



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوي أداءالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

د/ يحيى ثابت يحيى

ا.م.د/ طه محمد السيد

الباحثة/ مريم علاء عزيز

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

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العصر الحالي تقدمًا علميًا أثر علي كل مجالات الحياة وأصبح لزامًا علي التربية البدنية والرياضة باعتبارها إحدى هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع تقويم ما هو حالي للوقوف علي نقاط الضعف والقوة ومقارنته بالتقدم والتطوير العلمي أو تحديث الأساليب لمواكبه العصر.

وتشير "سهيلة أبو السميد" (٢٠٠٧) إلي أن الإستراتيجيات الحديثة في مجال التعليم تحتاج إلي استخدام كافة الحواس ومنها إستراتيجية التخيل الموجه فهي تستخدم لتنمية مهارات الإدراك والذاكرة وتستخدم كافة الحواس، إذ إنها تستخدم العمليات العقلية التي يحتاجها الإنسان في الإدراك وخاصة الإدراك البصري، وهي إستراتيجية تقوم علي صياغة سيناريو تخيلي ينقل المتعلمين في رحلة تخيلية، ويحثهم علي بناء صور ذهنية لما يسمعون، ويتم توجيه الطالبات فيها لبناء صورة ذهنية صحيحة لأداء المهارة، والعمل علي التكامل بين الحواس داخل الصورة الذهنية التي يتم بناؤها. (٢١٦:١٣)

ويذكر "سليمان محمد، عبدالله أمبو" (٢٠١٥) أن إستراتيجية التخيل الموجه تسند إلي ستة مرتكزات وهي: (٣٢٩:١١)

١. الاسترخاء.
٢. التركيز.
٣. الوعي الجسمي/ الحسي.
٤. التخيل.
٥. التعبير والاتصال.
٦. التأمل.

ويوضح بفرلي جالين (١٩٩٣) أنه يوجد عدة خطوات يتم إتباعها عند التدريس باستراتيجية التخيل الموجه والتي تسير وفقًا للخطوات الآتية: (٣٥:٩)

١. إعداد سيناريو التخيل.
٢. البدء بأنشطة تحضيرية.
٣. تنفيذ نشاط التخيل.
٤. المناقشات والنشاطات التابعة.

وتوضح " إيلين وديع، سلوي عز الدين" (٢٠١٣) أن المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة بمثابة العمود الفقري لهذا النشاط، إذا أنه لا يمكن لأي طالبة أن تمارس هذه اللعبة أو تتقدم في أي مرحلة فيها إلا بعد أن تمتلك القاعدة الأساسية لهذه المهارات بأنواعها المختلفة، وبمستوي عالٍ من الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية، بالإضافة الي قدرة عالية علي التركيز والتحدي وسرعة التصرف في إختيار كل الحركات الهادفة التي تسمح باستمرار اللعب وإنجازه بكفاءة في مواقف متعددة بطريقة قانونية. (٧٣:٨)

ويشير كل من "أمين الخولي" (٢٠٠٤)، "أبو النجا أحمد وحمد محمد" (٢٠٠٢) إلي أن رياضة تنس الطاولة تمتاز بأنها رياضة عالمية، وهي رياضة تناسب جميع الأعمار وتلائم الجنسين كليهما ، كلٌ حسب قدراته، وتتطلب الإعتماد التام علي النفس، وتحتاج إلي تركيز الإنتباه وإجادة قدراتها الحركية حتي يمكن الاستمتاع بمبارياتها، كما أنها نشاط ينمي العديد من الصفات البدنية كالتوافق بين اليد والعين، والرشاقة، وسرعة رد الفعل، وهي طريقة مناسبة للتحكم في الوزن، بالإضافة الي قيمتها كنشاط ترويحي مناسب لأوقات الفراغ. (٢٠:٥) (١٦:١)

ويؤكد " لاري هودجيز Larry Hodges (٢٠١٧) أن رياضة تنس الطاولة من الرياضات السريعة التي تتطلب سرعة رد فعل بصري وحركي، مما يتطلب من الطالبة إجادة أداء المهارة من وضع الثبات ثم تتدرج في الأداء إلي وضع الحركة بأنواعها المختلفة في جميع أجزاء سطح الطاولة. (١٤١:٢٧)

ومن خلال المسح المرجعي والإطلاع علي العديد من الدراسات العلمية المرتبطة برياضة تنس الطاولة مثل دراسة " دينا عبد الرحيم" (٢٠٢٢) (١٠)، "تجلاء حسني" (٢٠١٩) (٢٤)، "محمد السيد" (٢٠١٧) (١٩)، "علاء الدين إبراهيم" (٢٠١٦) (١٥)، "هيثم جمال" (٢٠١٥) (٢٥)، " طه محمد" (٢٠١٤) (١٤)، والتي أكدت نتائج هذه الدراسات علي تفاوت في مستوي الطالبات وقدراتهن، وأوصت بالإهتمام باستخدام أساليب تدريسية واستراتيجيات تساهم في تنمية قدرات الطالبات علي التخيل والتصور الحركي الجيد للمهارات الحركية الأساسية لما له من دور فعال في نجاح الطالبة في أداء المهارات وتحقيق أهداف العملية التعليمية والمواقف التعليمية المختلفة، ولما لهذه الإستراتيجية من دور وتأثير فعال، لم تتناول أيًا من الدراسات السابقة استخدام إستراتيجية التخيل الموجه في تعليم والارتقاء بالمستوي المهارى في رياضة تنس الطاولة.

وفي هذا الصدد يوضح " محمد العربي" (٢٠٠١) أن التصور الحركي يتضمن تسلسل للمهارات الحركية والمواقف، وفيه تكون الطالبة قادرةً علي القيام بذلك، ويساهم في الشعور بمزيد

من الثقة والاسترخاء والانتباه والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل علي توقع أفضل للأداء الجيد. (٢٠: ٣١- ٣٢)

وأكدت نتائج دراسة " محمد عمرو " (٢٠٠١) (٢٢) أن التصور الحركي يزيد من قدرة الطالبة علي الاسترخاء مما يؤدي غلي خفض مستوى القلق المصاحب للأداء ، والذي يؤدي بدوره إلي قدرة الطالبة علي التحكم في تركيز الإنتباه وتطوير وتحسين مستوى الأداء .

وفي هذا الصدد أشارت نتائج دراسات كل من " أية أبو طالب" (٢٠٢٢) (٧)، " أسماء شعبان" (٢٠٢١) (٢)، " انتصار أحمد، نهاد محمد" (٢٠١٧) (٦)، "تاريمان جمعه" (٢٠١٧) (٢٣) بأن التخيل مهمل بصورة ملفتة للنظر ولا يتم توظيفه في برامج التربية الرياضية، ولما لهذه الإستراتيجية من دور وتأثير فعال، لم تتناول أي من الدراسات السابقة استخدام إستراتيجية التخيل الموجه في تعليم والارتقاء بالمستوي المهارى في رياضة تنس الطاولة.

وهذا ما دفع الباحثون لإعداد برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التخيل الموجه ومعرفة تأثيره علي تنمية بعض القدرات البصرية ومستوي أداء المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية البحث الحالي في الآتي:

أولاً الأهمية النظرية:

- قد يفيد البحث في بناء اطار نظري عن استراتيجية التخيل الموجه إرتباطاً بالمهارات الأساسية اللازمة في رياضة تنس الطاولة ، وحصر الدراسات التربوية المرتبطة بها.
- قد تعرف الطالبات بإستراتيجية التخيل الموجه وأهميتها وفوائدها.

ثانياً الأهمية التطبيقية:

- قد يرتقي بمستوي تعلم المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة - سوهاج.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التخيل الموجهة ومعرفة تأثيره
علي

- مستوى أداء المهارات الأساسية " المهارات التمهيدية - ضربات الإرسال الأمامي والخلفي -
الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية " في رياضة تنس الطاولة لدى طالبات الفرقة الأولى
بكلية التربية الرياضية.

فرض البحث:

يحاول البحث الحالي اختبار صحة الفرض التالي:

- توجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين
لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة
تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

- إستراتيجية التخيل الموجه: Guided Imagination Galen Of Strategy

ويعرفها بفري جالين Beverly Galleene (١٩٨١): بأنها مجموعة من التدريبات
البصرية والذهنية المنظمة التي تمكن الطالبة من إدراك جوانب شخصيتها المختلفة بوضوح علي
المستويين الوعي واللاوعي. (٧٥:٢٦)

ويعرف الباحثون إستراتيجية التخيل الموجه في هذه الدراسة بأنها مخطط للتدريس يتضمن
إجراءات مرتبة يقوم بتوجيهها المعلم ليحفز علي بناء صورة ذهنية من خلال الربط بين الإدراك
البصري لشكل المهارة التي تمت مشاهدتها والخطوات الفنية التي يقوم بشرحها المعلم أثناء فترة
الاسترخاء لتساعد علي تخيل وبناء معرفة جديدة. (*)

خطة وإجراءات البحث

أولاً منهج البحث:

* تعريف إجرائي للباحثة.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي/ البعدي لكلا المجموعتين نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج، بالفصل الدراسي (الثاني) اللاتي يدرسن مقرر أساسيات ألعاب المضرب ضمن المقررات الدراسية خلال العام الجامعي ٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م وعددهن (٥٠٠) طالبة.

ثالثاً عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث بواقع (٧٥) طالبة بنسبة (١٥ ٪)، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية على (٥٠) طالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (٢٥) طالبة، وعدد (٢٥) طالبة عينة إستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

وقام الباحثون بتحديد طبيعة الدراسة لكل مجموعة طبقاً لما يلي:

- المجموعة الضابطة (٢٥) طالبة يتم تدريس المهارات قيد البحث لهن (المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة) بالأسلوب التقليدي في التدريس.
- المجموعة التجريبية (٢٥) طالبة يتم تدريس المهارات قيد البحث لهن (المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة) وفقاً للبرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التخيل الموجه لتنمية بعض القدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة في شكله التجريبي.
- المجموعة الإستطلاعية (٢٥) طالبة منهم (١٣) طالبة من طالبات مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) و (١٢) طالبة من لاعبات منتخب الكلية والجامعة في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنية (مجموعة مميزة).

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث الكلية (ن=٧٥)

البيان	عدد الطلاب	النسبة المئوية
(عينة البحث الأساسية)	٥٠	١٠٪
العينة الاستطلاعية	٢٥	٥٪
العينة الكلية	٧٥	١٥٪
مجتمع البحث	٥٠٠	

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

تم حساب اعتدالية العينة للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لمتغيرات (السن - الطول - الوزن) وهذا ما يوضحه ملحق (١١)، جداول (٢)(٣):

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغير (السن -

الطول - الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٧٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٩.٦٣	١٩.٠٠	١.١٥	٠.٢٣	٠.٧٦	غير دال
٢	الطول	سم	١٦١.٢٧	١٦.٠٠	٥.١٥	٠.٥٠	٠.٦٦	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٢.١١	٦٢.٠٠	١٠.٥٨	٠.١٩	٠.٦٠	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٦٨ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٣٢

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.١٩ : ٠.٥٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٦٠ : ٠.٧٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات السن والوزن والطول قيد البحث مما يشير إلى تجانس عينة البحث الكلية.

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

التكافؤ في متغيرات السن والوزن والطول لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن - الطول - الوزن) (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Leven e test	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السن	سنة	١٩.٢٤	.٦٦	١٨.٩٩	.٦٢	.٧٥	.٣٩
٢	الطول	سم	١٦١.٨٠	٥.٤٥	١٦٠.٢٤	٤.٨٦	٢.٧٨	.١٠
٣	الوزن	كجم	٦٢.٤٤	١١.٦٤	٦١.٢٤	٩.٨١	.٦١	.٤٤

يتضح من جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (٠.٦١ : ٢.٧٨) ومستوي دلالة ما بين (٠.١٠ : ٠.٤٤) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن والطول.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحثون باستخدام أدوات البحث التالية:
أولاً الأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون أدوات لتنفيذ المهارات البصرية وإجراء القياسات القبلية ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات كما يلي:

- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- لوحات من الورق عليها رسومات وحروف.
- عصا بها كرات مختلفة الالوان .
- أقماع بلاستيك (بألوان مختلفة).
- شبكات تنس طاولة.
- أرقام حسابية.
- كرات طبية.
- شريط قياس.
- صفارة .
- حواجز.
- مقاعد سويدية.
- علامات لاصقة.

- طباشير ألوان.
- كرات تنس طاولة.
- مضارب تنس طاولة
- ملعب تنس طاولة.
- لوحه قياس النظر.
- أشكال هندسية.
- طاولات تنس الطاولة.
- جهاز حاسب آلي.
- جهاز Datta show (عارض البيانات).
- حامل كرات تنس طاولة.

ثانياً الأجهزة العلمية المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الارتفاع (الطول) بالسنتيمتر.
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.

ثالثاً أدوات جمع البيانات:

١- تحليل المراجع والدراسات والابحاث العلمية المرتبطة بموضوع البحث:

قام الباحثون بالإطلاع علي الدراسات المرتبطة وبعض المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بهدف:

- تصميم الإستمارات.
- تحديد الإختبارات البدنية التي تقيس بعض الصفات البدنية.
- تحديد الإختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
- تحديد مدة البرنامج وعدد الدروس التعليمية في الأسبوع.

٢- الإستمارات: (تصميم الباحثون)

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء.

إستخدم الباحثون إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء بهدف تحديد :

- الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
- أنسب الإختبارات البدنية المناسبة للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
- أنسب الإختبارات المهارية المناسبة للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
- أسس البرنامج التعليمي المقترح.
- عدد الدروس المناسبة لتعليم كل مهارة من المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- التوزيع الزمني لأجزاء الدرس داخل البرنامج التعليمي.
- أسس تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

تحديد الصفات البدنية:

قام الباحثون بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت الصفات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة لتحديد مثل دراسة "دينا عبد الرحيم" (٢٠٢٢) (١٠)، "تجلاء حسني" (٢٠١٩) (٢٤)، "محمد السيد" (٢٠١٧) (١٩)، "علاء الدين إبراهيم" (٢٠١٦) (١٥)، "هيثم جمال" (٢٠١٥) (٢٥)، " طه محمد" (٢٠١٤) (١٤)، ثم قام الباحثون بعرضهم على خبراء في مجال رياضة تنس الطاولة ملحق (١) حيث استخدم الباحثون ميزان ثلاثي بواقع (١/٢/٣)، وذلك لتحديد أهم هذه المكونات ملحق (٢)، جدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم المكونات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة (ن = ٥)

م	المكونات البدنية	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية (%)
١	تحمل الأداء	١٥	١٠٠٪
٢	السرعة الحركية	١٥	١٠٠٪
٣	سرعة الاستجابة	١٤	٩٣.٣٣٪
٤	القوة المميزة بالسرعة	١٢	٨٠٪
٥	الرشاقة	١٥	١٠٠٪
٦	المرونة	١٢	٨٠٪
٧	التوافق	١٥	١٠٠٪
٨	الدقة	١٤	٩٣.٣٣٪

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة تراوحت ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحثون بنسبة (٧٥٪ فأكثر) ليصبح عدد المكونات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في تنس الطاولة (قيد البحث) (٨) مكونات بدنية.

تحديد الاختبارات البدنية:

قام الباحثون بالاطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت الإختبارات البدنية الخاصة برياضة تنس الطاولة لتحديد مثل دراسة "دينا عبد الرحيم" (٢٠٢٢) (١٠)، "تجلاء حسني" (٢٠١٩) (٢٤)، "محمد السيد" (٢٠١٧) (١٩)، "علاء الدين إبراهيم" (٢٠١٦) (١٥)، "هيثم جمال" (٢٠١٥) (٢٥)، " طه محمد" (٢٠١٤) (١٤)، ثم قام الباحثون بعرضهم على (٥) خبراء في مجال رياضة تنس الطاولة ملحق (١) حيث إستخدم الباحثون ميزان ثلاثي بواقع (١/٢/٣)، وذلك لتحديد أهم الإختبارات البدنية ملحق (٣)، جدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية الخاصة برياضة تنس

الطاولة (ن=٥)

م	مكونات اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية المقترحة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	تحمل الأداء	اختبار الطاولة	١٥	٪١٠٠
		اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١٠	٪٦٦.٦٦٥
		اختبار ثني الذراعين من الوقوف علي اليدين	٩	٪٦٠
		اختبار الدفع علي المتوازي	٥	٪٣٣.٣٣
٢	الاستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية	٦	٪٤٠
		اختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع للذراع	٧	٪٤٦.٦٦
	السرعة	اختبار المسطرة للسرعة الحركية للذراعين	٧	٪٤٦.٦٦
		اختبار نيلسون للسرعة الحركية	٨	٪٥٣.٣٣
		اختبار تمرير الكرة علي الحائط	١٣	٪٨٦.٦٦
٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي لسارجينت	٨	٪٥٣.٣٣
٤	الرشاقة	اختبار الوثب العريض من الثبات	٧	٪٤٦.٦٦
		اختبار دفع كرة طبية ٨٠٠ جم	١٣	٪٨٦.٦٦
		اختبار الانبطاح المائل ١٠ ث من الوقوف	٥	٪٣٣.٣٣
		اختبار الجري الزجاجة ٩ م لبارو	٨	٪٥٣.٣٣
		اختبار الجري الترددي	٩	٪٦٠
٥	المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	١٥	٪١٠٠
		اختبار الكوبري	٥	٪٣٣.٣٣
٦	التوافق	اختبار رمي وإستقبال الكرات	٩	٪٧٣.٣٣
		اختبار الدوائر المرقمة	١٥	٪١٠٠
٧	الدقة	اختبار دقة التمرير من الحركة	١٠	٪٦٦.٦٦٥

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

تشير نتائج جدول (٥) حسب آراء السادة الخبراء في الاختبارات الخاصة بالاختبارات البدنية الى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (٥٠٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحثون بنسبة (٧٥٪ فأكثر) وبذلك أصبح عدد الاختبارات البدنية التي وبالتالي تمت الموافقة علي الاختبارات التالية:

- اختبار الطاولة
- اختبار تمرير الكرة علي الحائط
- اختبار دفع كرة طبية ٨٠٠ جم
- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
- اختبار الدوائر المرقمة ملحق (٤)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

معامل الصدق للاختبارات البدنية:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٢٥) طالبة منهم (١٣) طالبة من طالبات مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية (مجموعة غير مميزة) و (١٢) طالبة في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنوية (مجموعة مميزة) ، يوم الأربعاء ٢٠٢٤/٢/٢٨ و جدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية (ن = ٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		قيمة (ت)	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	اختبار الطاولة	ث	١٨.٧٦	٣.٢٧	٣٠.٣٦	٢.٥٨	١٣.٩٣	دال
٢	تمرير الكرة علي الحائط	عدد	٣.٩٢	١.٢٦	١١.٩٢	٢.٤٥	١٤.٥٤	دال
٣	دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	١.٧٢	٠.١٩	٣.٠٣	١.٥٠	٤.٥٠	دال
٤	الوثب المثلثي	عدد	٣.٤٤	١.١٢	٧.٦٠	٠.٩١	١٤.٣٨	دال
٥	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤.٨٠	١.١٥	٧.٤٨	٠.٩٢	٨.٩١	دال
٦	دقة التمرير من الحركة	عدد	٨.٢٤	١.١٦	١١.٤٨	١.٤٦	٨.١٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٥٠ : ١٤.٥٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

معامل الثبات للاختبارات البدنية:

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات البدنية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة أيام بعد انتهاء التطبيق الأول على عينة قوامها (٢٥) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين، يوم الأربعاء ٢٠٢٤/٣/٦ و جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية (ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	اختبار الطاولة	ث	١٨.٧٦	٣.٢٧	١٨.٥٠	٣.١١	٠.٨٥	دال
٢	تمرير الكرة علي الحائط	عدد	٣.٩٢	١.٢٦	٤.٠١	١.١٢	٠.٧٨	دال
٣	دفع كرة طبيه ٣ كجم	متر	١.٧٢	٠.١٩	١.٧٦	٠.١٣	٠.٨٩	دال
٤	الوثب المثلثي	عدد	٣.٤٤	١.١٢	٣.٣٥	١.٠٩	٠.٨٦	دال
٥	ثني الجزع من الوقوف	سم	٤.٨٠	١.١٥	٤.٨٧	١.١٣	٠.٩١	دال
٦	دقة التمرير من الحركة	عدد	٨.٢٤	١.١٦	٨.٣٢	١.١٩	٠.٨٩	دال

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (٧) أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩١) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

تم إيجاد الإعتدالية بين أفراد مجموعتي البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية-

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

جامعة سوهاج، والجدول رقم (٨) يوضح إعتدالية توزيع العينة قيد البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية.

اعتدالية توزيع العينة قيد البحث في الإختبارات البدنية:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٧٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	اختبار الطاولة	ث	١٨.٩٢	٣.٣٤	١٩.٠٠	٠.٥٨	٠.٢٥	غير دال
٢	تمرير الكرة علي الحائط	عدد	٣.٨٦	١.٢٢	٣.٥٠	٠.١٥	٠.٦٢	غير دال
٣	دفع كرة طبيه ٣كجم	متر	١.٧٠	٠.١٩	١.٦٧	٠.٤٠	٠.٥٠	غير دال
٤	الوثب الثلاثي	عدد	٣.٣٤	١.٠٢	٣.٠٠	٠.٥٦	٠.٣٣	غير دال
٥	ثني الجزع من الوقوف	سم	٤.٧٢	١.١٣	٥.٠٠	٠.٥٠	٠.٢٣	غير دال
٦	دقة التمرير من الحركة	عدد	٨.٤٢	١.٧٤	٨.٠٠	٠.٢٩	٠.٢٦	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٦٨ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٣٢

يتضح من نتائج جدول (٨) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.١٥ : ٠.٥٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء لجميع الإختبارات البدنية، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٢٣ : ٠.٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى تجانس العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

التكافؤ في الإختبارات البدنية:

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة
والتجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Levene test	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	اختبار الطاولة	ث	١٨.٧٦	٣.٢٧	١٩.٠٨	٣.٤٧	٠.٣٤	٠.٤٨
٢	تمرير الكرة علي الحائط	عدد	٣.٩٢	١.٢٦	٣.٦٠	١.١٩	٠.٩٣	٠.٩١
٣	دفع كرة طبيه ٣كجم	متر	١.٧٢	٠.١٩	١.٦٩	٠.١٨	٠.٤٧	٠.٣٩
٤	الوثب المثلثي	عدد	٣.٤٤	١.١٢	٣.٢٤	٠.٩٢	٠.٦٩	٠.١١
٥	ثني الجزع من الوقوف	سم	٤.٨٠	١.١٥	٤.٦٤	١.١١	٠.٥٠	٠.٩٦
٦	دقة التمرير من الحركة	عدد	٨.٢٤	١.١٦	٨.٦٠	١.٨٢	٠.٧٣	٠.٥٣

يتضح من جدول(٩) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (٠.٠٣٤ : ٠.٩٣) ومستوي دلالة ما بين (٠.١١: ٠.٩٦) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية.

الاختبارات المهارية:
تحديد المهارات الأساسية المنهجية "قيد البحث" في تنس الطاولة:

من خلال إطلاع الباحثون على توصيف مقرر أساسيات ألعاب المضرب (تنس الطاولة) المدرج باللائحة الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية-جامعة سوهاج وتوصيفه، إتضح للباحثون مجموعة المهارات المتضمنة المطلوب من الطالبات تعلمها في هذه المرحلة وهي بعض المهارات الأساسية المنهجية التي يوضحها جدول(١٠)

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

جدول (١٠)

المهارات الأساسية المنهجية

المهارات الأساسية المنهجية		م
القبضة	المهارات التمهيدية	١
وقفة الإستعداد		
تحركات القدمين		
بوجه المضرب الأمامي	الإرسال المستقيم	٢
بوجه المضرب الخلفي		
بوجه المضرب الأمامي	الضربات المستقيمة	٣
بوجه المضرب الخلفي		

يتضح من جدول (١٠) أن عدد المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة التي يحتويها البرنامج التعليمي المقترح (٧) مهارات أساسية

تحديد الإختبارات المهارية للمهارات الأساسية المنهجية "قيد البحث" في تنس الطاولة:

قام الباحثون بالإطلاع علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة تنس الطاولة مثل دراسة "دينا عبد الرحيم" (٢٠٢٢) (١٠)، "تجلاء حسني" (٢٠١٩) (٢٤)، "محمد السيد" (٢٠١٧) (١٩)، "علاء الدين إبراهيم" (٢٠١٦) (١٥)، "هيثم جمال" (٢٠١٥) (٢٥)، " طه محمد" (٢٠١٤) (١٤)، وذلك لتحديد أنسب الإختبارات المهارية لقياس مستوى المهارات الأساسية المنهجية في تنس الطاولة تمهيدا لعرضهم علي السادة الخبراء في مجال تنس الطاولة ملحق (٤) (٥)، و جدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية
للمهارات الأساسية المنهجية "قيد البحث" في تنس الطاولة (ن=٥)

نوع المهارة	م	المهارات الأساسية	الاختبارات المهارية المقترحة	وحدة القياس	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
المهارات التمهيدية	١	القبضة	استمارة ملاحظة الأداء لمهارة المصافحة .	درجة	١٤	%٨٠
	٢	وقفة الاستعداد	استمارة ملاحظة الأداء لمهارة وقفة الاستعداد.	درجة	١٥	%١٠٠
	٣	تحركات القدمين	استمارة ملاحظة الأداء لمهارة تحركات القدمين.	درجة	١٥	%١٠٠
ضربات الإرسال	٤	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	اختبار لقياس دقة مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي للمنطقة الأمامية.	درجة	١٠	%٦٦.٦٦
			اختبار مهارة الأرسال المستقيم الأمامي.	درجة	١٥	%١٠٠
	٥	الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	اختبار لقياس دقة مهارة الإرسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي.	درجة	٨	%٥٣.٣٣
			اختبار مهارة الإرسال المستقيم الخلفي.	درجة	١٥	%١٠٠
			اختبار لقياس دقة مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي للمنطقة الأمامية.	درجة	١٤	%٨٠
الضربات الهجومية	٦	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	اختبار لقياس سرعة ودقة الضربة المستقيمة.	درجة	٩	%٦٠
			اختبار شميرلين للضرب الهجومي.	درجة	٧	%٤٦.٦٦
			اختبار الطاولة المقسمة.	درجة	٨	%٥٣.٣٣
			اختبار الإستجابة الرقمية.	درجة	١٥	%١٠٠
	٧	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	اختبار لقياس دقة مهارة الضربة المستقيمة بالوجه المضرب الخلفي للمنطقة الأمامية.	درجة	١٤	%٨٠
			اختبار قياس سرعة ودقة المضرب المستقيمة.	درجة	٩	%٦٠
			اختبار الطاولة المقسمة.	درجة	١٠	%٦٦.٦٦

تشير نتائج جدول (١١) حسب آراء السادة الخبراء في الاختبارات الخاصة بالاختبارات المهارية

إلى أن النسبة المئوية قد تراوحت ما بين (%٨٠ : %١٠٠) وقد ارتضى الباحثون بنسبة (%٧٥ فأكثر) وبالتالي تمت الموافقة علي الاختبارات التالية:

استمارة ملاحظة الأداء لمهارة المصافحة .

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- استمارة ملاحظة الأداء لمهارة وقفة الاستعداد.
- استمارة ملاحظة الأداء لمهارة تحركات القدمين.
- اختبار مهارة الأرسال المستقيم الأمامي.
- اختبار مهارة الإرسال المستقيم الخلفي.
- اختبار لقياس دقة مهارة الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي للمنطقة الأمامية.
- اختبار الإستجابة الرقمية.
- اختبار لقياس دقة مهارة الضربة المستقيمة بالوجه المضرب الخلفي للمنطقة الأمامية.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

معامل الصدق للاختبارات المهارية:

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بتطبيق الاختبارات علي (٢٥) طالبة منهم (١٣) طالبة من طالبات مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) و (١٢) طالبة في تنس الطاولة في نفس المرحلة السنوية (مجموعة مميزة)، يوم الاربعاء ٢٠٢٤/٣/٢٠ وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية (ن = ٢٥)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	غير المميزة		المميزة		قيمة (ت)	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
١	إستمارة ملاحظة لمهارة القبضة	درجة	٤.٧٦	١.٧٤	٥.٦٨	١.١٠	٣.٠٧	دال
٢	إستمارة ملاحظة لمهارة وقفة الاستعداد	درجة	٤.٨٤	١.٤٦	٥.٨٩	١.٠٠	٣.٥٠	دال
٣	إستمارة ملاحظة لمهارة تحركات القدمين	درجة	٣.٨٨	١.٤٥	٥.١٣	٠.٨٨	٤.٠١	دال
٤	استجابة رقمية	درجة	٤.٣٦	١.٠٤	٨.٤٠	١.٤٤	١١.٣٧	دال
٥	الضربة المستقيمة الامامية	درجة	١٠.٨٨	١.٤٥	١٤.٠٤	٠.٩٧	٩.٠٢	دال
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	٩.٧٢	١.٤٠	١٣.١٤	١.١٠	١١.٥٥	دال
٧	الارسال الامامي	درجة	٦.٠٤	١.٣٦	١٧.٨٤	١.٤٩	٢٩.١٥	دال
٨	الارسال الخلفي	درجة	٥.٤٠	١.٩٠	١٨.٨٦	١.٢٨	٤٠.٧٣	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٠٧ : ٤٠.٧٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

معامل الثبات للاختبارات المهارية:

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات البدنية وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أربعة ايام بعد انتهاء التطبيق الأول على عينة قوامها (٢٥) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وقد كانت الاختبارات تجرى بنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين، يوم الأربعاء ٢٧/٣/٢٠٢٤ و جدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية (ن=٢٥)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	إستمارة ملاحظة الأداء لمهارة القبضة	درجة	٤.٧٦	١.٧٤	٤.٨٠	١.٧٧	٠.٩٥	دال
٢	إستمارة ملاحظة لمهارة وقفة الاستعداد	درجة	٤.٨٤	١.٤٦	٤.٨٩	١.٣٦	٠.٩١	دال
٣	إستمارة ملاحظة لمهارة تحركات القدمين	درجة	٣.٨٨	١.٤٥	٣.٩٣	١.٤٠	٠.٨٣	دال
٤	استجابة رقمية	درجة	٤.٠٣	١.٠٤	٤.٠٠	١.٠٠	٠.٩٦	دال
٥	الضربة المستقيمة الامامية	درجة	١٠.٨٨	١.٤٥	١٠.٩٣	١.٣٩	٠.٧٩	دال
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	٩.٧٢	١.٤٠	٩.٨٠	١.٣٧	٠.٨٠	دال
٧	الارسال الامامي	درجة	٦.٠٤	١.٣٦	٦.١٢	١.٣٠	٠.٧٨	دال
٨	الارسال الخلفي	درجة	٥.٤٠	١.٩٠	٥.٤٧	١.٧٨	٠.٨٢	دال

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (١٣) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٨ : ٠.٩٦) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

تم إيجاد الإعتدالية بين أفراد مجموعتي البحث في بعض الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج، والجدول رقم (١٤) يوضح إعتدالية توزيع العينة قيد البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات البدنية.

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

اعتدالية توزيع العينة قيد البحث في الإختبارات المهارية:

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح

في الإختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٧٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	إستمارة ملاحظة لمهارة القبضة	درجة	٤.٧٠	١.٦٩	٤.٥٠	٠.٠٣	٠.٢٨	غير دال
٢	إستمارة ملاحظة لمهارة وقفة الاستعداد	درجة	٥.٣٢	١.٣١	٥.٠٠	٠.٣٦	٠.٣٦	غير دال
٣	إستمارة ملاحظة لمهارة تحركات القدمين	درجة	٤.٢٨	١.٣٣	٤.٠٠	٠.٦٠	٠.١٢	غير دال
٤	استجابة رقمية	درجة	٤.٦٢	١.٠٣	٥.٠٠	٠.٢٩	٠.٢٥	غير دال
٥	الضربة المستقيمة الامامية	درجة	١٠.٦٦	١.٤٥	١١.٠٠	٠.٥٧	٠.٢١-	غير دال
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	٩.٦٢	١.٣٢	١٠.٠٠	٠.٥٨-	٠.١٩-	غير دال
٧	الارسال الامامي	درجة	٥.٩٠	١.٢٥	٦.٠٠	٠.٥٠	٠.٠٧	غير دال
٨	الارسال الخلفي	درجة	٥.٣٢	١.٥١	٥.٠٠	٠.٥٧-	٠.٠٨	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٦٨ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٣٢

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٧ : ٠.٦٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء لجميع الإختبارات البدنية والمهارية، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.١٩ : ٠.٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى تجانس العينة في الإختبارات المهارية قيد البحث. التكافؤ في الإختبارات المهارية:

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ لمجموعتي البحث الضابطة

والتجريبية في الإختبارات المهارية (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		Levene test	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	إستمارة ملاحظة لمهارة القبضة	درجة	٤.٧٦	١.٧٤	٥.٢١	١.٧٤	٠.٩٧	٠.٤٥
٢	إستمارة ملاحظة لمهارة وقفة الاستعداد	درجة	٤.٨٤	١.٤٦	٥.٨٠	٠.٩٥	٢.٠٧	٠.٨٢
٣	إستمارة ملاحظة لمهارة تحركات القدمين	درجة	٣.٨٨	١.٤٥	٤.٦٠	١.٠٦	٢.٢٢	٠.٣٥
٤	استجابة رقمية	درجة	٤.٣٦	١.٠٤	٤.٨٨	٠.٩٧	٠.٥٣	٠.٣٩

٥	الضربة المستقيمة الامامية	درجة	١٠.٨٨	١.٤٥	١٠.٤٤	١.٤٤	١.٠٧	٠.٩٣
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	٩.٧٢	١.٤٠	٩.٥٢	١.٢٦	٠.٥٣	٠.٧٠
٧	الارسال الامامي	درجة	٦.٠٤	١.٣٦	٥.٧٦	١.١٣	٠.٧٩	٠.٣٩
٨	الارسال الخلفي	درجة	٥.٤٠	١.٩٠	٥.٢٤	١.٢٨	٠.٤٩	٠.٣٣

يتضح من جدول (١٥) تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVENE TEST) ما بين (٠.٤٩ : ٢.٢٢) ومستوي دلالة ما بين (٠.٣٣ : ٠.٩٣) وهي اكبر من قيمة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

٣- الاختبارات والمقاييس:

إختبارات القدرات العقلية:

من خلال إطلاع الباحثون علي المراجع العلمية المتخصصة في العلوم التربوية والنفسية منها (١٦)(١٧)(٢٠)(٢١) ، أستخدم الباحثون المقاييس التالية لقياس القدرات العقلية ملحق(٦) وجدول(١٦) يوضح ذلك:

جدول(١٦)

اختبارات القدرات العقلية

م	القدرة العقلية	المقياس
١	الاسترخاء	محمد حسن: (لقياس قدرة الاسترخاء). ملحق(٣- أ)
٢	التصور العقلي	محمد العربي، ماجده إسماعيل: (لقياس التصور العقلي في المجال الرياضي). ملحق(٣- ب)
٣	تركيز الانتباه	محمد حسن: لقياس قدرة تركيز الانتباه في المجال الرياضي. ملحق(٣- ج)

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت تلك الدراسة في الفترة ٢٠٢٤/٢/٩ م حتى ٢٠٢٤/٢/١١ م.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الأولى :

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

- مدى صلاحية الملاعب لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح وإجراء الاختبارات المختارة قيد الدراسة.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ومدى ملائمتها للدراسة.
- 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 مساعدين منهم معيدات بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.
- عرف المساعدين الأدوار المكلفين بها أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي على عينة البحث.
- تم تحديد أماكن إجراء الاختبارات داخل ملعب تنس الطاولة، أما الأجهزة فهي مناسبة للاستعمال.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة وتجريب وحدة تعليمية من البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٢ م حتى ٢٠٢٤/٢/١٣ م.

الهدف من الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات العقلية- البدنية- البصرية- المهارية.
- اكتشاف ما يظهر من صعوبات تواجه الباحثون ثناء عملية تطبيق الاختبارات (البدنية- المهارية - البصرية) وبعض الدروس التعليمية والتغلب عليها.
- التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة لسن ومستوي عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- التأكد من صدق وثبات الاختبارات العقلية- البدنية- البصرية- المهارية المختارة قيد الدراسة.
- التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة لسن ومستوي عينة البحث.
- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي.

البرنامج التعليمي المقترح:

خطوات بناء البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التخيّل الموجه:

فلسفة البرنامج:

تحسين مخرجات التعلم في الجانب المهاري اعتماداً على الخصائص الأساسية لإستراتيجية التخيّل الموجه في التدريس لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة - سوهاج.

تحديد الفئة المستهدفة وخصائصها:

طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج للعام الدراسي (٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م)، وقامت الباحثون بدراسة الخصائص والسمات المميزة لعينة البحث من حيث (النمو الجسمي - النمو الحركي - النمو العقلي والإجتماعي والإنفعالي) وذلك لإعداد البرنامج بصورة تناسبهن.

صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمي في صورة سلوكية :

الأهداف السلوكية:

الأهداف المعرفية:

يتوقع من الطالبة بعد دراسة البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التخيّل الموجه أن تتحقق الأهداف التعليمية المعرفية التالية : أن تكون الطالبة قادرةً علي أن:

- تتذكر تاريخ رياضة تنس الطاولة.
- تتعرف على المهارات الأساسية رياضة تنس الطاولة.
- تحدد بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المستخدمة رياضة تنس الطاولة.
- تتعرف على أداء المهارات بطريقة صحيحة.
- تعرف باستراتيجية التخيّل الموجه وأهميتها وفوائدها ومرتكزتها وآلية تنفيذها.
- تفسر العلاقة بين استراتيجية التخيّل الموجه والقدرات البصرية والمهارات الأساسية في تنس الطاولة.
- تشرح الطالبات خطوات لأداء الصحيح للمهارات الأساسية.
- تتذكر مراحل أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة .
- تستخدم التخيّل لتنمية بعض القدرات البصرية الخاصة بتنس الطاولة.
- تقترح على عوامل الأمن والسلامة اللازمة لأداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة.

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- تستنتج بعض القواعد والقوانين الخاصة برياضة ألعاب المضرب تنس الطاولة بطريقة مبسطة.

- تقارن الأخطاء التي يقع فيها المبتدئين عند أداء المهارات في تنس الطاولة.

الأهداف الوجدانية:

يتوقع من الطالبة بعد دراسة البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التخيل الموجه أن تتحقق الأهداف التعليمية الوجدانية التالية: أن تكون الطالبة قادرة علي أن:

- تلتزم بالنظام والالتزام إثناء تنفيذ البرنامج.
- تصغي الطالبة إلي التدريبات التي يلقيها المعلم داخل غرفة التدريب، وذلك قبل بدء فترة التمرينات البدنية، للإسترخاء وتركيز الإنتباه التام.
- تحافظ على الأدوات المستخدمة داخل الدرس التعليمي.
- تبرز القدرات الفردية والدقة إثناء التنفيذ.
- تتحلى بالصبر والشجاعة والثقة في النفس عند الأداء المهارى.
- تتعاون الطالبات مع بعضهم أثناء الأداء المهارى أثناء الدرس التعليمي.
- تتحلى بروح المنافسة الشريفة مع زملائه أثناء الدرس التعليمي.
- تؤدي بحماس الأداء المهارى المطلوب.
- تتناقش مع المعلم حول المشكلات التي تواجه تخيل أداء مهارة الإرسال الخلفي، مع وضع بعض الحلول لها.
- تبدى اهتماماً بخطوات الأداء المهارى كما قدمها المعلم فى النموذج.
- تصف الروح المعنوية في حالة أداء المهارة بدون خطأ
- تمارس الألعاب والأنشطة بالروح الإيجابية والتنافسية.
- تقدر قيمة العمل مع الزميلة ومع الآخرين من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية.
- تدعيم القيم التربوية والنفسية لرياضة تنس الطاولة مثل تنمية روح القيادة والمحبة والإخاء بين الطالبات.
- تحترم قوانين اللعبة إثناء المنافسة.
- تقدر أهمية إتقان وأداء المهارات الأساسية لتنس الطاولة أداء صحيحاً.
- تكتسب الصفات الحميدة مثل التعاون والانتظام والروح الرياضية وتقبل الهزيمة من خلال التدريبات المنافسة.

- تُساعد زملاؤه في أداء المهارات قيد البحث وتتعاون معهن، من خلال المشاركة في الأنشطة الجماعية في البرنامج.

الأهداف المهارية:

- يتوقع من الطالبة بعد دراسة البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التخيّل الموجه أن تتحقّق الأهداف التعليمية الحس حركية التالية: أن تكون الطالبة قادرةً علي أن:
- تؤدي الأداء الفني الصحيح للمهارات الأساسية في تنس الطاولة أداء صحيحاً.
 - تؤدي بعض الحركات التوافقية بين العين واليد والقدم.
 - تنمية بعض القدرات البصرية الخاصة برياضة تنس الطاولة.
 - تطبق المهارة كما تم عرضها في النموذج داخل مخيلتها.
 - تعليم المهارات الأساسية في تنس الطاولة في ضوء استراتيجية التخيّل الموجه.
 - تصف الأخطاء التي تتوقع ان تظهر أثناء الأداء للمهارات الأساسية.
 - تربط بين المراحل المختلفة لأداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
 - تؤدي تدريبات تنمية المهارة بإتقان في ضوء استراتيجية التخيّل الموجه.
 - تستطيع الربط بين التخيّل والحقيقة وحاولي الإستمرار في التصور حتي يحدث إتصال كامل وتكوين صورة عقلية كاملة. .
 - تحس بأهمية استراتيجية التخيّل الموجه من خلال الدرس.
 - تربط التصور السابق للمهارة مع التعديل الداخلي للتصور البصري حتي يتطابق مع المهارة الحركية التي تمت مشاهدتها.
 - تحس بأهمية تخيل أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
 - تقلد النموذج داخل مخيلتها في أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة، إذا ما شاهدت عدة مرات .
 - تنفذ داخل رحلة التخيّل الضربات في تنس الطاولة علي أهداف محددة علي الطاولة.

أسس بناء البرنامج التعليمي المقترح:

من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت المتغير المستقل وطبيعة العينة والمتغير التابع تم بناء البرنامج وفقاً للأسس التالية:

- أن يكون البرنامج مصمماً طبقاً للإمكانات المتاحة للتنفيذ والإستفادة من كافة الإمكانيات (الطاولات- المضارب- الكرات- الحاسب الآلي- الأدوات البدلية).

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- مراعاة خصائص وقدرات واستعدادات وحاجات طالبات الفرقة الأولى في مادة أساسيات ألعاب المضرب (تنس الطاولة) بكلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وهو العنصر المؤثر عند تعليم الطالبات المبتدئات للمهارات التي تمثل صعوبة عند تعليمها.
- أن يشجع البرنامج على استخدام البصر كوسيلة للحصول على المعلومات.
- أن يراعي البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.
- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- عرض صور وفيديوهات متنوعة تخدم المهارات الأساسية لرياضة تنس الطاولة المراد تعلمها بعد الأعمال الإدارية مباشرةً وذلك لتنشيط عوامل التخيل لدي الطالبات.
- تنوع المعلم لاستخدام الأنشطة التعليمية والتدريبات التي تساعد علي الاسترخاء، وتركيز الانتباه أثناء سيناريو التخيل حتي يتهيأ المتعلمين ذهنياً للنشاط الرئيسي.
- التركيز علي ممارسة نشاط التخيل في مكان هادئ بعيد عن الضجة حتي يمكن للطالبات التركيز وتكوين صور عقلية، وذلك في غرفة التدريب الخاصة برياضة تنس الطاولة.
- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين: (التنفس Breathe ، الرمش Blink، الابتسام Smile، تحقيق المتعة Have Fun، الاستمرار والجدية Commit، الثقة والاعتقاد بفاعلية التدريب Believe).
- شرح المعلم لأهم النقاط الفنية لأداء المهارات الأساسية اثناء فترة الاسترخاء لتساعده علي التخيل.
- يراعي في الجمل أن تكون قصيرة، وتخطب حواس الطالبات، وتحتوي علي وقفات حتي يمكن تكون الصور الذهنية لديها.
- إتاحة الفرصة الكافية لإسترخاء الطالبات لمدة زمنية معينة لتخيل ما شاهدته.
- مساعدة الطالبات علي السيطرة والتحكم في انفعالاتهم وتوجيههم.
- تنوع المعلم في إستخدام الأنشطة التعليمية والتدريبات التي تساعد علي الإسترخاء، وتركيز الإنتباه، والتخيل العقلي، والتعبير والإتصال، والوعي الجسمي/ الحسي، والتأمل.
- التنوع في إستخدام كافة المواقف والتدريبات التي تساعد الطالبة علي إستخدام حواسها المختلفة وتوسيع مداركها.
- التدرج يجب أن يكون من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، من المحسوس إلى المجرد، من الجزء إلى الكل.

- توفير التغذية الراجعة في جميع خطوات التعلم مما ينعكس على مستوى المتعلم بشكل إيجابي أسرع وفقا لشروط الأداء المحددة.
- أن تكون خبرات الدروس مبنية علي بعضها البعض مع مراعاة تراكم الخبرات.
- تكتسب جميع الطالبات المهارة في زمن محدد

وقام الباحثون باستطلاع رأى السادة الخبراء في ملحق (٧)، وذلك حول أسس بناء البرنامج قيد البحث وجدول (١٧) يوضح ذلك:

جدول (١٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أسس بناء البرنامج التعليمي (ن=٧)

م	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %	م	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %
١	٢١	٪١٠٠	١٢	٢٠	٪٩٥.٢٣
٢	٢١	٪١٠٠	١٣	٢١	٪١٠٠
٣	٢١	٪١٠٠	١٤	٢١	٪١٠٠
٤	٢١	٪١٠٠	١٥	٢١	٪١٠٠
٥	٢١	٪١٠٠	١٦	٢٠	٪٩٥.٢٣
٦	٢١	٪١٠٠	١٧	٢١	٪١٠٠
٧	٢١	٪١٠٠	١٨	٢٢	٪٩١.٦٦
٨	٢١	٪١٠٠	١٩	٢١	٪١٠٠
٩	٢٠	٪٩٥.٢٣	٢٠	٢٠	٪٩٥.٢٣
١٠	٢١	٪١٠٠	٢١	٢٠	٪٩٥.٢٣
١١	٢١	٪١٠٠			

يتضح من جدول (١٧) اتفاق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٨٦.٦٦٪): (١٠٠٪)، وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٥٪ فأكثر) وبذلك أصبح عدد العبارات التي تم اختيارها هم (٢١) عبارة.

ومن ثم شرع الباحثون في إجراءات تنظيم محتوى البرنامج التعليمي المقترح وهى كالتالى:

- تحديد عناصر التدريب العقلي المرتبطة بإستراتيجية التخيل الموجه وهى (الإسترخاء - التصور العقلي/ التخيل - تركيز الإنتباه).
- تحديد المهارات الأساسية المنهجية طبقاً للائحة الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج في رياضة تنس الطاولة لعينة البحث.
- تصميم التدريبات المناسبة لمرتكزات إستراتيجية التخيل الموجه وذلك لتنمية المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
- عرض مجموعة من التدريبات لتنمية مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة المصممة من قبل الباحثون علي السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبتها لهدف البحث وطبيعة مستوي العينة قيد البحث.
- تحديد عدد الدروس المناسب لكل مهارة من المهارات الأساسية المنهجية.
- تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الدرس.

والشكل التنظيمي للدروس المقترحة باستخدام إستراتيجية التخيل الموجه:

- تدريب الطالبات علي التصور الحركي العام، وذلك للتهيئة وتدريب الطالبات علي الاسترخاء العضلي والعقلي وكيفية استخدامه وتوضيح أهمية التصور الحركي.
- تدريب الطالبات علي إستراتيجية التخيل الموجه بشكل عام، وتعريف الإستراتيجية وطريقة استخدامها وفوائدها.

تم تطبيق البرنامج التعليمي وفقاً للخطوات التالية:

- البدء بالأعمال الإدارية وذلك لمدة ٥ق.
- يتم عرض فيديو تعليمي للمهارة المراد تعلمها، وذلك لتنشيط التخيل لدي الطالبات لمدة ١٠ق.

- تطبيق مجموعة من التدريبات القائمة علي مرتكزات استراتيجية التخييل الموجه (الاسترخاء - التركيز - التخييل - التعبير والاتصال - الوعي الجسمي/الحسي - التأمل)، وفقاً لآليات تنفيذ استراتيجية التخييل الموجه.
- الاستيقاظ، والبدء بتطبيق التدريبات المختلفة للمهارة التي تم تعلمها بواسطة استراتيجية التخييل الموجه.
- التهيئة العامة (الألعاب الصغيرة - إحماء المحطات) لمدة ١٠ ق.
- التهيئة الخاصة (تمارين فردية) لمدة ١٠ ق.
- توظيف التدريبات المستخدمة لتنمية المهارات المنهجية الأساسية في تنس الطاولة.
- الجزء الختامي للدرس (لعبة صغيرة - تمارين تهدئة) لمدة ٥ ق.

التوزيع الزمني للبرنامج :

من خلال تحليل التوزيع الزمني المخصص لمقرر أساسيات ألعاب المضرب (تنس طاولة) لطالبات الفرقة الأولى داخل اللائحة الداخلية الخاصة بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- يستغرق تنفيذ البرنامج (٦) أسابيع.
- ينفذ البرنامج من خلال محاضرات وذلك بواقع محاضرتين كل أسبوع كما هو وارد باللائحة الداخلية للكلية أي (١٢) محاضرة داخل البرنامج.
- زمن تنفيذ المحاضرة (١٢٠) دقيقة.

تأثير استخدام إستراتيجية التخيّل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

جدول (١٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد عدد الدروس المناسبة لتعليم كل مهارة

من المهارات الاساسية "قيد البحث" (ن = ٧)

م	مهارات تنس الطاولة	عدد الدروس					الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
		١	٢	٣	٤	٥		
١	القبضة	√		-	-	-	٢١	٪١٠٠
٢	وقفة الإستعداد	√	-	-	-	-	٢٠	٪٩٥.٢٣
٣	تحركات القدمين	√	-	-	-	-	٢٠	٪٩٥.٢٣
٤	الارسال المستقيم بوجه المضرب الأمامي	-	√	-	-	-	٢١	٪١٠٠
٥	الارسال المستقيم بوجه المضرب الخلفي	-	√	-	-	-	٢١	٪١٠٠
٦	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الامامي	-	√	-	-	-	٢١	٪١٠٠
٧	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	-	√	-	-	-	٢١	٪١٠٠

كما قام الباحثون باستطلاع رأى الخبراء في المناهج وطرق التدريس وتنس الطاولة لتحديد

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس المختلفة داخل البرنامج التعليمي ملحق(٩)، وجدول(١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لأجزاء الدرس المختلفة داخل البرنامج التعليمي(ن=٧)

أجزاء الدرس	الزمن المقترح	الدرجة المقدره	النسبة المئوية (%)
الاعمال الإدارية	٥ دقائق	٢١	٪١٠٠
عرض فيديو لتنشيط عوامل التخيّل	١٠ اق	٢١	٪١٠٠
الجزء التعليمي للبرنامج المقترح(تطبيق التدريبات القائمة علي مرتكزات إستراتيجيه التخيّل الموجه وفقاً لآليات تنفيذ الإستراتيجية)	٣٠ دقيقة	٢١	٪١٠٠
التهيئة العامة	١٠ دقائق	٢٠	٪٩٥.٢٣
التهيئة الخاصة	١٠ دقائق	٢٠	٪٩٥.٢٣
الجزء التطبيقي للبرنامج المقترح (تدريبات تنمي المهارات الأساسية في تنس الطاولة)	٥٠ دقيقة	٢١	٪١٠٠
الجزء الختامي	٥ دقائق	٢١	٪١٠٠
المجموع	١٢٠ دقيقة	٢١	٪١٠٠

يتضح من جدول (١٩) اتفاق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٩٠٪: ١٠٠٪)، وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٥٪ فأكثر)، على أن الشكل التنظيمي للدرس التعليمي يكون على النحو التالي:

- الأعمال الإدارية (٥) دقائق.
- التهيئة العامة (١٠) دقائق.
- التهيئة الخاصة (١٠) دقائق.
- الجزء التعليمي باستخدام إستراتيجية التخيل الموجه (مشاهدة صور/ فيديو) قبل البدء (١٠) دقيقة.
- الجزء التطبيقي للبرنامج (تطبيق التدريبات القائمة علي مرتكزات إستراتيجيه التخيل الموجه وفقاً لآليات تنفيذ الإستراتيجية) (٨٠) دقيقة.
- الختام (٥) دقائق.
- المجموع (١٢٠) دقيقة.

أسس تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح:

وقام الباحثون باستطلاع رأي السادة الخبراء في ملحق (١٠)، وذلك حول أسس تقييم البرنامج قيد البحث وجدول (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أسس تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح (ن=٧)

م	اسس تقييم محتوى البرنامج التعليمي المقترح	الدرجة المقدره	النسبة المئوية %
١	التدريبات المستخدمة داخل البرنامج كافية وتفي لتحقيق الغرض منه.	٢١	١٠٠٪
٢	أسلوب صياغة التدريبات بمحتوى البرنامج مناسب لمستوى العينة.	٢١	١٠٠٪
٣	وضوح صياغة التدريبات بمحتوى وحدات ودروس البرنامج.	٢١	١٠٠٪
٤	الزمن الكلي المخصص للبرنامج مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة منه.	٢١	١٠٠٪
٥	مناسبة توزيع المهارات الأساسية على المساحات الزمنية داخل البرنامج.	٢١	١٠٠٪
٦	مناسبة محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة لاكتساب وتعلم المهارة.	٢٠	٩٥.٢٣٪

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

٧	يتناسب محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة مع الزمن المخصص لكل وحدة أو درس داخل البرنامج.	٢١	١٠٠٪
٨	تم عرض محتوى الدروس والوحدات الخاصة بكل مهارة بشكل منطقي ومتسلسل.	٢١	١٠٠٪
٩	تم ترتيب تعليم المهارات الأساسية بصورة متسلسلة وبنائية.	٢١	١٠٠٪
١٠	يتناسب التدرج بخطوات التعليم لكل مهارة مع مستوى العينة.	٢٠	٩٥.٢٣٪
١١	يسمح تسلسل محتوى الوحدات والدروس الخاصة بكل مهارة بمراعاة الفروق الفردية بين العينة من الطالبات.	٢٠	٩٥.٢٣٪
١٢	يتيح البرنامج إجراء تقويم مستمر لمستوى تحصيل للطلالبة.	١٩	٩٠.٤٧٪

يتضح من جدول (٢٠) اتفاق آراء السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين (٩٣.٣٣٪ : ١٠٠٪)، وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٥٪ فأكثر).

إجراءات تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التخيل الموجه:

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٢١ م إلى ٢٠٢٤/٢/٢٢ م في متغيرات البحث " مرتكزات استراتيجية التخيل الموجه- مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة" قيد البحث

تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بإجراء التجربة الأساسية على عينة البحث التجريبية شهر ونصف "ستة اسابيع" بواقع محاضرتين أسبوعياً، وزمن المحاضرة (١٢٠) دقيقة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٣/٢ م الي ٢٠٢٤/٤/١٧ م.

وقد راع الباحثون ما يلي:

تدريس جزء الاحماء والاعداد البدني الخاص لكل من المجموعتين بمحتوي واحد وبأسلوب
تدريسي واحد وهو الشرح والنموذج، وأيضاً تدريس الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية وتدريس
الجزء الرئيسي للمجموعة الضابطة.
القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي
البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث "بعض القدرات البصرية- مستوى أداء المهارات
الأساسية قيد البحث" وذلك في الفترة من ١٩/٤/٢٠٢٤ م الي ٢٠/٤/٢٠٢٤ م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- متوسط الرتب.
- الوسيط.
- التكرار.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- التباين.
- معامل الارتباط لبيرسون Berson.
- معادلة سبيرمان.
- البرنامج الإحصائي Spss.
- اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

وقد ارتضى الباحثون قيمة معنوية جدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وفقاً لفرض البحث.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرض والذي ينص علي:

يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مستوى اداء المهارات الاساسية في تنس الطاولة (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	القبضة	درجة	٥.٦٤	١.٣٨	٧.٤٨	١.٢٢	٤.٨٩	دال
٢	وقفة الاستعداد	درجة	٥.٦٠	١.٢٢	٧.٩٢	١.٢٣	٦.٠٨	دال
٣	تحركات القدمين	درجة	٤.٨٠	١.٢٥	٦.٣٦	١.٤٦	٤.٣٠	دال
٤	استجابة رقمية	درجة	٥.٨٠	٠.٨٦	٧.٨٨	١.١٦	٧.٤٦	دال
٥	الضربة المستقيمة الامامية	درجة	١٦.٤٤	١.٥٨	١٩.٨٦	١.٥٣	٧.٥٣	دال
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	١٤.٤٨	١.٣٣	١٨.٨٤	١.٥٢	١١.٩٧	دال
٧	الارسال الامامي	درجة	١١.٣٦	١.٢٢	١٦.٠٨	١.٨٦	١١.٥٧	دال
٨	الارسال الخلفي	درجة	١١.٢٢	١.٢٢	١٥.٤٠	١.٥٨	١١.٠٠	دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من نتائج جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٠ : ١١.٩٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويرجع الباحثون هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث إلى إخضاع عينة البحث للبرنامج المقترح باستخدام التخيل الموجه وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات عقلية والقدرة على الإسترخاء وتركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين مرتكزات الاستراتيجية نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء وبالتالي تحسين الأداء المهاري لدي الطالبات عينة البحث.

كما ان البرنامج المقترح باستخدام التخيل الموجه عند تعليم الطالبات المهارات الأساسية والتقدم بمستوى الأداء المهارى، قد يراعى توسيع رصيد الطالبات من المهارات والانتقال من الحركات البسيطة إلى المركبة، ويتوقف نجاح الأداء المهارى للطالبة على درجة ومستوى إتقان المهارات الحركية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف، مما يؤدي إلى وصول الطالبة إلى درجة عالية من آلية وفاعلية الأداء، بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود.

وهذا يتفق مع ما ذكره " أمين أنور، جمال الدين " (٢٠٠١) أنه كلما ازداد إدراك وفهم الطالبة للنواحي المعرفية الخاصة بمهارة حركية، أدى ذلك إلى سهولة وسرعة الاكتساب الصحيح للأداء الفني لها. (٨٨ : ٤)

كما يتفق مع ما أشارت إليه " أميرة أحمد " (٢٠١٤) أن المهارات الأساسية في تنس الطاولة هي التي تتيح للطالبة سواء كانت مهاجمة أو مدافعة فرص تحقيق الأهداف المطلوبة في جميع ظروف اللعبة المتباينة، ومسايرة التغيير الذى يحدث في المواقف المختلفة للعب، ويجب أن تكون طالبة تنس الطاولة قادرة على أداء كل المهارات الأساسية في اللعبة، وأن تتمتع بقدرة عقلية تمكنها من اختيار المهارة المناسبة والوقت المناسب بقدر عالٍ من السرعة. (٤٣ : ٣)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء هدف وفرض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي:

- تفوقت طالبات المجموعة التجريبية علي طالبات المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٠ : ١١.٩٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

- البرنامج المقترح باستخدام التخيل الموجه له تاثير ايجابي في تعليم المهارات الاساسية في تنس الطاولة قيد البحث لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج .

التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث وأستناداً إلى البيانات والنتائج التى توصل إليها الباحثون يوصى بالآتى:

تأثير استخدام إستراتيجية التخيل الموجه علي مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج

- تدريس البرنامج المقترح باستخدام التخيل الموجه لتعليم مهارات تنس الطاولة على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.
- استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في عرض المادة التعليمية سواء العملية أو النظرية لما لها من دور كبير في جذب الطالبات وتشويق طالبات الفرقة الأولى لدراسة مقر أساسيات تنس الطاولة.
- الاهتمام بالتدريب العقلي في مراحل تعليم المهارات الحركية لرياضة تنس الطاولة لطالبات الفرقة الأولى لما له من أهمية توازي أهمية التدريبات المهارية.
- إجراء دراسات مشابهة باستخدام التخيل الموجه لتعليم المهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :-

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين، حمدي محمد (٢٠٠٢): ألعاب المضرب ، مذكرات لمرحلة البكالوريوس، كلية التربية الرياضية_ جامعة المنصورة.
- ٢- أسماء شعبان مدبولي (٢٠٢١م): استخدام برنامج قائم علي استراتيجية التخيل الموجه لتنمية مهارات التفكير المستقبلي والإنخراط في تعلم العلوم لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية الأزهرية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد.
- ٣- أميرة احمد محمد (٢٠١٤م): التحليل الكيفي والكمي البيوميكانيكي في تنس الطاولة، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية
- ٤- أمين أنور الخوالي، جمال الدين أحمد الشافعي (٢٠٠١م): سلسلة ألعاب المضرب المصورة، التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أمين أنور الخولي (٢٠٠٤م): التنس، سلسلة عالم المعارف الرياضية للبراعم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- انتصار أحمد عثمان، نهاد محمد علوان (٢٠١٧م): أثر استراتيجية التخيل الذهني الموجه في تنمية المهارات النفسية وتعلم بعض المهارات الدفاعية في كرة اليد طالبات، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٧- أية أبوطالب عبد الحفيظ (٢٠٢٢م): أثر استخدام جالين للتخيل الموجه في تدريس العلوم علي تنمية مهارات التفكير التوليدي لدي طالبات الصف الثالث الإعدادي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٨- إيلين وديع فرج، سلوي عز الدين فكري (٢٠١٣م): المرجع في تنس الطاولة تعليم وتدريب، دار المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٩- بفربي كولي جالين (١٩٩٣م): بصيرة العقل، التعلم من خلال التخيل، ترجمة خليل يوسف الخليل، معهد التربية، عمان.
- ١٠- دينا عبدالرحيم مهني (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الذكاءات المتعددة علي بعض مهارات تنس الطاولة لطلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج(٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١١- سليمان محمد البلوشي، عبدالله بن خميس أمبو السعيد (٢٠١٥م): طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات علمية، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- ١٢- سهي محمود أبو الحسن (٢٠٢١م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٣- سهيلة عيسي أبو السميد (٢٠٠٧م): إستراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشرّف التربوي، دار الفكر العربي للنشر، عمان، الأردن.
- ١٤- طه محمد السيد (٢٠١٤م): تأثير برنامج مهام تعليمية مدعم بالحاسب الآلي علي مستوى أداء المهارات الأساسية في تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٥- علاء الدين إبراهيم صالح (٢٠١٦م): تأثير استخدام التعلم النشط المدعم إلكترونيا علي تنمية بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج (٥٤)، عدد (١٠٠)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٦- عماد عبد الرحيم الزغول (٢٠٠٢م): مدخل إلي علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي للنشر، العين.
- ١٧- ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٧م): الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ١٩- محمد السيد عبدالجواد (٢٠١٧م): تأثير تدريبات التتبع البصري للكرة البلاستيكية المعدلة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين تنس الطاولة، مج (١٨)، عدد (١٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٠- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد عمرو مطاوع (٢٠٠١م): تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم في تركيز الانتباه علي تطوير اداء الرمية الحرة في كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ٢٣- ناريمان جمعه إسماعيل (٢٠١٧م): أثر استخدام استراتيجية جالين للتخيل الموجه علي تنمية بعض مهارات التفكير التحليلي في العلوم لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للتربية العلمية، مج(٢٠)، عدد(٢)، القاهرة.
- ٢٤- نجلاء حسنى عوض (٢٠١٩م): تأثير التعليم المتميز علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في تنس الطاولة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج(٥٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٥- هيثم جمال السيد (٢٠١٥م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الاسلوب المتباين علي مستوى اداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٤١)، عدد(٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أس سهي محمود أبو الحسن (٢٠٢١م): تأثير برنامج تعليمي بإستخدام التدريبات البصرية علي مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لبراعم تنس الطاولة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

المراجع باللغة الأجنبية:

- ٢٦- Beverly-Golleene (١٩٨١): Guided imagery in education.
- ٢٧- Larry Hodges (٢٠١٧): More Table Tennis Types, Great Space Independent Publishing Platform, South Carolina , p١٤١.

الملخص:

استهدف البحث الحالي تصميم برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التخيل الموجهة ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البصرية مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدي طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين البعديين لكلا المجموعتين نظراً لملائمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتتراوح أعمارهم من (١٩-٢٢) سنة، حيث بلغت عينة البحث (٧٥) طالبةً بنسبة (١٤.٣٪) من إجمالي مجتمع البحث، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (٢٥) طالبةً، وقد إستعان الباحثون بعدد (١٣) طالبة من الفرقة الأولى ، وعدد (١٢) طالبة من الفرقة الثالثة تخصص تدريس ألعاب المضرب (تنس طاولة) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية (صدق التمايز) للإختبارات المستخدمة في البحث، ولتجريب البرنامج التعليمي عليهن، وتوصل الباحثون إلى أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ذو دلالة إحصائية على جميع متغيرات البحث.

ويوصي الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التخيل الموجه لتعليم مهارات تنس الطاولة على طلاب كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج.

Abstract:

The study aims to design an educational program using guided imagery and identify its effect on some visual abilities and the performance level of the basic skills of table tennis among first-year female students at the Faculty of Physical Education.

The researcher adopted the experimental method (two-group design) of the experimental and control groups based on the post-tests of the groups because it fits the nature of the study. A sample of (٧٥) female students aged (١٩-٢٢) years, representing (١٤,٣%) of the population, was randomly selected. The main sample included (٥٠) students distributed to two equal control and experimental groups of (٢٥) students each. Furthermore, the researcher recruited (١٣) first-year female students and (١٢) third-year female students majoring in the instruction of racket games (table tennis) of the population and outside the main sample to calculate the scientific measures (discriminant validity) of the tests and test the educational program. The researchers concluded that the proposed educational program had statistically significant effect on all study variables. The researchers recommends applying the proposed program using guided imagery to teach the skills of table tennis among the students of the Faculty of Physical Education, Sohag University.

She also recommends utilizing modern technology methods in presenting educational material, whether practical or theoretical, because of its considerable impact on attracting and motivating learners.