

## "برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية واثره علي تنميه سرعة رد الفعل البصري لبراعم تنس الطاولة"

أ.د/ عبد الحكيم رزق عبد الحكيم

أ.م.د/ مروة صبري إبراهيم

د/دينا عبد الرحيم مهني

الباحثة/سهى محمود أبو الحسن نفاذى

### أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يسعى الإنسان منذ الخليقة إلى التعلم، فالتعلم هو وسيلته إلى التكيف مع البيئة المحيطة ومع الحياة التي يطمح إلى أن يعيشها، وكلما تعلم زاد علماً بجهله فتعاظم بداخله الرغبة للمعرفة حتى وصلنا إلى عصر ما نطلق عليه عصر الانفجار المعرفي.

وتعتبر التربية الرياضية أحد المجالات المؤثرة في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة علي أسس علمية، وتتوقف قدرة الفرد علي كثير من المتغيرات، ويأتي في مقدمتها سرعة رد الفعل البصري لذا وجب علينا الاهتمام بتلك المتغيرات. (١١ : ٤٤)

ويؤكد "أبو النجا أحمد" (٢٠٠٣م) أن البرنامج التعليمي عبارة عن مخطط مصمم أو منظومة تعليمية تضم مجموعة الوحدات التعليمية المصممة وفق الأسلوب المستخدم ويضم الأهداف التعليمية والمحتوى والأنشطة والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التدريس وأدوات التقويم لتقديمه إلى متعلمين المرحلة المقصودة.

(٢ : ٢٤)

ويشير "عبد الحميد شرف" (٢٠٠٢م) إلى أن البرامج التعليمية تعد جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الأساسية خاصة ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة. (١٣ : ٧٤)

ويشير "براين إيرل Brian Ariel" (٢٠٠٤م) إلى أن التدريب البصري يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري والمتغيرات البصرية. (٢٩ : ١٢٧)

ويعتبر تدريب البصري إحدى هذه التقنيات الحديثة في المجال الرياضي حيث أنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين المتغيرات البصرية الأساسية وهي مهمة للمتعلمين في جميع الرياضات التنافسية. (٣٢ : ٢٠٣)

\* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - تخصص ألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\*\* مدرس بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

\*\*\*\* باحثة بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

كما إن التدريبات البصرية مثل كل المهارات البدنية، يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار ٦/٦ والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية المتعلمين لاستخدام المعلومات المنقولة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء داخل الملعب. (٢٨: ٢٩)

وتعد رياضة تنس الطاولة من الرياضات الشيقة التي فرضت نفسها علي الساحة الشعبية في كثير من الدول بالرغم مما تتطلبه من قدرة عالية علي التركيز وسرعة رد الفعل البصري في اختيار الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في موافقه المتعددة بطريقة قانونية نظراً لطبيعة هذه الرياضة وما تتميز به من سرعة فائقة للكرة وصغر حجم المضرب والطاولة ولذلك تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق المتطلبات الخاصة بها والوصول بالمتعلم إلى الهدف المنشود. (٢٣: ٥٥)

وقد أتفق كلاً من "إيلين وديع، سلوى عز الدين" (٢٠٠٢م)، "فتحي أحمد" (٢٠١٠م) أن لعبه تنس الطاولة من الرياضات المفضلة لدى العديد من الأشخاص ويرجع ذلك إلى البساطة في قواعد لعبها بالإضافة إلى سهولة أدواتها ورخصها ولقد أحدثت كرتها السليلوزية المفرغة الخفيفة ثورة وانقلاباً في اللعبة ميزها بالشدّة، والقوة الدافعة، والسرعة الرائعة بالإضافة إلى الدقة المتناهية، كما أن نوعية المطاط المغطى للمضرب قد أضاف دوراناً وتحكماً في الكرة مما جعلها رياضة أكثر سحراً، ولقد تزايد عدد المتعلمين فيها بصورة باهرة خاصة وأن اللعبة قد وصلت الآن إلى حدود جديدة وتنوعات أنماط اللعب جنباً إلى جنب مع تنوعات أكثر الضربات مما جعلها أكثر مرونة، وأصبح المتعلمين الآن يعطون مزيداً من السرعة والدوران والقوة العضلية في ضرباتهم وبذلك جعلوها أكثر ديناميكية. (٧: ٣) (١٦: ١٤)

ومن خلال عمل الباحثين وجدوا أن هناك ضعف في سرعة رد الفعل البصري لمتعلمين تنس الطاولة في الفئة العمرية من (٦ - ١٢) سنة، ومن ثم قاموا بالبحث وإطلاع علي بعض الكتب والمراجع العلمية المرتبطة بمجال تنس الطاولة مثل دراسة "مازين وآخرون Mazyn, et al." (٢٠٠٤م) (٣٣)، "محمد أحمد" (٢٠١١م) (٢٠)، "حاتم فتح الله" (٢٠١١م) (١٠)، "رحاب محمد" (٢٠١٢م) (١٢)، ولاحظت أن سرعة رد الفعل البصري من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي تنس الطاولة بصفة خاصة حيث إن حاسة البصر لها أهمية كبيرة لدى متعلم رياضات المضرب وخاصة تنس الطاولة نظراً لما يحدث من سرعة رد فعل بصري بين الكرة والمضرب والطاولة.

بالإضافة إلى إطلاع الباحثين علي بعض الدراسات المرجعية الخاصة بالتدريبات البصرية مثل دراسة كلاً من دراسة "أحمد عبد المولي" (٢٠١٢م) (٣)، ودراسة "عبد العليم موسى" (٢٠١٣م) (١٤)، ودراسة "نهلة جمال" (٢٠١٤م) (٢٥)، دراسة "مصطفى طه" (٢٠١٥م) (٢٤) فجميعها دراسات كانت قائمة علي التدريبات البصرية للرياضات المختلفة مما يوضح أهمية تلك التدريبات البصرية في عملية التعليم والتدريب وان استخدامها قد يؤثر بشكل إيجابي علي مستوى المتعلمين

كما إن يقوم العديد من القائمين علي تعليم وتدريب تنس الطاولة إغفال الاهتمام بسرعة رد الفعل البصري اعتقاداً منهم أنها تؤدي بشكل تطبيقي أثناء الممارسة سواء التعليمية أو التدريبية مما يجعلها تؤدي

بشكل غير منهجي وأساسي ضمن الإطار التعليمي أو التدريبي وفي هذا الصدد يوضح "Feisal Hassan" (٢٠٠٤م) (٣١) أن جسم المتعلم لا يستجيب إلا لما تراه العين بالإضافة إلى إن المعلمين والمدربين يطلبوا من المتعلم أن تكون عينة علي الكرة وأن يتابع الكرة بدقة وهذا ما هو إلا تأكيد علي أهمية الدور البصري في رياضة تنس الطاولة.

وذلك الأمر الذي دفع الباحثين لإجراء دراسة بعنوان "برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية واثره علي تنميه سرعة رد الفعل البصري لبراعم تنس الطاولة"  
ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه:

يرى الباحثين أن هذا البحث قد يفيد فيما يلي:

١- الارتقاء بمستوى سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة.

٢- إثارة الوعي نحو أهمية هذا النوع من البحوث في تقديم إضافة علمية جديدة وفي تحسين سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة باستخدام التدريبات البصرية .

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة اثاره علي تنميه سرعة رد الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة.

رابعاً: فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- البرنامج التعليمي:

مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذ من (معلم - متعلم -

طرق التدريس - الإمكانات - الزمن - تكنولوجيا التعليم - المحتوى - التقويم). (١ : ١)

٢- التدريبات البصرية:

هي سلسلة متكررة من تدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهي هامة للرياضيين

في جميع الرياضات التنافسية. (٣٢ : ١٠)

٣- سرعة رد الفعل البصري:

هي قدرة المتعلم علي الاستجابة البصرية السريعة والدقيقة للأحداث المحيطة به، كما أنها تعتبر الفترة

الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له أو الفترة التي تنقضي بين لحظة ظهور المثير والاستجابة الحركية له.

(21: ٣٦٧، ٣٦٨)

## سادساً: الدراسات السابقة:

١- دراسة "أحمد فتحي السيد" (٢٠١٩) (٤)، بعنوان "تأثير تنمية القدرات البصرية على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة"، إستهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرات البصرية على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (١٦) لاعباً من بين لاعبي كرة القدم تحت ١٢ سنة بنادي بورفؤاد، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البصرية، الاختبارات المهارية، ومن أهم النتائج ن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البصرية والأداءات المهارية المركبة.

٢- دراسة " إيهاب عزت عبد اللطيف" (٢٠١٩م) (٨)، بعنوان "فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين"، إستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٢٥) ناشئ من ناشئ الملاكمة بنادي سكة حديد طنطا بمحافظة الغربية للمرحلة السنية تحت (١٤) سنة، ومن أدوات جمع البيانات اختبارات القدرات البصرية، اختبارات المهارات الإدراكية، الاختبارات المهارية، ومن أهم النتائج أن برنامج التدريبات البصرية اثبت فاعلية في تحسين الوظائف البصرية والمهارات الإدراكية وفي تحسين مهارة الدقة في اللكم في الملاكمة.

٣- دراسة "سوزانا كاثرين Susanna Catharina" (٢٠٠٣م) (٣٤)، بعنوان "مقارنة بين المهارات البصرية لمجموعتين مختلفين في العمر من لاعبي(الرجبي) بالمرحلة الثانوية"، إستهدفت الدراسة تحديد إذا ما كانت المهارات البصرية للاعبين تحت ١٧ سنة أفضل من للاعبين تحت ١٥ سنة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد اشتملت العينة على (٦٣) لاعب (٣٥) تحت ١٧ سنة و(٢٨) تحت ١٥ سنة، ومن أدوات جمع البيانات الاختبارات البصرية، الاختبارات المهارية، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في بعض المهارات البصرية لدى المجموعة تحت ١٧ سنة عن مجموعة تحت ١٥ سنة.

## سابعاً: خطة وإجراءات البحث:

### ١- منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة وهدف البحث.

### ٢- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث المتعلمين المسجلين بنادي طما الرياضي بمحافظة سوهاج التي تتراوح أعمارهم من

(٦-١٢) سنة خلال عام ٢٠١٩م.

### ٣- عينة البحث:

قاموا الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المتعلمين في نادي طما الرياضي بمحافظة سوهاج التي تتراوح أعمارهم من (٦- ١٢) سنة حيث بلغت عينة البحث (٢٠) متعلم بنسبة (٤٤,٤%) من إجمالي (٤٥) متعلم مجتمع البحث، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين إحداهما ضابطه والأخرى تجريبية قوام كل منها (١٠) متعلمين، وقد استعانوا الباحثين بعدد (١٦) متعلم من نفس مجتمع العينة وخارج عينة البحث الأساسية، منهم (٨) متعلمين (المجموعة المميزة) ممارسين لرياضة تنس الطاولة بنادي طما الرياضي، والمجموعة الأخرى (٨) متعلمين (المجموعة الغير مميزة) مبتدئين في رياضة تنس الطاولة بنادي طما الرياضي (عينة الدراسة الاستطلاعية) لحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

### أ- توصيف عينة البحث:

#### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية (ن=٣٦)

البيان	توصيف العينة	عدد المتعلمين	النسبة المئوية
- المجموعة التجريبية	أساسية	١٠	٢٢.٢٢%
- المجموعة الضابطة	أساسية	١٠	٢٢.٢٢%
- العينة الاستطلاعية	الاستطلاعية	١٦	٣٥.٥٤%
- العينة الكلية	الكلية	٣٦	٧٩.٩٨%
- مجتمع البحث	المجتمع الكلي	٤٥	١٠٠%

### ب- المعاملات الإحصائية لعينة البحث:

### - تجانس متعلمين عينة البحث:

#### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتقلطح في

#### (السن، الوزن، الطول) "لعينة قيد البحث" (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح	الدلالة
١	السن	سنة	٨.٧٠	١.٠٨	٠.١٢	٠.٢١-	غير دال
٢	الطول	سم	١٣٤.٤٥	٢.٣٥	٠.٨٥-	٠.٥٤	غير دال
٣	الوزن	كجم	٣٣.٢٥	١.٥٩	٠.٥١	١.٢٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتقلطح = ١.٩٨

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٠٢

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٥ : ٠.٥١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١.٢٥ : ٠.٥٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات البدنية  
" للعينة قيد البحث" (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	اختبار الطاولة	الزمن	١٥٤.٢٠	٨.٣٢	٠.٧٣	٠.٨١-	غير دال
٢	اختبار الوثب المثلثي	عدد	9.25	1.48	0.15-	١.٣-	غير دال
٣	اختبار تمرير الكرة على الحائط	عدد	3.90	0.72	0.15	0.88-	غير دال
٤	اختبار الدوائر المرقمة	الزمن	27.55	2.37	0.24-	1.24-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.١٦

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢٤ : ٠.٧٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٣٩ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية" للعينة قيد البحث".

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح  
في سرعة رد الفعل البصري " للعينة قيد البحث" (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	سرعة رد الفعل البصري	عدد	١٥.١٨	١.٠٢	٠.٢٨-	٠.٣٦-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٥٨

ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.١٦

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء (-٠.٢٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، وقيمة معامل التفطح (-٠.٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في سرعة رد الفعل البصري قيد البحث.  
- تكافؤ متعلمين عينة البحث:

### جدول (٥)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن) " للعينة قيد البحث" (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	ليفين تست	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٤٩	٠.٥٠	١.٢٥	٨.٧٠	٠.٩٥	٨.٧٠	سنه	السن
٠.٨٤	٠.٠٤	٢.٢٣	١٣٣.٩٠	٢.٤٥	١٣٥.٠٠	سم	الطول

الوزن	كجم	٣٣.٠٠	١.٧٠	٣٣.٥٠	١.٥١	٠.٠٩	٠.٧٧
-------	-----	-------	------	-------	------	------	------

يتضح من جدول (٥) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث حيث ترواحت مستوى دلالة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٤٩ : ٠.٨٤) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين.

#### جدول (٦)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية " للعينة قيد البحث" (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ليفين تست	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار الطاولة	الزمن	١٥٦.٧٠	٩.٥٢	١٥١.٧٠	٦.٤٥	٢.٩٨	٠.١٠
اختبار الوثب المثلثي	عدد	٩.٨٠	١.٢٣	٨.٧٠	١.٥٧	٠.٧٦	٠.٣٩
اختبار تمرير الكرة على الحائط	عدد	٣.٧٠	٠.٦٧	٤.١٠	٠.٧٤	٠.٠١	٠.٩١
اختبار الدوائر المرقمة	الزمن	٢٨.٤٠	١.٨٤	٢٦.٧٠	٢.٦٣	٣.٦٥	٠.٠٧

يتضح من جدول (٦) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث ترواحت مستوى دلالة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠١ : ٣.٦٥) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

#### جدول (٧)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري " للعينة قيد البحث" (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ليفين تست	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سرعة رد الفعل البصري	عدد	١٤.٩٠	١.١٠	١٥.٤٥	٠.٩٠	٠.٠١	٠.٩٤

يتضح من جدول (٦) تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري حيث مستوى دلالة معامل ليفين (LEVEN Test) (٠.٠١) وهي أكبر من مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

ثامناً: أدوات جمع البيانات في البحث:

قام الباحثين باستخدام أدوات وأجهزة البحث التالية:

١- الأجهزة والأدوات:

أ- الأجهزة العلمية المستخدمة:

- جهاز الرستامير لقياس الارتفاع (الطول) بالسنتيمتر، جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو جرام،  
جهاز سرعة رد الفعل البصري مرفق(٨).

#### ب-الأدوات المستخدمة في البحث:

-ساعة إيقاف **stope watch** لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية- صفارة- كرات تنس طاولة- مقاعد  
سويدية - طاولة تنس- طباشير ألوان- مضارب تنس طاولة- لوحة خشبية مثبت عليها لمبات كهربائية  
متوصلة بسلك كهرباء ولوحة تحكم كهربائية (لقياس سرعة رد الفعل البصري).

#### ٢- الأختبارات:

- الأختبارات البدنية.(٤)

- اختبارات سرعة رد الفعل البصري.(٦)

#### ٣- الاستبيان:

- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء في المكونات البدنية المرتبطة برياضة تنس الطاولة. مرفق(٢)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية المرتبطة برياضة تنس  
الطاولة. مرفق(٣)
  - استبيان استطلاع رأى الخبراء حول تحديد انسب الاختبارات لتحسين سرعة رد الفعل البصري  
للمتعلمين في رياضة تنس الطاولة. مرفق(٥)
  - نموذج تسجيل بيانات ونتائج الاختبارات البدنية واختبار سرعة رد البصري للمتعلمين عينة البحث.  
مرفق(٧)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج  
التعليمي.مرفق(٩)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومحاور البرنامج التعليمي.مرفق(١٠)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي.مرفق(١١)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة التدريبات البصرية المرتبطة بسرعة رد  
الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة.مرفق(١٢)
  - استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول محددات البرنامج التعليمي و موضع المهارات البصرية  
داخل الوحدة التعليمية.مرفق(٨)
- أولاً: الاختبارات البدنية:
- ١- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء في المكونات البدنية المرتبطة برياضة تنس الطاولة. مرفق(2)
- خطوات إعداد الاستبيان:



قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال رياضة تنس الطاولة والاختبارات والمقاييس وذلك لاعداد استبيان لأخذ رأي السادة الخبراء في المكونات البدنية ومنها دراسة " فتحي أحمد" (٢٠١٠م) (١٦)، " أمل أنور" (٢٠٠١م) (٦)، "محمد أحمد" (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع" (٢٠٠٢م) (٧)، ومن ثم قامت الباحثة بوضع المكونات البدنية في استبيان لاستطلاع رأى السادة الخبراء وعددهم (١٠) من السادة الخبراء في مجال رياضة تنس الطاولة مرفق (١-ب) وجدول (٨) يوضح ذلك:

### جدول(٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المكونات البدنية قيد الدراسة (ن = ١٠)

النسبة المئوية	رأي الخبراء		المكونات البدنية	م
	غير موافق	موافق		
٦٠%	٤	٦	- التحمل الدوري التنفسي	١ التحمل
٦٠%	٤	٦	- التحمل القوة العضلية	
٨٠%	٢	٨	- تحمل الأداء	
٥٠%	٥	٥	- تحمل السرعة	
٥٠%	٥	٥	- السرعة الانتقالية	2 السرعة
٦٠%	٤	٦	- السرعة الحركية	
٦٠%	٤	٦	- سرعة الاستجابة	
٤٠%	٦	٤	- القوة العضلية العظمى	٣ القوة
٥٠%	٥	٥	- القوة المميزة بالسرعة	
١٠٠%	٠	١٠	الرشاقة	٤
٩٠%	١	٩	المرونة	٥
٨٠%	٢	٨	التوافق	٦
٤٠%	٦	٤	التوازن	٧
٤٠%	٦	٤	الدقة	٨

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بتحديد أنسب المكونات البدنية المرتبطة برياضة تنس الطاولة تتراوح من (٤٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر.

٢- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية المرتبطة برياضة تنس

الطاولة. مرفق(٣)

خطوات إعداد الاستبيان:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال رياضة تنس الطاولة والاختبارات والمقاييس ومنها دراسة " فتحي أحمد " (٢٠١٠م) (١٦)، " أمل أنور " (٢٠٠١م) (٦)، " محمد أحمد " (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع " (٢٠٠٢م) (٧)، بهدف تحديد أنسب الاختبارات البدنية المرتبطة برياضة تنس الطاولة، ومن ثم قامت الباحثة بوضع الاختبارات البدنية في استبيان لاستطلاع رأى السادة الخبراء وعددهم (١٠) من السادة الخبراء في مجال تنس الطاولة مرفق (١-ب)، لأبداء آرائهم وتحديد الاختبارات البدنية حيث تم وضع (٨) اختبار في الاستبيان لعدد (٤) مكون من مكونات اللياقة البدنية، وجدول (٩) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الإختبارات البدنية المرتبطة برياضة تنس الطاولة:

### جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية قيد الدراسة (ن = ١٠)

م	مكونات اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية المقترحة	رأي الخبراء		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
١	- تحمل الأداء	- اختبار الطاولة.	٩	١	%٩٠
		- اختبار ثنى الذراعين من الوقوف على اليدين.	٥	٥	%٥٠
٢	- الرشاقة	- اختبار الجري الزججى ٩م لبارو.	٤	٦	%٤٠
		- اختبار الوثب المثلثي.	١٠	٠	%١٠٠
3	- المرونة	- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	٨	٢	%٨٠
		- اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ث.	٤	٦	%٤٠
4	- التوافق	- اختبار رمى واستقبال الكرات.	٢	٨	%٢٠
		- اختبار الدوائر المرقمة السريعة.	١٠	٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات البدنية قيد الدراسة تتراوح النسبة من (٢٠% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر.

### ٣- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

#### أ- معامل الصدق:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية قيد الدراسة عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لدرجات المتعلمين والبالغ عددهم (١٦) متعلم من نفس مجتمع العينة وخارج عينة الدراسة الأساسية، منهم (٨) متعلمين (المجموعة المميزة) ممارسين لرياضة تنس الطاولة بنادى طما الرياضي، والمجموعة الأخرى (٨) متعلمين (المجموعة الغير مميزة) مبتدئين في رياضة تنس الطاولة بنادى طما الرياضي، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية للعيينة قيد الدراسة (ن=١+٢=١٦)

م	المتغير	القياسات	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدالة
١	اختبار الطاولة	مميزة	٨	١٥٤.٢٥	٥.٦٣	٤٥.٠٠	٢.٤٣	دالة
		غير مميزة	٨	١٦٦.٣٨	١١.٣٨	٩١.٠٠		
2	اختبار الوثب المثلثي	مميزة	٨	٩.٥٠	١٢.٢٥	٩٨.٠٠	٣.١٩	دالة
		غير مميزة	٨	٦.٢٥	٤.٧٥	٣٨.٠٠		
3	اختبار تمرير الكرة على الحائط	مميزة	8	٣.٧٥	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٣.٤١	دالة
		غير مميزة	8	١.٠٠	٤.٥٠	٣٦.٠٠		
4	اختبار الدوائر المرقمه	مميزة	8	٢٧.٨٨	٥.٨٨	٤٧.٠٠	٢.٢٢	دالة
		غير مميزة	8	٣١.٢٥	١١.١٣	٨٩.٠٠		

دلالة الفروق = ١,٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٢٢ : ٣.٤١) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥).

ب- معامل الثبات:

لايجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها على نفس المجموعة المميزة عددها (٨) متعلمين، مع وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع تطبيق القياس الأول ٢٠١٩/١٠/٤م إلى ٢٠١٩/١٠/١٠م، وجدول (11) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (11)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد الدراسة (ن=٨)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		

		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		
١	اختبار الطاولة	١٠.٦٨	١٥٣.٥٠	٩.٧٧	١٥٤.٢٥	٠.٩٣	دال
2	اختبار الوثب المثلثي	١.٣٩	٩.٧٥	١.٢٠	٩.٥٠	٠.٩٤	دال
3	اختبار تمرير الكرة على الحائط	٠.٩٣	٤.٠٠	٠.٨٩	٣.٧٥	٠.٩٢	دال
4	اختبار الدوائر المرقمة	٢.١٢	٢٧.٧٥	٢.٢٣	٢٧.٨٨	٠.٨٨	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧١

يتضح من الجدول السابق (11) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية للعينه قيد الدراسة مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثانياً: سرعة رد الفعل البصري:

١- استبيان استطلاع رأي الخبراء حول تحديد انساب الاختبارات لتحسين سرعة رد الفعل البصري في

رياضة تنس الطاولة. مرفق (٥)

خطوات أعداد الاستبيان:

في حدود ما توصلت إليه الباحثة من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت الاختبارات البصرية مثل دراسة: "أحمد عبد المولى" (٢٠١٢م) (٣)، "حاتم فتح الله" (٢٠١١م) (١٠)، "محمد احمد" (٢٠١١م) (٢٠)، "أمل أنور" (٢٠٠٩م) (٦)، "ماجد مصطفى، عبد المحسن زكريا" (٢٠٠٦م) (١٧)، تم وضع الاختبارات البصرية في صورتها المبدئية ثم عرضتها على السادة الخبراء في مجال تنس الطاولة والسادة خبراء في علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي في صورة استبيان للتعرف علي انساب الاختبارات البصرية لتحسين سرعة رد الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة، وتم عرض الاستبيان على عدد (١٥) من السادة الخبراء المتخصصين لإبداء آرائهم وتحديد الاختبارات البصرية التي تتناسب مع قدرات عينه الدراسة، وتم اتفاق السادة الخبراء على (١) اختبار بصري لمتغير سرعة رد الفعل البصري بما يتناسب مع العينه قيد الدراسة، وجدول (٢) يوضح ذلك:

### جدول (١٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات البصرية لتحسين سرعة رد الفعل البصري (ن = ١٥)

م	الاختبارات البصرية	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	سرعة رد الفعل البصري	١٥	٠	١٠٠%
	اختبار سرعة رد الفعل البصري . اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة.	٢	١٣	١٣.٣٣%

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بتحديد أنسب الإختبارات البصرية قيد الدراسة تتراوح ما بين (١٣.٣٣% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر.

## ٢- المعاملات العلمية لسرعة رد الفعل البصري:

### أ- معامل الصدق:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لسرعة رد الفعل البصري قيد الدراسة عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لدرجات المتعلمين والبالغ عددهم (١٦) متعلم من نفس مجتمع العينة وخارج عينة الدراسة الأساسية، منهم (٨) متعلمين (المجموعة المميزة) ممارسين لرياضة تنس الطاولة بنادى طما الرياضي، والمجموعة الأخرى (٨) متعلمين (المجموعة الغير مميزة) مبتدئين في رياضة تنس الطاولة بنادى طما الرياضي، و جدول (١٣) يوضح ذلك:

### جدول (١٣)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في سرعة رد الفعل البصري

للعينة قيد الدراسة (ن=١٦)

م	المتغير	القياسات	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدالة
١	سرعة رد الفعل البصري	مميزة	١٤.٨٨	١٢.٣١	٩٨.٥٠	٣.٢٧	دالة
		غير مميزة	١١.٦٣	٤.٦٩	٣٧.٥٠		

دلالة الفروق = ١,٩٦ عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في سرعة رد الفعل البصري قيد الدراسة لصالح المجموعة المميزة حيث قيم "Z" المحسوبة (٣.٣٧) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى (٠.٠٥).

### ٢- معامل الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها على نفس عينه المجموعة المميزة عددها (٨) متعلمين من خارج عينة الدراسة، وقد روعى وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع تم تطبيق القياس الأول ٢٠١٩/١٠/٤م إلى ٢٠١٩/١٠/١٠م، ويوضح جدول (١٤) النتائج التي تم التوصل إليها:

### جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في سرعة رد الفعل البصري قيد الدراسة (ن=٨)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٠.٩٠	١.٠٦	١٤.٦٣	٠.٩٩	١٤.٨٨	سرعة رد الفعل البصري	١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.01$

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في سرعة رد الفعل البصري قيد الدراسة مما يدل على ثبات تلك الاختبار، حيث معامل الارتباط (٠.٩٠) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ثالثاً: البرنامج التعليمي:

١ - خطوات تصميم البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية:

قامت الباحثة بوضع برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية لتحسين سرعة رد الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة لمتعلمين نادي طما الرياضي بمحافظة سوهاج وفقاً للأسس العلمية وذلك بعد الاطلاع على بعض المراجع والدراسات المرجعية المرتبطة بمجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مثل كلاً من: دراسة " أبو النجا أحمد" (٢٠٠٣م) (٢)، " محمود عبد الحلیم" (٢٠٠٦م) (٢٢)، " فتحي أحمد" (٢٠١٠م) (١٦)، " أمل أنور" (٢٠٠٩م) (٦)، " محمد أحمد" (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع" (٢٠٠٢م) (٧)، وذلك لتصميم البرنامج التعليمي وتحديد مايلي:

أ- الهدف من البرنامج التعليمي:

- الهدف العام من البرنامج التعليمي:

يهدف البرنامج التعليمي إلى تحسين سرعة رد الفعل البصري من خلال استخدام التدريبات البصرية لدى العينة قيد الدراسة.

- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج التعليمي

المقترح. مرفق (٩)

خطوات إعداد الاستبيان:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع والدراسات المرجعية المرتبطة بمجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مثل كلاً من: دراسة " أبو النجا أحمد" (٢٠٠٣م) (٢)، " محمود عبد الحلیم" (٢٠٠٦م) (٢٢)، " فتحي أحمد" (٢٠١٠م) (١٦)، " أمل أنور" (٢٠٠١م) (٦)، " محمد أحمد" (٢٠٠٧م) (١٩)،

" إيلين وديع" (٢٠٠٢م) (٧)، وذلك لإعداد استبيان أستطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج التعليمي المقترح، ومن ثم قامت الباحثة بتحديد الأهداف ووضعها في استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (١٥) من السادة الخبراء مرفق (١-أ)، (١-ب) وجدول (١٥) يوضح ذلك:

### جدول (١٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد الأهداف العامة والخاصة للبرنامج التعليمي (ن=١٥)

#### - الأهداف المعرفية:

م	عناصر الأهداف المعرفية	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	تعريف المتعلمين بالتدريبات البصرية ومكوناتها المختلفة وأهميتها.	١٥	٠	%١٠٠
٢	أن يعرف اللاعب العلاقة بين المتغيرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري) في تنس الطاولة.	١٤	١	%٩٣.٣٢
٣	أن يتعرف المتعلم على بعض القواعد والقوانين الخاصة برياضة تنس الطاولة بطريقة مبسطة.	١٣	٢	%٨٦.٦٥

#### - الأهداف النفس - الحركية:

م	عناصر الأهداف الحركية	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	أن يكتسب المتعلم المتغير البصري (سرعة رد الفعل البصري).	١٤	١	%٩٣.٣٢
٢	أن يطبق المتعلم كل ما تعلمه داخل الملعب كما تم عرضها في النموذج.	١١	٤	%٧٣.٣١
٣	أن يصف المتعلم الأخطاء التي يمكن ان تظهر إثناء ممارسة تنس الطاولة	١٥	٠	%١٠٠
٤	أن يربط المتعلم بين سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة.	١٥	٠	%١٠٠

#### - الأهداف الوجدانية:

م	عناصر الأهداف الوجدانية	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	أن يلتزم المتعلم بالنظام والالتزام إثناء تنفيذ البرنامج .	١٥	٠	%١٠٠

٢	أن يحافظ المتعلم على الأدوات المستخدمة داخل الدرس التعليمي.	١١	٤	%٧٣.٣١
٣	أن يبرز المتعلم القدرات الفردية والدقة أثناء التنفيذ.	١٤	١	%٩٣.٣٢
٤	أن يتحلى المتعلم بروح المنافسة الشريفة مع زملائه أثناء الدرس التعليمي.	١٤	١	%٩٣.٣٢

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بتحديد الأهداف الخاصة بالبرنامج المقترح تتراوح ما بين (٧٣.٣١% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء الخبراء لاختيار الاهداف الخاصة برياضة تنس الطاولة فبذلك لم يتم استبعاد اي من العبارات في الاستبيان.

#### ب- أسس وضع البرنامج التعليمي:

- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أسس ومحاور البرنامج التعليمي. مرفق (١٠)

#### خطوات إعداد الاستبيان:

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع والدراسات المرجعية المرتبطة بمجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مثل كلاً من: دراسة " أبو النجا أحمد " (٢٠٠٣م) (٢)، "محمود عبد الحليم" (٢٠٠٦م) (٢٢)، " فتحي أحمد" (٢٠١٠م) (١٦)، " أمل أنور" (٢٠٠١م) (٦)، " محمد أحمد" (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع" (٢٠٠٢م) (٧)، وذلك لإعداد استبيان لأخذ رأي السادة الخبراء لتحديد أسس ومحاور البرنامج التعليمي المقترح، ومن ثم قامت الباحثة بتحديد أسس وضع وتنفيذ البرنامج ووضعها في استبيان لاستطلاع رأى السادة الخبراء وعددهم (١٥) من السادة الخبراء في مجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مرفق (١-أ)، (١-ب) و جدول (١٦) يوضح ذلك:

#### جدول (١٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أسس ومحاور للبرنامج التعليمي (ن=١٥)

- أسس وضع البرنامج التعليمي: مرفق (١٠)

م	أسس تصميم البرنامج	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	أن يعمل البرنامج على تحقيق الهدف الموضوع من أجله.	١٤	١	%٩٣.٣٢
٢	تحقيق الهدف في البرنامج بأقل جهد ممكن.	١١	٤	%٧٣.٣١
٣	أن يحتوى البرنامج على تدريبات وتمارين بصرية تساعد المتعلمين على المشاركة الإيجابية.	١٥	٠	%١٠٠
٤	أن يكون محتوى البرنامج قابل للتغيير والتعديل طبقاً لظروف التطبيق.	١٥	٠	%١٠٠
٥	أن يرتبط محتوى البرنامج المقترح لتحسين سرعة رد الفعل البصري برياضة تنس الطاولة.	١٤	١	%٩٣.٣٢
٦	أن يستخدم البرنامج طرق وأساليب تقييمه مناسبة للحكم على تقدم البرنامج نحو أهدافه.	١٥	٠	%١٠٠



٧	أن يراعى البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.	١١	٤	%٧٣.٣١
٨	أن يراعى البرنامج خصائص المرحلة السنوية للمتعلمين ويراعي عدد متعلمين العينة.	١٣	٢	%٨٦.٦٥
٩	أن يراعى البرنامج ذاتية المتعلم لتحقيق نموه في ضوء حاجاته ورغباته.	١١	٤	%٧٣.٣١
١٠	أن يكون البرنامج مصمماً طبقاً للإمكانات المتاحة للتنفيذ وبساطة التنفيذ.	١٤	١	%٩٣.٣٢

### تابع جدول (١٦)

#### - أسس تنفيذ البرنامج التعليمي: مرفق (١٠)

م	أسس تنفيذ البرنامج	رأي الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	توفير الإمكانيات والأدوات والأجهزة.	١٥	٠	%١٠٠
٢	توفير جو من المتعة والسرور أثناء الأداء مما يؤخر ظهور التعب.	١٣	٢	%٨٦.٦٥
٣	إعطاء واجبات فردية وجماعية ليتعلم المتعلم كيف يتعامل مع زملائه ويتفاعل معهم.	١١	٤	%٧٣.٣١
٤	مراعاة عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة المتعلمين.	١٤	١	%٩٣.٣٢
٥	تصميم البرنامج بأسلوب الدروس والوحدات التعليمية.	١٥	٠	%١٠٠
٦	زمن الدرس التعليمي ١٢٠ دقيقة بالأعمال الإدارية والإرشادات.	١١	٤	%٧٣.٣١
٧	استخدام الأدوات المساعدة اللازمة لتعليم المهارات الحركية.	١٣	٢	%٨٦.٦٥

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بتحديد أسس ومحاوِر وضع وتنفيذ بالبرنامج المقترح تتراوح ما بين (٧٣.٣١% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء الخبراء لاختيار أسس البرنامج التعليمي المقترح فبذلك لم يتم استبعاد اي من العبارات في الاستبيان.

- استبيان استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي

#### المقترح. مرفق (١١)

#### خطوات إعداد الاستبيان:

قامت الباحثة بالاستطلاع على بعض المراجع والدراسات المرجعية المرتبطة بمجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مثل كلاً من : دراسة " أبو النجا أحمد " (٢٠٠٣م) (٢)، " محمود عبد الحليم " (٢٠٠٦م) (٢٢)، " فتحي أحمد " (٢٠١٠م) (١٦) " أمل أنور " (٢٠٠١م) (٦)، " محمد أحمد " (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع " (٢٠٠٢م) (٧)، وذلك لإعداد استبيان لأخذ رأي السادة الخبراء لتحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح، ومن ثم قامت الباحثة بوضعها في استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء

وعدددهم (١٥) من السادة الخبراء في مجال الخبراء في مجال رياضة تنس الطاولة ومجال المناهج وطرق التدريس مرفق (١-أ)، (١-ب) وجدول (١٧) يوضح ذلك:

### جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد محتوى الوحدات للبرنامج التعليمي (ن=١٥)

- محتوى البرنامج التعليمي: مرفق (١١)

النسبة المئوية	رأي الخبراء		البرنامج	م
	موافق	غير موافق		
١٠٠%	١٥	٠	*الإحماء العام: - ألعاب صغيرة.	الجزء التمهيدي
٦٦.٦٧%	١٠	٥	- إحماء موانع.	
٨٦.٦٥%	١٣	٢	- إحماء تقليدي.	
٦٦.٦٧%	١٠	٥	- إحماء محطات.	
٨٦.٦٥%	١٣	٢	- إحماء دائري.	
١٠٠%	١٥	٠	*الإحماء الخاص (تمرنات):- تمرنات خاصة.	الجزء الرئيسي
١٠٠%	١٥	٠	- تمرينات خاصه مرتبطة بالمتغيرات البصرية عامة.	
١٠٠%	١٥	٠	- تدريبات متضمنة مهارات تنس الطاولة.	
٩٣.٣٢%	١٤	١	- تدريبات متضمنة للمتغيرات البصرية خاصة.	
١٠٠%	١٥	٠	- المرتبطة بتعلم المهارات الأساسية.	
٩٣.٣٢%	١٤	١	- ألعاب صغيرة.	الجزء الختامي
١٠٠%	١٥	٠	- بعض التمرينات المقترحة على شكل تهدئة (تمرينات استرخاء).	

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد محتوى البرنامج المقترح تتراوح ما بين (٦٦.٦٧% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% فأكثر من آراء الخبراء لاختيار محتوى البرنامج المقترح فبذلك لم يتم استبعاد اي من العبارات في الاستبيان.

- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التعليمي وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التعليمية. مرفق (١٢)

جدول (١٨)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التعليمي وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التعليمية (ن=١٥)

- محددات البرنامج التعليمي: مرفق (١٢)

النسبة المئوية %	التكرار	م	النسبة المئوية %	التكرار	م
%١٠٠	١٥	١/٢	%١٠٠	١٥	١
%٣٣.٣٣	٥		%٦٦.٦٧	١٠	
%٥٣.٣٣	٨		%٥٣.٣٣	٨	
%١٠٠	١٥	٢/٢	%١٠٠	١٥	ب/٢
%٣٣.٣٣	٥		%٦٦.٦٧	١٠	
%٣٣.٣٣	٥		%٦٦.٦٧	١٠	
%١٠٠	١٥	٣	%١٠٠	١٥	ث/٢
%٤٦.٦٧	٧		%١٣.٣٣	٢	
%٦٦.٦٧	١٠		%٤٠	٦	
%٤٦.٦٧	٧	٥	%١٠٠	١٥	٤
%٣٣.٣٣	٢		%٥٣.٣٣	٨	
%١٠٠	١٥		%٦٦.٦٧	١٠	
%١٣.٣٣	٢	٢/٦	%٦٦.٦٧	١٠	١/٦
%٤٦.٦٧	٧		%٥٣.٣٣	٨	
%١٠٠	١٥		%١٠٠	١٥	
%٦٦.٦٧	١٠	٧	%٦٦.٦٧	١٠	٣/٦
%٣٣.٣٣	٥		%١٠٠	١٥	
%١٠٠	١٥		%٤٠	٦	
%١٣.٣٣	٢	٩	%١٣.٣٣	٢	٨
%٣٣.٣٣	٥		%٢٠	٣	
%١٠٠	١٥		%١٠٠	١٥	

يتضح من نتائج جدول (١٨) حسب لآراء الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التعليمي وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التعليمية أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (١٣.٣٣% : ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٠% فأكثر).

### ج- محتوى البرنامج التعليمي:

إن تحديد محتوى البرنامج يعتبر من أهم خطوات تصميم البرنامج حيث لا بد إن يحقق المحتوى أهداف البرنامج وقد استعانت الباحثة لتحديد المحتوى بالعديد من المراجع والدراسات في مجال المناهج وطرق التدريس مثل دراسة " أبو النجا أحمد " (٢٠٠٣م) (٢)، " محمود عبد الحليم " (٢٠٠٦م) (٢٢)، وأيضاً الاطلاع علي العديد من الدراسات في مجال تنس الطاولة مثل " فتحي احمد " (٢٠١٠م) (١٦) " أمل أنور " (٢٠٠١م) (٦)، " محمد أحمد " (٢٠٠٧م) (١٩)، " إيلين وديع " (٢٠٠٢م) (٧).

#### ١- الأعمال الإدارية:

تمثلت الأعمال الإدارية الخاصة بالبرنامج في إعداد مكان تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية، وتسجيل الحضور والغياب، وتجهيز الأدوات والتأكد من سلامتها.

#### ٢- الإحماء والإعداد البدني العام:

وقد تضمن الإحماء والإعداد البدني العام (إحماء تقليدي، إحماء الألعاب الصغيرة، إحماء المحطات).

#### ٣- الإعداد البدني الخاص:

واستخدمت الباحثة التمرينات الخاصة التي قد تخدم في تحسين سرعة رد الفعل البصري وتهيئة المتعلمين بدنيا ونفسيا لاستقبال الجزء الرئيس.

#### ٤- الجزء الرئيسي:

هو الجزء الذي يتم فيه عرض توضيحي للمهارة المراد تعلمها، وتوضح كيفية أدائها ومراحلها الفنية وتدريباتها التعليمية، وفيه مجموعة من التدريبات البصرية المتنوعة، والتي يبني كل تدريب فيها علي ما قبله ويمهد لما بعده، وقد اتخذ النشاط التعليمي والتطبيقي من زمن كل درس (٧٠ دقيقة).

قامت الباحثة بالاطلاع علي بعض المراجع والدراسات المرتبطة بتنس الطاولة، وبمجال المناهج وطرق

التدريس مثل دراسة " إيلين وديع " (٢٠٠٨م) (٧)، " محمد أحمد " (٢٠٠٧م) (١٩)، وذلك للتعرف على:

- الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها، صياغة المحتوى بطريقة سهلة، بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع الخطوات التعليمية والتطبيقية وذلك لخدمة هدف الدرس.

- استبيان استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة التدريبات البصرية المرتبطة بسرعة رد الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة. مرفق (١٢) خطوات أعداد الاستبيان:

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال تنس الطاولة والدراسات المرجعية للتدريبات البصرية ومنها دراسة "فتحي أحمد" (٢٠١٠م) (١٦) "أمل أنور" (٢٠٠٩م) (٥)، "محمد أحمد" (٢٠٠٧م) (١٩)، "إيلين وديع" (٢٠٠٢م) (٧)، وذلك لتحديد ملائمة التدريبات البصرية المرتبطة بسرعة رد الفعل البصري في رياضة تنس الطاولة، كذلك بعد اطلاع الباحثة علي المراجع والدراسات المرجعية قامت الباحثة بوضع مجموعة من التدريبات البصرية العامة والخاصة بتحسين سرعة رد الفعل البصري لتنس الطاولة (قيد الدراسة) مرفق (١٧) وعرضها علي عدد (١٥) من السادة الخبراء المتخصصين:

١- في مجال تنس الطاولة وعددهم (١٠)، مرفق (١-ب)

٢- في المناهج وطرق التدريس وعددهم (٥)، مرفق (١-أ)

في صورة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء السادة الخبراء للتعرف علي التدريبات المناسبة للتدريبات البصرية العامة والخاصة في تحسين سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة والمناسبة لمستوى وقدرات عينة الدراسة، وجدول (١٩)، (٢٠) يوضح ذلك:

### جدول (١٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد تدريبات البصرية العامة لتحسين سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة (ن=١٥)

النسبة المئوية %	التكرار	م	النسبة المئوية %	التكرار	م	النسبة المئوية %	التكرار	م
١٠٠%	١٥	٣	١٠٠%	١٥	٢	٩٣.٣٢%	١٤	١
٧٣.٣١%	١١	٦	٨٦.٦٥%	١٣	٥	١٠٠%	١٥	٤
٩٣.٣٢%	١٤	٩	١٠٠%	١٥	٨	٩٣.٣٢%	١٤	٧
١٠٠%	١٥	١٢	٩٣.٣٢%	١٤	١١	٧٣.٣١%	١١	١٠
٨٦.٦٥%	١٣	١٥	٨٦.٦٥%	١٣	١٤	١٠٠%	١٥	١٣

### جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التدريبات البصرية الخاصة بتحسين سرعة رد الفعل البصري في تنس الطاولة (ن=١٥)

النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م	النسبة المئوية %	الدرجة المقدره	م
%٩٣.٣٢	١٤	٣	%٨٦.٦٥	١٣	٢	%١٠٠	١٥	١
%١٠٠	١٥	٦	%٩٣.٣٢	١٤	٥	%٩٣.٣٢	١٤	٤
%١٠٠	١٥	٩	%٨٦.٦٥	١٣	٨	%١٠٠	١٥	٧
%٨٦.٦٥	١٣	١٢	%١٠٠	١٥	١١	%٩٣.٣٢	١٤	١٠
%٩٣.٣٢	١٤	١٥	%٨٦.٦٥	١٣	١٤	%٨٦.٦٥	١٣	١٣

يتضح من نتائج جدول (١٩)، (٢٠) حسب آراء السادة الخبراء في التدريبات البصرية العامة والخاصة أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين ( ٧٣.٣١% - ١٠٠%)، وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٠% فأكثر)، وتم تنظيم التدريبات البصرية التي حصلت علي النسبة التي ارتضتها الباحثة في صورة (٢) وحدات تعليمية .

#### ٥- النشاط الختامي: مرفق (١٨)

#### جدول (٢١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد التمرينات الختامية (التهديئة) (ن=١٥)

م	التكرار	النسبة المئوية %	م	التكرار	النسبة المئوية %	م	التكرار	النسبة المئوية %
١	١٤	%٩٣.٣٢	٢	١٥	%١٠٠	٤	١٥	%١٠٠
٥	١٥	%١٠٠	٦	١٤	%٩٣.٣٢	٧	١٣	%٨٦.٦٥
٨	١٣	%٨٦.٦٥	٩	١٣	%٨٦.٦٥	١٠	١٣	%٨٦.٦٥

تشير نتائج جدول (٢١) حسب آراء السادة الخبراء في التمرينات الختامية (التهديئة) إلى أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء قد تراوحت ما بين (٨٦.٦٥% : ١٠٠%)، وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٠% فما أكثر). قامت الباحثة بتنظيم محتوى البرنامج وتم تجميع المحتوي وتم وضع الأهداف السلوكية للدروس والتي تنبثق من الهدف العام للبرنامج ثم تم التوصل إلى الصورة النهائية للبرنامج مرفق (١٩).

#### جدول (٢٢)

التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية

الوحدات التعليمية	أجزاء الدرس						الوحدات التعليمية
	أعمال إدارية	الإعداد البدني العام	الإعداد البدني الخاص	الأنشطة التعليمية والتطبيقية	النشاط الختامي	الأسابيع	
(٢) وحدات	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	٧٠ اق	١٠ اق	٤	٤

#### د- الإجراءات الإدارية:

تتمثل الإجراءات الإدارية البدء في عملية تنفيذ البرنامج:

- التخطيط الفنى للبحث (الدراسات الاستطلاعية):

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت تلك الدراسة في الفترة ٣/١٠/٢٠١٩م

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- معرفة المساعدين للأدوار المكلفة لهم أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي علي عينة البحث وكيفية التسجيل لنتائج الاختبارات في نموذج التسجيل.

- مدى صلاحية مكان التنفيذ للبرنامج التعليمي المقترح وإجراء الاختبارات المختارة قيد البحث.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى ملازمتها للبحث.

- معرفة الطرق الصحيحة التي تستخدم لأجراء القياسات بطريقة سليمة.

- ترتيب الاختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد المساعدين.

- عرف المساعدين الأدوار المكلفة لهم أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي علي عينة البحث.

- تم تحديد أماكن إجراء الاختبارات.

- صلاحية الأدوات والأجهزة ف القياس.

تم ترتيب الاختبارات علي النحو التالي:

- القياسات متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، الاختبارات البدنية، اختبار سرعة رد الفعل البصري.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرت الباحثين الدراسة الاستطلاعية الثانية بتطبيق وتجريب الاختبارات البدنية وسرعة رد الفعل

البصري وبعض الدروس التعليمية الذي تم وضعها، وذلك باختيار (٨) متعلمين من النادي، حيث يمثلون مجتمع

البحث و خارج عينة البحث الأصلية تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية في الفترة من ٤/١٠/٢٠١٩م وحتى

٢٤/١٠/٢٠١٩م.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تنفيذ الاختبارات البدنية وسرعة رد الفعل البصري قيد البحث.

- تم التأكد من سهولة التدوين في نموذج القياس ومن أن المساعدين يفهمون طريقة تسجيل النتائج للاختبارات.

- تم التأكد من أن التمرينات البدنية يستطيع المتعلمين أدائها.

- تم الوقوف علي بعض الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج التعليمي والعمل علي حلها.

- تم توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجرت الباحثين الدراسة الاستطلاعية الثالثة بتطبيق وتجريب الاختبارات البدنية وسرعة رد الفعل البصري مرة أخرى، وذلك باختيار (٨) متعلمين ممارسين لرياضة تنس الطاولة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأصلية (المجموعة المميزة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠١٩م وحتى ١٤/١١/٢٠١٩م.

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- التأكد من ثبات الاختبارات البدنية وسرعة رد الفعل البصري قيد البحث.
- تم إثارة وعي المتعلمين واهتمامهم بتطبيق دروس البرنامج والاختبارات المستخدمة.
- تم التأكد من أن التمرينات البدنية يستطيع المتعلمين أدائها.
- تم الوقوف علي بعض الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج التعليمي والعمل علي حلها.
- تم توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي.

#### هـ- القياس القبلي:

تم إجراء تنفيذ القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية خلال الفترة من ١٥/١١/٢٠١٩م إلى ١٦/١١/٢٠١٩م للعينة الأساسية قيد البحث.

- قياس مستوى الأداء البدني للعينة الأساسية وذلك من خلال الاختبارات البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث، مرفق رقم (٤)

- قياس مستوى سرعة رد الفعل البصري وذلك من خلال اختبار سرعة رد الفعل البصري، مرفق رقم (٦).

#### و- تنفيذ وتطبيق البرنامج:

- تم تنفيذ البرنامج باستخدام التدريبات البصرية و لمعرفة تأثيره علي تحسين سرعة رد الفعل البصري للمتعلمين في تنس الطاولة في نادى طما الرياضي بمحافظة سوهاج (المجموعة التجريبية)، كذلك تم تطبيق البرنامج التقليدي المعتاد (أسلوب الأوامر) علي المجموعة الضابطة، لمدة (٤) أسبوع في الفترة من ١٧/١١/٢٠١٩م حتى ١٤/١٢/٢٠١٩م بواقع عدد (٢) وحدات تعليمية بواقع مرة في الأسبوع وبواقع درسين في كل وحده وزمن الدرس ١٢٠ دقيقة بالأعمال الإدارية والإرشادية.

#### ز- القياس البعدي:

- تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة عينة البحث في الفترة من ١٥/١٢/٢٠١٩م حتى ٢٦/١٢/٢٠١٩م وبنفس الشروط التي تم أتباعها في القياس القبلي.

#### تاسعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي (م) - الانحراف المعياري ( $\pm$ ع) - الوسيط (س) - معامل الالتواء (ل) - معامل الارتباط البسيط لبيرسون (ر) - اختبار دلالة الفروق (ت) Test - النسبة المئوية % - الدرجة المقدرة.



وقد قامت الباحثين باستخدام البرنامج الإحصائي Excel لمعالجة البيانات إحصائياً هذا وقد تم تقريب الدرجات إلى أقرب رقمين عشريين، وقد ارتضى الباحثين قيمة معنوية جدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) عاشرًا: عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

١ - عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

### جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة رد الفعل البصري للمجموعة التجريبية والضابطة " للعينة قيد البحث" (ن=١٠)

المتغيرات	المجموعة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
سرعة رد الفعل البصري	التجريبية	عدد	١٤.٩٠	١.١٠	١٨.٣٠	٢.٠٠	٢٢.٨٢	٧.٩٦	دال
سرعة رد الفعل البصري	الضابطة	عدد	١٥.٤٥	٠.٩٠	١٦.٠٠	١.٩٤	٣.٥٦	٠.٧١	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج الجدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة رد الفعل البصري للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، نسبة التحسن (٢٢.٨٢%)، وقيمة "ت" المحسوبة (٧.٩٦).

كما يتضح من نتائج جدول وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في سرعة رد الفعل البصري للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٠.٧١).

ويؤكد ذلك ما توصل إليه كل من "كالدر Calder" (٢٠٠٠م) (٣٠)، "ابرينس وود Abernethy and Wood" (٢٠٠٤م) (٢٧) أن مثل هذا النوع من البرامج التدريبية لها أثرها الإيجابي في تنمية وتطوير قدرات الفرد ومنها سرعة رد الفعل البصري لما لها من دورها الفعال في تكوين وربط أجزاء المنظومة الحركية والوصول إلى أفضل النتائج بتعديل السلوك الحركي للمتدرب باعتبارها الآثار الإيجابية لهذا التدريب التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني والرقمي.

كما يرجع الباحثين نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوي على التدريبات البصرية، وذلك لما لسرعة رد الفعل البصري من أهميه كبيره في رياضة تنس الطاولة حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلي للمتعلمين.

ويتفق ذلك و نتائج دراسة "ماجد مصطفى، عبد المحسن" (٢٠٠٦م) (17)، دراسة "ماجدة إسماعيل واخرون" (٢٠٠٦م) (18) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام تدريب الرؤية البصرية في صورة برنامج لتدريب العين، حيث يؤدي ذلك إلى تحسين الأداء البصري للاعب، كما اتفق ذلك أيضا مع دراسة "بسمة محمد"

(٢٠١٤م) (9) حيث ترى ان التدريبات البصرية تؤثر تأثيراً ايجابياً في تحسين المتغيرات البصرية والأداء المهاري.

ومن خلال ما سبق يستنتج الباحثين أن البرنامج المستخدم أدى إلى عدم التحسن في سرعة رد الفعل البصري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذه النتائج تحقق جزء من صحة الفرض الأول كما تستنتج أن استخدام البرنامج أدى إلى تحسن سرعة رد الفعل البصري للمجموعة التجريبية وهذه النتائج قد تؤكد صحة تحقيق الفرض الأول والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري لصالح القياس البعدي".

## ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري  
" للعينة قيد البحث" (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	٢.٦١	١.٩٤	١٦.٠٠	٢.٠٠	١٨.٣٠	عدد	سرعة رد الفعل البصري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة رد الفعل البصري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وقيمة "ت" المحسوبة (٢.٦١).

نظراً لأن الفارق الوحيد بين المجموعتين هو أداء سرعة رد الفعل البصري للمجموعة التجريبية، يعزى الباحثين تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى تأثير سرعة رد الفعل البصري (المتغير التجريبي) بصورة إيجابية.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كلاً من "هدى حسن" (٢٠٠٨م) (26)، "ماجد مصطفى، عبد المحسن" (٢٠٠٦م) (17)، "البرينس وود Abernethy and Wood" (٢٠٠٢م) (27)، "كالد Calder" (٢٠٠٠م) (30)، في أن البرامج التدريبية للتدريبات البصرية له فاعلية إيجابية في تحسن المهارات الإدراكية والقدرات البصرية (سرعة رد الفعل البصري).

ويرجع الباحثين هذا الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح باستخدام التدريبات البصرية وما يحتويه من أنشطة مختلفة ومتدرجة تعمل على زيادة دافع اللاعبين نحو عملية التعلم، وهذا ما تؤكدته "فاطمة عوض" (٢٠٠٦م) (١٥).

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في سرعة رد الفعل البصري لصالح المجموعة التجريبية".

#### الحادي عشر: الاستنتاجات:

من خلال أهداف وفروض البحث، وفي حدود عينه ومنهج وخصائص البحث، ومن واقع المعالجات البيانات والنتائج التي توصلت إليها الباحثين تم الوصول إلى الاستنتاجات الآتية:

١- أثر البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية إيجابياً علي سرعة رد الفعل البصري لمتعلمين تنس الطاولة.

٢- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في تحسين سرعة رد الفعل البصري لمتعلمين تنس الطاولة، ويرجع الباحثين هذا التحسن إلى الإستمرار في التدريب المنتظم.

#### الثاني عشر: التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث وإستنادا إلى البيانات والنتائج التي توصلت إليها الباحثين توصى بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية لتحسين سرعة رد الفعل البصري للمتعلمين في تنس الطاولة بنادي طما الرياضي بمحافظة سوهاج والأندية الأخرى والمدارس، لما له من تأثير إيجابي في الارتقاء بتنس الطاولة تعليمياً وتدريباً.
- ٢- تصميم أجهزة تساعد علي تحسين سرعة رد الفعل البصري في المسار الحركي في تنس الطاولة.
- ٣- ضرورة توافر طبيب بصري يقوم بتقويم القدرات والوظائف البصرية للمتعلمين وتحديد نوع النظارات والعدسات اللاصقة من حيث الكفاءة واللون لحماية اللاعبين.
- ٤- توعية المعلمين والمدربين بأهمية سرعة رد الفعل البصري وأثارها الإيجابية علي الرياضية بمختلف أشكالها بكفاءة عالية.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي في القياس والتقويم للتربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢- أبو النجا أحمد عزالدين: المناهج في التربية الرياضية (الأسوياء والخواص)، مكتبة دار الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.

- ٣- أحمد عبد المولى السيد: تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأدوات الخطية  
لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٤- أحمد فتحي السيد: تأثير تنمية القدرات البصرية على بعض الأدوات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت  
١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٩م.
- ٥- أمل أنور عبد السلام: تأثير برنامج تعليمي بصرى نوعى على بعض المهارات الأساسية فى تنس الطاولة،  
مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠٠٩م.
- ٦- أمل أنور عبد السلام: تقويم مقرر تنس الطاولة بكليات التربية الرياضية للبنات، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠١م.
- ٧- إيلين وديع فرج، سلوى عزالدين فكرى: المرجع في تنس الطاولة (تعليم، تدريب)، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٨- إيهاب عزت عبد اللطيف: فاعلية التدريبات البصرية على بعض المهارات الإدراكية والقدرات البصرية ومستوى  
الأداء المهارى لدى الملاكمين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٨، ج  
٣، ٢٠١٩م.
- ٩- بسمة محمد الحسينى: تأثير تدريبات الرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى  
للاعبى التنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقايق،  
٢٠١٤م.
- ١٠- حاتم فتح الله محمد الحنفى: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة  
وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١١م.
- ١١- حسين على العبودي: الوظائف والمهارات البصرية في المجال الرياضي، دار الكتب  
العملية، بيروت، ٢٠١٦م.
- ١٢- رحاب محمد محمود : فاعلية برنامج تعليمى باستخدام التمرينات البصرية على مستوى  
أداء بعض مهارات رياضة المبارزة، بحث منشور، مجلة المنصورة لعلوم وفنون التربية  
الرياضية، ٢٠١٢م.
- ١٣- عبد الحميد شرف أحمد: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء  
والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٤- عبد العليم موسى عبد العليم: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البصرية المساهمة في  
تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية لتربية الرياضية، جمعة بنها،  
٢٠١٣م.

- ١٥- **فاطمة عوض صابر:** طرق تدريس الالعاب الجماعية، دارالوفاء للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٦- **فتحي أحمد هادي:** سلسلة الكتاب العلمي المنهجي في رياضة تنس الطاولة (المهارات- مراحل النمو الانتقاء- المدرب)، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية، ٢٠١٠م.
- ١٧- **ماجد مصطفى احمد، عبد المحسن زكريا محمد:** تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهارى في كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع، ٢٠٠٦م.
- ١٨- **ماجدة إسماعيل وآخرون:** فاعلية برنامج للتدريب البصري على بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي"، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، النصف الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ١٩- **محمد أحمد عبد الله:** الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٢٠- **محمد أحمد عبد الله:** تأثير برنامج تدريبي للمهارات البصرية النوعية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء ضربات الإرسال في التنس الأرض"، العدد ٤٢، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ٢١- **محمد صبحي حسانين:** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٦، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- **محمود عبد الحليم عبد الكريم:** ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢٣- **مرتضى على لفتة:** تنس الطاولة (الأسس التكنيكية الميكانيكية والتدريبية)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٢٤- **مصطفى طه محمود:** تأثير التدريبات البصرية على تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والمدركات الحس- حركية لناشئ هوكي الميدان، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٥م.
- ٢٥- **نهلة جمال على الزايد:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض المستويات الادراكية ومستوى أداء دقة التصويب لدى ناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٤م.
- ٢٦- **هدى حسن صابر:** تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.

- 27- **Abernethy and wood**: Do. Generalized visual training programs for Sports really work An experimental investigation, University of queen sland journal sport Sci, mat, (19), (3), 2004.
- 28- **Barry L.Seiller**: Visual Skills and Vollyball, Visual performance Center Georgia Tech Athletic Essocietion Visual Fitness Institute, 2004.
- 29- **Brain Ariel**: Sports vision training: An expert guide to imporoving performance by training the eyes, human prrception and human performance, 200٤
- 30- **Calder. S. & Noakes**, t: "A specific visual skills training programmer improves field hockey performan,2000 pre – Olympic congress sports medicine and physical education international congress of sport science (7–13), September Brisbane, ustralia,2000.
- 31- **Feisal Hassan**: Acquiring vision skills essential for tennis, perceptual& Motor Skills,70, 131-141, 2004.
- 32- **Isabel walker**: Why visual training programmers for sport don't work, Sports Sci, Mar 19(3), 2001.
- 33- **Mazyn LI, Lenoir M, Montagne G, Savelsbergh GJ.**: The contribution of stereo vision to one–handed catching , Exp Brain Res. 2004 Aug;157(3). Epub 2004 Jun 25.
- 34- **Susanna Catharina Venter**: A Comparison Of The Visual Skills Of Two Different Age Group High School Rugby Players, Master Philosophiae, Faculty Of Science, Rand Afrikaanse University, 2003.