م	ع	م	ع	
١	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	درجة	٢٧,١ ٩	١,٥٨	٢٧,٢٨	١,١٧	٠,٩٥
٢	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	درجة	٢٥,١ ٣	٢,٨٣	٢٥,٠٩	٢,٥٤	٠,٩١
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	٥٧,٥ ٥	٧,٢٣	٥٧,٢٨	٧,٢٠	٠,٩٤
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	٥٩,٧ ٠	٥,١٦	٥٩,٣٤	٥,٢٨	٠,٩٠

القدرات البصرية مما يدل على تلك الإختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٩٥ : ٠,٩٠) وهو أكبر من قيمة "r" الجدولية عند مستوى (٠,٥).

قيمة r عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧١

يتضح من جدول (١٢) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات البصرية (ن-١٦)

م	الإختبار	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة r
			م	ع	م	ع	
١	الدقة البصرية المتحركة	درجة	١,٨٨	٠,٦١	١,٢٥	٠,٣٤	٠,٨٧
٢	توافق العين واليد	درجة	٥,٤٨	١,٢٦	٥,٥٦	١,٣٤	٠,٩١
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	٥٧,٤٠	٦,١٢	٥٧,٠٦	٦,٠١	٠,٩٠
٤	التتبع البصري	درجة	١,٤٣	٠,٥٠	١,٢٢	٠,٤٦	٠,٩٢

قيمة r عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧١

- الهدف العام للبرنامج:
يهدف البرنامج المقترح إلي التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي على القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة.
- الأهداف الفرعية للبرنامج:

يتضح من جدول (١٣) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات البصرية مما يدل على تلك الإختبارات، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٧ : ٠,٩٢) وهو أكبر من قيمة "r" الجدولية عند مستوى (٠,٥).

البرنامج التروحي الرياضي المقترح:

١- تحسين القدرات البصرية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا.

خطوات بناء البرنامج:

٢- وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة (وقفة الاستعداد - مسكة المضرب - الارسال - يحركات القدمين) لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا.

قبل البدء في خطوات بناء البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج العام وما يتضمنه من أهداف فرعية، وأيضا الأسس العامة للبرنامج، وكذلك الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ونوضحها فيما يلي:

- الأسس العامة للبرنامج:

قام الباحثان بتصميم برنامج ترويحي رياضي مقترح (مرفق ٧) للتعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة وذلك من خلال:

١- الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة مثل دراسة : أحمد جلال عبد الكريم (٢٠١٦م) (٢) ،تهاني عبد السلام محمد (١٩٨٩م) (١٤) ، حسين عبد الرحمن محمد (٢٠١٥م) (١٧) ،مايكل ممدوح ذكي (٢٠١٤م) (٢٥) ، محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٣م) (٢٧).

٢- الاطلاع علي اللائحة الدراسية لكلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي وذلك للمساعدة في تحديد بعض متغيرات البرنامج مثل زمن الوحدة والمحتوي الذي يتوافق مع المهارات الأساسية المدرجة بتوصيف المقرر والتي يتم تدريسها للطالبات.

الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قام الباحثان بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة تطبيق البرنامج، وعدد الوحدات، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع، وزمن الوحدة الكلي وكل جزء علي حدى. وجدول (١٤) يوضح آراء السادة الخبراء حول متغيرات الخطة الزمنية. مرفق (٤)

جدول (١٤)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في

متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح ن = ٧

م	مناصير الخطة	رأي الخبراء	
		التكرار	النسبة %
١	الزمن الكلي للبرنامج	١١	١٠٠ %
	المتغيرات		
	شهرين		

١- بناء البرنامج طبقا للأسس العلمية.

٢- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع التلاميذ في وقت واحد.

٣- مرونة البرنامج.

٤- قبول البرنامج للتطبيق العلمي.

٥- مدة البرنامج ملائمة للهدف.

٦- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية.

٧- إتاحة الفرصة للتلاميذ بالمشاركة في اختيار الألعاب المستخدمة.

٨- ملائمة البرنامج للإمكانات المتاحة.

- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

١- شرح الألعاب التمهيدي والصغيرة قبل بداية كل وحدة.

٢- يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله.

٣- الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء.

٤- البدء بالألعاب الصغيرة البسيطة السهلة والتدرج للوصول للألعاب الأكثر تعقيدا.

٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التنفيذ.

٦- ارتباط البرنامج بعملية التقويم.

خطوات تصميم البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

٠ %	٠	ثلاثة شهور		
٠ %	٠	أربعة شهور		
٠ %	٠	أخري تذكر		
١٠٠ %	١١	٢٤ وحدة	عدد الوحدات	٢
٠ %	٠	٣٢ وحدة		
٠ %	٠	٣٦ وحدة		
٠ %	٠	أخري تذكر	عدد الوحدات في الأسبوع	٣
٠ %	٠	وحداتان		
١٠٠ %	١١	ثلاث وحدات		
٠ %	٠	أربع وحدات	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	٤
٠ %	٠	أخري تذكر		
٠ %	٠	مرة		
١٠٠ %	١١	مرتان	الزمن الكلي للوحدة	٥
٠ %	٠	ثلاث مرات		
٠ %	٠	أخري تذكر		
٩ %	١	٦٠ دقيقة	الزمن الجزئي التمهيدي	٦
٩١ %	١٠	٩٠ دقيقة		
٠ %	٠	١٢٠ دقيقة		
٠ %	٠	أخري تذكر	زمن الجزء الرئيسي	٧
٠ %	٠	٥ دقائق		
٩ %	١	١٠ دقائق		
٩١ %	١٠	١٥ دقيقة	زمن الجزء الختامي	٨
٠ %	٠	أخري تذكر		
٩ %	١	٤٠ دقيقة		
٠ %	٠	٥٠ دقيقة		
٩١ %	١٠	٦٥ دقيقة		
٠ %	٠	أخري تذكر		
٩ %	١	٥ دقائق		
٩١ %	١٠	١٠ دقائق		
٠ %	٠	١٥ دقيقة		
٠ %	٠	أخري تذكر		

البحث ، أن السادة الخبراء (مرفق ٢) اتفقوا علي تحديد الإطار الزمني للبرنامج كما هو موضح في جدول (١٥) التالي:

يتضح من جدول (١٤) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبته لعينة

جدول (١٥)

الإطار الزمني للبرنامج التروحي الرياضي المقترح

المتغيرات	مناصرا لفظة	م
شهرين	الزمن الكلي للبرنامج	١
٢٤ وحدة	عدد الوحدات	٢
٣ وحدات	عدد الوحدات في الأسبوع	٣
مرتان	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	٤
٩٠ دقيقة	الزمن الكلي للوحدة	٥
١٥ دقائق	زمن الجزء التمهيدي	٦
٦٥ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي	٧

٨	زمن الجزء الختامي	١٠ دقائق
---	-------------------	----------

محتوي البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في صورة مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة.

الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتطبيق الإختبارات البصرية والمهارية على عدد (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية خلال الفترة من السبت ٢٠٢٢/٢/١٩ إلى الخميس ٢٠٢٢/٢/٢٤م وذلك للأسباب التالية:

- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .

- معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل اختبار على حدة والاختبارات ككل.

- دقة تنظيم وسير العمل في القياس .

- حساب معامل صدق وثبات الإختبارات المهارية

- التعرف على المشكلات التي تظهر عند التطبيق.

وبناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصل الباحثان إلى:

- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات.

- صدق وثبات الإختبارات المهارية قيد البحث.

الخطوات التنفيذية للبحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث خلال الفترة من يوم السبت ٢٠٢٢ /٢/٢٦م حتي الخميس ٢٠٢٢/٣/٣م وذلك لإجراء الاختبارات المهارية والبصرية

٢- التجربة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على المجموعتين التجريبية باستخدام الوحدات الترويحية الرياضية قيد البحث والضابطة باستخدام أسلوب التدريس التقليدي المتبع في الفترة من السبت ٢٠٢٢/٣/٥م إلى الاربعاء ٢٠٢٢/٤/٢٧م بواقع 3محاضرات أسبوعياً ولمدة ٨ أسابيع.

٣- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من الخميس ٢٠٢٢/٤/٢٨ إلى الاثنين ٢٠٢٢/٥/٩م ، وذلك بنفس شروط إجراء القياسات القبليّة.

٤- جمع البيانات وجدولتها:

تم تجميع النتائج بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً .

تاسعاً: المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط.

- الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

- معامل التفلطح. - اختبار (T-Test).

- معامل الارتباط. - نسبة التحسن.
- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي
- عرض ومناقشة وتفسير النتائج :
- أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

لإختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث (ن=٢٠)

م	الإختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	اختبارات الدقة البصرية: الدقة البصرية المتحركة	درجة	١٠,٧٥	١٠,٥	٤٦,٣٠	١٠,٤	١٤٥,٧١	٦,٠٢ *
٢	توافق العين واليد	درجة	٥,٣٥	١,٠٠	٩,٨٠	١,٦	٨٣,١٨	٥,٩٣ *
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	٥٨,٠٠	٥٥,٥	٦٩,٠٠	٧,٠	١٨,٨٦	٥,٢٠ *
٤	التتبع البصري	درجة	١,٤٠	١,٥	٤,٣٠	١,٧	٢٠٧,١٤	٥,٢٢ *
١	الإختبارات المهارية: الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	درجة	٢٧,٣	١,٨	٤٦,٩	٢,٣	٧١,٦٦	٨,٠٥ *
٢	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	درجة	٢٥,٥	٢,٦	٤٧,١	٢,٢	٨٤,٩٠	٧,١١ *
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	٥٨,٠	٦,٩	٨٤,٠	٧,٥	٤٤,٨٣	٦,٤٢ *
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	٦١,٥	٧,٤	٨٥,٥	٨,٢	٣٩,٠٢	٣,٤١ *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,09$

تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨,٨٦%) :
٢٠٧,١٤ (%).

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٤١ : ٨,٠٥) ، كما

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

لإختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة الضابطة قيد البحث (ن=٢٠)

م	الإختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة ت
			ع	م	ع	م		
١	اختبارات الدقة البصرية: الدقة البصرية المتحركة	درجة	٢,٠٠	١,٦	٢,٤٥	١,٥	٢٢,٥٠	٣,٢٣ *

٤,٥٩ *	١٧,٨٦	١,١ ٩	٦,٦٠	١,٤ ٧	٥,٦٠	درجة	توافق العين واليد	٢
٢,١١ *	٧,٣١	٧,٧ ٦	٦٠,٩ ٠	٦,٧ ٣	٥٦,٧ ٥	لمسة	سرعة رد الفعل البصري	٣
٥,٠٤ *	٧٩,٣١	٠,٦ ٨	٢,٦٠	٠,٥ ١	١,٤٥	درجة	التتبع البصري	٤
٦,٦٩ *	٢٧,٨٠	٤,٣ ٥	٣٤,٢ ٥	٢,٠ ٧	٢٦,٨ ٠	درجة	الإختبارات المهارية: الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	١
٦,١٤ *	١٩,٦٥	٣,٧ ٨	٣٠,٤ ٥	٢,٥ ٦	٢٥,٤ ٥	درجة	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	٢
٣,٨٦ *	١٣,٩٦	٧,٥ ٩	٦٤,٥ ٠	٧,٣ ٧	٥٦,٦ ٠	درجة	الدفع بوجه المضرب الامامي	٣
٤,٧٧ *	١٧,١٤	٨,٣ ٤	٦٨,٠ ٠	٧,٨ ٠	٥٨,٠ ٥	درجة	الدفع بوجه المضرب الخلفي	٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,09$

تراوحت نسب التحسن ما بين (٧,٣١%):
(٧٩,٣١%)

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البصرية وتعلم بعض المهارات في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,١١ : ٦,٦٩) ، كما

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في اختبارات القدرات البصرية والاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٤٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	اختبارات الدقة البصرية: الدقة البصرية المتحركة	درجة	٠,٤٧	٢,٤٥	٠,٥١	١١,٩٢	*
٢	توافق العين واليد	درجة	١,٦٤	٦,٦٠	١,١٩	٧,٠٦	*
٣	سرعة رد الفعل البصري	لمسة	٦٩,٠٠	٧,٠٩	٧,٧٦	٣,٤٥	*
٤	التتبع البصري	درجة	٤,٣٠	٠,٧٣	٠,٦٨	٧,٦٠	*
١	الإختبارات المهارية: الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران امامي) (نقاط)	درجة	٤٦,٩٥	٢,٣٩	٤,٣٥	١١,٤٤	*
٢	الارسال بوجه المضرب الامامي (دوران خلفي) (نقاط)	درجة	٤٧,١٥	٢,٢٣	٣,٧٨	١٧,٠٣	*
٣	الدفع بوجه المضرب الامامي	درجة	٨٤,٠٠	٧,٥٤	٧,٥٩	٨,١٥	*
٤	الدفع بوجه المضرب الخلفي	درجة	٨٥,٥٠	٨,٢٦	٨,٣٤	٦,٦٧	*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,02$

الضابطه قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,١١ : ٦,٦٩) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٧,٣١% : ٧٩,٣١%). حيث تم تطبيق البرنامج التروحي لما له من أثر فعال علي المجموعه وأكدت دراسة تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١م) (١٢)، سامح محمد سيد (٢٠١٥م) (١٩)، مايكل ممدوح ذكي (٢٠١٤م) (٢٥) علي أهمية البرامج التروحية الرياضية ومدى فاعليتها علي عينات البحث .

ثالثاً: يتضح من جدول (١٨) حيث وجد ان هناك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البصرية والاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٤٥ : ١٧,٠٣) وهذا ما أكدته دراسة كلا من أحمد السيد احمد (٢٠٢٢) (١)، أحمد عاطف طلبه، محمد إبراهيم عبد الخالق (٢٠٢٢) (٣)، أسماء محمد سعد (٢٠٢١) (٥)، أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٩) (٦) علي تحسن القدرات البصرية علي عينة البحث وأثبتت مدى فاعليتها وكيفية تحسن نتائج الاختبارات لصالح المجموعه التجريبية .

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحثان ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الأتي:

- ١- البرنامج التروحي الرياضي أثر إيجابياً علي تنمية بعض القدرات البصرية

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البصرية والاختبارات المهارية قيد البحث لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٤٥ : ١٧,٠٣).

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

بناء على التحليلات التي استخدمها الباحثان وفي ضوء هدف البحث وحدود القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

أولاً: يتضح من جدول (١٦) نجد ان هناك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٤١ : ٨,٠٥) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٨,٨٦% : ٢٠٧,١٤%). حيث بلغت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٠٩$

حيث تبين ان تحسن لصالح المجموعه التجريبية في القدرات البصرية وبعض مهارات تنس الطاولة حيث أشارت بعض الدراسات كدراسة حسن بن احمد بن عبدالله (٢٠١٩) (١٦)، رفعت عبداللطيف مصطفى، منار حسن محمد (٢٠٢١) (١٨) علي تفوق المجموعه التجريبية في القدرات البصرية والمهارية .

ثانياً: يتضح من جدول (١٧) حيث اتضح ان هناك وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البصرية والمهارية للمجموعة

أحمد السيد احمد (٢٠٢٢): "تأثير تطوير بعض القدرات البصرية علي مستوي أداء الجملة الاجبارية علي جهاز المتوازيين لناشئ الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج ٧٣، ع ١٤٣، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

أحمد جلال عبد الكريم (٢٠١٦ م) : "برنامج ترويحي رياضي لكبار السن بالمشروع القومي للرواد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

أحمد عاطف طلبه، محمد إبراهيم عبدالخالق (٢٠٢٢): "تأثير تدريبات القدرات البصرية علي تحسن القدرات الحس حركية لناشئي المبارزة تحت ٢٠ سنة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٣، ع ٦١، كلية التربية الرياضية، جامعه أسيوط

أحمد يوسف عبد الرحمن، محمد صلاح محمد (٢٠١٩): "فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية علي أداء اللكمات والركلات لناشئي رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

أسماء محمد سعد (٢٠٢١): "الإسهام البدني لبعض قدرات الرؤية البصرية في دقة أداء مهارة الطعن في سلاح سيف المبارزة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ٦٥، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

أشرف أبو الوفا عبد الرحيم (٢٠١٩): " تأثير برنامج تعليمي بصرى على مفردات تعلم مهارة الوثب الثلاثى لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج مجلة سوهاج لعلوم وفنون

٢- ساهم البرنامج الترويحي الرياضي تعلم بعض المهارات الاساسية فى تنس الطاولة
٣- البرنامج الترويحي باستخدام القدرات البصرية ادى الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البصرية (المهارية).

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء استنتاجات البحث وأستناداً إلى البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها:

١- الاستعانة بالبرنامج الترويحي الرياضي المقترح فى العملية التعليمية فى مقررات تنس الطاولة .

٢- مراعاة استخدام البرنامج وتطبيقها على عينات مختلفة فى رياضة تنس الطاولة

٣- اجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج ترويحية رياضية ومعرفة تأثيرها على الجانب الخطى والنفسى فى رياضة تنس الطاولة

٤- توجيه البرنامج الترويحي الرياضي المقترح الى القائمين فى مجال التدريس وتنس الطاولة خاصة للاستفادة من نتائجه

٥- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسات الحالية.

٦- الاهتمام بتحسين القدرات البصرية لما لها من أثر إيجابي على تنمية الأداء المهاري فى تنس الطاولة

٧- إجراء دراسات مشابهة تتناول أثر القدرات البصرية على مهارات أخرى في رياضة تنس الطاولة

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١): "الترويح في ضوء التربية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.

تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.

حاتم فتح الله محمد (٢٠١١ م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

حسن بن احمد بن عبد الله (٢٠١٩): "تأثير استخدام القدرات البصرية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الاسكواش، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، مج ١١، ع ١، جامعة ام القرى،

حسين عبد الرحمن محمد (٢٠١٥ م): تأثير برنامج تروحي ماني علي تعلم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

رفعت عبداللطيف مصطفى، منار حسن محمد (٢٠٢١): "تأثير التدريب البصري على بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه لناشئات كرة السرعة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان

سامح محمد سيد (٢٠١٥ م): فعالية برنامج ألعاب تروحية في خفض اضطرابات الانتباه لدي تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

التربية البدنية والرياضة"، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج

الين وديع فرج، وسلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٢): " المرجع في تنس الطاولة (تعليم-تدريب)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

أميرة باسم هاني (٢٠١٧): "برنامج مقترح لتحسين بعض القدرات البصرية وأثره على مستوى الأداء المهاري في تنس الطاولة، مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان

أميرة عبد الرحمن حسن (٢٠١٧): "تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوي بعض القدرات البصرية والمهارية في تنس الطاولة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٤، ع ٤٥، كلية التربية الرياضية، جامعته أسيوط

إيهاب صابر اسماعيل (٢٠٠٩ م) "فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠١٩): "فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الادراكية والقدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٣، ع ٤٨، كلية التربية الرياضية، جامعته أسيوط تهاني عبد السلام محمد (١٩٨٩ م): أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف للنشر، الإسكندرية.

لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

محمد سلامة صابر (٢٠١٣م): "برنامج تدريبي
لتطوير تحركات القدمين وأثره علي مستوى
أداء بعض الضربات الهجومية والدفاعية لدي
ناشئ تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية
التربية الرياضية، جامعة طنطا.

محمود إسماعيل طلبة (٢٠١٣م): البرامج الترويحية
، دار حراء، المنيا.

مرتضي علي لفته، محمد احمد عبدالله، انتصار كاظم
عبد الكريم (٢٠١٣): "تنس الطاولة (الأسس
التكنيكية والميكانيكية والتدريبية) دار الفكر
العربي، القاهرة.

مروة صبري ابراهيم دكروري (٢٠١٤م): فعالية
الموديلات التعليمية علي مستوى الأداء
المهاري لبعض المهارات الأساسية لتنس
الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط.

منتظر مجيد علي (٢٠١٥): "تأثير تمارين فوق
التعلم لتعميم البرنامج الحركي في تطوير بعض
القدرات البصرية وأثرها بمستوي
استراتيجيات خطط اللعب والمنافسة، المجله
الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، مج ٢، ع
٣

وليد محمود محمد (٢٠١٧): "تأثير التدريبات
البصرية علي مستوى أداء بعض القدرات
البصرية والمهارية في تنس الطاولة، مجلة
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج
٣، ع ٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعته
أسيوط ٣١

سميعة خليل محمد (٢٠٠٨): "مبادئ فسيولوجيا
الرياضة. القاهرة: شركة ناس للطباعة والنشر

شيماء عبد الكريم علي (٢٠٢١): "تأثير التدريبات
البصرية علي بعض القدرات البصرية ودقة
أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التاكيدة
مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية
والرياضية، مج ٤، ع ٨٤، كلية التربية الرياضية
،جامعة بني سويف

عبد الحليم حافظ ياسين (٢٠١٦): "تأثير تمارين
الرؤية البصرية في تحشين تركيز الانتباه
البصري ودقة أداء مهارة الإرسال بالتنس
الأرضي"، مجلة كلية التربية الرياضية،
جامعة بغداد، ٢٨ (٣)، ٥٢٩-٥٤٣.

عماد أبو القاسم محمد، محمد خضري محمد، احمد
عبد الشافي متولي (٢٠١٧): "تصميم برنامج
تعليمي مقترح باستخدام المهارات البصرية
علي بعض القدرات البصرية ودقة التصويب
في كرة اليد لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
، مج ١، ع ٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعته
أسيوط

فرات جبار سعدالله، هاشم مهدي عباس
(٢٠١٩): "تأثير تمارين مهارية بالأسلوب
التدريبي في بعض القدرات البصرية وتعلم
مهارتي الدرجة والمناولة بكرة القدم
الصالات لطلاب الصف الأول متوسط، مجلة
الفتح، مج ١٥ العدد ٧٧، جامعته ديالي،
العراق

مايكل ممدوح ذكي (٢٠١٤م): تأثير برنامج ترويحي
رياضي علي بعض مستويات المجال الوجداني

35 John J. Miller 2011. ; "Impact of a University Recreation Center on Social Belonging and Student Retention" *Recreational Sports Journal*, Nirsa Foundation ,

36 Paul, M., Biswas, S., & Sandhu, J. (2011). Role of sports vision and eye hand coordination training in performance of table tennis players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5(2), 106-116

Seiller, B. L. (2004). Visual skills and volleyball. Retrieved September 19 2016, from http://www.vizualedge.com/sports-vision-training/article/11/visual_skills_and_volleyball

ثانيا: المراجع الأجنبية:

1. 32 Asseman, F., Caron, O., & Crémieux, J. (2005). Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts. *International Journal of Sports Medicine*, 26(2), 116-119. doi:10.1055/s-2004-830529
- 33 Calder, S., & Noakes, T. (2000). A specific visual skills training programme improves field hockey performance. In Olympic congress sports medicine and physical education international congress of sport science. Brisbane, Australia.
- 34 Francine Eisner 2002: An Introduction to vision training. [Http://ww.i-see.org](http://ww.i-see.org), December 10

ABSTRACT

The Impact of A recreational Sports Program on Visual and Abilities Learning Some Table Tennis Skills

*

Dr Abdul Rajman Yahya Abdul Muttalib

Lecturer, Department of Sports Administration and Recreation, Faculty of Physical Education, South Valley University

Dr. Ibrahim Hassan Hassan Ali

Lecturer, Department of Curriculum and Teaching Physical Education, Faculty of Physical Education, South Valley University

The research aimed to design a recreational program and know its impact on the skills and learn some skills in the sport of table tennis (learning pause - gripping the racket - the main one - saluting the feet) for the students of the first year in the Faculty of Physical Education in Qena, where the curriculum was used and enrollment was completed in one of the experimental designs. The design is the time determined by the group common. The selection of the research sample by the intentional method, consisting of (40) female students from the first year of the Faculty of Physical Education in Qena, who are enrolled in the academic year 2021/2022 This is in addition to (10) female students from the same research community as an exploratory sample to ensure the validity and reliability of the research tools. The proposed recreational sports program, visual tests, and skill tests in table tennis were used as data collection

tools. The results showed that the proposed recreational sports program has an impact on improving visual abilities and learning some basic skills in the sport of table tennis under study.